

LOGOPEDA I PSYCHOLOG DZIECIĘCY
ADRIANNA DZIĘGIELEWSKA



JAK CHRONIĆ
DZIECI PRZED
NEGATYWNYM
WPŁYWEM
TECHNOLOGII

MALUCH PRZED EKRADEM

ADRIANNA DZIĘGIELEWSKA

MALUCH PRZED EKRANEM

JAK CHRONIĆ DZIECI
PRZED NEGATYWNYM
WPŁYWEM TECHNOLOGII

znak emotikon

Kraków 2026

Redaktorka inicjująca
Aleksandra Marton

Redaktorka prowadząca
Karina Krysiak

Redakcja
Dagmara Małysza

Projekt okładki
Ania Jamróz

Ilustracja okładowa
Beth Goody c/o Theispot

Opieka redakcyjna
Sylwia Stojak

Adiustacja
Maria Zając

Korekta
Magdalena Wołoszyn-Cępa | Obłądnie Bezbłądnie
Kinga Kosiba

Projekt typograficzny i łamanie
Karolina Korbut | Mimoza

Opieka produkcyjna
Dawid Kwoka, Karolina Korbut

Opieka promocyjna
Monika Frankiewicz

© Copyright for this edition by s1w Znak sp. z o.o., 2026
© Copyright by Adrianna Dziegielewska

ISBN 978-83-8427-391-3

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. (12) 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I
Printed in EU

Spis treści

	Wstęp	7
ROZDZIAŁ 1	Dlaczego tak bardzo kochamy ekrany	15
ROZDZIAŁ 2	Czy ekrany naprawdę są takie złe	43
ROZDZIAŁ 3	Pierwsza bajka	89
ROZDZIAŁ 4	Co zamiast bajki	141
ROZDZIAŁ 5	Jeżeli dziecko już pokochało bajki...	179
ROZDZIAŁ 6	Maluch otoczony ekranami	197
ROZDZIAŁ 7	Rodzic offline – jak zadbać o własną higienę cyfrową	215
	Zakończenie	243
	Przypisy	248
	Bibliografia	250

Na początku telefon był... no cóż, po prostu telefonem. Nie rozpoznawał twarzy, nie udawał osobistego asystenta ani nie przypominał o urodzinach kuzynki, o której istnieniu dawno zapomnieliśmy. Służył do wykonywania połączeń głosowych. Kropka. Potem też do wysyłania sms-ów, na przykład z życzeniami świątecznymi – lakonicznymi i krótkimi (jak sama nazwa wskazuje), bo w wiadomości mieściło się tylko 160 znaków, a każda literka była na wagę złota. Telefon leżał spokojnie w kieszeni albo w torebce. Nie świecił, nie pikał, nie pędził na ratunek przed nudą. Jak człowiek się nudził – to się nudził z godnością. Można było obserwować kafelki na podłodze, liczyć drzewa za oknem samochodu albo rozważać sens istnienia, patrząc w sufit. I to naprawdę uchodziło za pełnoprawną rozrywkę.

Od wielkiego dzwonu człowiek pograł sobie w *Snake'a*. A jak się miało parę wolnych złotych na koncie i trafiło na gazetę z programem telewizyjnym, można było zamówić sobie dzwonek z *Gwiezdnych wojen* albo tapetę z tygrysem. Emocje jak na grzybobraniu – miło, ale bez fajerwerków.

DEFINICJA

Snake – **gra legenda**. Pojawiła się w 1997 roku na Nokii 6110. Zero muzyki, zero reklam, żadnego „kup premium, żeby ogon był krótszy”. **Były tylko wąż, punkt do zjedzenia i coraz mniej miejsca na ekranie**. Nie było poziomów, nagród, powiadomień. Gra kończyła się wtedy, gdy popełniło się błąd. I zaczynało się od nowa.

A potem coś się zmieniło. I to zanim zdążyliśmy się przyzwyczaić do dzwonka polifonicznego.

Dzisiejszy telefon to mały komputer. Zawsze mamy go przy sobie jak dodatkową kończynę. Jest kalendarzem, aparatem, bankiem, mapą, DJ-em, trenerem personalnym, TikTokowym królestwem, a nawet duchowym przewodnikiem, jeśli akurat zasubskrybowaliśmy jakiegoś jogina na YouTube. Jest z nami w pracy, na spacerze, na zakupach, w łóżku, w wannie i... no cóż, w *locus secretus* też. (Powiedzmy sobie uczciwie: kto nigdy nie zabrał telefonu na dłuższe posiedzenie, niech pierwszy rzuci papierem toaletowym).

CIEKAWOSTKA

Znasz to uczucie, kiedy jesteś pewien, że telefon zawibrował, sięgasz po niego, a tam cisza, pustka, żadnych powiadomień? Gratulacje – właśnie doświadczyłeś tak zwanej fantomowej sygnalizacji telefonicznej. Czasem to wibracja, czasem dźwięk dzwonka albo tylko wrażenie błysku na czarnym ekranie. Taki ghosting, tylko że uprawiany przez twój własny mózg. Naukowcy twierdzą¹, że to rezultat przeciążenia układu nerwowego i nawykowego sprawdzania telefonu. Jest ściśle powiązany

z uzależnieniem od smartfona. Mózg przyzwyczajony do ciągłego bombardowania bodźcami zaczyna je sobie... wyobrażać. Czyli mamy XXI-wieczne halucynacje, tylko zamiast duchów „widzimy” powiadomienia.

