

# **Ekran pod kontrolą: praktyczne porady dla rodziców o higienie cyfrowej**

*W dobie powszechnego dostępu do technologii i coraz większej obecności ekranów w naszym codziennym życiu, temat higieny cyfrowej staje się jednym z kluczowych wyzwań wychowawczych XXI w. Choć nowoczesne urządzenia oferują wiele możliwości – edukacyjnych, rozrywkowych, a nawet terapeutycznych – to ich nieumiejętne lub nadmierne używanie może nieść ze sobą poważne konsekwencje, zwłaszcza dla najmłodszych.*

**Czym właściwie jest higiena cyfrowa i dlaczego powinniśmy o niej mówić w kontekście dzieci? I czy jako dorośli potrafimy dbać o taką higienę?**

Higiena cyfrowa to wszystkie działania, które podejmujemy, by korzystanie z urządzeń elektronicznych i ekranów było bezpieczne i nie szkodziło naszemu zdrowiu – zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu. W przypadku dzieci, szczególnie tych najmłodszych, temat ten ma ogromne znaczenie. Ich organizmy są w fazie intensywnego rozwoju, a mózgi niezwykle chłonne i wrażliwe na bodźce. To sprawia, że są one szczególnie narażone na negatywne skutki nadmiernego korzystania z technologii. Dodatkowo dzieci są bardziej ufne i mniej świadome zagrożeń płynących z Internetu czy mediów społecznościowych, co zwiększa ryzyko niepożądanych doświadczeń.

Warto jednak pamiętać, że także dorośli nie są odporni na wpływ świata cyfrowego. Co więcej, wiele osób nie przywiązuje należytej wagi do własnej higieny cyfrowej – spędzamy zbyt wiele czasu przed

ekranami, często nieświadomie, a to może prowadzić do przeciążenia informacyjnego, problemów ze snem, obniżonego nastroju czy trudności w koncentracji. Świadome korzystanie z technologii to dziś nie tylko wybór, ale konieczność – zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

### **Jakie są największe zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych przez dzieci?**

Wymienić można kilka aspektów. Chociażby rozwój mózgu, w tym rozwój poznawczy (funkcje wykonawcze), czyli to, co potocznie nazywamy inteligencją. Wpływ nadmiernego korzystania z ekranów widać także w opóźnieniu rozwoju mowy.

Typowo zdrowotnie większy czas spędzony przed ekranem, nie ukrywajmy – na siedząco, może się też wiązać z mniejszą sprawnością, czy wydolnością fizyczną, jak również w efekcie przyczynia się do rozwoju otyłości. Jako psycholog wspomnę również o negatywnym wpływie chociażby dużej ilości bodźców, jakie nierzadko dostarcza czas spędzony przed ekranem, na rozwój emocjonalno – społeczny, szczególnie regulację emocji, koncentrację (m.in. z powodu przebodźcowania) i zmniejszenie ilości kontaktów międzyludzkich twarzą w twarz, czyli socjalizacją, będącą naszą podstawową potrzebą, niezbędna dla właściwego rozwoju umiejętności społecznych.

### **Czy istnieją konkretne zalecenia dotyczące czasu ekranowego dla dzieci w różnych grupach wiekowych?**

Zalecenia dotyczące czasu spędzanego przed ekranem różnią się w zależności od wieku dziecka i są określane przez organizacje takie jak WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) czy FDA. WHO zaleca, aby:

- **niemowlęta do 1. roku życia** w ogóle nie spędzały czasu przed ekranem.

- **dzieci w wieku 1–2 lata** nie powinny przebywać w pozycji siedzącej przed ekranem – zaleca się całkowite unikanie biernego oglądania.
- **dzieci w wieku 2–4 lata** – maksymalnie 1 godzina dziennie, przy czym im mniej, tym lepiej.
- **dzieci do 5. roku życia** – również nie więcej niż 1 godzina dziennie.

Według FDA, dzieci między 5. a 13. rokiem życia **nie powinny przekraczać 2 godzin dziennie** spędzanych przed ekranami, z zastrzeżeniem, że treści powinny być dostosowane do ich wieku i rozwoju.

Zalecenia te mają na celu wspieranie zdrowego rozwoju dzieci – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego.

