

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

OPIS PRZYPADKU - Krzyś, 8 lat

Krzyś jest uczniem 2 klasy szkoły podstawowej. Jest zafascynowany grą w Minecrafta i wszystkim co się z nią wiąże. Jego największym idolem jest youtuber prowadzący kanał o grze w Minecrafta i sposobach “obchodzenia” w niej zasad i obowiązujących reguł. Krzyś nie cierpi chodzić do szkoły, podczas lekcji niechętnie bierze w nich udział, większość czasu spędza leżąc na ławce i nie reagując na żadne formy oddziaływań ze strony nauczyciela. Jego główną aktywność stanowi pytanie co jakiś czas kiedy już pójdzie do domu (dziadkowie odbierają go ze szkoły zaraz po lekcjach). Pytany o to co będzie robił w domu, odpowiada że będzie grał online z kolegami z sieci w Minecrafta. Oboje rodzice Krzysia pracują do późna, więc Krzyś pozostaje pod opieką dziadków i rzeczywiście cały czas po powrocie ze szkoły aż do wieczora spędza na grze. Ponieważ Krzyś ma własną komórkę często zdarza mu się budzić w nocy i oglądać po 3-4 godziny filmiki na Yotubie z rozgrywek w Minecrafta lub nagrania swojego ulubionego youtubera.

PROFIL NEUROROZWOJOWY DZIECKA - Krzyś, 8 lat

Mózg 8-latka jest już **zaawansowany w swoim rozwoju**, ale wciąż bardzo dynamiczny. Osiągnął już ok. **90% swojej dorosłej wielkości**, a podstawowe obszary odpowiedzialne za ruch, wzrok i słuch są w dużej mierze ukształtowane. W tym wieku zachodzi **wiele ważnych zmian strukturalnych i funkcjonalnych, które wpływają na myślenie, emocje i zachowanie**. Intensywnie rozwija się w tym okresie kora przedczołowa, odpowiadająca [m.in.](#) za **koncentrację, planowanie, kontrolę impulsów, organizację działań czy rozwiązywanie problemów**. Jednak funkcje te dopiero się stabilizują, co powoduje że 8-latek często jest jeszcze rozproszony czy impulsywny, choć znacznie lepiej niż młodsze dziecko rozumie zasady i potrafi pracować nad zadaniem. Mózg 8-latka szybciej niż dotychczas przetwarza docierające do niego informacje, potrafi się także skupić na wykonywanym zadaniu przez ok. 20-30 minut, a **zakres pamięci roboczej znacząco się poszerza**. W tym okresie dochodzi do bardzo ważnego procesu jakim jest tzw. **“pruning” czyli neuronalne przycinanie**. Polega on na usuwaniu przez mózg nieużywanych połączeń nerwowych, a wzmacnianiu tych najczęściej używanych. Aktywnie dojrzewa układ limbiczny co powoduje rozwój zdolności do empatyzowania oraz współpracy w grupie, a także lepszego rozumienia przez dziecko emocji swoich i innych, choć nadal często będzie ono reagować emocjonalnie, a nie logicznie.

Dla prowadzących:

KONSEKWENCJE - Krzyś, 8 lat (DLA OSOBY REALIZUJĄCEJ)

Mózg 8-latka jest dobrze rozwinięty, ale wciąż bardzo plastyczny. To okres intensywnego rozwoju logicznego myślenia, pamięci, zdolności językowych i społecznych, ale także czas, w którym kontrola impulsów i umiejętność koncentracji nadal dojrzewają. Częsty kontakt z ekranami ma na niego realny wpływ, choć część zmian będzie widoczna dopiero po jakimś czasie.

1. Osłabienie koncentracji i uwagi

Częsty kontakt z szybko zmieniającymi się bodźcami (gry, YouTube, TikTok) może skracać czas koncentracji, utrudniać pracę nad zadaniami wymagającymi wysiłku, zmniejszać odporność na dystraktory.

2. Problemy z kontrolą impulsów

W wieku 8 lat kora przedczołowa dopiero dojrzewa. Nadmierna ekspozycja na ekrany może zwiększać impulsywność, utrudniać regulację zachowania i wpływać na wybuchowość emocjonalną, powodując nagłe, niekontrolowane wybuchy emocji.

3. Gorsza jakość snu

Niebieskie światło i pobudzające treści prowadzą do trudności z zasypianiem, skrócenia się fazy snu głębokiego, poczucia chronicznego zmęczenia, gorszego nastroju czy problemów w szkole.

4. Zwiększone ryzyko lęku i drażliwości

Szybkie bodźce, brak czasu na wyciszenie oraz przeciążenie układu nerwowego wynikające z nadmiernego kontaktu z ekranami mogą zwiększać odczuwane napięcie, uczucie niekontrolowanej złości (zwłaszcza w sytuacjach “odcięcia” od ekranów oraz pojawienia się zaburzeń lękowych w postaci lęku o bycie offline lub FOMO (lęk przed wypadnięciem z obiegu, zostanieie pominiętym z powodu braku bycia w sieci).

5. Słabsze umiejętności społeczne

Nadmierny kontakt z ekranami powoduje zastąpienie prawdziwych relacji rówieśniczych tymi w sieci, co skutkuje trudnościami w komunikacji, osłabieniem rozwoju empatii oraz brakiem rozwoju podstawowych kompetencji interpersonalnych takich jak umiejętność współpracy w grupie czy rozwiązywania konfliktów.

6. Wpływ na zdrowie fizyczne

Długi kontakt z ekranami powoduje bóle karku i pleców oraz wady postawy. Może także nasilać suchość oczu, zmęczenie wzroku czy rozwój krótkowzroczności, której poziom w Polsce rośnie bardzo szybko wśród dzieci. Nadmierne korzystanie z ekranów i zastępowanie nimi aktywności fizycznej sprzyja otyłości, zmniejszeniu się wydolności organizmu dziecka czy słabszej koordynacji.

7. Konsekwencje dla zachowania

Ekranu dostarczają szybkiej nagrody (poprzez aktywację układu dopaminergicznego), co w efekcie prowadzi do potrzeby coraz dłuższego korzystania z ekranów, wybuchów niekontrolowanej złości po wyłączeniu oraz trudności w samoregulacji. Związane z nadużywaniem ekranów zaburzenia uwagi i gorszy sen przekładają się na osiąganie słabszych wyników w nauce, trudności w skupieniu przy czytaniu i mniejszą motywację do nauki.

Ile czasu ekranowego jest bezpieczne dla 8-lątka?

- **maksymalnie 2 godziny dziennie** rozrywki ekranowej,
- brak ekranów na 1 godzinę przed snem,
- ekran tylko wtedy, gdy dziecko ma zapewnione również dużo ruchu, interakcje społeczne poza siecią oraz czas bez stymulacji (nuda, kreatywna zabawa).

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

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