Ekran stał się naszym cieniem – nie odstępuje nas na krok. Staliśmy się nierozłączni. Ekran wypełnia nam ciszę, niezręczne spotkania z sąsiadami w windzie, przerwy między zdaniem, oczekiwanie na pizzę, które kiedyś trwało wieczność, a dziś trwa mniej więcej tyle, ile potrzeba na obejrzenie trzynastu rolek i sprawdzenie pogody w pięciu aplikacjach. Kiedyś, stojąc w kolejce, człowiek po prostu stał. Patrzył przed siebie, myślał, oddychał. Często też rozmawiał z innymi stojącymi w kolejce. Teraz ręka sięga do kieszeni szybciej, niż mózg zdąży zapytać: „Co ty właściwie chcesz tam znaleźć? Sens życia czy promocję na buty?”.

HISTORIA

Byłam ostatnio u lekarza. Nic poważnego, przeziębienie, ale zawsze warto się przebadać. Siedzę więc w poczekalni w przychodni, obok mnie – ludzie. Młodzi, starsi, razem, w pojedynkę. I co robią? Pochylają się nad telefonami. Prawie wszyscy, oprócz mnie, pewnego starszego małżeństwa i jednej pani o kulach, niemającej w tej chwili wolnej ręki. Ci, którzy przyszli razem, nie rozmawiali ze sobą. Tylko starsza para coś do siebie szeptała, spokojnie szukając jakiegoś dokumentu, który zagubił się w teczce. I wtedy dostałam sms od męża. I zgadnij, co zrobiłam. Dokładnie tak. Też dołączyłam do pochylonych nad telefonami.

Telefon mamy teraz zawsze pod ręką. Jest lojalny, stale gotowy. Nie przerywa, nie obraża się, nie wzdycha. Ciągłe ma coś nowego do zaoferowania – filmik, powiadomienie, piosenkę, przepis na zdrowe muffinki (których i tak się nie upieczę). Czasem mam wrażenie, że jest bardziej obecny w naszym życiu niż my sami. Wyjście z domu bez telefonu? To jak wyjście bez bielizny. Niby można, ale coś wyraźnie jest nie tak. Czujesz się niekompletny. Jakby ktoś usunął ci klocki hamulcowe z rolek i powiedział: „Radź sobie”.

I teraz uwaga: to wszystko, o czym napisałam wyżej, dotyczy nas – dorosłych. Zanim więc zaczniemy lamentować, że nasze dzieci to „ciągle tylko ten tablet i telefon”, warto zadać sobie jedno, bardzo niewygodne pytanie: jak często one widzą nas z nosem w ekranie?

Dzieci nie czerpią wiedzy tylko z tego, co im mówimy. Uczą się także na podstawie tego, co widzą. Niczym naukowcy w laboratorium obserwują nas codziennie. Nie zapamiętają kazania, że nie wolno oglądać bajki tuż przed snem, ale doskonale zarejestrują, czy przy kolacji mama rozmawia z nimi, czy z kimś przez telefon. Czy jak tata mówi „już idę”, to idzie naprawdę, czy siedzi kolejne pół godziny przed laptopem.

To jest ten moment, w którym warto się zatrzymać. Nie po to, żeby się obwiniać. Po to, żeby zobaczyć, w którym momencie zaczyna się problem.

✓ Silna potrzeba sięgania po ekrany

... HISTORIA

Agnieszka sięgnęła po telefon tylko na chwilę. Dostawienie na chwilę. Chciała sprawdzić przepis na swoją ulubioną zupę grzybową – tę kremową, na maśle, z borowikami i śmietaną. Idealną na deszczowy dzień i gorszy humor. Przepis wyskoczył od razu, ale zanim zdążyła wrócić do krojenia cebuli – bach! Powiadomienie. Kliknęła. Potem jeszcze jedno. I jeszcze. I już była na Instagramie, oglądała filmik pewnej instamamy, która szykuje ekolunchboxy dla swoich córek. Marchewka w słupkach, hummus w silikonowym pojemniku, kiwi w kształcie gwiazdki. Zupa oczywiście wciąż się nie gotowała. Za to w głowie Agnieszki już kotłowały się dwie myśli: „Muszę kupić tę foremkę gwiazdkę” i „Co jest ze mną nie tak, że nie robię takich śniadań swojemu dziecku?”.

Tu właśnie kryje się sekret ekranów. One nie wciągają nas spektakularnie. Nie krzyczą: „Porzuć wszystko i scrolluj, scrolluj, scrolluj!”. One działają subtelniej. Jedno powiadomienie, jedno kliknięcie, jeden filmik włączony „tylko na chwilę”. A potem nagle orientujesz się, że cebula wciąż czeka na desce do krojenia, zupa nie powstała, za to ty wiesz już o jakichś ekolunchboxach obcej kobiety i zaczynasz się zastanawiać, czy twoje dziecko przypadkiem nie zasługuje na nową wersję swojej matki. Nie dlatego, że wcześniej robiłaś coś źle. Po prostu ekran bardzo sprytnie wchodzi między jedną czynność a drugą. Między krojenie cebuli a mieszanie zupy. Między „sprawdź tylko przepis” a „co ja

właściwie robiłam?”. I właśnie dlatego tak łatwo go polubić i całkowicie się w nim zatracić.

Nie zmienia to faktu, że media ekranowe naprawdę ułatwiają nam życie. Smartfon jest trochę jak magiczna różdżka, która mieści się w kieszeni. Płacisz nim w sklepie, otwierasz drzwi do domu, prowadzisz wideorozmowę z ciocią z Kanady i wiesz, czy będzie padać, zanim jeszcze wyjrzysz przez okno. Zepsuł się pilot? Nie szkodzi. Portfel się zapodział? Żaden problem. Klucze zostały w domu? Kto dziś nosi klucze? Wystarczy smartfon. On ogarnia każdy temat.

