

# Turiny

Įvadas. Užaugti Marse / 9

## PIRMA DALIS

### Epidemija artinasi

1. Nevilties gniaužuose / 33

## ANTRA DALIS

### Priešistorė: kai nebelieka žaidimų

2. Evoliucijos plane numatytos vaikystės patirtys / 67

3. Atradimų ir rizikingo žaidimo poreikis / 88

4. Kliūtys kelyje į brandžių pilnametystę / 122

## TREČIA DALIS

### Esminiai vaikystės pokyčiai: augti su telefonu

5. Pokyčių pasekmės: socialinė izoliacija, miego trūkumas, dėmesio fragmentacija ir priklausomybė / 143

6. Kodėl socialiniai tinklai mergaitėms kenkia labiau nei berniukams? / 178
7. Kas vyksta su berniukais? / 215
8. Dvasinis pakilimas ir nuosmukis / 246

#### KETVIRTA DALIS

### Žingsniai link sveikesnės vaikų ateities

9. Pasirengimas bendriems veiksams / 271
10. Ką jau dabar gali padaryti vyriausybės ir technologijų bendrovės? / 278
11. Ką jau dabar galėtų padaryti mokyklų administracija? / 303
12. Tėvų vaidmuo: ką galima nuveikti nedelsiant? / 327

Pabaiga. Sugrąžinkime vaikystę į Žemę / 353

Padėkos žodis / 361

Pastabos / 365

Nuorodos / 411

## ĮVADAS

# Užaugti Marse

Tarkime, jūsų pirmagimei sukako dešimt metų. Savo viziją įgyvendinantis milijardierius, apie kurį nieko nesate girdėjęs, pakvietė ją apsigyventi pirmojoje nuolatinėje žmonių gyvenvietėje Marse. Dukros mokymosi rezultatai ir genomo analizė, kuriai atlikti nepamenate kada nors davęs sutikimą, atitiko reikalavimus. Dukra užsiregistravo į misiją be jūsų žinios, nes jai labai patinka kosmosas, be to, užsiregistravo ir visi jos draugai. Ji maldauja išleisti.

Prieš sakydamas „ne“, sutinkate pasidomėti apie tai daugiau. Sužinote, kad vaikai pasirenkami dėl geresnio jų, palyginti su suaugusiais, prisitaikymo prie neįprastų Marso sąlygų, ypač prie silpnos gravitacijos jėgos. Vaikų, gyveniančių Marse, kūnai brenimo ir itin spartaus augimo laikotarpiu, tikėtina, prisitaikytų palengva, kitaip nei naujai atvykusių suaugusiųjų. Bent jau teoriškai. Ar prie Marso prisitaikę vaikai galėtų grįžti į Žemę, kol kas nėra žinoma.

Yra ir kitų priežasčių nuogąstauti. Visų pirma – radiacija. Žemės flora ir fauna vystėsi po apsauginiu magnetosferos skydu, kuris blokuoja arba nukreipia didžiąją dalį mūsų planetą bombar-

duojančių saulės vėjo, kosminių spindulių ir kitų kenksmingųjų dalelių srautų. Marse tokio skydo nėra, todėl jūsų dukters kūno kiekvienos ląstelės DNR būtų nuolat apšaudomas daug didesnio skaičiaus jonų. Projekto kūrėjai, atsižvelgdami į suaugusių astronautų tyrimų duomenis, pagal kuriuos po vienerių kosmose praleistų metų vėžio rizika šiek tiek padidėja, numatė Marso gyvenvietei apsauginius skydus<sup>1</sup>. Tačiau rizika, kylanti vaikams, yra dar didesnė, nes jų ląstelės vystosi ir keičiasi sparčiau, didesnis ir ląstelių pažaidos greitis. Ar planuojant į tai buvo atsižvelgta? Ar apskritai buvo atlikti kokie nors vaikų saugumo tyrimai? Kiek jums iki šiol pavyko sužinoti, ne.

Kita priežastis – gravitacija. Evoliucija per eonus\* optimizavo kiekvienos būtybės struktūrą pagal konkrečias mūsų planetos gravitacinių jėgų poveikio sąlygas. Nuo gimimo kiekvienos būtybės kaulai, sąnariai, raumenys bei širdies ir kraujagyslių sistema vystosi reaguodama į nekintančią vienpusę gravitacijos jėgą. Šios nuolat veikiančios traukos jėgos pašalinimas giliai veikia mūsų kūnus. Nesvarumo būsenoje kosmose mėnesius išbuvusių suaugusių astronautų raumenys tampa silpnesni, kaulų tankis retesnis, jų kūno skysčiai renkasi vietose, kur jų neturėtų būti, pavyzdžiui, smegenų ertmėje, spaudžia akių obuolius ir keičia jų formą<sup>2</sup>. Marso gravitacinės jėgos stiprumas siekia tik 38 proc. to, kurį vaikas patirtų Žemėje. Silpnos gravitacijos aplinkoje Marse užaugusiems vaikams kiltų didelė skeleto, širdies, akių ir smegenų deformacijos rizika. Ar planuotojai atsižvelgė į tai, kokie vaikai pažeidžiami? Kiek supratote, ne.

Taigi ar išleistumėte dukrą?

Žinoma, kad ne. Jūs suprantate, kad mintis siųsti vaikus į Marsą, iš kur jie galbūt niekada negrįš į Žemę, yra visiškai beprotiška. Kaip kuris nors iš tėvų galėtų tai leisti? Projektą vykdanči bendro-

\* Žemės geologinio vystymosi laikotarpis – vert. past.

vė, siekdama savo tikslų Marse, konkuruoja su kitomis įmonėmis. Panašu, kad jos vadovai nieko nežino apie vaiko raidą ir tikrai nesirūpino vaikų saugumu. Dar blogiau – *ši įmonė nereikalavo pateikti tėvų leidimo*. Kai tik vaikas pažymi langelį, taip nurodydamas, kad gavo tėvų leidimą, jis gali skristi į Marsą.

Nė viena kompanija niekada negalėtų paimti iš mūsų vaikų ir kelti jiems pavojaus be mūsų sutikimo, nes joms būtų pateikti milžiniški ieškiniai. Teisingai?

Tūkstantmečių sandūroje Jungtinių Valstijų vakarinėje pakrantėje įsikūrusios technologijų kompanijos, besinaudodamos sparčia interneto plėtra, sukūrė visą rinkinį pasaulį keičiančių produktų. Visi šventai tikėjo technologijomis, naudojantis šiais produktais gyventi tapo lengviau, linksmiau ir produktyviau. Žmonėms susisiekti ir bendrauti tapo paprasčiau, todėl atrodė, kad šių produktų atsiradimas palaimingai paveiks besiformuojančios demokratijos šalių, kurių vis daugėjo, vystymąsi. Ką tik nukritus geležinei uždangai, tai atrodė kaip naujo amžiaus aušra. Šių technologijų kompanijų steigėjai buvo tituluojami didvyriais, genijais ir pasaulio geradariais, kurie, kaip ir Prometėjas, žmonijai atnešė dievų dovanas.

