Demencja cyfrowa? Ta choroba dotyka coraz młodsze dzieci

18 kwietnia 2025

Łukasz Wojtasik, koordynator projektu „Dziecko w Sieci” z Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę” nie owija w bawełnę – mówi, że nadużywanie urządzeń ekranowych niszczy dzieciom mózgi, a dawanie tabletów czy smartfonów jako zabawki przyrównuje do wkładania im do rąk granatu bez zawleczki. Jak stawiać granice?

– Badania pokazują, że ponad 40 proc. rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, prawie co ósme w tym wieku ma już swój telefon. Niemożliwe jest to, by same udawały się do salonów i go kupowały. To dorosły jest tutaj winien. Ta statystyka zatrważa. Pana też?

– Tak, to faktycznie niepokojące, że coraz młodsze dzieci korzystają z urządzeń mobilnych i poświęcają na to coraz więcej czasu. To niebezpieczne z wielu powodów. Po pierwsze dlatego, że mózgi dzieci bardzo intensywnie rozwijają się. A gdy mają dostęp do cyfrowego świata, niemalże nieograniczony, ten rozwój przestaje być zrównoważony. Po drugie, na tym wczesnym etapie życia powinny uczyć się świata wszystkimi zmysłami, a ekrany zawężają zdecydowanie repertuar zmysłów i ograniczają prawdziwą aktywność dziecka w świecie rzeczywistym. Po trzecie młody wzrok potrzebuje różnorodnego patrzenia – z bliska i daleka, by mógł się prawidłowo rozwijać. Jest jeszcze aspekt uzależnienia. Telefon działa jak narkotyk.

– Na jakiej zasadzie powstaje takie uzależnienie?

– Treści internetowe są bardzo atrakcyjne dla mózgu dziecka. Nawet jeżeli dziecko ich nie rozumie, to z przyjemnością je ogląda. Mechanizmy związane z uzależnieniami tworzą się już w tym najmłodszym wieku, szczególnie w sytuacji intensywnego

kontaktu z internetem. Dziecku łatwo przyzwyczaić się np. do oglądania krótkich filmików. W jego mózgu następuje pobudzenie ośrodka nagrody, polegające na dopływie dopaminy związanym z tym, że coś się dzieje np. ktoś się przewraca, piesek robi fikołka. Często właśnie na tym bazują krótkie filmy. Dorośli muszą wiedzieć o tym, że jeśli dziecko w tym najmłodszym wieku będzie spędzało intensywnie czas w telefonie, to już za chwilę nie będziemy w stanie go od niego oderwać.

– Niemiecki neurolog Manfred Spitzer twierdzi wręcz, że pozbawiamy siebie i swoje dzieci rozumu używając nowych technologii. Ukuł termin „demencja cyfrowa”. Na czym ona polega?

– Spitzer wskazuje na zgubny wpływ używania wszelkiego rodzaju urządzeń elektronicznych na stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jego zdaniem stajemy się po prostu ubożsi, tracimy nasze kompetencje związane z komunikowaniem się. Trudniej przychodzi nam krytyczne myślenie. Mamy problemy z pamięcią, koncentracją. Gorzej się uczymy i funkcjonujemy w świecie. Nowe technologie pozbawiają nas kreatywnego myślenia i wyobraźni. Połączenia neuronowe w mózgu dziecka tworzą się na drodze doświadczeń, poznawania świata za pomocą naszych wszystkich zmysłów. Jeżeli repertuar zachowań jest ograniczony, to automatycznie w tym kluczowym dla rozwoju czasie mózg nie rozwija się w pełni. Zresztą nie tylko mózg. Dzieci mają też ograniczony rozwój małej motoryki. Wodzenie przez małe dzieci dłońmi po ekranie ma negatywny wpływ na rozwój nadgarstków, dłoni, palców. W efekcie dzieci nie chwytają tak dobrze. Nie uczą się w normalnym tempie tych wszystkich czynności, które sprawiają, że bez problemu, bezpiecznie mogą poruszać się w świecie.

– A to nie jest czasem walka z wiatrakami? Myślę – trochę przewrotnie – że na tym polega ewolucja. Pewne umiejętności, kompetencje, cechy, nawet te fizyczne, nabywamy z czasem i postępem cywilizacyjnym. Wypierają one te już zbędne w świecie, które nie są konieczne, by przetrwać. Mózg rozwija

nowe obszary. Inne zatraca. Może chodzi o to, że będziemy żyć w małych zatomizowanych światach, w surowych pomieszczeniach, głównie siedząc i przeżywając nieswoje życie. Może czas się z tym pogodzić?