Wszystko brzmi świetnie, prawda? A jednak, jak to w życiu, zawsze jest jakieś „ale”, a każde „za” ma swoje „przeciw”. I w odniesieniu do korzystania ze smartfonów te „ale” i „przeciw” stają się coraz bardziej widoczne.

WSKAZÓWKA

Jeśli chcesz zagłębić się w temat mediów ekranowych, warto sięgnąć po publikacje Manfreda Spitzera – niemieckiego psychiatry i neurobiologa, który od lat bada związek między technologią a funkcjonowaniem mózgu. Jego książki takie jak *Cyfrowa demencja*, *Epidemia smartfonów* czy *Cyberchoroby* to nie bajki na dobranoc – to raczej poparte danymi naukowymi solidne kopniaki, które otwierają oczy szerzej niż espresso o szóstej rano.

Telefon przestał być tylko urządzeniem do dzwonienia. Stał się naszym:

- centrum komunikacji: wiadomości, połączenia, media społecznościowe, emoji,

- organizatorem życia: lista zakupów, mapa, bank, kalendarz, przypomnienie o wizycie u dentysty i rachunkach do zapłacenia,
- centrum szkoleniowym: webinary i konferencje bez konieczności wychodzenia z domu,
- źródłem wiedzy: od przepisu na lasagne po odpowiedź na pytanie, ile właściwie lat ma Maryla Rodowicz,
- parkiem rozrywki: seriale, YouTube, TikTok, podcasty, memy o polityce,
- miejscem pracy: dla wielu osób – biuro, sekretarka i tablica ogłoszeń w jednym.

Taki prywatny asystent 24/7. A w erze sztucznej inteligencji – asystent, który zaczyna za nas myśleć. Tylko pamiętajmy o zasadzie obowiązującej w każdej relacji: im ktoś jest dostępniejszy, tym trudniej się od niego odsunąć.



CIEKAWOSTKA

Przeciętny dorosły dotyka swojego telefonu 2617 razy dziennie. To więcej niż suma głasków psa, partnera i pilota razem wziętych.

A mówi się, że to dzieci nie potrafią się odkleić od ekranów...

Jakie są najczęstsze skutki „nadmiaru ekranów” u dorosłych? Oto krótka, ale brutalnie prawdziwa lista:

Ciało: ból karku, pleców, cieśń nadgarstka (od scrollowania), pogarszający się wzrok, brak ogólnej kondycji przez siedzący tryb życia, dodatkowe kilogramy, które pojawiają się niepostrzeżenie.

Sen: trudności z zasypianiem, płytki sen, wybudzanie się w nocy, poranki z pytaniem: „Czemu czuję zmęczenie po ośmiogodzinnym śnie?”.

Psychika: przewlekły stres, rozkojarzenie, FOMO, autyzm cyfrowy, ciągłe rozdrażnienie, przeciążenie informacyjne, wypalenie emocjonalne.

Myślenie: niezdolność do samodzielnego podejmowania decyzji – ekran podpowiada i decyduje, co kupić, co czuć, na kogo głosować i tak dalej, brak refleksji i krytycznego myślenia, stałe porównywanie się do innych, bezmyślne scrollowanie.

I całkowity brak tolerancji dla nudy. Bo jak tu wytrzymać 3 minuty w ciszy, skoro Netflix właśnie krzyczy w powiadomieniach: „Hej! Nowy sezon *Peaky Blinders* już jest!”.

DEFINICJA

FOMO (*fear of missing out*) – **lęk, że coś nas omija**. Taki cichy, natrętny głosik z tyłu głowy: „Może właśnie teraz dzieje się coś ważnego...”. „Inni mają ciekawsze życie. Lepsze wakacje. Zdolniejsze dzieci. Ładniejsze łazienki”. **Media społecznościowe to reality show bez końca**. Wszyscy pokazują highlighty, podczas gdy ty widzisz tylko swoje kulisy. I jak tu się nie porównywać? Więc jak zaczniesz, to kończy się to zwykle zjazdem nastroju i poczuciem, że przy tej podkolorowanej fitsałatce z Instagrama twoje życie to zwiędnięta pietruszka.

DEFINICJA

Autyzm cyfrowy to termin, który brzmi groźnie, jakby ktoś właśnie postawił diagnozę medyczną prosto z podręcznika

psychiatrii, jednak to tylko potoczne określenie. Dotyczy objawów, które przypominają spektrum autyzmu, ale nie mają nic wspólnego z tym prawdziwym zaburzeniem neurorozwojowym. To rezultat nadmiaru ekranów, braku relacji i przeciążonego mózgu. Ale również jest złożonym zaburzeniem. I żeby była pełna jasność: to nie żaden „modny autyzm” ani nowa fala diagnoz z internetu. **To nazwa stanu, w którym układ nerwowy człowieka jest zmęczony, przebodźcowany i nie ma kiedy złapać oddechu.** Mówiąc wprost: jak się całymi dniami patrzy w ekran, a nie na ludzi, to potem trudno spojrzeć komuś w oczy i sensownie pogadać.

Jako osoba, która na co dzień pracuje z dziećmi ze spektrum, widzę, że niektóre objawy wyglądają bardzo podobnie. Ale od razu mówię: nie lubię tej nazwy! Jest nośna, klikalna, lecz bardzo myląca. Bo autyzm cyfrowy jest odwracalny, a prawdziwy autyzm nie.