### **Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dziecko spędza zbyt dużo czasu w świecie cyfrowym?**

Chociażby widoczne przebudźcowanie, objawiające się agresją, napadami płaczu i nadpobudliwością ruchową. Drugim sygnałem może być sytuacja, w której dziecko zaczyna przedkładać czas przed ekranem nad inne aktywności, a szczególnie interakcję z drugą osobą. Tak, jak i u dorosłych, można wymienić zauważalny dyskomfort – stres lub niepokój – przy braku dostępu do urządzenia elektronicznego.

### **Czy i w jaki sposób nadmierna ekspozycja na treści cyfrowe może wpływać na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka?**

Oczywiście dużo zależy od treści i czasu spędzonego przed ekranem. Jednak przede wszystkim warto wspomnieć o dwóch aspektach – dzieci, a przede wszystkim ich układ nerwowy, uczą się dopiero regulacji emocji i wyciszania się. A chociażby częsta ekspozycja na dużą ilość bodźców i to tych wirtualnych może to utrudnić. Drugim

wątkiem byłoby zmniejszenie czasu w świecie rzeczywistym, tak potrzebnym do rozwoju, w tym także socjalizacji z innymi rówieśnikami. Czasem dochodzi do zastąpienia lub przeniesienia całkowitej interakcji z rówieśnikami do interakcji wirtualnych.

### **Jak media społecznościowe wpływają na samoocenę i zdrowie psychiczne dzieci oraz nastolatków?**

Tutaj dużo zależy od treści jakie napotyka młodzież. Jednak w okresie nastoletnim człowiek jest dużo bardziej podatny na wpływ otoczenia, a szczególnie rówieśników, gdyż własną samoocenę dość mocno uzależnia właśnie od opinii rówieśników. Z tego powodu młody człowiek może się bardzo wzorować na kimś z Internetu lub dość bezkrytycznie podążać za wskazówkami, które znajdzie w Internecie. Niejednokrotnie było to już wspomniane przy różnych okazjach, ale warto o tym pamiętać, że bardzo często treści pokazywane poprzez media społecznościowe, to wycinek rzeczywistości i to ten najbardziej pozytywny. Oczywiście można znaleźć też interesujące, wartościowe i rozwijające, czy wspierające treści.

### **Jakie strategie mogą pomóc rodzicom w ograniczaniu czasu ekranowego dzieci, zwłaszcza w dobie edukacji online i cyfrowej rozrywki?**

Przede wszystkim trzeba podkreślić, że jak w większości spraw, zaczynamy od samych siebie. My dorośli dla dzieci jesteśmy wzorem i modelem jaki dzieci obserwują. Nic, co powiemy, nie będzie przez dzieci przyjęte, jeśli sami równolegle będziemy łamać własne zasady. Warto z góry ustalić z dzieckiem reguły używania ekranów i wyjaśnić też krótko dlaczego są one dla nas ważne – zrozumienie zasad zmniejszy opór dziecka przed postawionym ograniczeniem. Pierwszym aspektem jest oczywiście czas korzystania z elektroniki. Aby to ułatwić, szczególnie młodszym, dobrze dać dziecku narzędzia do nadzorowania czasu przed ekranem. Przy najmłodszych to może

myć zasada np. jednej bajki, dwóch piosenek. U starszych dzieci to może być zegar lub zegar z symbolami, albo też zawczasu uprzedzenie, że zbliża się koniec oglądania aby dziecko nie miało poczucia zaskoczenia i aby uniknąć dyskusji w stylu „muszę jeszcze dokończyć oglądanie tej bajki, czy tej gry”. Tutaj istotna jest również oczywiście konsekwencja w przestrzeganiu postawionej granicy czasu. Warto, aby szczególnie najmłodsi, korzystali z ekranów w towarzystwie rodzica i aby było to celowe użytkowanie, np. obejrzenie krótkiej bajki. Później warto mieć nadzór nad treściami, jakie dzieci oglądają za pośrednictwem ekranów. Pamiętajmy, że dzieci mają w sobie dużo naturalnej ciekawości świata. Zachęcam, aby to wykorzystać. Jeśli chcemy, aby dzieci mniej siedziały przed ekranami, to jak mówi powiedzenie, łatwiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego od najmłodszych lat pokazujemy im różnorodne opcje na spędzanie czasu wolnego, odpoczynku i dajmy im przestrzeń do kontaktów społecznych osobistych – twarzą w twarz z rówieśnikami. Zacznijmy od rodziny i uważnego spędzania czasu z dzieckiem na różnych zabawach, czy to w domu, czy na zewnątrz, właśnie bez obecności i udziału elektroniki. Warto też zadbać o równowagę w życiu dziecka z uwzględnieniem czasu na odpoczynek, relaks i hobby wybrane przez dziecko.

