

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

OPIS PRZYPADKU – Lena 12 lat

Problem: media społecznościowe i presja rówieśnicza

Lena ma 12 lat, jest w szóstej klasie i od niedawna korzysta z własnego telefonu. Rodzice zgodzili się na urządzenie, ponieważ większość jej koleżanek ma już swoje telefony, a klasa komunikuje się głównie przez grupy na komunikatorach. Po szkole Lena często spędza czas oglądając TikToka i krótkie filmiki z trendami, przeglądając Instagrama oraz uczestnicząc w grupowych rozmowach.

Lena deklaruje, że „tylko sprawdza powiadomienia”, jednak w praktyce spędza na telefonie kilka godzin dziennie. Ma trudność z odłożeniem telefonu wieczorem – często kładzie się spać później niż powinna, bo „musi odpowiedzieć koleżankom”, aby nie wypaść z rozmowy. Kiedy ma gorszy dzień lub konflikt w klasie, korzystanie z telefonu staje się dla niej ucieczką od stresu. Odrabia lekcje dłużej, ponieważ często się rozprasza.

Rodzice chcieliby ograniczać czas przed ekranem, ale boją się, że Lena poczuje się wykluczona z grupy rówieśniczej.

PROFIL NEUROROZWOJOWY DZIECKA – Lena, 12 lat (DLA RODZICÓW)

W wieku 12 lat dziecko wchodzi w okres przejściowy między młodszym a starszym szkolnym подростkiem – mózg działa coraz bardziej świadomie, ale nadal znajduje się w stanie rozwoju. Zarówno struktury odpowiedzialne za przetwarzanie emocji (układ limbiczny), jak i obszary wykonawcze (kora przedczołowa) są w fazie intensywnych zmian. Procesy takie jak „przycinanie” synaps oraz mielinizacja włókien są nadal aktywne – oznacza to, że mózg staje się bardziej wyspecjalizowany, ale też bardziej zależny od jakości doświadczeń, które przeżywa. W tym wieku dziecko zaczyna coraz częściej myśleć abstrakcyjnie, rozważać możliwe wyniki, planować dłuższe działania i reflektować nad własnymi wyborami.

Jednak fakt, że kora przedczołowa nie jest jeszcze w pełni rozwinięta oznacza, że impulsy, emocje i nagrody (np. wynikające z gier, mediów społecznościowych) mogą być silniejsze niż kontrola nad nimi. W kontekście spędzania czasu przed ekranem – jeśli dziecko intensywnie korzysta z gier, telefonu czy komputera – może to wpływać na rozwój połączeń odpowiedzialnych za trwałą uwagę, samoregulację i pracę z nagrodą.

Dlatego dla 12-latka szczególnie ważne jest wsparcie w rozwijaniu samoregulacji: ustalanie jasnych granic, wspólne rozmowy o tym, co robi, refleksje o treściach, które konsumuje, a także zachęcanie do alternatywnych aktywności – ruchu, kontaktów społecznych, kreatywnych zadań. Taki balans sprzyja temu, by mózg mógł w pełni wykorzystać swoją plastyczność i dojrzewać w sposób zdrowy.

Dla prowadzących:

KONSEKWENCJE – Lena, 12 lat (DLA OSOBY REALIZUJĄCEJ)

1. Problemy z koncentracją

W wieku ~12 lat dziecko wkracza w etap, gdzie funkcje wykonawcze stają się ważniejsze (planowanie, samoregulacja, myślenie abstrakcyjne). Nadmierny czas ekranowy może zakłócać rozwój tych funkcji – badania wskazują związek pomiędzy wysokim czasem ekranowym a trudnościami w uwadze i działaniu wykonawczym.

2. Trudności z regulacją emocji

W tym okresie zwiększa się znaczenie relacji rówieśniczych, większa samodzielność, ale również wrażliwość emocjonalna. Ekran i gry mogą stanowić łatwe „wyluzowanie”, ale też zmniejszają okazję do rozwijania umiejętności radzenia sobie z frustracją czy konfliktami. Badania wskazują, że więcej czasu przed ekranem może być związane z problemami emocjonalnymi.

3. Gorszy sen

Korzystanie z urządzeń wieczorem może wydłużać czas zasypiania i skracać czas snu, co przekłada się na zmęczenie, spadek koncentracji, gorszą regulację emocji kolejnego dnia.

4. Mniej ruchu

W tym wieku dziecko ma więcej obowiązków (szkoła, zajęcia pozalekcyjne), więc jeśli dodatkowo część czasu spędza przy urządzeniach, może być mniej czasu na ruch i aktywność fizyczną – co jest ważne dla rozwoju mózgu, samoregulacji i zdrowia psychicznego.

5. Słabszy rozwój społeczny

Relacje z rówieśnikami i rozwój kompetencji społecznych są w tym wieku kluczowe: współpraca, rozmowa, wspólna zabawa, zdrowa rywalizacja. Intensywne korzystanie z ekranów może ograniczać okazję do bezpośrednich interakcji i ćwiczenia tych umiejętności.

6. Zwiększona impulsywność

W erze gier, mediów społecznościowych i szybkich nagród, dziecko może być bardziej narażone na impulsywne reagowanie, mniej cierpliwości wobec wolniejszych aktywności (lekcje, czytanie, rozmowa). To może osłabiać rozwój kontroli impulsów.

7. Ryzyko przywiązania do urządzenia

W wieku około 12 lat urządzenia często służą także komunikacji z rówieśnikami – co zwiększa ich znaczenie. Dziecko może mieć trudność z przerywaniem korzystania („muszę odpisać”, „koniecznie muszę grać z przyjaciółmi”), co może skutkować ograniczeniem innych aktywności rozwojowych.

8. Wpływ na naukę

Badania wskazują, że większe zaangażowanie ekranowe wiąże się z gorszymi wynikami w

naucze, niższą pamięcią roboczą i trudnościami w procesie uczenia się, gdy czas koncentracji i wysiłku poznawczego jest skrócony.

Co znaczy „za dużo” w wieku około 12 lat?

- więcej niż około 2–3 h dziennie czasu rekreacyjnego przed ekranem (po szkole)
- urządzenia w ostatniej godzinie przed snem
- brak przerw w korzystaniu
- dominacja gier lub aplikacji komunikacyjnych nad aktywnością 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!!!