Jest coś jeszcze. Coś mniej oczywistego: ekran wchodzi do gry wtedy, gdy trudno nam wytrzymać z własnymi myślami. Gdy zapada cisza. Gdy nikt niczego od nas nie chce. Gdy siedzi się w pustym pokoju i czuje tę dziwną przestrzeń, której nie potrafi się nazwać. To właśnie wtedy pojawia się potrzeba: sięgnąć, sprawdzić, zobaczyć. A przecież to w ciszy dochodzą do głosu emocje, pomysły, refleksje. Nuda nie jest wrogiem. Nuda jest drzwiami do kontaktu z samym sobą. Tylko że ekran blokuje dostęp do nich. Robi to dla własnej korzyści pod przykrywką obietnicy czegoś przyjemnego, dostępnego od zaraz, tu i teraz.



CIEKAWOSTKA

W 2025 roku przeciętny człowiek odblokowywał swój telefon 57 razy dziennie. To mniej więcej raz na 20 minut. W tym czasie można by ugotować makaron. Ale się nie ugotuje, bo w tym czasie sprawdza się telefon.

Ekran daje iluzję wyboru. W realnym życiu dzieci płaczą, ziemniaki kipią, partner czegoś chce, szef marudzi. Ekran daje poczucie kontroli. Pyta: „TikTok czy Instagram? Film czy serial? *Gra o tron* czy *House of Cards*?”. Ty decydujesz. Przynajmniej tutaj, bo w realnym życiu nie zawsze i nie na wszystko masz wpływ. A na dodatek ekrany nie oceniają twoich decyzji.



OPINIA SPECJALISTY

Na czym polega praca youtubera?

KAROL „BLOWEK” GĄŻWA

najpopularniejszy polski youtuber,
autor książki *Zostań YouTuberem*

Gdy zaczynałem nagrywać i wrzucać swoje filmy na YouTube’a w 2011 roku, nie istniało jeszcze słowo „youtuber”. Robiło się to z pasji, dla zabawy. Nikt z nas nie przypuszczał, że po jakimś czasie stanie się to pełnoprawnym zawodem, z którego będzie można spokojnie żyć.

Z czasem jednak wszystko się zmieniło. Pasja zaczęła mieszać się z analizą. Coraz uważniej przyglądaliśmy się temu, co działa, a co nie, bo w internecie obowiązuje prosta zasada:

im dłużej ktoś ogląda materiał, tym chętniej algorytm poleca go kolejnym osobom. A im więcej wyświetleń, tym większe zarobki.

Nie jest żadną tajemnicą, że dziś twórcy internetowi mają pod każdym filmem dostęp do bardzo szczegółowych danych. Widzimy wykresy dokładnie pokazujące, w którym momencie widzowie tracą uwagę, kiedy przewijają materiał, a kiedy oglądają go do końca. Dzięki temu możemy analizować każdą sekundę filmu i zastanawiać się, co zrobić, żeby następnym razem zatrzymać widza trochę dłużej.

Dlatego w materiałach wielu twórców często świadomie sięga się po różne techniki przyciągania uwagi. Szybkie zmiany ujęć, nagłe dźwięki, dynamiczny montaż, cliffhangery, czyli zapowiedzi czegoś, co wydarzy się za chwilę. To wszystko nie dzieje się przypadkiem. Twórcy dobrze wiedzą, że pierwsze sekundy często decydują o powodzeniu – o tym, czy ktoś zostanie z filmem, czy przewinie dalej.

Dzisiaj tworzenie internetowych treści coraz częściej przypomina laboratorium uwagi. Każdy film jest testem. Sprawdza się, które fragmenty zatrzymują widza, i na podstawie tych danych kolejne materiały projektuje się tak, żeby były jeszcze skuteczniejsze w przyciąganiu uwagi.

Czasem sięgamy po technologię, żeby choć na chwilę odebrać się od rzeczywistości. I to jest zrozumiałe. Każdy dorosły niesie coś na plecach – emocje, napięcie, zmęczenie, poczucie odpowiedzialności. Każdy z nas potrzebuje po prostu odpoczynku, czegoś niewymagającego myślenia.

Nasze baterie też się przecież wyczerpują, nic więc w tym dziwnego, że szukamy sposobu, żeby je podładować.

 HISTORIA

Wyobraź sobie swój plecak, który codziennie nosisz na plecach. Jednego dnia jest lekki, w środku tylko kilka drobiazgów: skończyło się mleko, autobus się spóźnił, szef miał gorszy dzień. Innego dnia waży tonę: boli cię głowa, pada deszcz, jest zimno, masz mokre buty, a w drzwiach czeka awantura: „Znowu nierozładowana zmywarka!”. Masz dość. I nic w tym dziwnego. Z tego plecaka da się wyciągać te kamienie: sportem, rozmową, herbatą, medytacją, pisanie. Tylko że to wszystko wymaga czasu, a niekiedy i wysiłku. Smartfon natomiast niczego nie wymaga, on po prostu jest pod ręką i kusi. Wygodnie rozciągasz się więc na kanapie, odblokowujesz ekran i nie musisz robić absolutnie nic poza ruchem palca.

 CIEKAWOSTKA

Raport z 2025 roku na zlecenie Heinekena²: Spędzamy średnio 5 godzin i 48 minut dziennie przed ekranem, co daje 88 dni rocznie. Pokolenie z jeszcze więcej – ponad 6,5 godziny dziennie. Co dziesiąta osoba siedzi przed ekranem telefonu ponad 12 godzin dziennie.