### **Jakie nawyki związane z higieną cyfrową warto wprowadzać w rodzinie, aby budować zdrową relację dziecka z technologią?**

Warto przemyśleć stosowanie elektroniki jako formy kary lub nagrody. Jeśli dziecko zacznie kojarzyć brak dostępu do ekranów z karą, a ich obecność z nagrodą, może w przyszłości samo sięgać po urządzenia elektroniczne, by poprawić sobie nastrój lub się nagrodzić. To może prowadzić do niezdrowych nawyków regulowania emocji za pomocą technologii.

### **Jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach w Internecie, np. cyberprzemocy czy fake newsach, nie wywołując u nich lęku?**

Warto sobie uświadomić, że zagrożenia dla dzieci istniały jeszcze przed erą Internetu – dziś zmieniły się głównie środek przekazu i jego skala.

Kluczowe jest to, jak rozmawiamy z dzieckiem na temat bezpieczeństwa. Spokojny ton, konkretne informacje i język dopasowany do wieku dziecka sprawiają, że młody człowiek odbierze przekaz w sposób bardziej zrównoważony. Dzieci silnie wyczuwają emocje dorosłych – często reagują bardziej na nasz niepokój niż na sam temat rozmowy.

Dzieci nie zawsze potrafią samodzielnie ocenić, co jest bezpieczne, a co nie. Tym bardziej, że wiele zagrożeń online to zjawiska stosunkowo nowe, na które nie zdążyły jeszcze wytworzyć się naturalne mechanizmy obronne. Dlatego ważne jest, by budować w dziecku poczucie bezpieczeństwa – pokazać, że może na nas liczyć, zachęcać do rozmowy i być obecnym, szczególnie na początku jego kontaktu z Internetem.

Mały człowiek ma swoją mądrość – jeśli wyczuje fałsz, unikanie odpowiedzi lub brak spójności, nie zaufa temu, co mówimy. Dzieci nie myślą jeszcze abstrakcyjnie tak jak dorośli, dlatego warto posługiwać się konkretnymi przykładami adekwatnymi do ich wieku. Ze starszym dzieckiem można wspólnie przeszukiwać internet i uczyć je, jak odróżniać rzetelne źródła informacji od tych wątpliwej jakości.

Nie jesteśmy w stanie być z dzieckiem przez cały czas, ale możemy dać mu *narzędzia*, które pomogą mu radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki temu będzie czuło się pewniej. Dobrym pomysłem mogą być także warsztaty z zakresu cyberbezpieczeństwa, organizowane w szkołach lub przez różne instytucje – udział w nich może być wartościowym uzupełnieniem rozmów prowadzonych w domu.

## **W jaki sposób rodzice mogą dawać dobry przykład w zakresie higieny cyfrowej?**

Warto się poobserwować – jak bardzo ekrany są obecne w naszym życiu?

Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak dużą część dnia spędzamy z telefonem, komputerem czy telewizorem. Oczywiście, w wielu przypadkach wynika to z obowiązków zawodowych, jednak warto zadać sobie pytanie: czy dla własnego dobra i lepszych relacji w rodzinie nie warto czasem świadomie odciąć się od ekranów?

Dobrym momentem na cyfrowy detoks są np. wspólne posiłki – czas, który warto poświęcić na rozmowę i budowanie więzi. Podobnie w czasie zabawy z dzieckiem – odkładając telefon na bok i utrzymując kontakt wzrokowy, dajemy sygnał, że jest dla nas naprawdę ważne.

Można również wprowadzić w domu stałe miejsce, do którego odkładamy telefony w określonych porach dnia – np. wieczorem czy podczas wspólnych aktywności. Takie małe rytuały sprzyjają bliskości i uczą dzieci zdrowych nawyków.

