

Za mało zabawy, za dużo ekranów. Z czym mierzą się współcześni rodzice?

Natalia Wójcicka



Jaś, lat cztery, energiczny i ciekawy świata chłopiec, od najmłodszych lat ma kontakt z ekranami. Gdy tylko zaczynał płakać lub marudzić, rodzice sięgali po rozwiązanie, które wydawało się niezawodne – smartfon. Wystarczyło włączyć ulubioną aplikację lub filmik, by na twarzy Jasia znów zagościł spokój. Z czasem ekran stał się stałym elementem jego codzienności – towarzyszył mu podczas posiłków, w samochodzie, a nawet przed snem. Rodzice początkowo nie widzieli w tym nic złego. Jednak pewnego dnia, gdy bateria telefonu wyczerpała się w trakcie rodzinnego obiadu, Jaś wpadł w płacz i złość, których nie dało się opanować. To był moment, gdy rodzice zaczęli zastanawiać się, czy na pewno obrali właściwą drogę. Czy Jaś potrafiłby poradzić sobie bez swojego cyfrowego „uspokajacza”?

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek zauważyć na placu zabaw bądź w komunikacji miejskiej dziecko, które nie potrafi się uspokoić bez tabletu lub smartfona w ręku? A może samemu czasem dajesz swoim dzieciom smartfon, by nadrobić obowiązki domowe, ugotować obiad lub po prostu zdobyć choć chwilę spokoju? To zjawisko staje się coraz bardziej powszechne, wzbudzając zaniepokojenie wśród psychologów, pedagogów i ekspertów ds. zdrowia. W dobie rozkwitu technologii wielu najmłodszych określanych jest mianem „tabletowych dzieci”, spędzających przed ekranem wiele godzin. Co więcej, badania pokazują, że dzieje się to kosztem zabawy – aktywności, która odgrywa kluczową rolę w rozwoju dziecka, ucząc je rozwiązywania konfliktów, rozwijając kreatywność i wspierając inne ważne umiejętności (Melissa & Doug, Gallup, 2017).

Pojawia się więc pytanie: czy takie praktyki są bezpieczne dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci? Jak wpływają na ich rozwój? I przede wszystkim – jak długo i w jakiej formie korzystanie z nowych technologii jest bezpieczne dla maluchów? W tym rozdziale omówiony zostanie wpływ spędzania czasu przed ekranem na rozwój najmłodszych oraz kluczowe aspekty, jakie należy mieć na uwadze.

Wpływ wczesnego kontaktu z ekranem na rozwój dziecka

Pod koniec lat 90. producenci reklam i programów telewizyjnych zaczęli kierować swoje treści do niemowląt w wieku zaledwie 6 miesięcy. Branża medialna twierdziła, że programy te mają wartość edukacyjną i wspierają rozwój dzieci. Okazało się jednak, że brak jest rzetelnych dowodów naukowych na to stwierdzenie (Garrison, Christakis, 2005). Wręcz przeciwnie, dotychczasowe badania wykazują zupełnie odwrotny skutek. **Wczesna ekspozycja dziecka na ekrany upośledza zdolność dziecka**

do samoregulacji, samokontroli i meta-poznania¹ (Barr i in., 2010), a także wiąże się z gorszymi umiejętnościami motorycznymi, poznawczymi, językowymi i społeczno-emocjonalnymi (Madigan i in., 2019). Jednym z wyjaśnień, dlaczego tak się dzieje, jest teoria, że winę ponosi charakter telewizji: szybko zmieniające się i stymulujące obrazy obciążają zasoby poznawcze niemowląt i małych dzieci i mogą przyzwyczajając je do ciągłej stymulacji.

Dłuższy czas spędzony przed ekranem wiąże się również z gorszą jakością snu (Cespedes i in., 2014), który jest kluczowy dla rozwoju małych dzieci. Skutki mogą być znaczne: od wpływu na postawę ciała (Abdel-Aziem i in., 2022) aż po ryzyko otyłości (Haghjoo i in., 2022). Warto też podkreślić, że **niemowlęta oraz małe dzieci mają trudności w czerpaniu korzyści z nauki poprzez telewizję** (Anderson, Hanson, 2010; Anderson, Pempek, 2005), a ich zdolności zrozumienia treści pojawiają się dopiero między 18. a 24. miesiącem życia (Pempek i in., 2010). Dlatego też programy edukacyjne dla niemowląt (do drugiego roku życia) są jedynie sztuczką marketingową i nie przedstawiają realnej wartości edukacyjnej dla naszych pociech.

