

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Urządzenia cyfrowe do uspokajania małych dzieci

Częste korzystanie z urządzeń takich, jak smartfony i tablety, w celu uspokojenia zdenerwowanych dzieci w wieku 3-5 lat, wiąże się z ich rozregulowaniem emocjonalnym.

Efekt ten jest szczególnie silny u chłopców.

Wręczanie zdenerwowanemu przedszkolakowi urządzenia cyfrowego, choć wydaje się łatwym i szybkim sposobem uspokojenia, może być powiązane z gorszymi wynikami behawioralnymi w przyszłości. Takie wnioski płyną z artykułu, jaki ukazał się na łamach pisma „JAMA Pediatrics” (<http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793>).

"Korzystanie z urządzeń mobilnych w celu uspokajania małego dziecka może się wydawać rodzicom nieszkodliwym i szybko działającym narzędziem, ale tak naprawdę niesie za sobą długoterminowe konsekwencje. Jeśli zdarzy się to raz, nic złego się nie stanie, jeśli będzie się powtarzać regularnie - narodzi się problem" - mówi główna autorka publikacji dr Jenny Radesky z University of Michigan Medical School (USA).

"Urządzenia tego typu nie mogą zastępować metod, które rozwijają u dzieci umiejętność samoregulacji" - dodaje.

W badaniu wzięło udział 422 rodziców i 422 dzieci w wieku 3-5 lat. Naukowcy przeanalizowali reakcje opiekunów na zdenerwowanie (krzyk, płacz) pociech oraz sprawdzili, jak często dorośli używali telefonów, tabletów lub smartfonów jako narzędzia uspokajającego. Zebrane dane zestawili z ewentualnymi objawami nadreaktywności lub rozregulowania emocjonalnego ich dzieci 6 miesięcy później.

Jak tłumaczą autorzy badania, oznaki deregulacji obejmują szybkie przejścia pomiędzy smutkiem a podekscytowaniem, nagłe zmiany nastrojów oraz zwiększoną impulsywność.

Wyniki pokazały, że związek między uspokajaniem maluchów za pomocą urządzeń mobilnych a konsekwencjami emocjonalnymi był szczególnie wysoki wśród chłopców oraz tych dzieci, które już wcześniej były nadpobudliwe, impulsywne i gorzej radziły sobie z emocjami.

Dr Radesky zauważa, że okres przedszkolny jest etapem rozwojowym, w którym dzieci dość często przejawiają trudne (dla rodziców) zachowania, takie jak napady złości, bunt i intensywne emocje. Sprawia to, że używanie urządzeń jako strategii uspokajającej wydaje się bardzo kuszące.

"Opiekunowie odczuwają natychmiastową ulgę, kiedy wręczają dziecku telefon, a ono od razu przestaje krzyczeć. Z pozoru to działa, bo skutecznie udało się zredukować negatywne i trudne zachowanie. Zachęca ich to, aby postępować tak dalej - mówi autorka badania. - Nawyk ten z czasem coraz bardziej się wzmacnia, ponieważ wzmacniają się również żądania dzieci".

Tymczasem istnieje wiele alternatywnych metody uspokajania, które pomagają w budowaniu umiejętności regulacji emocji.

Radesky, która sama jest matką dwójki dzieci, przyznaje, że sporadyczne używanie tabletu do odwrócenia uwagi przedszkolaka czy ułatwienia rodzinie podróży nie jest niczym złym. Ale trzeba zachować umiar; nie może stać się podstawowym i regularnym narzędziem uspokajającym.

Jej zdaniem lekarze rodzinni i pediatrzy powinni zwracać na to uwagę rodziców, kiedy rozmawiają z nimi podczas wizyt w gabinecie.

Wśród alternatywnych rozwiązań, które zaleca dr Radesky, są np. techniki sensoryczne, które w zależności od indywidualnych upodobań dziecka mogą obejmować bujanie, przytulanie, uciskanie ciała, skakanie, gnienie w dłoniach sprężystej piłeczki czy ciastoliny, słuchanie muzyki, oglądanie książeczek. Wymienia ona również "nazywanie emocji" - kiedy rodzic nazywa to, co jego zdaniem

czuje dziecko, pomaga malcowi połączyć język ze stanem uczuciowym i pokazuje mu, że jest rozumiane i akceptowane. Im spokojniejszy jest dorosły, tym szybciej dziecko uczy się, że wszystkie emocje są godne uwagi i możliwe do opanowania.

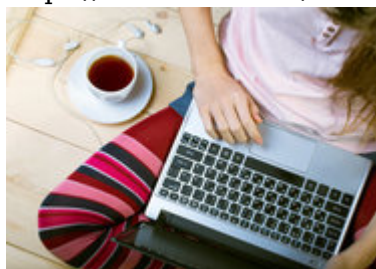
Inną sugestią jest metoda "kolorowych" emocji - małe dzieci mogą mieć trudności z myśleniem o abstrakcyjnych i skomplikowanych pojęciach, takich jak emocje, dlatego rodzice mogą skorzystać z kolorów, które będą je obrazować (niebieski to nuda, zielony - spokój, żółty - niepokój/pobudzenie, czerwony - złość). Metodą tą można posługiwać się w trudnych chwilach, mówiąc np. "robisz się chwiejny i znajdujesz się w żółtej strefie; co możesz zrobić, aby wrócić do zieleni?". Może pomóc również "oferowanie zachowań zastępczych" - zdenerwowane dzieci mogą wykazywać zachowania negatywne i normalnym instynktem jest chęć, by je zakończyć. Jednak wszystkie zachowania komunikują jakieś emocje, warto więc nauczyć dzieci bezpieczniejszych lub bardziej efektywnych zachowań zastępczych. Może być to uderzanie w poduszkę (zamiast bicia ludzi) lub komunikat (werbalny czy dotykowy): "zwróć na mnie uwagę".

"Dopiero, kiedy dzieci są spokojne, ich opiekunowie mogą przystąpić do nauki radzenia sobie z emocjami - mówi dr Radesky. - Mogą z nimi porozmawiać o tym, jak czuje się ulubiony pluszak, kiedy jest w wielkich emocjach. Co robi, żeby sobie pomóc. Taki rodzaj rozmowy poprzez zabawę wykorzystuje język dzieci i rezonuje z nimi".

"Wszystkie te rozwiązania pomagają dzieciom lepiej zrozumieć siebie i poczuć się bardziej kompetentnymi w zarządzaniu swoimi uczuciami - podsumowuje naukowczynie. - To opiekun jest odpowiedzialny za budowanie umiejętności regulacji emocji, która zostanie z człowiekiem na całe życie. W przeciwieństwie do tej strategii używanie dystraktorów, takich jak urządzenia mobilne, nie uczy niczego. Po prostu odwraca uwagę dziecka od tego, jak się czuje. Maluchy, które nie rozwiną umiejętności regulacji emocji we wczesnym dzieciństwie, będą bardziej narażone na problemy w szkole, w relacjach z rówieśnikami, ale także w dorosłym życiu".

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31676.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy