

DR NICHOLAS KARDARAS, jeden z czołowych specjalistów ds. uzależnień w Stanach Zjednoczonych, jest dyrektorem wykonawczym Dunes (jednego z czołowych światowych ośrodków terapii) i założycielem oraz dyrektorem wykonawczym Hamptons Discovery – postępowego programu leczenia uzależnień dla nastolatków. Dr Kardaras jest również byłym profesorem klinicznym na Stony Brook Medicine oraz wykładowcą neuropsychologii na poziomie studiów doktoranckich. Często występuje w roli eksperta w Psychology Today oraz FOX News, występował również w CBS Evening News oraz NPR i Esquire, New York magazine oraz Vanity Fair. Dr. Kardaras mieszka wraz ze swoją żoną i dwójką dzieci – synami, bliźniakami – w Sag Harbor, w stanie Nowy Jork.

Więcej informacji na temat dr. N. Kardarasa znajdziesz na stronie www.drkardaras.com oraz www.glowkids.com

Możesz też skontaktować się z nim pod adresem: nicholaskardaras@yahoo.com

Dzieci ekranu to przełomowa i niewyobrażalna opowieść o niewyobrażalnej, która powinna stanowić wezwanie do ponownego rozważenia naszej nieustannie rozwijającej się relacji z postępującą technologią. Kardaras przypomina nam, że technologia może podstępnie, w sposób nieprzewidywalny, obrócić się przeciwko nam.

– Dr Howard J. Shaffer, profesor nadzwyczajny psychiatrii w Harvard Medical School oraz kierownik oddziału terapii uzależnień w Cambridge Health Alliance

Łącząc dyscyplinę dziennikarza śledczego ze spostrzeżeniami specjalisty ds. uzależnień, Kardaras czyni ten złożony i niewygodny temat przystępnym i całkiem do przyjęcia. Wysoce zalecana lektura.

– Victoria Dunckley, lekarz medycyny, psychiatra dziecięcy i autorka *Reset Your Child's Brain*

Przeczytaj tę książkę. Uratuj mózgi swoich dzieci, teraz. *Dzieci ekranu* nie jest zrządzeniem wywołującym bezsensowną panikę w stylu Kurczaka Małego „niebo-spada-nam-na-głowę”... Przeczytaj i zastosuj się do zaleceń Kardarasa, zanim wyrządzimy jeszcze większą krzywdę mózgom całego pokolenia.

– Paula Poundstone, komik estradowy, pisarka, komentatorka społeczna i aktywistka propagująca wychowywanie dzieci bez ekranu

Ta książka jest nieocenionym źródłem informacji uświadamiającym nam, na jak wielkie ryzyko narażamy nasze dzieci, pozwalając im na swobodny dostęp do „ekranów”.

– Dr Pedro A. Noguera, honorowy profesor UCLA i były profesor Harvard School of Education

Przerazająca prawda na temat uzależnienia od mediów cyfrowych.

– Dr Andrew Doan, kierownik badań zdrowia psychicznego i uzależnień w Departamencie Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych, Pentagon oraz autor *Hooked on Games*

Uwielbiam tę książkę! Wykłada ona niewygodną prawdę dotyczącą tego, jak często interes gospodarczy przemysłu technologicznego jest sprzeczny z potrzebami naszych dzieci. Obowiązkowa lektura dla każdego.

– Dr Hilarie Cash, dyrektor wykonawczy reSTART i współautorka *Video Games and Your Kids: How Parents Stay in Control*

Dr Kardaras w przekonujący sposób udowadnia, że ekrany są narkotykiem nowego millennium oraz że firmy manipulują naszymi dziećmi, bardziej dbając o swoje zyski niż o umysły najmłodszych.

– Touré, krytyk kultury, autor i były współprowadzący *The Cycle* w MSNBC

Zamówienia **CEDEWU.PL**

+48 (22) 396 15 00
zamawiam@cedewu.pl



CENA 49 zł

ISBN 978-83-8102-133-3
EAN 9788381021333

DZIECI EKРАНU

CEDEWU

NICHOLAS KARDARAS, Ph.D.