Dėl technologijų pramonės įtakos pasikeitė ne tik suaugusiųjų gyvenimas. Vaikų gyvenimas taip pat ėmė keistis. Vaikai ir paaugliai nuo šeštojo dešimtmečio žiūrėjo daug televizijos, o naujosios technologijos buvo lengvai nešiojamos, labiau suasmenintos ir patrauklesnės nei kuri nors anksčiau naudota priemonė. Tėvai greitai tai suprato, taip pat ir aš pats 2008-aisiais, kai mano dvejų metų sūnus mano pirmajame „iPhone“ įvaldė lietimą ir braukimą sąsają. Daugeliui tėvų palengvėjo patyrus, kad su išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu vaikas gali valandų valandas išbūti laimingas, išitraukęs ir tylus. Ar tai buvo saugu? Niekas nežinojo, bet kadangi visi taip darė, visi tikėjosi, kad viskas turėtų būti gerai.

Šios bendrovės atliko per mažai arba visai neatliko savo produktų poveikio vaikų ir paauglių psichikos sveikatai tyrimų, nesidalijo duomenimis su šį poveikį tiriančiais mokslininkais. Susidūrę su gausėjančiais produktų žalos jaunimui įrodymais, jie dažniausiai griebdavosi neigimo, maskavimo ir viešųjų ryšių kampanijų<sup>3</sup>. Didžiausią žalą padarė įmonių psichologiniai triukai, kuriais buvo siekiama maksimaliai pritraukti jaunimo dėmesį, kad jie „spustelėtų“. Vaikai buvo paveikti pažeidžiamose raidos stadijose, kai jų smegenys, reaguodamos į jas pasiekiančius stimulus, persitvarko itin greitai. Tarp tokių įmonių buvo ir socialinių tinklų bendrovės, labiausiai pakenkusios mergaitėms, vaizdo žaidimų kompanijos ir pornografijos svetainės, kurios savo „kablyais“ giliausiai užkabino berniukus<sup>4</sup>. Sukūrusios vaikų akims ir ausims skirtą priklausomybę sukelti turinį, kuris į antrą planą išstūmė fizinius žaidimus ir asmeninį bendravimą, šios kompanijos pertvarkė vaikystę ir pakeitė žmogaus raidą beveik neišvairduojamu mastu. Nors intensyviausiai ši pertvarka vyko 2010–2015 m., tačiau istorija, kurią išdėstysiu, prasidėjo nuo baimių persmelkto ir perdėta globojančių tėvų auklėjimo įsitvirtinimo praėjusio amžiaus dešimtajame dešimtmetyje ir per COVID pandemiją, besitęsiančio iki šių dienų.

Kokius teisinius apribojimus nustatėme šioms technologijų įmonėms iki šios dienos? Jungtinėse Amerikos Valstijose, kurių pavyzdys galiausiai tapo norma daugumai kitų šalių, pagrindinis draudimas yra įtvirtintas 1998 m. priimtu Vaikų privatumo internete apsaugos įstatymu (*Children's Online Privacy Protection Act, COPPA*). Pagal šį įstatymą reikalaujama, kad vaikai iki 13 metų gautų tėvų sutikimą prieš susikurdami paskyrą ir pasirašydami sutartį su įmone (paslaugų teikimo sąlygos), kuriai patiki savo duomenis ir tam tikras teises. Tuo buvo nustatytas 13 metų „internetu pilnametystės“ įsigaliojimo amžius, pasirinktas dėl priežasčių, mažai

susijusių su vaikų saugumu ar jų psichikos sveikata<sup>5</sup>. Tačiau įstatyme nereikalaujama, kad įmonės patikrintų amžių; kai vaikas pažymi langelį, tuo patvirtindamas esąs pakankamai suaugęs (arba melagingai nurodo reikalaujamą gimimo datą), jis internete be tėvų žinios ar sutikimo gali eiti kur panorėjęs. Tiesą sakant, nors 40 proc. amerikiečių vaikų iki 13 metų amžiaus yra susikūrę „Instagram“ paskyras<sup>6</sup>, federaliniai įstatymai vis dar lieka neatnaujinti nuo 1998 m. (kita vertus, Jungtinė Karalystė jau ėmėsi tam tikrų pirmųjų žingsnių, kaip ir keletas JAV valstijų<sup>7</sup>).

Kai kurios iš šių kompanijų elgiasi panašiai kaip tabako produktų ir elektroninių cigarečių įmonės, sukūrusios didelę priklausomybę sukeliančius produktus, o vėliau priešinusios įstatymų, ribojančių pardavimą nepilnamečiams, priėmimui. Jas galime lyginti su naftos kompanijomis, kovojusiomis prieš benzino su švinu draudimą. Jau nuo XX a. vidurio ėmė kauptis įrodymų, kad vien tik dėl Jungtinėse Valstijose vairuojamų automobilių kasmet į atmosferą išmetamų šimtų tūkstančių tonų švino dešimtims milijonų vaikų buvo trikdomas smegenų vystymasis, lėtėjo jų kognityvinė raida, didėjo asocialaus elgesio rizika. Vis dėlto naftos bendrovės toliau jį gamino, reklamavo ir didino apyvartas<sup>8</sup>.

Žinoma, yra didžiulis skirtumas tarp didžiųjų socialinių tinklų kompanijų šiandien ir, tarkime, didžiųjų tabako kompanijų XX a. viduryje – socialinių tinklų bendrovės kuria suaugusiesiems naudingus produktus, kuriais naudodamiesi jie gali rasti informacijos, darbo vietų, draugų, meilės ir sekso, gali patogiau apsipirkti ir organizuoti politinę veiklą – tad gyventi tampa tūkstantį kartų lengviau. Daugelis iš mūsų tikrai galėtų gyventi šiame pasaulyje be tabako, tačiau socialiniai tinklai daugeliui suaugusiųjų yra daug vertingesnė, naudingesnė ir netgi labai patinkanti veikla. Kai kuriems suaugusiesiems kyla problemų, susijusių su priklausomybe nuo socialinių tinklų ir kitos veiklos internete, tačiau, kaip ir taba-

ko, alkoholio arba azartinių lošimų atvejais, paprastai paliekame jiems teisę patiems priimti sprendimus.

Apie nepilnamečius to paties pasakyti negalima. Nors atlygio siekiančios smegenų dalys subręsta anksčiau, už savikontrolę, gebėjimą atidėti pasitenkinimą ir pasipriešinti pagundai atsakinga priekinė smegenų žievės dalis ne iki galo išsivysto, kol žmogus įpusėja trečiąją dešimtį, o ankstyva paauglystė – itin pažeidžiamas vystymosi laikotarpis. Prasidėjus brendimui, paaugliai dažnai tampa socialiai nesaugūs, lengvai pasiduodantys bendraamžių spaudimui ir lengvai suviliojami bet kokios socialinį patvirtinimą teikiančios veiklos. Negalime leisti paaugliams pirkti tabako, alkoholio arba eiti į kazino. Lyginant su suaugusiaisiais, naudojami socialiniais tinklais žala paaugliams yra didelė, o nauda minimali. Vaikai, prieš siunčiant juos į Marsą, pirmiausia teužauga Žemėje.