Tymczasem badanie „Brzdąc w sieci” (Rowicka, Bujalski, 2020) wykazało, że nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Wiek dziecka jest skorelowany z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym więcej z nich korzysta z tego rodzaju urządzeń. Dzieje się tak w przypadku trojga na czworo dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy. **Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące.** Ponadto ponad połowa rodziców pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych, kiedy spędza z nimi czas. Niemal dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenie mobilne jako nagrodę. Ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy dzieci się nudzą, a dwie trzecie rodziców daje im urządzenia mobilne, gdy płaczą lub marudzą.

Dlaczego ekrany są tak bardzo uzależniające dla dzieci?

Zastanówmy się, co sprawia, że ekrany są szczególnie uzależniające dla dzieci. Po pierwsze, większość ekranowych gier i aplikacji jest zaprojektowana tak, aby

1 Samoregulacja to zdolność monitorowania, kontroli i regulacji zachowań, emocji i myśli w celu osiągnięcia określonych celów. Samokontrola oznacza zdolność do powstrzymania impulsywnych reakcji, kontrolowania działań i hamowania pokus dla osiągnięcia długoterminowych celów. Meta-poznanie to umiejętność refleksji nad własnymi myślami, zrozumienia ich oraz dostosowywania ich w celu efektywnego myślenia i podejmowania decyzji.

wywoływać szybką reakcję, co sprawia, że dzieci czują się podekscytowane i pobudzone. Po drugie, ekrany kuszą niekończącym się źródłem rozrywki, co może skutkować utratą poczucia czasu. W konsekwencji dzieci mogą spędzić przed ekranem wiele godzin, nie zauważając tego. Dochodzi jeszcze jeden aspekt – **ekrany dostarczają natychmiastowej gratyfikacji i łatwej satysfakcji**. To z kolei może zwiększać poziom dopaminy, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za poszukiwanie przyjemności i nagrody. Nadmierny kontakt z technologią może prowadzić do wzrostu tolerancji na dopaminę i do potrzeby otrzymywania coraz większych jej dawek, co w ostateczności może sprzyjać rozwojowi uzależnienia.

Kolejnym z powodów, dlaczego dzieci są bardziej podatne na uzależnienie od ekranów niż dorośli, jest fakt, że ich kora przedczołowa nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Kora przedczołowa to część mózgu, która odpowiada za kontrolowanie i regulację naszych emocji, myśli i działań. Jest to również obszar mózgu szczególnie ważny dla rozwoju funkcji wykonawczych, takich jak planowanie, podejmowanie decyzji i kontrola impulsów. **Dzieci, których kora przedczołowa jest jeszcze w fazie rozwoju, mają trudność z pohamowaniem własnych zachcianek**, zwłaszcza gdy jakaś aktywność jest dla nich szczególnie atrakcyjna. Wiemy już, dlaczego ekrany są tak atrakcyjne dla dzieci i dlaczego tak ważne jest by wyznaczać im ograniczony czas ich użytkowania. Omówimy teraz, jak odpowiedzialnie regulować czas ekranowy naszych dzieci, mając na uwadze rekomendacje i wytyczne ekspertów.

Jak dbać o cyfrowy dobrostan dzieci?

Digital wellbeing to termin, który w dzisiejszych czasach staje się coraz bardziej popularny. Oznacza on dbałość o dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne związane z korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Wraz z rozwojem nowych technologii, **dzieci coraz częściej spędzają czas przed ekranami** różnego rodzaju urządzeń, a to **może mieć wpływ na ich rozwój psychomotoryczny**. Przyjrzyjmy się rekomendacjom, które mówią, jak udostępniać ekrany bezpiecznie dla rozwoju dziecka.

Eksperci, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i **Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP)**, opracowali konkretne wytyczne (World Health Organisation, 2019; AAP Council on Communications and Media, 2016).

Przed 2. rokiem życia

- **Brak ekranów.** Dzieci w tym wieku nie powinny mieć kontaktu z ekranami. Rodzice/opiekunowie również powinni unikać oglądania telewizji w obecności niemowląt, ponieważ migające obrazy mogą je rozpraszać i negatywnie wpływać na ich rozwój.