DZIECI EKРАНU

JAK UZALEŻNIENIE OD EKРАНU
PRZEJMUJE KONTROLĘ NAD NASZYM DZIEĆMI
– I JAK WYRWAĆ JE Z TRANSU

DZIECI
EKРАНU

AUTORSTWA DR. NICHOLASA KARDARASA, SPECJALISTY DS. UZALEŻNIENI – TO WSTRZĄSAJĄCA ARGUMENTACJA, ŻE TECHNOLOGIA MA OGROMNY WPŁYW NA MÓZGI DZIECI – I TO WCALE NIE POZYTYWNY.

Wszyscy je widzieliśmy: dzieci hipnotycznie wpatrzone w jarzące się ekrany w restauracjach, na placach zabaw i w domach naszych przyjaciół – a ich liczba wciąż rośnie. Oświetlone przez jarzący się blask buzie – dzieci ekranu – mnożą się niczym wirtualna plaga. Lecz za jaką cenę? Czy jest to jedynie nieszkodliwa rozrywka lub chwilowy szal, coś jak cyfrowe hula-hop? Niektórzy twierdzą, że jarzące się ekrany mogą nawet być dobre dla dzieci – stanowiąc rodzaj interaktywnego narzędzia edukacyjnego. Nie wierz im.

W tej książce, dr Nicholas Kardaras bada ogromny wpływ technologii – zwłaszcza technologii ekranowej, nieodpowiedniej dla młodego wieku, z całą tą jarzącą się wszechobecnością – na mózgi całego pokolenia. Badania przeprowadzone metodą neuroobrazowania dowodzą, że stymulujące jarzące się ekrany są tak samo dopaminergiczne (aktywujące dopaminę) dla ośrodka przyjemności w mózgu jak seks. Rosnąca liczba badań klinicznych koreluje technologię ekranu z takimi zaburzeniami jak ADHD, uzależnienia, niepokoje, depresja, wzmożona agresja, a nawet psychoza. Co jednak szkodzi najbardziej, najświeższe badania przeprowadzone metodą neuroobrazowania nie pozostawiają wątpliwości, że nadmierne obcowanie z ekranem może neurologicznie uszkodzić rozwijający się mózg młodej osoby tak samo jak uzależnienie od kokainy.

Kardaras zanurza się w socjologiczne, psychologiczne, kulturowe i ekonomiczne czynniki związane z globalną epidemią technologiczną, mając na celu zbadanie wpływu całej naszej wspaniałej, lśniącej nowej technologii na dzieci.

CEDEWU

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
Wstęp: Problem z technologią	11
Rozdział 1. Inwazja <i>Dzieci ekranu</i>	19
Rozdział 2. Nowy wspaniały e-świat	57
Rozdział 3. Cyfrowe narkotyki a mózg	75
Rozdział 4. Wywiad z doktorem Doanem: neurobiologiem i osobą uzależnioną od gier wideo na odwyku	107
Rozdział 5. Wielkie odcięcie – wysyłanie wiadomości tekstowych i media społecznościowe	117
Rozdział 6. Zaburzenia kliniczne i efekt <i>Dzieci ekranu</i>	157
Rozdział 7. Małpowanie od innych – wpływy mass mediów	181
Rozdział 8. Gry wideo a agresja badania	197
Rozdział 9. Wyrwane z nagłówków – prawdziwe przypadki przemocy pod wpływem gier wideo	213
Rozdział 10. Masakra w Newtown – psychoza spowodowana grami wideo	227
Rozdział 11. Etan Patz i Koniec Niewinności – oraz zabaw na powietrzu	245
Rozdział 12. W pogoni za pieniędzmi: ekrany a kompleks edukacyjno-industrialny	253
Rozdział 13. Żyjemy w e-świecie	287
Rozdział 14. Rozwiązanie: ucieczka z jaskini Platona	299
<i>Załącznik: Czy moje dziecko ma problem z uzależnieniem od ekranu lub technologii?</i>	313
<i>Bibliografia</i>	319
<i>O Autorze</i>	327