ŠIOJE KNYGOJE ATSKLEISIU, KAS NUTIKO PO TŪKSTANTMEČIO KARTOS LAIKOTARPIO (1981–1995 m.)<sup>9</sup> gimusiems vadinamosios Z kartos vaikams. Kai kurie rinkodaros specialistai tvirtina, kad Z kartos laikotarpis baigiasi su maždaug 2010 m. ir po šių metų gimusių vaikų kartą siūlo pavadinti Alfa karta. Nemanau, kad Z kartos – nerimo kartos – laikotarpiui gali būti nustatyta pabaigos data, kol nieko nedarysime, kad pasikeistų vaikystės sąlygos, dėl kurių šiuos jaunos žmones kankina nerimas<sup>10</sup>.

Socialinei psichologei Jeanai Twengei paskelbus savo novatorišką darbą „iKarta: kodėl dabartiniai prie interneto nuolat prisijungę vaikai užaugę tampa mažiau maištingi, tolerantiškesni, ne tokie laimingi ir visiškai nepasiruošę suaugusiojo gyvenimui (ir kaip tai paveiks mus visus)“ (*iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood (and what this means for the rest of us)*), tapo aišku, kad skirtumus



tarp kartų lemia ne tik grėsmingi vaikų patirties įvykiai (pvz., karai ir depresija), bet ir vaikystėje jų naudotos technologijos (radijas, televizija, asmeniniai kompiuteriai, internetas, „iPhone“)<sup>11</sup>. Pirmųjų gimusių Z kartos vaikų brendimo pradžia – maždaug 2009 m., kai technologijos vystėsi net keliomis kryptimis – greitojo plačiajuosčio interneto ryšio plėtros (XXI a. pirmajame dešimtmetyje), „iPhone“ pasirodymo (2007 m.) ir naujai atsiradusių bei sparčiai išplitusių socialinių tinklų. Pasirodžius interneto pasaulio socialinę dinamiką pakeitusiems mygtukams „patinka“ ir „pasidalinti“, socialiniai tinklai įsitvirtino kaip įtakingiausia iš šių tendencijų. Iki 2009 m. socialiniais tinklais daugiausia buvo naudojamos bendrauti su draugais, buvo mažiau galimybių trumpiems ir dažniems komentarams rašyti, tad socialinių tinklų žala nesiekė tokio masto kaip šiandien<sup>12</sup>.

Ketvirtoji, labiau mergaites nei berniukus paveikusi tendencija, išryškėjo vos po kelerių metų, kai 2010 m. buvo pagaminti išmanieji telefonai su priekinėmis kameromis, „Facebook“ įsigijo dėl šios priežasties labai išpopuliarėjusį „Instagram“ (2012 m.) ir visi pamėgo skelbti asmenukes. Dauguma paauglių kruopščiai atrinktomis asmeninėmis nuotraukomis ir vaizdo įrašais ėmė dalintis itin aktyviai. Jie siekė ne tiek pasidalinti, kiek sulaukti kitų vertinimų.

Z karta tapo pirmąja istorijoje su išmaniaisiais telefonais kišenėse brendusia karta, dėmesį nuo šalia esančių žmonių nukreipusia į alternatyvų pasaulį, kuris buvo įdomus, sukeliantis priklausomybę, nestabilus ir – kaip toliau įrodysiu – netinkamas vaikams ir paaugliams. Šiame pasaulyje norėdami išsiskirti ir sulaukti sėkmės, jie turėjo stengtis nuolat tobulinti savo internetinį įvaizdį. Jiems teko dėti daug pastangų, kad sulauktų paauglystėje gyvybiškai svarbaus bendraamžių pritarimo ir išvengtų visų paauglių košmaro – patyčių internete. Z kartos paaugliai valandų

valandoms pasinère į kasdienį laimingų draugų, pažįstamų ir tolimų *influencerių* blizgančių įrašų *skrolinimą*. Jie žiūrėjo vis daugiau kitų vartotojų kurtų vaizdo įrašų ir automatinio paleidimo algoritmų siūlomų pramogų, sukurtų paauglių dėmesiui išlaikyti. Dėl to daug mažiau laiko jiems likdavo tarpusavio žaidimams, pokalbiams, prisilietimams ar žvilgsniams draugams ir artimiesiems į akis – sėkmingam žmogaus vystymuisi būtinam gyvam socialiniam ryšiui.

Todėl Z kartos vaikai, galima sakyti, augo naujomis, bando mosiomis, radikaliai skirtingomis sąlygomis, labai nutolusiomis nuo mažų bendruomenių sąveikų pasaulio, kuriame evoliucionavo žmonės. Tai ir vadinu Esminių vaikystės pokyčių laikotarpiu. Šiuos vaikus beveik būtų galima vadinti pirmąja Marse užaugusia karta.

ESMINIAI VAIKYSTĖS POKYČIAI SUSIJĘ NE TIK SU VAIKŲ DIENOTVARKĘ ir protus formuojančių technologijų pokyčiais. Ne mažesnę įtaką darė gerais norais grįstas, bet pražūtingas pasekmes lėmęs tėvų siekis labai saugoti savo vaikus ir riboti jų savarankiškumą „tikrame pasaulyje“. Vaikams, kad jie sėkmingai užaugtų, reikia daug laiko laisvai žaisti. Šią būtinybę akivaizdžiai patvirtina visų rūšių žinduolių elgsenos stebėjimai. Nedideli žaidimo metu kylantys iššūkiai ir nesėkmės – tai tarsi skiepai, paruošiantys vaikus susidūrimui su vėlesniame gyvenime neišvengiamais daug didesniais iššūkiais. Tačiau praėjusio amžiaus aštuntajame dešimtmetyje dėl įvairių istorinių ir sociologinių priežasčių laiko vaikams laisvai žaisti pradėjo mažėti, o dešimtajame dešimtmetyje ši tendencija dar paspartėjo. Suaugusieji Jungtinėse Amerikos Valstijose, JK ir Kanadoje vis dažniau nuogaštavo, kad vaikas, bent kartą išleistas į lauką be jų priežiūros, bus pagrobtas ar paklius į seksualinių nusikaltėlių rankas. Įsigijus vis daugiau asmeninių kompiuterių ir

pamėgus juose leisti laisvalaikį, vaikams žaisti neprižiūrimiems skirto laiko liko dar mažiau\*.

XX a. devintojo dešimtmečio pabaigą pavadinčiau perėjimo iš „vaikystės su žaidimais“ į „vaikystę su telefonu“ pradžia, perėjimo, kuris baigėsi XXI a. antrojo dešimtmečio viduryje, kai dauguma paauglių jau turėjo išmaniuosius telefonus. Toliau knygos tekste žodį „telefonas“ vartuju plačiąja prasme, turėdamas omenyje visus prie interneto prijungtus, visą jaunų žmonių laiką pasiglemžusius elektroninius asmeninius prietaisus, įskaitant internetinių vaizdo žaidimų konsoles, nešiojamuosius bei planšetinius kompiuterius, ir, svarbiausia, išmaniuosius telefonus su milijonais programėlių.

Šioje knygoje, rašydamas „vaikystė su žaidimais“ arba „vaikystė su telefonu“, turiu omenyje šių žodžių reikšmes plačiąja prasme. Šioms reikšmėms priskiriu tiek vaikų, tiek paauglių amžiaus tarpsnius (užuot atskirai rašęs „vaikystė su telefonu“ arba „paauglystė su telefonu“). Daugelis raidos psichologų perėjimą nuo vaikystės iki paauglystės priskiria brendimo pradžiai, bet, atsižvelgiant į tai, kad vaikai pradeda bręsti būdami skirtingo amžiaus, ir tai, kad pastaraisiais dešimtmečiais tai vyksta vis anksčiau, nebūtų teisinga paauglystės tapatinti su tam tikru amžiaus tarpsniu<sup>13</sup>. Todėl toliau šioje knygoje apibrėšime šiuos amžiaus tarpsnius:

- **vaikai:** 0 iki 12 metų;
- **jaunesnieji paaugliai:** nuo 10 iki 12 metų;
- **paaugliai:** nuo 13 iki 19 metų;
- **nepilnamečiai:** visi, jaunesni nei 18 metų.

