

### [Akceptuję](#)

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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka

**Smartfon w rękach dziecka jako sposób na uspokojenie lub nudę zwiększa ryzyko problemów z uwagą i uzależnień behawioralnych w przyszłości - powiedziała PAP dr Magdalena Rowicka. We wtorek przypada Dzień Bezpiecznego Internetu.**

Dr Magdalena Rowicka, psycholog i badaczka związana z Akademią Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, omówiła w rozmowie z PAP zagrożenia związane z używaniem cyfrowych technologii przez najmłodszych.

Badaczka jest autorką i kierowniczką serii projektów badawczych „Brzdąc w sieci”, poświęconych

używaniu technologii cyfrowych przez dzieci do szóstego roku życia. Jak podkreśliła, badania nie dotyczyły konkretnych aplikacji społecznościowych, lecz ogólnych wzorców korzystania z ekranów. – Mam nadzieję, że dzieci do szóstego roku życia nie korzystają z mediów społecznościowych, a jeśli już mają kontakt z ekranem, są to treści dobrane przez rodziców, a nie krótkie, przypadkowe materiały generowane przez algorytmy – zaznaczyła.

Zdaniem badaczki problemem, który dotyczy zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych, jest popularność kilkunastosekundowych filmów. – W przeciwieństwie do dłuższych materiałów, które wymagają skupienia i śledzenia wątku, krótkie treści nie wnoszą wartości poznawczej i „degenerują” umiejętność utrzymania uwagi – oceniła Rowicka. Jak dodała, mechanizm ten opiera się na intensywnej stymulacji układu nagrody, co sprawia, że odbiorcy chętnie sięgają po kolejne materiały, często bez kontroli czasu i treści.

Psycholog zwróciła uwagę, że algorytmy rekomendacyjne nie tylko powielają wcześniejsze zainteresowania użytkownika, ale stopniowo podsuwają treści coraz bardziej skrajne. – Jeżeli dziecko lub nastolatek zaczyna oglądać treści smutne, rezygnacyjne, związane z poczuciem bezsensu czy wycofania, algorytm bardzo szybko uczy się, że to przyciąga uwagę, i zaczyna pokazywać tego coraz więcej – wyjaśniła.

Jak dodała, w skrajnych przypadkach może to prowadzić do kontaktu z treściami dotyczącymi autoagresji, samookaleczeń, a nawet narracji normalizujących myśli samobójcze. – To jest szczególnie niebezpieczne dla młodych osób, które nie mają jeszcze ukształtowanych kompetencji psychospołecznych i nie potrafią zdystansować się do tego, co widzą w sieci – zaznaczyła.

Rowicka wskazała także na ryzyko związane z tzw. challengami, czyli internetowymi wyzwaniem. – Część z nich ma charakter pozornie niewinnej zabawy, ale inne mogą prowadzić do zachowań ryzykownych, autoagresji lub realnego zagrożenia zdrowia i życia. Algorytmy, promując treści angażujące emocjonalnie, mogą przyczyniać się do ich szybkiego rozpowszechniania – powiedziała.

Psycholog podkreśliła, że takie treści są łatwe w odbiorze i nie wymagają wysiłku poznawczego. – Dają szybką przyjemność albo chwilowe ukojenie, ale jednocześnie wypierają aktywności, które wymagają zaangażowania, jak czytanie książek, rozmowa czy twórcza zabawa – zaznaczyła. Jej zdaniem szczególnie niebezpieczne jest to w przypadku dzieci, które dopiero uczą się sposobów radzenia sobie z emocjami, stresem i nudą.

– Jeżeli od najmłodszych lat dziecko uczy się, że telefon jest podstawowym sposobem na smutek, napięcie czy frustrację, to w przyszłości nie będzie poszukiwało innych strategii. To klasyczny mechanizm sprzyjający uzależnieniom behawioralnym – oceniła Rowicka. Dodała, że badania „Brzdąc w sieci” pokazują, iż dzieci, którym od początku stawia się jasne zasady korzystania z technologii, szybciej uczą się funkcjonowania w ich ramach. – I mogę zaręczyć, że w żaden sposób nie są z tego powodu dyskryminowane przez rówieśników – zaznaczyła.

Ekspertka odniosła się również do argumentu rodziców, którzy deklarują brak kompetencji cyfrowych. – Rodzic nie musi być ekspertem technologicznym, żeby chronić dziecko w sieci. Jego podstawowym obowiązkiem jest wprowadzenie zasad, obecność i zainteresowanie tym, co dziecko robi – podkreśliła. Jak zaznaczyła, pomocne mogą być bezpłatne materiały edukacyjne przygotowane przez organizacje pozarządowe, fundacje i instytucje publiczne, które tłumaczą zagrożenia w przystępny sposób.

– Wystarczy wspólnie obejrzeć krótki film edukacyjny, porozmawiać o nim z dzieckiem, zapytać, co je zaniepokoiło. To nie wymaga zaawansowanej wiedzy technicznej, tylko czasu i gotowości do rozmowy – zaznaczyła. Jej zdaniem brak reakcji i wycofanie się rodziców z obszaru cyfrowego

pozostawia dzieci same w świecie, którego mechanizmów same nie rozumieją. - W ten sposób „produkuje się” cyfrowe sieroty - podkreśliła.

Ekspertka krytycznie odniosła się także do skuteczności tzw. kontroli rodzicielskiej w aplikacjach społecznościowych. - Często jest ona pozorna. Rodzic nie ma realnego wglądu w to, jakie treści dziecko zapisuje, ogląda lub do jakich wraca. Kluczowe znaczenie mają relacja z dzieckiem i zasady wprowadzane od samego początku - oceniła.

Zdaniem dr Rowickiej dziecko powinno mieć przestrzeń do rozmowy o treściach, które je zaniepokoiły - od cyberprzemocy, przez wulgarne materiały, po treści seksualne lub przemocowe - bez obawy przed karą czy gniewem rodziców. - Brak takiego poczucia bezpieczeństwa sprawia, że dzieci zostają z tymi doświadczeniami same - zaznaczyła.

Psycholog podkreśliła, że normatywnie rozwijające się dzieci nie potrzebują ekranów do prawidłowego rozwoju. - Do drugiego roku życia najlepiej całkowicie unikać ekranów, a nawet do końca przedszkola nie ma rozwojowej potrzeby korzystania z nich - oceniła. Jeśli ekrany są już używane, zarekomendowała wspólne oglądanie bajek z rodzicem, rozmowę o treściach oraz bardzo ograniczony czas ekspozycji.

- Ekran nie przyspiesza rozwoju dziecka. To, co naprawdę rozwija, to relacja, rozmowa i wspólne doświadczenia - podsumowała Rowicka.

Dzień Bezpiecznego Internetu ustanowiony został z inicjatywy Komisji Europejskiej w 2004 roku. Jego celem jest celu zwrócenie uwagi na kwestię bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32772.html>

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**