

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

OPIS PRZYPADKU - Natalia, 9 lat

Natalia jest uczennicą 3 klasy szkoły podstawowej. Jest dobrą uczennicą, choć w ostatnim czasie jej wyniki w nauce uległy pogorszeniu. Natalia ma konto na Instagramie i TikToku o nazwie “stylowo_w_szkole”, na których codziennie publikuje relacje i filmiki, w których pokazuje swoje codzienne aktywności, stroje w których idzie do szkoły, a także nagrania w których komentuje stroje nauczycieli i koleżanek z klasy. Natalia poświęca większą część wolnego czasu, a ostatnio także część czasu spędzanego w szkole na nagrywanie i publikowanie filmików oraz pozyskiwanie nowych fanów. Dziewczynka w obecnej chwili ma już ponad 10 tysięcy obserwujących, którzy pod jej relacjami zamieszczają swoje komentarze. Część z tych komentarzy zawiera obraźliwe oraz wulgarne komunikaty pod adresem dziewczynki. Mama Natalii jest z niej bardzo dumna i chętnie chwali się “karierą” influencerską córki, zawsze “lajkuje” i udostępnia jej posty i relacje, uważa że to świetnie że niedługo Natalia będzie mogła zacząć zarabiać na swoim koncie poprzez reklamy.

PROFIL NEUROROZWOJOWY DZIECKA - Natalia, 9 lat

Mózg 9-latka jest już bardzo rozwinięty, ale **wciąż intensywnie dojrzewa i rozwija się**. Dziecko zaczyna lepiej rozumieć emocje, rozumować bardziej logicznie i jest w stanie dłużej skoncentrować się na wykonywanym zadaniu, jednak jego mózg dla prawidłowego rozwoju **wciąż potrzebuje dużo aktywności fizycznej i regularnych przerw**. W tym okresie bardzo szybko rozwija się kora przedczołowa czyli część mózgu odpowiedzialna za planowanie, kontrolowanie impulsów, organizację czy rozwiązywanie problemów. Jednak ponieważ umiejętności te dopiero się stabilizują 9-latek **może już samodzielnie planować zadania**, jednak **nadal zdarza się, że impulsywność i emocje „biorą górę”**. Połączenia nerwowe są nadal plastyczne co powoduje, że **dziecko szybko przyswaja nowe informacje i uczy się najlepiej poprzez doświadczanie i praktykę**. Jednocześnie bardzo aktywny jest w tym okresie odpowiadający za emocje układ limbiczny dzięki czemu **dziecko lepiej potrafi rozpoznać i nazwać swoje uczucia**, zaczyna rozumieć emocje innych, uczy się empatii, ale jednocześnie **nadal łatwo się frustruje**. Mózg 9-latka pracuje najlepiej, gdy dziecko ma dużo aktywności fizycznej, robi regularne przerwy, ma możliwość zabawy. Jest bardzo **wrażliwy na oddziaływanie neuroprzekaźników** takich jak dopamina (gdy robimy coś przyjemnego dopamina mówi nam żeby to powtórzyć jeszcze i jeszcze raz), którą w dużych ilościach wyzwała kontakt z ekranami, a to **zwiększa ryzyko uzależnienia**.

Dla prowadzących:

KONSEKWENCJE - Natalia, 9 lat (DLA OSOBY REALIZUJĄCEJ)

1. Problemy z koncentracją

Zbyt dużo dynamicznych bodźców (gry, szybkie filmiki, częste zmiany scen) powodują, że skraca się czas skupienia, dużo trudniej jest wykonywać dziecku spokojne zadania, zwiększa się potrzeba ciągłej stymulacji („nuda” przy książce czy lekcjach). To dlatego dziecko po długim kontakcie z ekranami często „nie może usiedzieć”.