\* Pagrįstai įrodyta, kad mano paminėtos per didelės apsaugos, technologijų naudojimo ir psichikos sveikatos kaitos tendencijos ryškėjo iš esmės tuo pačiu metu visose anglosaksiško pasaulio šalyse – JAV, JK, Kanadoje, Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje (žr. Rausch & Haidt, 2023, kovas). Manau, kad šios tendencijos būdingos daugumai arba visoms išsivysčiusioms Vakarų šalims, nors ir yra su socialine integracija ir kitais kultūriniais kintamaisiais susijusių individualių skirtumų. Renku tyrimų medžiagą ir iš kitų pasaulio šalių bei rengiu knygą apie toms šalims būdingas tendencijas „After Babel“ „Substack“ platformoje.

**ANTRA DALIS**

Priešistorė:  
kai nebelieka žaidimų

## 2 SKYRIUS

# Evoliucijos plane numatytos vaikystės patirtys

Įsivaizduokite, kad 2007 m. birželio 28 d. – dieną prieš išleidžiant „iPhone“ – užmigote giliu miegu. Kaip koks Ripas Van Winkleas, Vašingtono Irvingo (1819 m.) pjesės veikėjas, po dešimties metų atsibundate ir apsidairote. Fiziniame pasaulyje viskas iš esmės taip pat kaip anksčiau, tačiau žmonės elgiasi keistai. Beveik visi rankose laiko nedidelį stiklo ir metalo stačiakampį ir kiekvieną kartą, vos tik stabtelėję, susigūžia ir spokso į jį. Taip pat jie elgiasi įsėdę į traukinį, įlipę į liftą ar stovėdami eilėje. Viešose vietose bauginamai tylu – atrodytų, net kūdikiai užhipnotizuoti šių stačiakampių. Dažniausiai rodos, kad kalbantys žmonės lyg kalbėtųsi patys su savimi, tik kažkodėl į ausis įsikišę baltus kištukus.

Šį įsivaizduojamą scenarijų pasiskolinau iš bendradarbio Tobiaso Rose-Stockwello ir nuostabios jo knygos „Pykčio mašina“ (*Outrage Machine*). Šiuo scenarijumi Tobiasas perteikia suaugusiųjų gyvenime įvykusią transformaciją. Tačiau šis vaizduotės eksperimentas labiau tiktų vėlyvos vaikystės ir paauglystės pokyčiams atspindėti. 2007 m. susirašinėti telefonu paaugliai galėjo tik trumpais sakiniais, nes išsiųsti žinutę tais laikais buvo ne taip paprasta

(norint surinkti raidę „s“, tekdavo keturis kartus paspausti skaičiaus „7“ mygtuką). Susirašinėti buvo galima tik su vienu asmeniu vienu metu, norėdami susitarti dėl asmeninio susitikimo, dauguma tiesiog skambindavo. Niekam nesinorėjo žinutėms skirti ištisu trijų valandų. Vaikystės sąlygoms pasikeitus iš esmės, tapo įprasta, kad didžiąją savo dienos dalį paaugliai bendravo išmaniaisiais telefonais, gilinosi į draugų ir nepažįstamų žmonių sukurtą turinį, žaidė mobiliuosius žaidimus, skaitė ir patys socialiniuose tinkluose skelbė vaizdo arba tekstinius įrašus. Laiko ir noro asmeniniams susitikimams nuo 2015 m. paaugliai turėjo vis mažiau<sup>1</sup>.

Kaip keičiasi vaikų ir paauglių raida, kai kasdienis gyvenimas, o ypač socialinis, taip radikaliai pertvarkomas? Ar pasikeitusios vaikystės su telefonu patirties pakanka sudėtingam biologiniam, psichologiniam ir kultūriniam vystymuisi užtikrinti? Ar tai galėtų sutrukdyti vaikams patirti tai, ką jie turi patirti, kad užaugtų sveikais, laimingais, kompetentingais ir sėkmingais suaugusiaisiais? Norėdami atsakyti į šiuos klausimus, turime grįžti atgal ir pana- grinėti penkis svarbius vaiko raidos veiksnius.

## LĒTA VAIKYSTĖ

Žmogaus vaikystės raidos tempas ypatingas – mūsų vaikai auga greitai, keletą paauglystės metų paauglystėje, paskui ima sparčiai bręsti. Palyginę vaiko augimo kreivę su, pvz., šimpanzės jauniklio, pamatysime, kad iki lytinės brandos jo vystymosi tempas gana stabilus, o tuomet iš karto ateina dauginimosi laikotarpis<sup>2</sup>. Ir tai suprantama. Evoliucijos atrankai veikiant, visos pastangos skiriamos palikuonių išgyvenimui užtikrinti, tai argi ankstyva reprodukcinė branda nėra geriausio prisitaikymo rezultatas?

Visgi žmonių vaikai neskuba. Pirmuosius dvejus metus jie auga sparčiai, vėliau septynerius ar dešimt metų sulėtėja, brendimo

metu vystosi sparčiau, o po kelerių metų sustoja. Įdomu tai, kad 5 metų vaiko smegenų dydis jau siekia maždaug 90 proc. suaugusiojo dydžio<sup>3</sup>. Atsiradus *Homo sapiens*, smulkučiai, didelėmis galvomis žmonių vaikai lakstė miškuose, tarsi siūlydamiesi plėšrūnams tapti lengvu jų grobiu. Kokie evoliuciniai tikslai mūsų rūšiai lėmė tokią ilgą ir rizikos perpildytą vaikystę?

Pagrindinė priežastis ta, kad į kultūrinės būtybės evoliucionavome prieš 1–3 milijonus metų, maždaug tada, kai mūsų gentis – *Homo* – išsivystė iš ankstesnių hominidų šeimos rūšių. Įsigalėjus įrankių gaminimo kultūrai, mūsų evoliucijos kryptis iš esmės pasikeitė.

Pateiksiu vieną pavyzdį – kai maistui gaminti žmonės pradėjo naudoti ugnį, sumažėjo mūsų žandikauliai, žarnynas sutrumpėjo – virti maisto produktai daug lengviau kramtomi ir virškinami. Padidėjo mūsų smegenys, nes lenktynes dėl išlikimo laimi nebe greičiausi ar stipriausi, o tie, kurie *greičiausiai mokosi*. Dėl mūsų gebėjimo mokytis ir naudotis mūsų protėvių ir bendruomenių bendrai išsaugotomis žiniomis pasikeitė ir visa planeta. Šimpanzių evoliucijos kryptis – visai kita<sup>4</sup>. Žmogaus vaikystė ilgesnė, nes vaikams reikia laiko mokytis.