Nie zapominajmy też o edukacji w zakresie bezpieczeństwa w sieci – to nasza rola, by dzieci wiedziały, jak unikać zagrożeń online. A jeśli pokażemy im własnym przykładem, jak można odpoczywać, realizować hobby czy pielęgnować kontakty towarzyskie poza światem cyfrowym, istnieje większa szansa, że i one odnajdą radość w „offline’owym” życiu.

Na koniec warto wspomnieć o rutynie wieczornej. Choć dzieci mogą na początku tego nie zauważać, z czasem zorientują się, jak wygląda nasze zasypianie – czy robimy to z telefonem lub przed ekranem. Dbanie o zdrowy sen powinno dotyczyć nie tylko dzieci, ale i nas samych. Dlatego warto ograniczyć ekspozycję na niebieskie światło

co najmniej pół godziny przed snem – dla lepszego samopoczucia i jakości wypoczynku całej rodziny.

### **Czy można mówić o „detoksie cyfrowym” w przypadku dzieci? Jeśli tak, to jak go skutecznie przeprowadzić?**

Jeśli zauważamy niepokojące sygnały w związku z częstym korzystaniem z elektroniki, warto rozważyć przeprowadzenie detoksu cyfrowego – także u dzieci. Kluczowe jest jednak odpowiednie zaplanowanie tego procesu, tak aby był on jak najmniej obciążający. Warto wziąć pod uwagę np. czy w danym czasie dziecko ma zaplanowane zajęcia komputerowe – wtedy detoks można elastycznie dopasować, uwzględniając niezbędne wyjątki.

Zanim podejmiemy decyzję, dobrze jest zastanowić się, jakie potrzeby dziecka są zaspokajane przez ekran (np. rozrywka, odpoczynek, kontakty społeczne) i postarać się zapewnić alternatywne aktywności w świecie rzeczywistym, które te potrzeby również spełnią. Ogromną rolę odgrywa w tym czasie uważność rodziców oraz ich zaangażowanie – wspólne spędzanie czasu, rozmowy i zabawy mogą znacząco ułatwić dziecku oderwanie się od ekranów.

Dobrym pomysłem jest również równoległe ograniczenie korzystania z elektroniki przez dorosłych – detoks może stać się okazją do zacieśnienia więzi rodzinnych i stworzenia nowych, zdrowych nawyków. Warto potraktować ten czas jako nowy początek – z nowymi zasadami korzystania z urządzeń, bardziej świadomym podejściem i większym poczuciem równowagi.

Jeśli sytuacja budzi większe obawy lub trudności, nie wahajmy się sięgnąć po pomoc specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty dziecięcego.

### **Jakie pozytywne aspekty może nieść ze sobą korzystanie z technologii w dzieciństwie i jak mądrze z nich korzystać?**

W sieci dostępnych jest wiele wartościowych programów i aplikacji edukacyjnych – zarówno do nauki języków obcych, jak i ćwiczenia umiejętności szkolnych, takich jak matematyka. Istnieją również aplikacje dedykowane dzieciom, z których warto korzystać, o ile są odpowiednio dobrane do wieku i potrzeb dziecka.

Kluczowy pozostaje jednak czas – to, ile dziecko spędza przed ekranem każdego dnia, ma ogromne znaczenie dla jego rozwoju. Coraz większą popularnością cieszą się także zajęcia dla najmłodszych, takie jak robotyka czy programowanie, które nie tylko rozwijają kreatywność, ale też uczą logicznego myślenia i współpracy.

Dobre nawyki kształtowane od najmłodszych lat z pewnością zapoczątkują w przyszłości. Choć jako rodzice nie możemy być z dziećmi przez cały czas, możemy wyposażyć je w niezbędne kompetencje, by potrafiły samodzielnie zadbać o swoją higienę cyfrową i podejmować świadome decyzje w świecie online.

Źródła:

- Wychowanie przy ekranie. Magdalena Bigaj. Wydawnictwo WAB. Warszawa 2023 r.
- <https://dbamomojzasieg.pl/higiena-cyfrowa/> dostęp 29.12.2023.