- **Alternatywa.** Zamiast ekranów powinno się czytać dziecku książeczki, puszczać słuchowiska lub angażować w zabawy sensoryczne.

2–5 lat

- **Maksymalnie 1 godzina dziennie.** Czas spędzony przed ekranem powinien być ograniczony i nadzorowany przez dorosłych. Im go mniej, tym lepiej. Najlepiej wybierać treści interaktywne i edukacyjne, dostosowane do wieku dziecka.
- **Rola rodzica.** Wspólne oglądanie i rozmowa o oglądanych treściach wspiera rozwój dziecka.

5–6 lat

- **Do 2 godzin dziennie.** Starsze przedszkolaki mogą korzystać z urządzeń nieco dłużej, ale treści muszą być odpowiednie do poziomu ich rozwoju i zawierać elementy kreatywne lub edukacyjne.
- **Aktywność fizyczna i kontakt z rówieśnikami.** Ekran nie mogą zastępować czasu spędzanego na świeżym powietrzu czy w grupie rówieśniczej. Powinny być raczej dodatkiem, uzupełnieniem codziennych aktywności.

Eksperci z WHO (2019) zwracają uwagę na poniższe kwestie:

- ważne, aby treści, z którymi dziecko ma kontakt na urządzeniach, były rozwijające i odpowiednie do jego wieku,
- korzystanie z urządzeń elektronicznych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dziecka, jeśli rodzice/opiekunowie czuwają nad czasem spędzonym przed ekranem,
- rodzice/opiekunowie powinni zadbać o wystarczającą aktywność fizyczną oraz kontakt z rówieśnikami.

Należy pamiętać, że bajki wybierane dla dziecka powinny być odpowiednie do jego wieku – z prostą i spokojną fabułą, wolnym tempem akcji, pozbawione agresji i, co najważniejsze, wolne od reklam.

Warto też zwrócić uwagę na zalecenia, które przygotował **Instytut Matki i Dziecka** (za: Wojcieszek i in., 2021). Czas spędzany przed ekranem **nie może wypierać** korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:

- sen,

- aktywność fizyczna,
- bezpośrednie kontakty społeczne – rodzinne, towarzyskie z rówieśnikami,
- realizacja pasji i zainteresowań.

Rodzice/opiekunowie, biorąc pod uwagę wszystkie zajęcia dzieci w ciągu dnia i wymaganą dla ich wieku, prawidłową długość snu, powinni ustalić realistyczne zasady i ograniczenia dotyczące czasu wolnego spędzanego przez dzieci przed ekranem, a co za tym idzie kształtować prawidłowe nawyki.

Wytyczne przygotowała także Amerykańska Akademia Pediatryczna (AAP, 2016). Akademia zaleca całkowity brak korzystania z urządzeń multimedialnych:

- u dzieci poniżej 2. roku życia,
- podczas spożywania posiłków,
- przez co najmniej godzinę przed porą snu,
- w roli „smoczka”, by dziecko zachowywało się cicho w miejscach publicznych.

Co więcej eksperci z AAP radzą, aby:

- nie wprowadzać technologii w życie dziecka zbyt wcześnie; interfejsy są tak intuicyjne, że dzieci szybko je rozumieją, gdy zaczną ich używać,
- wyłączać telewizory i inne urządzenia, gdy nie są używane,
- monitorować treści multimedialne oglądane przez dzieci oraz używane przez nie aplikacje. Warto przetestować aplikację zanim dziecko jej użyje, bawić się razem i pytać dziecko, co myśli o aplikacji.

Dodatkowo, **ekspersi sugerują, by nie traktować urządzeń mobilnych jako nagród, a ich zabierania jako kar.** Jeśli Jaś sprząta w pokoju tylko dlatego, że liczy na dodatkową godzinę grania w Robloxa, to w przyszłości Jan może rozwinąć problematyczny wzorzec używania nowych technologii. Jako opiekunowie powinniśmy unikać traktowania urządzeń mobilnych jako nagrody, aby dzieci mogły odkrywać inne źródła przyjemności i satysfakcji. Równie **szkodliwe jest dawanie dzieciom urządzeń, gdy płaczą lub się nudzą.** Takie postępowanie uczy dzieci regulowania swoich emocji za pomocą doznań, które są silnie stymulujące i prowadzi do wykształcenia nawyku uspokajania się poprzez nowe technologie.

