

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

Opis przypadku – Oliwier 10 lat

Problem: nadmierne korzystanie z gier i filmów na tablecie

Oliwier ma 10 lat i chodzi do czwartej klasy. Po szkole (wraca około godziny 15:00) najczęściej od razu sięga po tablet, który rodzice kupili mu „żeby zabić nudę”, kiedy urodziła się młodsza siostra. Początkowo miał służyć do edukacyjnych aplikacji, ale obecnie chłopiec najwięcej czasu spędza na oglądaniu YouTube Kids i grach typu „Brawl Stars” oraz „Minecraft”.

Oliwier ma trudność z samodzielnym zakończeniem korzystania z urządzenia – gdy proszony jest o odłożenie tabletu, denerwuje się lub próbuje negocjować. Kiedy nie gra, często myśli o tym, kiedy znów będzie mógł to robić. Zdarza się, że odrabianie lekcji przeciąga się, ponieważ chłopiec szybko „ucieka myślami” do gry. W weekendy zdarza się, że urządzenie jest włączone od rana do wieczora, jeśli rodzice są zajęci opieką nad młodszym dzieckiem.

PROFIL NEUROROZWOJOWY DZIECKA – Oliwier, 10 lat (DLA RODZICÓW)

Mózg dziecka w wieku 10 lat nadal wykazuje dużą plastyczność, choć struktura już mocniej się kształtuje. W tym wieku „silnik” mózgu jest już w dużej mierze gotowy – mózg osiągnął zbliżoną masę do dorosłego, ale jego funkcje wykonawcze i sieci połączeń nadal są w fazie dojrzewania.

W praktyce oznacza to, że choć dziecko potrafi skupić się dłużej, planować proste działania i rozumieć przyczyny i skutki, to nadal nie wszystkie połączenia nerwowe i nie wszystkie mechanizmy kontroli impulsów są w pełni rozwinięte. W mózgu trwa proces „przycinania” nadmiaru połączeń oraz zwiększania izolacji włókien nerwowych – dzięki temu informacje mogą być przetwarzane szybciej i efektywniej.

Dla 10-latka oznacza to, że każde doświadczenie – nauka, zabawa, interakcja z rówieśnikami, ruch – nadal kształtuje nowe połączenia i wspiera rozwój mózgu. Jednocześnie, jeśli dziecko spędza dużo czasu przed ekranem (telefon, komputer, gry), może być mniej okazji na ekspresję ruchową, kontakt ze światem realnym i regulację emocji – co może spowalniać lub ograniczać optymalny rozwój sieci nerwowych. W rezultacie mózg może być „przeciążony” dużą ilością bodźców cyfrowych, przy jednoczesnej mniejszej okazji do treningu samoregulacji i uwagi.

Funkcje takie jak samokontrola, planowanie kolejnych kroków, utrzymanie uwagi – są już aktywne, ale nadal w fazie wzrostu i wrażliwe na środowisko. Dlatego w tym wieku warto zadbać o balans: czas ekranowy z umiarem, dużo ruchu, zabawy i kontaktów społecznych – to warunki, w których mózg może dojrzewać w zdrowy sposób.

Dla prowadzących:

KONSEKWENCJE – Oliwier, 10 lat (DLA OSOBY REALIZUJĄCEJ)

1. Problemy z koncentracją

W wieku około 10 lat mózg pozostaje w fazie dojrzewania funkcji wykonawczych (uwaga, kontrola impulsów). Badania wykazują, że wyższy czas spędzony przed ekranem wiąże się z większymi trudnościami w utrzymaniu uwagi i z regulacją pracy pamięci roboczej.

Dziecko, które spędza dużo czasu przy dynamicznych grach lub telefonie może mieć skrócony czas skupienia, trudno mu przejść od wysokiej stymulacji do spokojnej aktywności (np. czytania, zadania domowego).

2. Trudności z regulacją emocji

W tej fazie rozwojowej mózg coraz lepiej łączy obszary odpowiedzialne za emocje i kontrolę, ale proces jest nadal w toku. Nadmiar bodźców ekranowych (szybkie zmiany scen, natychmiastowa gratyfikacja) może osłabić możliwość samoregulacji: dziecko może częściej reagować impulsywnie, mieć wybuchy złości, gdy wymaga się odłożenia urządzenia.

3. Gorszy sen

Urządzenia z ekranem emitują światło niebieskie, a korzystanie z nich przed snem może opóźniać wydzielanie melatoniny, zaburzać rytm snu. W konsekwencji: gorsze zasypianie, krótszy sen, co przekłada się na osłabioną koncentrację i nastrój następnego dnia.

4. Mniej ruchu

Zastąpienie aktywności ruchowej czasem ekranowym oznacza mniej bodźców fizycznych – tymczasem ruch wspiera rozwój mózgu, przepływ krwi, integrację sensoryczną. Ograniczona aktywność fizyczna może skutkować gorszym nastrojem, większą podatnością na frustrację.

5. Słabszy rozwój społeczny

W wieku 10 lat relacje rówieśnicze, praca w grupach czy wspólna zabawa nabierają większego znaczenia. Jeśli dziecko zamiast tego spędza większość czasu przy ekranie, może mieć mniej okazji ćwiczyć negocjację, komunikację, współpracę, co może ograniczyć rozwój umiejętności społecznych.

6. Zwiększona impulsywność

Ciągłe dostarczanie szybkich nagród (gra, filmik) może powodować, że mózg staje się przyzwyczajony do wysokiej stymulacji – trudniej wtedy „zwołnić”, czekać, kontrolować zachowania. Skutkiem może być większa impulsywność i trudność z hamowaniem reakcji.

7. Ryzyko przywiązania do urządzenia

Choć to nie zawsze kwestia uzależnienia w sensie klinicznym, może pojawić się ciągłe myślenie o ekranie, opór przed ograniczeniem korzystania, wybór ekranu zamiast innych aktywności rozwojowych (zabawa, sport, rysowanie).

8. Wpływ na naukę

Badania pokazują, że większy czas ekranowy może być powiązany z niższymi wynikami w nauce i gorszą pamięcią roboczą. Dziecko może mieć trudności z dłuższą koncentracją, z syntezą materiału, a nie jedynie z jego fragmentarycznym poznawaniem.

Co znaczy „za dużo” w wieku około 10 lat?

- więcej niż około 2 h dziennie czasu rekreacyjnego przed ekranem (po szkole)
- korzystanie z ekranów w ostatniej godzinie przed snem
- brak przerw w czasie korzystania (np. co 20–30 minut)
- dominacja szybkiego, intensywnego kontentu (gry, filmiki)

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!!!