Rozdział 2

NOWY WSPANIAŁY E-ŚWIAT

Otrzymałem przepelnionego rozpaczą maila od „Cathy”, znanej artystki estradowej z Los Angeles. Cathy poszukiwała pomocy dla swojego siedemnastoletniego, uzależnionego od ekranu syna „Marka”. Będąc zamożną, zdążyła już wcześniej zasięgnąć opinii trzynastu psychiatrów i psychologów w Los Angeles, jednak żaden z nich nie był zaznajomiony z tematem uzależnienia od ekranu nawet w niewielkim stopniu. Cathy powiedziała mi, że zamiast pomóc, „właściwie wyrządzili jeszcze większą krzywdę nie rozumiejąc samego problemu”.

Mark, którzy zaczął bawić się komputerem w wieku pięciu lat, ponieważ jego zapobiegliwa mama uważała, że może to być dla niego edukacyjne, popadł w okropne uzależnienie od ekranu, które niszczyło mu życie. Jego matka powiedziała mi, że od czasu, kiedy był malutki, jego zachowanie zmieniało się w momencie, kiedy zasiadał przed ekranem; nawet GPS w samochodzie zdawał się go hipnotyzować.

Kiedy w wieku 10 lat odkrył gry wideo, wszystko się skończyło. Podkrażał matce pieniądze, żeby kupić gry wideo i konsole do gier. Robił się nerwowy i agresywny, kiedy nie pozwalano mu grać. Zupełnie stracił zainteresowanie szkołą i wszystkim, co do tej pory lubił robić: „Kiedyś uwielbiał grać na perkusji, teraz [bębny] leżą w kącie ... nie był już tym samym dzieckiem”.

Po nieudanych próbach uzyskania pomocy od trzynastu niedoinformowanych terapeutów („Niech chłopiec gra w swoje gry; jeśli zabierze mu je pani, będzie zrozpaczony”; „Gry wideo są bardzo ważne społecz-

nie dla chłopców”), Cathy przeczytała co tylko mogła na temat uzależnienia od ekranu i w końcu pozbawiła wszystkie urządzenia elektroniczne Marka dostępu do prądu. Szkoła zupełnie nie współpracowała z nią w uwolnieniu chłopca od obcowania z ekranem, postanowiła wtedy zapisać go do terapeutycznej szkoły z internatem, która pracowała nad tym, żeby Mark trzymał się z daleka od urządzeń elektronicznych.

– Większość z tych szkół jest pełna technologii! – powiedziała zirytowana. – Większość najlepszych szkół terapeutycznych, z którymi się kontaktowałam – które rzekomo znają się na uzależnieniu od technologii, mówiły, że tak, ale że może używać komputera na potrzeby szkoły ... to tak, jakby dawali tym maszynom darmową wejściówkę”.

Jednak w przypadku Marka okazało się, że nie radził on sobie z komputerem – nawet tylko na użytek szkolny. Okłamywał matkę, że musiał użyć komputera (który musiała trzymać pod kluczem w swojej sypialni), żeby pisać przeróżne zadania domowe; po wielu godzinach surfowania po przeróżnych stronach internetowych Cathy w końcu orientowała się, że nie było żadnego zadania domowego – niczym prawdziwy ćpun, Mark po prostu *musiał* doświadczyć błysku ekranu.

Od roku Mark przebywa w szkole z internatem i nie ma dostępu do ekranu. Radzi sobie całkiem dobrze i myśli nawet o pójściu na studia – o czymś, co rok wcześniej wydawało się niewyobrażalne. Jesteśmy w trakcie opracowywania planu, w porozumieniu z jego szkołą, żeby *powoli* na nowo wprowadzić komputery w jego pracę szkolną, a ja pracuję z Cathy nad opracowaniem planu technologicznego dla Marka, kiedy wróci do domu w maju.

– To było jak każde inne uzależnienie – powiedziała Cathy – a pod niektórymi względami nawet gorsze, ponieważ jest to tak nowe zjawisko, że nie mamy wielu precedensów odnośnie tego, jak powinniśmy sobie radzić z tym problemem. Musieliśmy to potraktować bardzo poważnie i zachować ostrożność. Niestety, niełatwo było zdobyć pomoc we wciąż nieświadomym istnieniu problemu społeczeństwie”.