Ekran przynosi ulgę, ale tylko pozorną. Nie rozwiązuje problemu, jedynie go zagłusza, odwraca od niego uwagę i redukuje napięcie. Pozwala na chwilę nie myśleć, nie czuć,

nie być tam, gdzie się jest. Trochę jak plaster – zakleja ranę, jednak nie leczy przyczyny. Dlaczego to działa tak dobrze? Odpowiada za to czterosylabowa DO-PA-MI-NA.

✔ Dopamina, czyli w jaki sposób mózg odczuwa przyjemność

Sięgasz po telefon na chwilkę. Dosłownie na moment. Trzeba tylko coś szybko sprawdzić w wiadomościach, odpisać komuś, zerknąć, co to za powiadomienie. Miało być „już, już wracam do życia”, ale palec sam zjeżdża niżej. Scroll. Jeszcze jeden. Szybki TikTok? Jeden filmik, potem drugi. Trzeci. Czwarty. Piętnasty. I – pyk! – minęło 30 minut. Zniknęły nieodwracalnie. I co najgorsze: nawet nie pamiętasz dokładnie, co to były za filmiki i po co oglądane...

I teraz bardzo ważna sprawa. To żadna nadzwyczajna rzecz czy nietypowa sytuacja. To po prostu ludzki mózg w akcji! Nasz własny – dorosły, rozsądny, doświadczony mózg, a jednak tak bardzo bezradny, gdy na scenę wchodzi ona, cała w chemicznym blasku: dopamina.

DEFINICJA

Dopamina to **neuroprekaźnik**, czyli taki chemiczny listonosz. Przenosi informacje między komórkami nerwowymi. Ale nie byle jakie informacje! To listonosz, który wrzuca nam do skrzynki wiadomości w stylu: „Ooo, to było super! Jeszcze raz!”, „To mi się podobało! Więcej tego, natychmiast!”, „To była nagroda – zapamiętaj to!”.

I właśnie dlatego dopamina to paliwo przyjemności. Uru-
chamia się zawsze, gdy robimy coś przyjemnego: śmieje-
my się, jemy pizzę, tańczymy, ćwiczymy, przytulamy się,
rozmawiamy z kimś bliskim, wygrywamy w grze, dostaje-
my lajka, słyszymy komplement albo klikamy powiadomie-
nie, które obiecuje „coś nowego”. Dopamina uruchamia
wewnętrzne fajerwerki. Zalewa cały mózg nagrodą tak
skutecznie, że na chwilę wszystko inne przestaje mieć
znaczenie.

Mózg mówi wtedy: „To była nagroda. Zapamiętaj to i po-
wtórz”.

Ale uwaga: mózg ma jedną słabą stronę – nie rozróżnia
jakości tej nagrody, nie pyta:

„Czy to było mądre?”, „Czy to ma sens długofalowo?”, „Czy
to mnie rozwija?”.

Pyta za to: „Czy było intensywne?”, „Łatwe?”, „Szybkie?”,
„Przyjemne?”, „Przyjemne??”, „Przyjemne???”.

„Jeśli tak – to biorę! I chcę więcej!!!”

HISTORIA

Trzylatek układa puzzle. Próbował już kilka razy, obracał,
dopasowywał, ale ciągle coś nie wychodzi. Frustracja roś-
nie. Jeszcze nie wie, że czasem trzeba się pomylić, żeby
coś zadziało. I nagle dostaje przed nos tablet. Świateł-
ka, dźwięki, muzyczka, kolory, ruch. Mózg mówi: „O, tak! To
lubię! To jest dużo fajniejsze”. I pyk – dopaminka przejmuje
kontrolę.

Dla mózgu dziecka filmik na YouTube, w którym tańczą warzywa albo setny raz leci *Baby Shark*, może być tak samo atrakcyjny jak wspólna zabawa z rodzicem, a nawet bardziej (ciiii... nie mówmy tego głośno). Wspólna zabawa wymaga zaangażowania, cierpliwości, czekania, czasem zniesienia frustracji. A ekran? Daje efekt od razu, bez wysiłku. Mózg to uwielbia. Jest sprytny i trochę leniwy. Lubi drogę na skróty, dlatego tak łatwo wpada w pętlę dopaminową.

WSKAZÓWKA

Jeśli temat dopaminy cię zaniepokoił (a to dopiero początek!), sięgnij po jedną z tych książek. Naprawdę warto:

- Anna Lembke, *Niewolnicy dopaminy. Jak odnaleźć równowagę w epoce obfitości*,
- Anna Lembke, *Niewolnicy dopaminy. Ćwiczenia. Praktyczny poradnik, który pomoże odnaleźć równowagę w epoce obfitości*,
- Daniel Z. Lieberman, Michael E. Long, *Mózg chce więcej. Dopamina – naturalny dopalacz*,
- Cal Newport, *Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie*.
- Marian Rojas Estapé, *Dopamina. Jak kreować dobre nawyki, by nie uzależnić się od dopaminowych strzałów*,

DEFINICJA

Pętla dopaminowa, czyli jak **wpadamy w spiralę przyjemności**.

1. **Bodziec**, na przykład zabawny filmik z kotem na TikToku.
2. **Wyrzut dopaminy** – mózg mówi: „To jest super, rób to częściej!”.
3. **Doświadczenie przyjemności**, uśmiech, uczucie ulgi, oderwanie myśli.
4. **Chęć powtórki**: „Jeszcze jeden! Jeszcze tylko pięć. Ostatni. Przysięgam”.