Evoliucinę atrankos kovą laimi gebantys daugiausia išmukti, todėl greitai subręsti nenaudinga. Atvirkščiai, lėta branda reiškė pranašumą. Vėlyvosios vaikystės laikotarpiu smegenų apimtis didėja nedaug, tačiau intensyviai kuriamos naujos jungtys ir šaliamos nenaudojamos senosios. Vaikams kaupiant patirtis ir įgyjant įvairių įgūdžių, rečiau naudojami neuronai ir sinapsės išnyksta, dažnai naudojami – įsitvirtina, procesai juose pagreitėja. Kitaip tariant, ilga vaikystė žmonėms evoliucijos duota, kad užtektų laiko perimti kuo daugiau visuomenės sukauptų žinių – tai tarsi „kultūrinė pameistrystė“ paauglystėje, prieš tampant aplinkinių pripažintu suaugusiuoju.

Tačiau ilgesnė vaikystė mums duota ne tik tam, kad *turėtume daugiau laiko mokytis*. Mums įdiegti trys stipriai išreikšti, lengvesnį ir sėkmingesnį mokymąsi lemiantys prigimtiniai poreikiai – laisvo žaidimo, prisiderinimo prie aplinkos ir socialinio mokymosi. Žaidimų vaikystės laikais buvo įprasta, kad po pamokų vaikai visi kartu galėjo žaisti *niekieno neprižiūrimi* ir taip patenkinti visus šiuos prigimtinius poreikius. Perėjimo į vaikystės su telefonu laikotarpiu išmaniųjų telefonų, vaizdo žaidimų sistemų, socialinių tinklų ir kitų priklausomybę sukeliančių technologijų kūrėjai įviliojo vaikus į virtualųjį pasaulį, kur jie nebegalėjo visapusiškai patenkinti laisvo žaidimo, prisiderinimo prie aplinkos ir socialinio mokymosi poreikių.

## BŪTINYBĖ LAISVAI ŽAISTI

Žaidimas vaikystėje yra darbas<sup>5</sup>, tad visų rūšių žinduolių jaunikliams keliama ta pati užduotis – lavinti savo smegenis energingai ir dažnai žaidžiant. Šimtų žiurkių, beždžionių jauniklių, taip pat ir vaikų elgsenos tyrimų duomenys rodo, kad visų žinduolių jaunikliai net tik *privalo* – jie *nori* žaisti, o kai žaidimo trūksta, tampa socialiai, kognityviai ir emociškai sutrikę<sup>6</sup>.

Žaisdami žinduolių jaunikliai, neuronų dauginimuisi palankiausioje, mažos rizikos aplinkoje nuolat kartodami veiksmus, iš savo sėkmių ir nesėkmių mokosi sėkmingam suaugusio žmogaus gyvenimui reikalingų įgūdžių. Kačiukai nerangiai šokinėja aplink siūlo galą, nes jų dėmesį valdančius smegenų regos centrus stimuliuoja visi į pelės uodegą panašūs aplinkos objektai. Daug kartų taip linksmai žaisdami, palaipsniui jie taps profesionaliais pelių medžiotojais. Žmogaus mažyliai nerangiai bėgioja ir lipa per kiekvieną jų kelyje pasitaikiusią kliūtį, kol įgunda lengvai manevruoti sudėtingoje natūralioje aplinkoje. Įvaldę esminius



įgūdžius, jie pereina prie pažangesnių grupinių žaidimų, kaip gaudynės, slėpynės, „katės ir pelės“. Vyresniame amžiuje, per „žodinių žaidimų“ patirtis – apkalbėdami, šaipydami ir juokaudami – mokosi virtuoziskai atpažinti niuansus, neverbalines užuominas ir akimirksniu reaguoti, kai kreipdamiesi į kitą negauna norimo atsako. Ilgainiui jie išsiugdo demokratinėje visuomenėje reikalingus socialinius įgūdžius, mokosi savitvardos, priimti bendrus sprendimus ir susitaikyti su pralaimėjimais. Bostono privačiame universitete raidos psichologiją dėstančio ir žaidybinę veiklą tiriančio Peterio Gray'aus nuomone, „žaidžiant išmokstama valdyti dominavimo troškimą ir užmegzti ilgalaikius bendradarbiavimo ryšius“<sup>7</sup>.

„Laisvą žaidimą“ Gray'us apibrėžia kaip „žaidimo dalyvių laisvai pasirenkamą ir jų pageidaujama kryptimi nukreipiamą veiklą, dalyviams *sąmoningai* nesiekiant kitų, su šia veikla nesusijusių tikslų“<sup>8</sup>. Fizinis žaidimas lauke su kitais įvairaus amžiaus vaikais yra pats sveikiausias, natūraliausias, naudingiausias užsiėmimas. Susidūrimas su tam tikra fizine rizika žaidžiant – būtina patirtis, nes vaikai taip mokosi rūpintis savimi ir vienas kitu<sup>9</sup>. Išmokti nesusižeisti vaikas gali tik nukentėjęs žaidimuose, pavyzdžiui, imtynėse su draugu, kautynėse kardais arba derėdamasis su kitu vaiku dėl eilės prie sūpynių, o derybų nesėkmė gali sukelti skausmą ir gėdą. Įsitraukus tėvams, mokytojams ir treneriams, žaidime lieka mažiau laisvės, žaismės ir vertės. Suaugusiesiems paprastai nelengva susilaikyti ir nesiimti „režisieriaus“ ir „apsaugininko“ vaidmens.

Pagrindinis laisvo žaidimo pranašumas – žaidžiant leidžiama klysti. Iš pradžių visi žaidžia nerangiai ir nuolat daro klaidų. Palaipsniui, per bandymus, klaidas, tiesiai šviesiai išsakomus žaidimų draugų atsiliepimus ir komentarus pradinė klasių mokiniai pasirengia vidurinėje mokykloje jų laukiančioms sudėtingesnėms socialinėms situacijoms. Tai nėra namų darbai, kuriuos jie galė-

tų paruošti, ar pamokos, kuriose išmoktų „tvarkytis su emocijomis“. Suaugusiųjų vedamose pamokose jie gali gauti naudingos informacijos, tačiau vien informacija besivystančioms smegenims mažai naudinga. O žaidimų vertė – neįkainojama. Tai susiję su pagrindiniu KET (kognityvinės elgesio terapijos) terapiniu principu – patirtis, o ne informacija, yra raktas į sėkmingą emocinį vystymąsi. Tokią patirtį vaikai gali gauti tik žaisdami neprižiūrimus žaidimus, kuriems jie vadovauja patys ir mokosi nekreipti dėmesio į mėlynės, tvarkytis su savo emocijomis, „nuskaityti“ kitų vaikų emocijas, užleisti vietą, spręsti konfliktus ir žaisti sąžiningai. Vaikams natūraliai būdinga siekti šių įgūdžių, jiems smagu įsilieti į žaidžiančiųjų grupę ir linksmintis kartu su kitais.