Nauka przez obserwację, czyli dawanie właściwego przykładu

Powinniśmy pamiętać, że dzieci to świetni obserwatorzy. Chętniej powtarzają zachowania ważnych dla nich dorosłych, niż stosują się do ustalonych przez nas reguł. **Jeśli na spacerze z dzieckiem opiekun tkwi z nosem w telefonie, trudno będzie wymagać od niego by nie robiło tak samo.** Chcąc, by dziecko miało zdrową relację z nowymi technologiami, należy zadbać najpierw o swoją własną higienę cyfrową. Warto ograniczyć korzystanie z telefonu w obecności dziecka i pokazać mu tym samym, że inne formy aktywności – rozmowa, wspólna zabawa czy czytanie – są równie wartościowe.

Zasady ekranowe

Ustalmy w domu reguły dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych. Możemy wspólnie zdecydować, że telewizory, tablety czy smartfony są wyłączone podczas posiłków lub w czasie przeznaczonym na wspólną zabawę. Dziecko uczy się, obserwując, że te zasady dotyczą także dorosłych.

Bądźmy z dzieckiem przed ekranem

Zwróćmy uwagę na treści, które oglądają nasze dzieci. Nie wszystkie materiały, które wydają się przyjazne dzieciom, rzeczywiście takie są. Dobrym nawykiem jest wcześniejsze sprawdzenie opinii na temat bajek – czy są one polecane przez ekspertów, czy może uznawane za szkodliwe.

Należy wspierać kreatywne myślenie dziecka, rozmawiając z nim o oglądanych treściach. Zadawajmy pytania, które pomogą mu lepiej zrozumieć i analizować to, co widzi, na przykład: „Co myślisz o tej bajce?”, „Co najbardziej Ci się w niej podobało?”, „Dlaczego ta postać tak się zachowała?”, „Jak myślisz, czy ten bohater jest smutny, czy wesoły?”. Takie rozmowy nie tylko rozwijają wyobraźnię dziecka, ale również budują więź z rodzicem/opiekunem i uczą je krytycznego podejścia do oglądanych treści.

Warto zapamiętać!



Wychowanie w dobie nowych technologii to nie tylko unikanie ryzyka, ale także aktywne kształtowanie możliwości, jakie niosą za sobą ekranowe narzędzia. Dlatego też, **kiedy decydujemy się na udostępnienie dziecku urządzeń cyfrowych, róbmy to z rozważą i wyposażeni w niezbędną wiedzę.** Pamiętajmy, że kluczowym celem jest stworzenie dla naszych pociech

harmonijnego środowiska, w którym technologia służy im jako narzędzie rozwoju, a nie źródło uzależnień czy problemów zdrowotnych. Przyjęcie tej filozofii i zadbanie o równowagę między światem ekranów a rzeczywistością może być wyzwaniem, ale przynosi obfite owoce w postaci zdrowego, kreatywnego i zrównoważonego rozwoju dzieci. Pamiętajmy, że dzieciństwo to kluczowy czas dla rozwoju nawyków, które mogą zostać z naszymi dziećmi na całe życie. Dlatego bądźmy świadomymi rodzicami, którzy nie tylko chronią swoje dzieci przed niezdrowym wpływem urządzeń ekranowych, ale także inspirują je do pozytywnego korzystania z technologii oraz do odkrywania bogactwa otaczającego świata.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

0–2 lata

- Całkowity brak ekranów.
- Unikaj oglądania telewizji w obecności dziecka.
- Wybieraj alternatywy: czytanie książeczek, słuchowiska, zabawy sensoryczne.

2–5 lat

- Maksymalnie 1 godzina dziennie, najlepiej pod nadzorem dorosłych.
- Wybieraj treści interaktywne i edukacyjne.
- Oglądaj razem z dzieckiem i rozmawiaj o treściach.

5–6 lat

- Do 2 godzin dziennie, wciąż pod nadzorem.
- Zapewnij aktywność fizyczną i kontakt z rówieśnikami – ekran nie może zastępować zabawy na świeżym powietrzu.

- Wybieraj treści wspierające kreatywność i rozwój.