2. Trudności z regulacją emocji

Dzieci, które spędzają dużo czasu przy ekranach, częściej szybciej się denerwują, mają niższą tolerancję na frustrację, reagują impulsywnie, mają wybuchy, gdy trzeba ekran wyłączyć. Ponieważ mózg, na skutek ciągłych wyrzutów dopaminy, jest przyzwyczajony do szybkich nagród to życie poza ekranem wydaje się „wolne”.

3. Gorszy sen

To jedna z najpoważniejszych konsekwencji - ekrany, szczególnie używane wieczorem opóźniają lub wręcz hamują wydzielanie melatoniny, co skutkuje trudnościami w zasypianiu, pogorszeniem ogólnej jakości snu, a co za tym idzie wpływają na osłabienie procesów pamięciowych, osłabienie koncentracji i wzrost drażliwości oraz męczliwości poznawczej następnego dnia.

4. Mniej ruchu

Zmniejszenie ilości aktywności fizycznej u dziecka na skutek zastąpienia jej kontaktem z ekranem powoduje problemy z nastrojem i zdrowiem. Kiedy spada aktywność fizyczna rośnie napięcie stresowe, pogarsza się nastrój, zmniejsza się odporność na sytuacje trudne i zdolność do adaptacyjnego radzenia sobie w takich sytuacjach, mogą pojawiać się bóle głowy i / lub pleców. Ruch jest kluczowy dla rozwoju mózgu w tym wieku.

5. Słabszy rozwój społeczny

Nadmierne korzystanie z ekranów ogranicza rozmowy i kontakt twarzą w twarz, a co za tym idzie może pogarszać zdolność do empatyzowania, utrudnia ćwiczenie umiejętności społecznych takich jak: negocjowanie, współpraca w grupie czy rozwiązywanie konfliktów, co jest szczególnie ważne około 9-go roku życia, bo to właśnie wówczas dzieci uczą się prawidłowego tworzenia relacji i funkcjonowania w grupie. Dodatkowo nadmierny kontakt z ekranami może prowadzić do wykluczenia społecznego dziecka z grupy klasowej czy innej rówieśniczej, ponieważ nie uczestniczy ono w życiu tej grupy.

6. Zwiększona impulsywność

Dzieci przyzwyczajone do szybkich bodźców, dostarczanych przez ekrany gorzej tolerują czekanie, łatwiej się rozpraszają, trudniej także kontrolują swoje zachowania i są bardziej impulsywne. To efekt przeciążenia układu nagrody w mózgu czyli nadmiernej ekspozycji mózgu na ciągle wyrzuty dopaminy, jakie wywołuje kontakt z ekranami.

7. Ryzyko nadmiernego przywiązania do urządzenia

Nie chodzi o „uzależnienie kliniczne”, które jest rzadkie u dzieci, ale o ciągle myślenie o ekranie, trudność w przerwaniu kontaktu z ekranem oraz złość w sytuacji gdy dorośli wprowadza ograniczenia w korzystaniu z ekranów. Jednocześnie powoduje to rezygnację z innych aktywności kluczowych dla rozwoju dziecka w tym wieku takich jak zabawa, sport czy rysowanie.

8. Wpływ na naukę

Ponieważ przy nadmiarze ekranów pogarsza się pamięć robocza, trudniej jest utrzymać skupienie na wykonywanym zadaniu, mózg ma trudność z przełączaniem się na wolniejsze, wymagające myślenia czynności to dziecko uczy się „fragmentarycznie”, ma trudność z syntezą poznawanych treści i ich wykorzystaniem w późniejszym czasie. W tym wieku problemem zaczyna być nie sam kontakt z ekranami, ale ilość czasu i jakość treści, z którymi dziecko ma kontakt.

Co znaczy „za dużo” dla 9-latka?

- więcej niż 2 godziny dziennie czasu rekreacyjnego (nie licząc szkoły)
- ekrany w ostatniej godzinie przed snem
- brak przerw co 20–30 minut
- dominacja szybkiego, intensywnego kontentu

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!!!