

Proszę przeczytać tekst i zastanowić się jaki wpływ na rozwój dziecka ma zbyt duża ilość spędzonego czasu przed komputerem, telewizorem lub telefonem.

OPIS PRZYPADKU – Jakub 14 lat

Problem: gry online, brak kontroli czasu i zaburzony rytm dobowy

Jakub ma 14 lat i uczy się w ósmej klasie szkoły podstawowej. Po lekcjach siada do komputera „na chwilę”, żeby zrelaksować się po zajęciach. „Chwila” zwykle wydłuża się do kilku godzin. Najczęściej gra w gry sieciowe, takie jak „Fortnite”, „Valorant” i „League of Legends”, utrzymując kontakt głosowy ze znajomymi przez Discorda.

W ostatnich miesiącach rodzice zauważyli, że Jakub gra także wieczorami, a czasem nawet nocą – zwłaszcza gdy organizowane są „rankedy” lub turnieje. Ma trudność z regularnym snem, co przekłada się na poranne zmęczenie i spadek koncentracji w szkole. Chłopiec tłumaczy, że „wszyscy grają wieczorem” i że to jedyny moment, w którym może nie wypaść z drużyny.

Rodzice próbowali ustalić godziny korzystania z komputera, ale Jakub często je omija, mówiąc, że musi „dokończyć grę” albo „nie może wylogować się w trakcie meczu”. Gdy komputer jest wyłączony, bywa rozdrażniony lub szuka okazji, żeby korzystać z telefonu, oglądając streamy i krótkie filmiki na Tiktoku.

PROFIL NEUROROZWOJOWY DZIECKA – Jakub, 14 lat

Gdy dziecko ma 14 lat, wchodzi w okres młodzieńczy – mózg nadal jest w fazie poważnych zmian, choć zbliża się do swojego dorosłego wyglądu pod względem wielkości i masy. Mimo to procesy dojrzewania funkcji wykonawczych, regulacji emocji i integracji sieci mózgowych są nadal aktywne i krytyczne.

W tym wieku obserwuje się, że połączenia między obszarem emocji (np. ciało migdałowate) a obszarami wykonawczymi (kora przedczołowa) stają się silniejsze, ale nadal nie w pełni dojrzałe. To oznacza, że choć nastolatek może wykazywać duży potencjał do samodzielnego myślenia i działania, to nadal jest podatny na impulsy, nagrody, natychmiastową satysfakcję i presję rówieśniczą.

W kontekście spędzania czasu przed ekranem oznacza to, że intensywne korzystanie z gier online, komputera i telefonu może wpływać na rozwój mózgu – zwłaszcza w sferze uwagi, regulacji impulsów i integracji emocji z myśleniem. Jeśli mózg dużo czasu poświęca na szybkie nagrody (np. gry, media społecznościowe) i mniej na realne doświadczenia – ruch, rozmowy, odpoczynek – może to zaburzyć balans między układami: nagrody, wykonawczym, społecznym.

Dla 14-latka szczególnie istotne stają się: zdolność do planowania, odroczenia gratyfikacji, regulacji własnych impulsów, zdrowy sen, aktywność fizyczna i relacje społeczne. Wspieranie tych aspektów oznacza, że mózg nastolatka może przejść do kolejnego poziomu dojrzałości w odpowiednim tempie – a nie tylko reagować na natychmiastowe bodźce.

Dla prowadzących:

KONSEKWENCJE – Jakub, 14 lat

1. Problemy z koncentracją

U nastolatków (około 14 lat) mózg próbuje integrować coraz bardziej złożone funkcje (planowanie, myślenie abstrakcyjne, samoregulacja). Nadmierny czas ekranowy – szczególnie gier sieciowych, mediów społecznościowych – może być powiązany ze skróconą zdolnością utrzymywania uwagi, rozproszeniem i trudnościami w przełączaniu się między zadaniami. Badania potwierdzają, że większy czas ekranowy wiąże się z objawami uwagi-hiperaktywności.

2. Trudności z regulacją emocji

W okresie dorastania intensyfikują się zmiany emocjonalne i społeczne. Nadmiar ekranów może ograniczać rozwój mechanizmów radzenia sobie ze stresem, frustracją, konfliktem – szczególnie jeśli gry lub media są głównym lub jedynym sposobem relaksu. Ponadto istnieją dowody, że większy czas ekranowy może być powiązany z problemami emocjonalnymi (np. depresją).

3. Gorszy sen

Zarówno wieczorne korzystanie z ekranów, jak i presja rówieśnicza („muszę być online”) może prowadzić do późniejszego zasypiania, krótszego snu, co przekłada się na pogorszenie funkcji poznawczych, nastrój i zdrowie psychiczne.

4. Mniej ruchu

Choć nastolatek ma większą możliwość samodzielnego wyboru aktywności, to jeśli wybiera głównie czas przed ekranem, może spędzać zdecydowanie mniej czasu na ruchu. To może obniżać odporność psychofizyczną, zdolność do regulacji stresu, wpływać negatywnie na zdrowie.

5. Słabszy rozwój społeczny

W wieku 14 lat relacje rówieśnicze i współpraca są kluczowe (np. zajęcia w grupach, sport, hobby). Intensywne korzystanie z gier online czy mediów może prowadzić do mniejszego zaangażowania w realne relacje, co utrudnia rozwój umiejętności społecznych, komunikacyjnych, empatii.

6. Zwiększona impulsywność

Nagrody w grach i mediach społecznościowych mogą być natychmiastowe i intensywne – co może powodować, że realny świat, zadania wymagające cierpliwości i wysiłku będą wydawać się mniej atrakcyjne. U nastolatków może to skutkować trudnością z odroczeniem gratyfikacji, planowaniem i dłuższą wytrwałością.

7. Ryzyko przywiązania do urządzenia

Choć termin „uzależnienie” jest używany ostrożnie, istnieje ryzyko, że nastolatek będzie stale myślał o grze, mediach, trudno będzie mu odłączyć się od urządzenia – co może kolidować z nauką, snem, kontaktami społecznymi.

8. Wpływ na naukę

Badania wskazują, że w grupie młodzieży wyższy czas ekranowy jest powiązany z gorszymi wynikami w nauce, mniejszym zaangażowaniem w zadania wymagające koncentracji, oraz większymi trudnościami w przełączaniu się między aktywnościami.

Co znaczy „za dużo” w wieku około 14 lat?

- więcej niż około 3 godzin dziennie czasu rekreacyjnego przed ekranem (po szkole/po zadaniach)
- korzystanie z urządzeń w ostatniej godzinie przed snem lub w nocy
- brak przerw, duża dominacja gier lub social media
- zbyt mało ruchu lub aktywności offline

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

Wiek dziecka	Zalecany maksymalny czas przed ekranem	Uwagi
0–2 lata	0 minut	tylko kontakt przez wideorozmowy z rodziną
3–5 lat	do 1 godziny dziennie	najlepiej z udziałem dorosłego
6–12 lat	maks. 1–2 godziny dziennie	z przerwami, treści dopasowane do wieku, najlepiej wspólne oglądanie lub gry
13–15 lat	do 2 godzin w dzień powszedni, do 4 godzin w weekendy	z przerwami, treści dopasowane do wieku

Żadnych ekranów na godzinę przed snem, w czasie posiłków ani jako forma nagrody lub kary!!!