Policja: 8-latek strzela, zabija starszą opiekunkę po graniu w grę wideo¹⁵⁵

Ośmioletni chłopiec mieszkający na polu karawaningowym w miasteczku o niefortunnej nazwie Slaughter (ang. rzeź), Louisiana, postrzelił swoją 87-letnią babcię w tył głowy, kiedy oglądała telewizję.

Umarła natychmiastowo.

Śledczy uważają, że chłopiec zrobił to celowo, wskazując na fakt, że tuż przed strzelaniną grał w hiperbrutalną grę *Grand Theft Auto IV*.

Według biura lokalnego szeryfa: „Śledczy ustalili, że młodociany podejrzany grał w grę wideo na Play Station III o nazwie *Grand Theft Auto IV*, realistyczną grę utożsamianą z zachęcaniem do przemocy i przyznawaniem graczom punktów za zabijanie ludzi, na kilka minut przed zabójstwem”.

Chłopcu nie postawiono zarzutów. Zgodnie z prawem Louisiany, dziecko poniżej 10 roku życia jest zwolnione z odpowiedzialności karnej. Obecnie mieszka ze swoimi rodzicami.

Dziewczynka która próbowała zabić dla Slender Mana¹⁵⁶

Slender kogo? Taka była reakcja większości dorosłych, którzy czytali o „Zasztyletowaniu dla Slender Mana”, który pojawiał się w nagłówkach w 2014 roku.

W tym szokującym przypadku, 12-letnie Morgan Geysler i Anissa Weier usłyszały zarzuty usiłowania popełnienia morderstwa pierwsze-

¹⁵⁵ Lauren Russell, „Police: 8-Year-Old Shoots, Kills Elderly Caregiver after Playing Video Game,” CNN Monday, 26 sierpnia, 2013, <http://www.cnn.com/2013/08/25/us/louisiana-boy-kills-grandmother/>

¹⁵⁶ Abigail Jones, „The Girls Who Tried to Kill for Slender Man,” *Newsweek*, 13 sierpnia, 2014, <http://www.newsweek.com/2014/08/22/girls-who-tried-kill-slender-man-264218.html>

Rozdział 12

W POGONI ZA PIENIĘDZMI

EKRANY A KOMPLEKS EDUKACYJNO-INDUSTRIALNY

W edukacji istnieje nowy dziki, dziki zachód: technologia edukacyjna, która według szacunków do roku 2018 stanie się przemysłem wartym 60 mld dolarów¹⁶⁷. Tak, zawiera to takie rzeczy jak tablice interaktywne i systemy danych ... jednak prawdziwa gorączka złota, która przyciągnęła głębokie kieszenie przedsiębiorców i firm technologicznych, to tablet – a bardziej dokładnie pomyśl, że każdy uczeń w Ameryce powinien go mieć – i drogie oprogramowanie edukacyjne oraz coroczne opłaty za licencje, które się z tym wiążą.

Oczywiście istnieje w edukacji miejsce dla technologii – jak i miejsce dla ekranów w klasie. Jednak większość ekspertów od edukacji jest zgodna, że sama technologia nie jest lekarstwem na to, co dolega naszej edukacji. Musimy też być bardzo ostrożni odnośnie tego jak i – co ważniejsze – w jakim wieku/w której klasie wyciągnąć ekrany.

Niestety dla niektórych ludzi, zajmujących się głównie liczeniem pieniędzy, nie ma to znaczenia. Jak w przypadku każdej innej gorączki złota, niektórzy ze spekulantów są bardziej podejrzani niż inni.

¹⁶⁷ „Education Technology Worth 59.9 Billion by 2018,” Wattlepad, 31 stycznia, 2014, <https://www.wattlepad.com/story/12102629-education-technology-ed-tech-market-worth-59-90>.

* * *

Historia obecności technologii w klasie jest fascynująca.

Jako historia, ma wszystkie elementy prawdziwie wciągającej lektury: chciwość, korupcja, zdrada. Jest to jednak coś więcej niż tylko historia – jest to rzeczywista zdrada naszych dzieci przez połączenie chciwości, niekompetencji, arogancji i ego. W tym sensie, historię technologii w klasie czyta się bardziej jak grecką tragedię.