– Na pewno dla naszego zdrowia i zdrowia naszych dzieci powinniśmy kontrolować świat nowych technologii. Dla wielu może to być trudne, bo ten świat rzeczywiście zmienia się bardzo szybko i trudno jest za nim nadążyć. Nie zwalnia nas to jednak z odpowiedzialności za bezpieczeństwo dzieci. Musimy starać się być na bieżąco, szukać informacji, sięgać do dostępnej wiedzy, tak żeby wprowadzać dzieci świadomie w świat nowych mediów i towarzyszyć im w tej drodze. Zdaję sobie sprawę z silnej potrzeby odczuwanej przez dzieci, by korzystać z sieci, więcej i więcej, ale to do nas należy zadbanie o to, żeby nie działo się to kosztem ich rozwoju. Kluczem jest uważna relacja z dzieckiem i dbanie o równowagę pomiędzy czasem online i offline. No i tu pojawia się wyzwanie. Gdzie postawić granicę czasową i jakościową? Dzieci ciągle ją przesuwają, zasłaniając się chociażby nauką, która przeniosła się w dużej mierze na urządzenia mobilne. Jak rozpoznać, że dziecko zagubiło się już w sieci i musimy interweniować? Przede wszystkim ważna jest profilaktyka. Powinniśmy kontrolować czas poświęcany na ekrany w domu. Wielu rodziców w ogóle tego nie robi. Musimy rozmawiać z dziećmi i tłumaczyć im, czym jest uzależnienie, że zasady służą ich dobru. Jednocześnie musimy zadbać o to, żeby czas bez ekranów był atrakcyjny. Musimy mieć na to jakiś pomysł. W przeciwnym wypadku dzieci faktycznie mogą się w tej sieci pogubić.

– Jakie są sygnały, że robi się niebezpiecznie?

– Wyróżnia się dwie podstawowe przesłanki, które wskazują na to, że pojawił się problem nadużywania urządzeń mobilnych. Po pierwsze dziecko traci kontrolę nad czasem. Spędza w internecie coraz więcej czasu, nie stosuje się do ustalonych zasad. Regularnie przekracza wyznaczony na ekrany czas. A w sytuacji, gdy chcemy egzekwować zasady, pojawia się złość,

napady agresji, a w każdym razie zabieganie o to, by ten czas wydłużyć. Druga przesłanka, która może dać nam do myślenia i zaalarmować, to sytuacja, gdy korzystanie z ekranu negatywnie zaczyna wpływać na inne sfery życia dziecka. To znaczy, że traci ono zainteresowanie kontaktami społecznymi, rodziną, rówieśnikami. Przestaje być zainteresowane światem zewnętrznym. Nie chce nigdzie wychodzić, z nikim spotykać się. Nie chce wykonywać tych wszystkich aktywności, które kiedyś naturalnie były wpisane w dzieciństwo. Bieganie, skakanie, jazda na rowerze.

– Trudno nam też pewnie będzie przekonać dziecko do ascezy technologicznej, widzi ono przecież nas ciągle przyklejonych do ekranu?

– To my układamy świat dziecka. Od samego początku jego życia. Zasada jest bardzo prosta. Jeśli rodzice intensywnie korzystają z urządzeń ekranowych, to najprawdopodobniej ich dziecko też będzie to robiło. To rodzice do pewnego momentu życia są wzorem do naśladowania. Nawet jak dziecko nie ma jeszcze telefonu, ale jego rodzice prawie w ogóle nie rozstają się ze swoimi smartfonami, to kształtują – chcąc nie chcąc – pewien wzorzec zachowań.

– Dajemy dziecku telefon, bo mówi, że się nudzi. A nuda przecież nie zabija?