I... godzina z życia znika bez śladu.

Tak powstaje nawyk. Co ważne – wcale nie chodzi o konkretną treść. Badania³ pokazują, że mózg szczególnie lubi element nieprzewidywalności. Nie wiesz, czy kolejny filmik będzie nudny, czy genialny. To jak automat z nagrodami – nie chodzi o wygraną, tylko o możliwość wygranej.

Zapamiętaj: mózg nie potrzebuje wiele, by zacząć chcieć więcej. Zamiast spotkania z przyjaciółką – 40 filmików na Insta. Zamiast wyjścia na siłownię – YouTube w przyspieszeniu 1,75x. Zamiast rozmowy – scroll za scrollem.

Im częściej mózg dostaje błyskawiczną nagrodę, tym bardziej ją kocha, a wszystko, co wymaga cierpliwości, zaangażowania i relacji, zaczyna wydawać się nieatrakcyjne i niewarte wysiłku. Nie dlatego, że jest nudne. Tylko dlatego, że nie daje natychmiastowej gratyfikacji.



CIEKAWOSTKA

Wiesz, że aplikacje są projektowane tak, żeby nas uzależniały? To nie teoria wyssana z palca, tylko czysty biznes w spółce z neurobiologią. Twórcy aplikacji doskonale wiedzą, jak działa dopamina, i robią wszystko, żeby mózg chciał więcej, szybciej i częściej. Uczysz się języka hiszpańskiego w aplikacji, ale nagle:

- zbierasz gwiazdki,
- wbijasz na kolejne levele,
- porównujesz się z innymi użytkownikami,
- zdobywasz znaczki, które wymieniasz na dodatkowe bajery,
- a jeszcze aplikacja gratuluje ci, że „jesteś na 3 miejscu wśród znajomych!”.

Czy na tym polega nauka języka obcego?

Zanim się obejrzyysz, bardziej przejmujesz się utrzymaniem dziennej passy niż tym, czy naprawdę się czegoś nauczyłeś. To nie przypadek. To mechanizm nagrody, który działa jak narkotyki, zwłaszcza na młode mózgi.

To nie oznacza, że dopamina jest naszym wrogiem. Ona jest naszym motywatorem. Dzięki niej chce nam się chcieć, podejmujemy różne działania, uczymy się, odczuwamy satysfakcję ze swojego życia. Problem zaczyna się wtedy, gdy większość dopaminowych strzałów pochodzi z łatwo dostępnego źródła – z ekranu.

WSKAZÓWKA

Jak bezpieczniej i bardziej naturalnie „zażywać” dopaminy? Przez rzeczy, które wymagają wysiłku i czasu. Mózg bardzo je lubi, bo musi na nie zapracować: aktywność fizyczna, dobre jedzenie, czytanie książki, twórcze działania, ekspozycja na słońce, taniec, słuchanie muzyki, spotkania z ludźmi, których lubisz, przytulanie bliskiej osoby.

CIEKAWOSTKA

Jak pokazuje Wolfram Schultz⁴ – neurolog i profesor na Uniwersytecie w Cambridge, to nie konkretne treści nas przyciągają, ale sama możliwość, że za chwilę może wydarzyć się coś „wow”. Mózg zalany dopaminą zachowuje się jak gracz w kasynie. Nie chodzi wtedy o to, co dostaniesz, chodzi o to, że możesz coś dostać. I to właśnie robi TikTok, Instagram czy Facebook – takie media karmią nas małymi porcjami nadziei, które mózg traktuje jak cenne łupy.

Uwaga! Teraz bardzo ważna informacja – my, dorośli, mamy rozwinięte płaty czołowe. To taki wewnętrzny hamulec w mózgu, który bardzo pomaga. Płaty czołowe odpowiadają za kontrolę impulsów, przewidywanie konsekwencji, planowanie i podejmowanie rozsądnych decyzji. To dzięki nim możemy usłyszeć wewnętrzny głos:

- „Stop, wystarczy”.
- „Koniec na dziś ze scrollowaniem, idź spać”.
- „Zamknij tę aplikację. Teraz!”.

Dzięki rozwiniętym płatom czołowym dorosły człowiek może się zatrzymać, nawet jeśli coś jest dla niego bardzo

przyjemne. Może wyłączyć film, odłożyć telefon, przerwać scrollowanie – mimo pokusy.



CIEKAWOSTKA

Płaty czołowe – część mózgu odpowiedzialna za planowanie, rozsądek, myślenie długofalowe i hamowanie impulsów:

- u dzieci – w postaci załazków,
- u nastolatków i młodych dorosłych – w trakcie budowy,
- u dorosłych powyżej 25. roku życia – też czasami wymagają remontu ;).

Płaty czołowe dojrzewają do około 25. roku życia i właśnie dlatego dzieci zachowują się tak, a nie inaczej. Maluch nie może się sam zatrzymać. Jego mózg to rozpędzone auto bez sprawnych hamulców. Dostaje bodziec, dostaje dopaminę i chce więcej. Nie ma narzędzi, które pomogą mu powiedzieć „dość”. Oczekiwać, że trzylatek sam wyłączy bajkę w połowie odcinka, to jak liczyć, że przebierze się, bo zauważył plamę na koszulce. Nie przebierze się. Nie dlatego, że jest niechłujny, ale dlatego, że jeszcze nie potrafi myśleć w ten sposób.