Pasirinkdamas sąvokas „vaikystė su žaidimais“ ir „vaikystė su telefonais“ norėjau paryškinti jų skirtumus. Vaikystė su žaidimais – tai laisvas, tikrame pasaulyje su draugais leidžiamas laikas, kaip jį apibrėžia užangoje – įkūnytas, sinchroniškas, vienas su vienu ar vienas su keliais, grupėse ar bendruomenėse, priimančiose tik investuojančius į santykių narius, pagal sutartas priėmimo ir pašalinimo sąlygas. Remiantis Gray'aus surinktais antropologiniais duomenimis<sup>10</sup>, tokios vaikystės sąlygos buvo nuo pat „medžiotojų-rinkėjų“ bendruomenių eros pradžios. Tai reiškia, kad žmogaus vaikystės sąlygos klostėsi labai ilgai, smegenų vystymuisi reikėjo itin daug laisvo žaidimo. Žinoma, dauguma ankstesnių kartų vaikų (o kai kuriose pasaulio vietose ir iki šiol) vaikystėje nežaidė, jie dirbo. Pramonės revoliucijos laikotarpiu tai buvo įprasta, todėl 1959 m. Jungtinių Tautų vaiko teisių deklaracijoje teisė žaisti buvo įvardyta kaip viena iš pagrindinių vaiko teisių: „Vaikas turi turėti visas galimybes žaisti ir linksmintis; žaidimų ir pramogų tikslai turėtų būti tie patys kaip ir mokymosi“<sup>11</sup>.

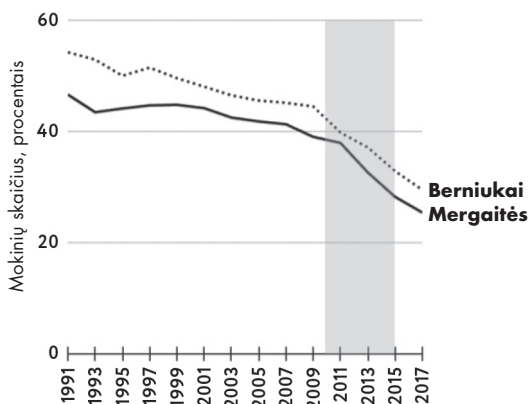
Todėl matote, kas nutinka, kai paaugliai didžiąją savo dienos dalį praleidžia su telefonais (ir kitais ekranais), automatiniu reži-

mu vienuoje peržiūrindami nesibaigiančius „YouTube“, „Instagram“ arba „TikTok“ ir kitų programėlių vaizdo įrašus. Priešingai nei žaidžiant, laikas virtualiajame pasaulyje – neįkūnytas, asinchroninis, vienas su daugeliu, vienuoje arba virtualiose grupėse, prie kurių lengva prisijungti ir taip pat lengva išeiti.

Net jei šių svetainių akivaizdžiai kenksmingą turinį kokiais nors būdais būtų galima veiksmingai filtruoti, dėl patrauklaus socialinių platformų dizaino didėja priklausomybė, todėl vaikams vis mažiau laiko lieka žaidimams „tikrame pasaulyje“. Jo lieka tiek nedaug, kad išmaniųjų telefonų ir planšetinių kompiuterių poveikį vaiko raidai galėtume vertinti kaip būtinos *patirties blokavimą*. Žinoma, su išmaniuoju telefonu atsiveria naujų, kitokių patirčių galimybės – vaizdo žaidimų (kurie taip pat yra tam tikros rūšies žaidimai) ir virtualių ilgalaikių draugysčių. Visgi tai vyksta tuo pat metu mažėjant žmogaus vystymuisi būtinai patirčiai, kurios žmonėms reikia kuo daugiau, kad jie taptų socialiai funkciniais suaugusiais. Tai tas pats, kaip duotume kūdikiams planšetinius kompiuterius su tokiais įtraukiais filmais apie vaikščiojimą, kad juos žiūrėdami vaikai taip niekada ir nesistengtų išmokti vaikščioti.

Tai, kaip jauni žmonės įprastai naudojami socialiniais tinklais, niekuo neprimena laisvo žaidimo. Iš tiesų įrašų ir komentarų rašymo socialiniuose tinkluose veiklą galima vadinti priešinga Peterio Gray'aus apibrėžtai. Gyvenimas platformose verčia jaunus žmones tapti savęs paties, kaip „prekės ženklo“ vadybininkais, nuolat galvoti apie kiekvienos nuotraukos, vaizdo įrašo, komentaro ir *emo-džių* socialines pasekmes. Čia kiekvienas veiksmas atliekamas ne „dėl jo paties“. Atvirkščiai, kiekvienas jų turi tam tikrą strateginę reikšmę. Pasak Peterio Gray'aus, tai kaip „sąmoningai siekti kitų, su pačia veikla nesusijusių tikslų“. Laikas socialiniuose tinkluose dėl nuolatinio socialinio lyginimosi, nepasiekiamų grožio stan-

## Kasdien su draugais susitinkančių mokinių skaičius JAV, procentais



**2.1 pav.** Kasdien ne mokykloje su draugais susitinkančių JAV mokinių (8, 10 ir 12 klasių) skaičius<sup>12</sup> (šaltinis: Žvilgsnis į ateitį. Kaip naudojosi šiuo svarbiu duomenų rinkiniu, paaiškinu dokumento išnašose<sup>13</sup>)

dartų ir begalės iš kitų gyvenimo sričių atimtų valandų gali būti kenksmingas net niekada įrašų ten nekeliantiems vaikams.

Apklausų duomenys rodo, kad nestruktūruoto laiko su draugais smarkiai sumažėjo būtent tais metais, kai paaugliai nuo paprastų telefonų perėjo prie išmaniųjų – XXI a. antrojo dešimtmečio pradžioje. 2.1 paveiksle galite matyti procentinę dalį JAV mokinių (įskaitant 8, 10 ir 12 klasių mokinius), teigusių, kad su draugais susitinka „beveik kiekvieną dieną“.

Kitame skyriuje aptariamas dažnai su draugais susitinkančių berniukų ir mergaičių skaičius XX a. devintajame ir XXI a. pirmajame dešimtmetyje mažėjo palengva, o XXI a. antrajame dešimtmetyje – kur kas sparčiau. Šio skaičiaus mažėjimas atspindėjo jau įvykusius esminius vaikystės pokyčius, o ne jų pradžią. Kreivė 2.1 paveiksle vaizduoja kelią kartos, kuri išmaniųjų telefonų, soci-

alinių tinklų, kelių žaidėjų vaizdo žaidimų ir didelės spartos belaidžio interneto technologijoms įsigalėjus, iš tikrojo pasaulio „persikelia gyventi“ į virtualųjį.

## DARNOS SIEKIS

Ką tik gimę vaikai jau yra linkę bendrauti, derinti ir sinchronizuoti judesius bei emocijas su juos supančiais žmonėmis. Dar prieš pradėdami valdyti rankas ir kojas, suaugusiuosius jie įtraukia į žaismingą abipusį apsikeitimą emocinėmis grimasomis. Šiems visai stengiantis tuos mielus, instinktyviai jiems patiems prigimtinus globėjiškus jausmus<sup>14</sup> žadinančius kūdikius prajuokinti, vaikai jiems atsako širdį pavergiančiais juoko pliūpsniais. Taip susikuria nuolat pasipildantis grįžtamojo ryšio ciklas. Kūdikiai jau pirmosiomis gyvenimo savaitėmis gana gerai valdo savo raumenis ir veido išraiškas. Tėvams ir vaikams daugybę kartų pasikeitus žvilgsniais ir grimasomis, reikšmingai sustiprėja jų tarpusavio ryšys<sup>15</sup>.