Wprowadzę teraz tło sytuacji, zanim poznamy główne postaci.

Są edukacyjni reformatorzy – znani jako edukacyjni przedsiębiorcy – którzy sprzedają nieprawdziwą opowieść o tym, że obecny system edukacyjny jest tak zepsuty, że jedynie cudowny lek technologiczny może go uleczyć. Niektórzy z nich kierowani są wyłącznie chęcią zysku; inni ego – źle rozumianym ferworem, że to „właśnie oni” mogą zreformować edukację, chrzanić badania i rzeczywistość.

Mieszanka ego i chciwości jest ślełą siłą niszczycielską, która napędza technologię edukacyjną na szczycie łańcucha pokarmowego. Na średnich poziomach znajdują się dyrektorzy szkół i nadinspektorzy. Niestety jest to fenomen „nowych szat cesarza”, w którym wielu, którzy tak naprawdę wiedzą lepiej – którzy rozumieją, że edukacji nie da się naprawić za pomocą gadżetów – milczy w obawie przed utratą pracy. Nikt nie lubi przecież głosów sprzeciwu.

Jak to, cesarz jest nagi? Chcesz powiedzieć, miliony wydane na bezwartościowe i nieskuteczne urządzenia, które wtyka się dzieciom lub które leżą w magazynie były marnotrawstwem pieniędzy? Zamilcz albo zostaniesz przeniesiony do innej placówki.

Innymi kieruje chęć nadążania za sąsiednimi dzielnicami w wyścigu technologicznym. Westhampton ma tablety K-12? Szybko – tablet dla każdego w tej dzielnicy! Lub, co gorsze, niektórzy niczego nieświadomi administratorzy uwierzyli w reklamowe slogany firm technologicznych i są zaślepieni jarzącym się blaskiem nowych urządzeń. Czy one działają? Czy pomagają dzieciom w byciu lepszymi uczniami? Kogo to obchodzi? Popatrz tylko, jak się błyszczą!

Mówiąc o szkolnych administratorach w trakcie prezentacji dotyczących skutków technologii wygłaszanych na warsztatach, widziałem to już w wielu odsłonach. Niektórzy z nich wydają się rozumieć to i są przygotowani zatrzymać – albo przynajmniej zwolnić – ten marsz ekranów do coraz to młodszych klas. Inni nie bardzo.

Uważam, że rodzice powinni przemówić jednym, wspólnym głosem i zacząć zadawać więcej pytań w stylu: czy cała ta technologia w klasie naprawdę pomaga mojemu dziecku? I, co ważniejsze, czy niektóre z tych tabletek mogą zaszkodzić rozwojowo czy psychologicznie mojemu dziecku? Dopóki rodzice nie złączą się odzywać i nie podejmą próby ochrony swoich dzieci, szkolna administracja dalej będzie wodzona za nos przez podstępne firmy technologiczne.

A teraz przedstawiam Akt I: Chciwość w edukacji.

Nieświęte przymierze: Rupert Murdoch i Joel Klein

Joel Klein, były nadinspektor szkolny w Nowym Jorku, stał się wiodącym głosem w „przeobrażeniu” naszego niesprawnego systemu edukacyjnego za pomocą technologii. Rozwiązanie widzi w fakcie posiadania tabletki przez każdego amerykańskiego ucznia, K-12 – cyfrowego odpowiednika znajdującego się w każdym garnku kurczaka. Jest to plan, który jego firma technologiczna – jakie to wygodne – jest gotowa, chętna i jest w stanie wykonać dla każdej szkoły w kraju.

Jednak od lat Kleinowi zarzuca się konflikt interesów i oskarża o używanie zwodniczych i nieprawdziwych informacji w celu poparcia twierdzenia, że obecny system edukacyjny działa gorzej niż wskazuje to rzeczywistość¹⁶⁸.

¹⁶⁸ Richard Rothstein, „Joel Klein’s Misleading Autobiography,” *American Prospect*, 11 października, 2012.