I tu właśnie zaczyna się twoja rola. Nie jako strażnika ekranu. Nie jako policjanta broniącego dostępu do mediów. Ale jako zewnętrznego hamulca dla dziecięcego mózgu, który dopiero się rozwija. To ty pomagasz dziecku wytrzymać nudę. To ty uczysz, że frustracja jest do przeżycia. To ty pokazujesz, że przyjemność może przyjść po pewnym czasie – ale za to bardziej i dłużej cieszy. Nie jest to łatwe zadanie. Ale jest bardzo ważne.

✓ Dlaczego dzieci tak silnie reagują na ekrany

... HISTORIA

Maluch leży sobie na macie. Jeszcze nie siedzi, nie raczkuje – po prostu sobie jest. Macha nóżkami, ogląda sufit, trochę zerkna na grzechotkę, trochę na książeczkę z kontrastami. Wszystko ma w zasięgu rączki albo wzroku. Jest cicho i spokojnie. Świat to fascynujące miejsce. I nagle w rogu pokoju zapala się ekran telewizora. Główka malucha odwraca się od razu. Oczka się rozszerzają. Cała uwaga dziecka jest już skupiona na świecącym prostokącie.

Znasz to? Na pewno znasz. I może nawet pomyślałeś: „Patrz, jak się wpatruje! Chyba naprawdę go to interesuje”. Tyle że tu nie chodzi o zainteresowanie treścią. Nie chodzi o to, czy to mądre, edukacyjne, rozwijające albo czy dziecko w ogóle rozumie, co widzi. Chodzi o coś prostszego i dużo starszego niż telewizja – o neurobiologię.

Mózg korzysta z dwóch trybów uwagi, czyli zdolności do skupienia się na czymś: mimowolnej i dowolnej.

🔖 DEFINICJA

Uwaga mimowolna – odpala się automatycznie, bez świadomości; reaguje na błysk, hałas, ruch, nagłą zmianę.

Uwaga dowolna – wymaga dojrzałości mózgu; pozwala świadomie utrzymać koncentrację, nawet w obecności rozpraszaczy.

Uwaga mimowolna to system alarmowy. Coś błyska, coś dzwoni, coś się gwałtownie porusza – mózg reaguje natychmiast. Korzystasz z tej uwagi wtedy, gdy kątem oka widzisz, że coś spada ze stołu – przy szybkim refleksie masz wtedy możliwość złapać to w locie. Albo gdy telefon zawibruje, a ręka sięga po niego szybciej, niż zdążysz pomyśleć: „Teraz nie mogę”.

Dla niemowlęcia i małego dziecka to główny tryb działania. Maluch nie wybiera świadomie, na co patrzy. Nie analizuje, czy to go interesuje, po prostu podąża za tym, co się rusza, świeci i hałasuje. A ekran? To festiwal bodźców: światło, dźwięki, kolory, zmiany tempa, cięcia co sekundę, dźwięk raz głośniejszy, raz ciszey. Dziecko nie rozumie, co się dzieje, reaguje na rozkaz z mózgu: „To ważne! Patrz!”.



CIEKAWOSTKA

Uwaga mimowolna działa trochę jak instynkt śledzenia muchy. Nie chcesz, nie planujesz, nie interesuje cię ona kompletnie, ale jak przelatuje przed twoimi oczami, to i tak ją śledzisz. Dziecko robi podobnie: nie dlatego, że chce, tylko dlatego, że nie potrafi inaczej.

Dorośli mają jeszcze drugi typ uwagi – uwagę dowolną. To dzięki niej potrafisz się skupić, mimo że świat nie przestaje gadać. To dzięki niej potrafisz czytać książkę w kawiarni, mimo że ktoś obok rozmawia przez telefon, ekspres syczy, a w tle gra muzyka. Ta zdolność rozwija się długo. Bardzo długo. Małe dziecko dopiero ją buduje. Jak? Patrzy na twarz rodzica, śledzi grzechotkę, próbuje dopasować

klocek do otworu, czeka, aż bańka mydlana pęknie, koncentruje się na swoich paluszkach. Te małe, proste, codzienne czynności tworzą w mózgu sieć odpowiedzialną za koncentrację i samoregulację. To nieustanny całodzienny trening, którego nic nie zastąpi.

A ekran to wszystko zaburza. Rozprasza dziecko, przebodźcowuje je i męczy. Nie daje czasu na naukę, tylko przejmuje stery. Podaje gotowy bodziec, gotową zmianę, gotowe „wow”. Nie zostawia miejsca na ćwiczenie cierpliwości, radzenia sobie z porażką i frustracją. Nie pozwala mózgowi trenować tego, co w życiu potrzebne.

DEFINICJA

Przebodźcowanie – moment, w którym układ nerwowy dziecka nie daje już rady. Wyobraź sobie, że jesteś gąbką. Chłonisz, chłonisz, chłonisz, aż nagle zaczynasz przeciekać. Dokładnie to samo dzieje się z układem nerwowym małego dziecka (ale dorosłego też!), **gdy świat wokół jest zbyt intensywny**. Dźwięki, światło, ruch, zapachy, emocje, twarze, a do tego grające zabawki, szumiące maskotki, ekran telewizora w tle, karuzela nad łóżeczkiem, wiele bodźców naraz. I wtedy następuje przeciążenie. Dla nas, dorosłych, dzień jak co dzień, ale dla malucha to **sensoryczne bombardowanie**:

- ubranko drapie,
- światło razi,
- szum zmywarki brzmi jak koncert techno,
- zapach pieczonego kurczaka działa odurzająco lub drażni,
- a do tego: telewizor gra, radio brzęczy, w galerii handlowej wszystko szumi i mruga, a ciocia pachnie jak perfumeria.