Išmanieji telefonai gali sutrikdyti šį vaikams būtiną betarpišką bendravimą. „Pew Research“ tyrimų duomenys parodė, kad 17 % JAV tėvų, leisdami laiką su savo vaiku, dėl telefono trukdžių išsiblaškę būna „dažnai“, o „kartais“ išsiblaškę – net 52 %<sup>16</sup>. Nors tėvų dėmesio vaikams, atsiradus naujoms technologijoms, likdavo mažiau visais laikais, išmaniųjų telefonų poveikis jų tarpusavio ryšiui vertinamas kaip itin trikdkantis. Vaikams ir tėvams žaidžiant kartu, dėl nuolatinių skambučių ir žinučių visas dėmesys nuo žaidimo nukrypsta į išmaniuosius telefonus.

Mažyliams pradėjus kalbėti, atsiveria naujų galimybių tėvų ir vaikų tarpusavio darnai stiprinti. Ryšiai su tėvais ir kitais globėjais tampa vis glaudesni. Socialiniai įgūdžiai – mokėti palaukti savo eilės ir pasirinkti tinkamą veiksmui momentą – esminiai, o vystosi jie tiesiog paprastai ir žaismingai bendraujant, pvz., svarstant

„po kiek laiko turėčiau nutaisyti kitą juokingą grimasą ar pasiūlyti kitą eilėraščio eilutę?“ Abu partneriai mokosi skaityti vienas kito veido išraiškas ir emocijas, kad pajauštų, kada laikas imtis veiksmų yra tinkamas. Raidos psichologijoje ši sąveika vadinama dialoginiais rūpinimosi ir grįžtamojo ryšio mainais, juos galima palyginti su teniso žaidimo taisyklėmis – visiems smagu keistis netikėtais „servais“, bet visų svarbiausia – laikas kartu.

Vaiko ir tėvų susiderinimo žaidimai socialiniam vystymuisi ne mažiau svarbūs nei judėjimas ir fiziniai pratimai – fiziniams. Nacionalinio žaidimų instituto ([nifplay.org](http://nifplay.org)) specialistų nuomone,

„tvirti susiderinimo įgūdžiai – emocinio susiregulavimo pagrindas vėlesniame gyvenime. Vaikai, kuriems trūksta šios džiaugsmingos, abipusį pasitikėjimą skatinančios socialinės patirties, užaugę gali susidurti su emociniais sunkumais ir demonstruoti netinkamą elgesį, paauglystėje jiems gali trūkti saugaus prierašumo, gebėjimų susidoroti su netikėtais iššūkiais, reguliuoti emocijas, rizikingose situacijose priimti tinkamus sprendimus arba veiksmingai bendrauti sudėtingesnėse socialinėse situacijose“<sup>17</sup>.

Vaikai augdami ne tik mokosi laukti savo eilės, bet atranda ir tobulos harmonijos džiaugsmą, kuo sinchroniškiau darydami tą patį kaip ir partneris. Mergaitės ypač mėgsta kartu dainuoti dainas, šokinėti per virvutę, žaisti dainavimo ir pliaukšėjimo delnais žaidimus, kuriuos žaidžiant stengiamasi kuo labiau suderinti greitus rankų judesius, tuo pat metu greitakalbe dainuojant prasmės neturinčias daineles. Žaidžiant tokius žaidimus, nesiekama koku nors būdu laimėti. Taip žaisti malonu, nes čia veikia bendrumo jausmą tarp nesusijusių žmonių kurianti sinchroniškumo galia.



**2.2 pav.** Žąsiukai, sekantys Konrado Lorenzo guminius batus<sup>29</sup>

Antims, žąsimis ir daugeliui kitų vandenyje ar žemėje gyvenančių paukščių išsivystė „įspaudu“ vadinamas mokymosi mechanizmas, kuriam veikiant, jaunikliai atpažįsta, paskui ką jie turi sekti. Išsiritę iš kiaušinio, tam tikrą laiką jie seka pirmą jų regėjimo lauke pasitaikiusį motinos dydžio judantį objektą. Daugelyje psichologijos vadovėlių galima rasti 2.2 paveiksle pateiktą nuotrauką, kurioje paskui etologą\* Konradą Lorenzą seka eilė žąsiukų, kurie įspaudu laikotarpiu prisirišo prie jo guminių batų, nes kritiniu laikotarpiu mokslininkas jais apsiavęs vaikščiojo aplink žąsiukus. Vėlesnių tyrimų duomenys parodė, kad „langui užsidarius“ žąsiukai geba iš naujo prisirišti, tačiau pirmiausia „įspauistas“ prisirišimo objektas traukia stipriausiai<sup>30</sup>, nes buvo amžiams pažymėtas jų smegenyse.

\* Etologija (gr. *ethos* – paprotys, įprotis + *logos* – mokslas), biopsichologijos ir zoopsichologijos kryptis, tirianti žmogaus ir gyvūnų elgseną natūraliomis gyvenimo sąlygomis – vert. past.

Žmogaus gyvenime nedaug griežtomis ribomis pažymėtų „kritinių“ laikotarpių, tačiau mes turime keletą „jautrių“ laikotarpių, kai ko nors išmokti ar įgyti įgūdžių daug lengviau, o tokiems laikotarpiams pasibaigus tai padaryti gerokai sunkiau<sup>31</sup>. Aiškiausias pavyzdys – kalbų mokymasis. Vaikai gali lengvai išmokti kelias kalbas, tačiau per pirmuosius kelerius brendimo metus šis gebėjimas smarkiai susilpnėja<sup>32</sup>. Šeimai persikėlus gyventi į kitą šalį, 12 metų ir jaunesni vaikai tos šalies kalba pradeda kalbėti greitai ir be jokio akcento, o 14 metų ar vyresni tikriausiai visą likusį gyvenimą sulauks klausimo: „Iš kur tu esi kilęs?“

Panašu, kad vaikams bręstant yra dar vienas vos kelerius metus trunkantis kultūrinei adaptacijai jautrus laikotarpis. Japonų antropologė Yasuko Minoura XX a. aštuntajame dešimtmetyje atliko japonų verslininkų, keleriems metams verslo reikalais persikėlusius gyventi į Kaliforniją, vaikų elgesio tyrimus<sup>33</sup>. Tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti, iki kokio amžiaus amerikietiškos kultūros įtaka formavo jų, jau sugrįžusių į Japoniją, savivoką, jausmų ir bendravimo su draugais ypatumus. Remiantis tyrimų duomenimis, tai amžius nuo 9 iki 14 ar 15 metų. Keletą metų Kalifornijoje jautriu juo laikotarpiu gyvenę vaikai jautėsi „labiau amerikiečiais“. Sugrįžusiems į Japoniją 15 metų amžiaus ar vėliau prisitaikyti ir „jaustis japonais“ nebuvo taip paprasta. Tie, kurie atvyko į Ameriką jau sulaukę 15 metų, su tokiomis problemomis nesusidūrė, nes niekada ir nesijuto amerikiečiais. Sugrįžusieji į Japoniją dar iki 14-ojo gimtadienio buvo pajėgūs prisitaikyti, nes vis dar buvo „jautraus“ amžiaus ir galėjo iš naujo adaptuotis prie japoniškos kultūros. Minoura pažymėjo, kad „tarpasmeninių santykių kultūrinių prasmių sistema jautriu laikotarpiu, atrodo, tampa emociškai svarbia savasties identiteto dalimi“<sup>34</sup>.

