



„Pierwszy ekran. Pierwsze ryzyko. Pierwsza profilaktyka.”

Najbardziej dynamiczny etap rozwoju mózgu dziecka przypada na pierwsze lata życia (szczególnie jest to okres do 6 roku życia). To właśnie wtedy rozwijają się kluczowe obszary odpowiadające m. in. za: język i komunikację, przetwarzanie sensoryczne, emocje i więź z opiekunem, funkcje wychowawcze (planowanie, samokontrola). Niestety zbyt wczesna inicjacja ekranowa może prowadzić do trwałych deficytów rozwojowych¹.

Test higieny cyfrowej – jak to wygląda u Ciebie?

Wiemy dobrze, że dzieci uczą się poprzez przykład dorosłych. Na początku zachęcam Czytelników do odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak często korzystasz z urządzeń cyfrowych tuż przed snem lub od razu po obudzeniu się?
- Jak często odczuwasz rozdrażnienie, kiedy nie masz dostępu do Internetu lub swojego urządzenia cyfrowego?
- Jak często zdarza Ci się *scrollować* Internet (media społecznościowe, wiadomości) lub oglądać filmy w czasie posiłków?
- Jak często w trakcie rozmów z rodziną lub znajomymi zdarza Ci się przerywać rozmowę, aby sprawdzić powiadomienia na telefonie?²

Rekomendacje ekspertów

Naukowcy rekomendują, aby dzieci do lat 2 w ogóle nie korzystały z urządzeń ekranowych, gdyż negatywnie wpływa to m.in. na rozwój mózgu, mowy, pamięci³. Od 2 do 5 roku życia dziecko może obejrzeć odpowiednie treści (dostosowane do jego wieku), ale nie więcej niż 1 godzinę dziennie, najlepiej w krótkich odstępach czasowych (po 15-20 minut). Ma się to odbywać przy towarzyszeniu dorosłych (rodziców, opiekunów), którzy mają za zadanie wprowadzać dzieci w cyfrowy świat. Kluczowym elementem tego zadania jest ukształtowanie odpowiednich nawyków higieny cyfrowej oraz świadomość zagrożeń, jakie niesie ze sobą Internet. **Nieodzowne jest wprowadzenie zasad ekranowych w każdym domu oraz w każdej placówce edukacyjnej.**

Rozmowa w realu, czyli o więzi rodzica i dziecka

¹ Por. Instytut Nowej Kultury, „Z dzieckiem offline”. Ulotka przygotowana w ramach pakietu „Przedszkolak w cyberświecie”.

² Zachęcam do wypełnienia całego testu dotyczącego higieny cyfrowej: <https://dbamomojzasieg.pl/skala-higieny-cyfrowej/> (02.06.2026)

³ Por. <https://nierozerwalni.pl/cyfrowy-swiat-a-rozwoj-dziecka/> (02.06.2026)

Telefon nie powinien być traktowany jako atrakcyjny prezent. Powinien być raczej środkiem do podtrzymania **więzi z rodzicami** (najsilniejszego czynnika chroniącego dzieci i młodzież przed zachowaniami ryzykownymi). Warto w tym kontekście postawić sobie pytanie: co jako rodzic robię ze swoimi dziećmi? Jak spędzamy czas offline? Czy dzielę ze swoim dzieckiem moje pasje? Czy zapraszam je do majsterkowania, aktywności sportowej, gotowania, rysowania, gier planszowych, podróżowania...

Już mały Brzdąc buszuje w sieci?

Dr Magdalena Rowicka dzieliła się bardzo ważnymi wynikami swoich badań podczas webinaru dla specjalistów z samorządów współpracujących z Instytutem Nowej Kultury w ramach programu „Porozumienie Skuteczny Samorząd – Efektywna Profilaktyka”⁴. Wynika z nich, że **rodzice**, którzy regulują swoje emocje za pośrednictwem urządzeń ekranowych **wcześniej i częściej udostępniają urządzenia ekranowe swoim dzieciom**. Wielu rodziców doświadcza wysokiego poziomu stresu związanego z obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi⁵. Zapewne wzrost kompetencji w obszarze regulowania swoich emocji oraz praca warsztatowa w grupie innych rodziców (np. w ramach programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców”) pomogłaby znaleźć dobre narzędzia pomocne w wychowaniu dzieci i w zadbaniu o swoje zasoby.

Edukacja poprzez atrakcyjne formy

Według badań Państwowego Instytutu Badawczego NASK już pięcio- i sześciolatki otrzymują od swoich rodziców pierwszy smartfon z dostępem do Internetu. Dlatego też Instytut Nowej Kultury przygotował specjalną kampanię „Przedszkolak w cyberświecie”, której celem jest wyposażenie rodziców i opiekunów w wiedzę dotyczącą nowych technologii⁶. Przedstawione wyniki badań pokazują, że samorządy lokalne powinny wzmacniać działania związane z profilaktyką uzależnień behawioralnych. Szczególne znaczenie ma wspieranie rodziców, edukacja dzieci i młodzieży oraz budowanie lokalnych systemów profilaktyki odpowiadających na wyzwania współczesnego świata cyfrowego.

Zakończmy inspirującym przesłaniem prof. Krystyny Rymarczyk: „Mózg rośnie w ruchu, nie w Internecie – dziecko potrzebuje zabawy, relacji i doświadczeń, by naprawdę się rozwijać”.

dr Paweł Filipczak

Tekst powstał w ramach bezpłatnej ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Nowe uzależnienia – systemowa profilaktyka”, realizowanej w 2026 r. przez Fundację Instytut Nowej Kultury, www.instytutnowejkultury.pl

⁴ Zob. więcej: <https://instytutnowejkultury.pl/porozumienie> (02.06.2026)

⁵ Zob. wyniki tych badań: <https://kcpu.gov.pl/uzaleznienia-behawioralne/badania/> (02.06.2026)

⁶ Więcej o kampanii: <https://instytutnowejkultury.pl/aktualnosci/przedszkolak-w-cyberswiecie> (02.06.2026)