Największy problem? Dziecko nie ma jeszcze w sobie mechanizmu, który świadomie powie: „Stop. Mam dość”. Nie wie, kiedy się zatrzymać. Nie czuje, że jest przeciążone. Nie potrafi oderwać wzroku od bajki, nawet jeśli jego układ nerwowy już dawno przekroczył granicę możliwości. Patrzy, bo tak działa jego mózg. Z zewnątrz wygląda bardzo spokojnie. Siedzi cicho, ogląda, nie marudzi. Wreszcie chwila spokoju, prawda? Tyle że wtedy mózg dziecka działa na najwyższych obrotach. Jest jak rozkręcona karuzela, której nie można zatrzymać. A co gorsza: nie wiadomo, jak z niej zeskoczyć.



CIEKAWOSTKA

Z raportu dr Magdaleny Rowickiej i dra Michała Bujalskiego pt. *Brzdąc w sieci*⁵ wynika, że polskie dzieci zaczynają przygodę z urządzeniami mobilnymi średnio w wieku 2 lat i 2 miesięcy. Czyli zanim zaczną mówić pełnymi zdaniami, potrafią już znaleźć YouTube’a i włączyć Świnkę Peppę. Technologia wyprzedza rozwój mowy o kilka długości.

Największa bzdura, jaką usłyszałam w takiej sytuacji? „Gdy maluch ogląda bajkę, to odpoczywa”. No... NIE! Ciało siedzi nieruchomo, ale mózg nie ma ani chwili wytchnienia. Przetwarza, śledzi, reaguje, analizuje. Czasem już nie daje rady, ale dziecko dalej patrzy, bo nie potrafi przestać. Negatywne skutki nie przychodzą od razu. Pojawiają się kilka godzin później – trudności z zasypianiem, nerwowość, płacz, wycofywanie się. I to „zupełnie bez powodu”. Tylko że ten powód jest – to bajka oglądana 3 godziny wcześniej.

Obalmy więc kilka najbardziej szkodliwych mitów!

MIT	PRAWDA
„Dziecko się wycisza, oglądając bajkę”.	Ciało siedzi spokojnie, ale mózg działa na pełnych obrotach. Po bajce jest bardziej pobudzony niż przed.
„Maluch patrzy, bo lubi tę bajkę”.	Patrzy, bo nie umie inaczej. Jest duże prawdopodobieństwo, że w ogóle nie rozumie jej treści.
„Tablet z grą edukacyjną to nauka”.	To nadal ekran, nadal wysyła różnorodne bodźce – nawet jeśli z literkami.

Zapamiętaj

- ✔ Media ekranowe mogą dostarczać dorosłym przyjemności, ale nigdy nie są sposobem na regenerację układu nerwowego.
- ✔ Mózg kocha dopaminę niezależnie od wieku.
- ✔ Dziecko nie może się oderwać od ekranu, bo jeszcze nie ma wykształconych płatów czołowych, które działają jak wewnętrzne hamulce.
- ✔ Twoja obecność i spokojna codzienność są potężniejsze niż najładniejsza i najciekawsza bajka.

ŁATWO WYMIENIĆ RZECZY, KTÓRE NIE SĄ DLA MAŁYCH DZIECI.

NOŻE KUCHENNE, KAWA, HORRORY.

A EKRANY? CZY ONE NAPRAWDĘ SĄ TAKIE ZŁE? TAK, SĄ!

Twoje dziecko nie reaguje na imię, ale podnosi głowę na dźwięk powiadomienia? Nie potrafi zbudować wieży z klocków, ale wie, gdzie kliknąć, by pominąć reklamę? Koniec bajki oznacza dla niego koniec świata?

Martwisz się, że to twoja wina, że to kolejny błąd wychowawczy. Ale to nie ty jesteś problemem. Ani twoje dziecko. Problemem jest technologia zaprojektowana tak, by uzależniać.

Są jednak sposoby, by przeciwdziałać tym negatywnym skutkom obecności ekranów. Na szczęście największy wpływ na dziecko w pierwszych latach jego życia masz ty. Nie algorytmy.

DOWIEDZ SIĘ:

- jak chronić swoje dziecko przed wpływem technologii;
- co robić, kiedy ekrany są już obecne w jego życiu;
- jak sprawić, by nieznanostwo bajki nie stała się powodem wykluczenia z grupy;
- czym zastąpić ekrany w sytuacjach, gdy wydają się one jedyną deską ratunku.

Jestem pewna, że żaden rodzic, który mierzy się z problemem nadużywania nowych technologii przez jego dziecko, w najmniejszym stopniu nie chciał przyłożyć ręki do takiej sytuacji. A jednak – stało się. Zabrakło odpowiedniej wiedzy? Zabrakło sprzeciwu na wczesnym etapie? A może po prostu wygrało zmęczenie ciągłym odmawianiem? Jako rodzice potrzebujemy lektur, które będą nas edukować, wzmacniać i upewniać w stawianiu naszym maluchom mądrych, choć trudnych granic. Ta książka zdecydowanie jest taką właśnie pomocną lekturą.

W świecie, w którym o uwagę naszych dzieci codziennie walczą algorytmy, ta książka daje rodzicom wiedzę, spokój i konkretne narzędzia do ochrony tego, co najcenniejsze – zdrowego rozwoju dziecka. To lektura obowiązkowa dla każdego rodzica.

DR MICHAŁ WRZOSEK

Cena 54,99 zł

ISBN 978-83-8427-391-3



9 788384 273913 >

AGA ROGALA

znak
KSIĘGARNIA

E-book dostępny na
woblink.com