Taigi, kas nutiko amerikiečių vaikams, pirmąjį išmanųjį telefoną dažniausiai gaunantiems maždaug 11 metų amžiaus, pasine-



riantiems į „Instagram“, „TikTok“, vaizdo žaidimų ir internetinio gyvenimo kultūrą likusiems paauglystės metams? Vaikų amžių ir jautrius periodus atitinkanti, kartu su bendraamžiais išgyvenama patirtis anksčiau vaikystės su žaidimais laikais buvo norma. Vaikystės su telefonu epochoje vaikai įmetami į suaugusiems skirtą turinio ir patirties sūrį, o apie kokią nors jautrių laikotarpių etapą atitinkančią tvarką nėra ko ir kalbėti. Internetu besivystanti tapatybė, savastis, emocijos ir santykiai nuo tikrojo gyvenimo labai skiriasi. Apdovanojimus, bausmes, draugystės ryšio gylį ir, svarbiausia, tai, kas laikoma *priimtina*, – visa tai lemia tūkstančiai kiekvieną savaitę vaiko matomų įrašų, komentarų ir įvertinimų. Jautriųjų laikotarpį socialiniuose tinkluose su jų „sunkių“ turiniu praleidžiantį vaiką, žinoma, formuos tų tinklų kultūra. Tuo galima paaiškinti faktą, kad Z kartos psichikos sveikata yra blogesnė už tūkstantmečio kartos: Z karta buvo pirmoji, brendimą ir kultūriniam mokymuisi jautrių laikotarpį išgyvenusi su išmaniaisiais telefonais.

Ši hipotezė paremta ne tik mano paties spėlionėmis – neseniai britų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad brendimas iš tiesų yra socialinių tinklų žalai jautrus laikotarpis. Psichologės Amy Orben vadovaujama komanda išanalizavo dviejų didelių britų tyrimų duomenis ir nustatė, kad ryšio tarp socialinių medijų naudojimo ir pasitenkinimo gyvenimu 10–15 metų amžiaus grupėje neigiamos koreliacijos koeficiento vertė buvo gerokai didesnė nei 16–21 metų ar bet kurioje kitoje amžiaus grupėje<sup>35</sup>. Amy komanda taip pat atliko ilgalaikį tyrimą, kad išsiaiškintų, ar kasmet socialiniuose tinkluose vis daugiau laiko leidžiančių britų paauglių psichikos sveikatos įverčiai kitų metų apklausose bus blogesni. Atsakymas buvo teigiamas paauglių grupėje, kurių amžius atitiko sparčiausios brandos laikotarpį (mergaitėms šis laikotarpis prasideda šiek tiek anksčiau). Buvo nustatyta, kad mergaitėms blogiau-

šias laikas naudotis socialiniais tinklais – nuo 11 iki 13 metų, berniukams – nuo 14 iki 15 metų<sup>36</sup>.

Šie rezultatai yra aiškus įrodymas, kad dabar galiojančiais įstatymais nustatyta (ir neįgyvendinama) 13 metų minimalaus amžiaus riba paskyrai socialinių tinklų platformose susikurti yra per žema. Šiame amžiuje, kai trylikamečių smegenų jautrumas (plastiškumas) yra aukščiausio lygmens, ieškodami sau sektinų pavyzdžių jie neturėtų savo brangaus laiko švaistyti nuolat peržiūrinėdami *influencerių* ir kitų nepažįstamų žmonių įrašus. Jie turėtų žaisti, megzti ryšius ir gyvai leisti laiką su draugais, palikdami šiek tiek vietos socialiniam mokymuisi iš savo tėvų, mokytojų ir kitų savo bendruomenių autoritetų.

VISA TAI SUDĖJĘ GALIME SUPRASTI, iš kur daugelyje ankstesnio skyriaus grafikų kyšo tos aštrios „alkūnės“. Ž karta pirmoji brendo su išmaniaisiais telefonais ir planšetiniais kompiuteriais ir turėjo mažiau galimybių tiesiogiai kalbėtis su draugais ar petys į petį kartu leisti į nuotykius. 2010–2015 m. perrašius vaikystės taisykles, paaugliai tapo labiau susirūpinę, prislėgti ir trapios pusiausvyros. Pagal šias naujas vaikystės su telefonu taisykles laisvą žaidimą, susiderinimo ir socialinio mokymosi modelius pakeičia laikas su ekranais, asinchroninė sąveika ir algoritmų parinkti *influenceriai*. Tam tikra prasme vaikai netenka vaikystės.

## **APIBENDRINIMAS**

- Žmogaus raida vaikystėje labai skiriasi nuo bet kurio kito gyvūno. Vaikų smegenys iki 5 metų amžiaus išauga iki 90 % viso dydžio, tačiau tam, kad visiškai susiformuotų, reikia daug laiko. Šis lėto augimo laikas vaikystėje skirtas kultūriniam mokymuisi. Laikas mokytis iš kitų ir įgyti įgūdžių sėkmei savo kultūrinėje aplinkoje pasiekti.

- Ugdant socialinius vaikų gebėjimus, pavyzdžiui, konfliktų sprendimo, leisti laisvai žaisti ne mažiau svarbu, kaip ir lavinant jų fizinius įgūdžius. Vaikams bei paaugliams savo socialinį gyvenimą ir laisvalaikį perkėlus į internetą, vaikystę su žaidimais pakeitė vaikystė su telefonu.
- Žaisdami vaikai mokosi bendrauti, sinchronizuoti veiksmus ir sulaukti savo eilės. Jie mielai dalyvauja susiderinimo ritualuose, tuo mėgaujasi ir nori tuo užsiimti kuo daugiau. Derinimosi ir sinchronizavimo ritualai sustiprina porų, grupių ir bendruomeninius ryšius. Veikla socialiniuose tinkluose, priešingai, pasižymi asinchroniškumu ir orientacija į rezultatą. Dėl to aktyviausi interneto vartotojai neišmoksta tarpusavio darnos ir neužmezga patikimų socialinių ryšių.
- Vaikai gimsta su dviem įgimtomis gimtosios kultūros subtilybių įsisavinimą palengvinančiomis mokymosi „programomis“. Populiariausius sektino elgesio modelius jie renka veikiami „konformistinio šališkumo programos“, kopijuodami daugiausia pasiekusius ir turinčius prestižinę reputaciją – pagal „prestižinio šališkumo programą“. Socialinio mokymosi veiklos, šeimos ir jų gyvenamos bendruomenės kultūros vietą užima įtraukaus dizaino socialinių tinklų platformos, prikaustančios vaikų dėmesį prie abejotinos vertės *influencerių*.
- Socialinis mokymasis trunka visą vaikystę, tačiau laikotarpis maždaug nuo 9 iki 15 metų kultūriniam mokymuisi itin jautrus. Tikėtina, kad tokia amžiuje išmoktos pamokos ir susiformavusios tapatybės „įspaudas“ prilips labiau nei kurio nors kito laikotarpio patirtis. Brendimo periodu vaikų smegenys į tam tikras patirtis reaguoja itin jautriai. Deja, daugumos išsivysčiusių šalių paauglių būtent tokia amžiuje gauna išmaniųjų telefonų ir perkelia savo socialinį gyvenimą į internetą.