7–12 lat

- Do 2 godzin dziennie, wciąż pod nadzorem.
- Pamiętaj o wprowadzeniu domowych zasad ekranowych.
- Nie zostawiaj dziecka samego przed ekranem – spędzaj z nim czas, zainteresuj się jakie treści do niego docierają.
- Skorzystaj z narzędzi pozwalających na blokowanie treści niewłaściwych i szkodliwych dla dzieci.
- Pokaż swojemu dziecku jasne strony internetu – zaproponuj pozytywne sposoby wykorzystania narzędzi internetowych, np. wspierających pasję dziecka.

13+ lat

- Staraj się być na bieżąco z tym, co dzieje się w internecie, również w kontekście zagrożeń – rozmawiaj o tym ze swoim dzieckiem.
- Bądź uważny na aktywność swojego dziecka w sieci, pamiętając jednocześnie o stawianiu granic, ale też poszanowaniu jego prywatności.
- Zwracaj uwagę na ewentualne zmiany w zachowaniu swojego dziecka – jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z nim, dowiedz się jaki jest problem bądź dla niego wsparciem.
- Szukaj informacji o tym, jak możesz wspierać swoje dziecko, jeśli wydarzy się coś złego związanego z obecnością dziecka w sieci. Wiele pomocnych materiałów znajdziesz na cyberprofilaktyka.pl i saferinternet.pl.

Ogólne wskazówki

- Nie traktuj ekranów jako nagrody ani kary.
- Zadbaj o własną higienę cyfrową – bądź dobrym przykładem.

- Ustal zasady korzystania z elektroniki (np. brak ekranów podczas posiłków).
- Monitoruj treści i angażuj się w rozmowy o oglądanych materiałach.
- Dla młodszych dzieci wybieraj spokojne bajki bez przemocy.
- Pamiętaj, że każde dziecko jest inne – to, co sprawdza się u jednego, niekoniecznie będzie odpowiednie dla drugiego.

Natalia Wójcicka, NASK



Bibliografia i literatura polecana

AAP Council on Communications and Media, (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

Abdel-Aziem, A. A., Abdel-Ghafar, M. A., Ali, O. I., Abdelraouf, O. R. (2022). Effects of smartphone screen viewing duration and body position on head and neck posture in elementary school children. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 35(1), 185–193. <https://doi.org/10.3233/BMR-200334>

Anderson, D. R., Hanson, K. G. (2017). Screen media and parent-child interactions. W: R. Barr, D. N. Linebarger (red.), Media exposure during infancy and early childhood: The effects of content and context on learning and development (s. 173–194). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45102-2_11

Anderson, D. R., Pempek, T. A. (2005). Television and Very Young Children. American Behavioral Scientist, 48(5), s. 505–522. <https://doi.org/10.1177/0002764204271506>

Barr, R., Lauricella, A., Zack, E., Calvert, S. L. (2010). Infant and early childhood exposure to adult-directed and child-directed television programming: Relations with cognitive skills at age four. Merrill-Palmer Quarterly, 56(1), 21–48. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0038>

Cespedes, E. M., Gillman, M.W., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S.L., Redline, S., Taveras, E.M. (2014). Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. Pediatrics, 133(5), 1163–71. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3998>

Garrison, M., Christakis, D. A. (2005). A teacher in the living room? Educational media for babies, toddlers, and preschoolers. Henry J. Kaiser Family Foundation.

Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Primary Care*, 23, artykuł 161. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01761-4>

Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>

Melissa & Doug, Gallup. (2017). Time to play: A study on children's free time: How it is spent, prioritized and valued.

Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., Richards, J. E., Anderson, D. R., Lund, A. F., Stevens, M. (2010). Video comprehensibility and attention in very young children. *Developmental Psychology*, 46(5), 1283–1293. <https://doi.org/10.1037/a0020614>

Rowicka, M., Bujalski, M. (2020). Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”. Pobrane 1 września 2023 z: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat.pdf>

Wojcieszek, K. A., Pyżalski, J., Mazur, J., Fijałkowska, A. (2021). Opinia o zasadach bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież. Pobrane 1 września 2023 z: <https://www.gov.pl/web/psse-sucha-beskidzka/opinia-o-zasadach-bezpieczenstwa-w-korzystaniu-ze-smartfonow-tabletow-i-komputerow-przez-dzieci-i-mlodziez>

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>