– Nuda potrafi być twórcza, ale z pewnością taka nie jest, gdy dziecko ma dostęp do ekranu. Chwilowa nawet bezczynność staje się wtedy pretekstem, by po niego sięgnąć. Coraz częściej obserwujemy sytuacje, kiedy małe dzieci, które się nudzą, domagają się od rodziców udostępnienia ekranu. Te młodsze, które nie potrafią jeszcze mówić, wymuszają to krzykiem. Ale tak się zachowują tylko te dzieci, które wcześniej poznały urządzenia ekranowe. Które wiedzą, że rodzice dadzą je im dla świętego spokoju. Dlatego warto jest się wstrzymywać z ekranową inicjacją. Nie iść na łatwiznę. A jak już, to od czasu do czasu, tylko odpowiednie treści. Obok relacji a nie

zamiast. Zastępowanie klocków aplikacjami z klockami to zupełnie inna jakość poznawania tych zabawek i w ogóle świata. Ważne dla rozwoju mózgu jest to, by w pierwszej kolejności dziecko poznało klocki, budując konstrukcje na dywanie, a dopiero potem zastępowało je wirtualnymi przedmiotami. Z pewnością ekrany też nie zastąpią prawdziwych więzi. Dzieci zanurzone w sieci mają gorsze relacje społeczne, wolniej uczą się mówić. Często komunikują się językiem gier. Bliska więź z rodzicami, zaangażowanie dzieci w kontakty z rówieśnikami, rodzeństwem są czynnikiem z pewnością pobudzającym rozwój.

– Dlatego tak ważne są zasady ekranowe, byśmy w domu nie stali się zupełnie obcymi ludźmi, którzy spotykają się na wspólny posiłek, ale i tak w towarzystwie telefonów?

– Zasady wydają się proste, ale bywają trudne do zastosowania.

– Co to za reguły?

– Zasady należy wypracować razem z dzieckiem, by miało poczucie sprawczości i było współodpowiedzialne za wywiązywanie się z nich. Najlepiej ustalać je w gronie wszystkich domowników. Kluczowy jest czas. Zaleca się, by dzieci do drugiego roku życia w ogóle nie korzystały z elektroniki. Potem ten czas ekranowy powinien być konkretnie określony – maksymalnie godzina dla dziecka w wieku przedszkolnym, dwie dla dzieci wczesnoszkolnych. Dla nastolatka ten czas będzie dłuższy, ale nie powinien przekraczać łącznie czterech godzin dziennie. Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzenie też czasu np. godzin w ciągu dnia albo konkretnej sytuacji, gdy w ogóle nie korzystamy z telefonu. Utrzymywaniu higieny cyfrowej służą też zasady dotyczące aktywności offline – spacery, sport i inne aktywności bez ekranów, wspólne zabawy, rodzinne rytuały. Ważną zasadą jest też to, by nie korzystać z ekranów podczas posiłków. A dobrym nawykiem – odkładanie telefonu w jedno, konkretne miejsce w domu. Dzięki temu znika pokusa ciągłego sięgania i sprawdzania, czy czasem coś nowego nie pojawiło

się. Warto również wynieść – i to dosłownie – telefon z sypialni. Zastąpić go tradycyjnym budzikiem. Ponadto treści zawsze powinny być adekwatne do wieku i rozwoju dzieci. Oczywiście nie jest tak, że elektronika to same zagrożenia. Przeciwnie, nowe technologie mogą wspierać rozwój, naukę i być dobrą rozrywką, ale pod warunkiem zachowania umiaru.

– Mam jednak wrażenie, że telefony są obecne w życiu naszych dzieci dzień i dosłownie noc. Zasypiają z nimi, a do szkoły nie zrywa ich nakręcany budzik, ale ładowany przy łóżku telefon. A to też niezdrowy nawyk, prawda?

– Tak. Częstotliwość światła emitowanego przez ekrany jest zbliżona do światła dziennego, więc w mózgu nie wydziela się melatonina, która odpowiedzialna jest za zasypianie. Przy czym nawet jeśli dzieci nie mają problemów z samym zaśnięciem, to korzystanie z telefonu tuż przed snem wpływa na gorszą jakość snu. Więc dobrą zasadą jest to, by nie korzystać z ekranów co najmniej godzinę przed snem. Badania pokazują też, że połowa nastolatków nawet wybudza się w nocy, by sprawdzić powiadomienia. Zaburzają tym ciągłość snu. Budzą się niewyspani. Dlatego pożyteczną zasadą jest pozostawienie telefonu poza sypialnią i zastąpienie go tradycyjnym budzikiem.

Z Łukaszem Wojtasikiem rozmawiała Klaudia Torchała
Źródło: PAP-MediaRoom.pl