



Problemy nadużywania ekranów

Dowiesz się:

- Czym jest nadużywanie internetu i urządzeń ekranowych u dzieci i nastolatków.
- Dlaczego dzieci i młodzież sięgają po ekrany coraz częściej i dłużej.
- Jakie są psychiczne, fizyczne i społeczne konsekwencje nadmiernego korzystania z sieci.
- Jakie sygnały ostrzegawcze mogą świadczyć o tym, że dziecko nadużywa internetu.
- Dlaczego nie warto bagatelizować tego zjawiska.

Dla wielu dzieci i nastolatków internet jest dziś naturalnym środowiskiem funkcjonowania: uczą się tam, bawią, kontaktują ze znajomymi, budują swoją tożsamość i relacje. Samo korzystanie z sieci nie jest więc niczym złym – wręcz przeciwnie, odpowiednio kontrolowane przynosi korzyści. Problem pojawia się wtedy, gdy korzystanie z internetu, gier, smartfonów czy mediów społecznościowych wymyka się spod kontroli i zaczyna dominować w życiu młodego człowieka. Właśnie wtedy mówimy o nadużywaniu.

Czym jest nadużywanie?

Nadużywanie ekranów, zwane też PUI (Problematicznie Używanie Internetu) lub potocznie uzależnieniem, oznacza sytuację, w której dziecko spędza zbyt dużo czasu, często kosztem innych ważnych aktywności. Chodzi tu zarówno o gry komputerowe, jak i smartfony, platformy społecznościowe (Tik Tok, Instagram itp.), platformy streamingowe (YouTube itp.), czy aplikacje komunikacyjne (Snapchat, Messenger itp.).

Nie chodzi jedynie o ilość czasu spędzonego w internecie, ale także o konsekwencje emocjonalne i społeczne:

- zaniebywanie obowiązków szkolnych i domowych,
- ograniczanie bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i rodziną,
- ciągle zmęczenie, trudności z koncentracją, problemy ze snem,
- drażliwość, frustracja, wybuchy złości, gdy dostęp do ekranu jest ograniczany.

Skala problemu

Dzieci niepokojąco wcześnie dostają ekrany od rodziców. Z urządzeń mobilnych korzysta co trzecie dziecko w wieku 0-2 lata i co drugie dziecko w wieku 3-4 lata średnio ponad godzinę dziennie (Brzdąc w Sieci, 2020). Zbyt wczesny i niekontrolowany dostęp do ekranów może zaburzać rozwój i sprzyjać uzależnieniu.

Wśród nastolatków średni czas spędzany przed ekranem w dzień powszedni to aż 5 godzin i 36 minut. Ponad 15% nastolatków spędza przed ekranem ponad 8 godzin dziennie.

Z roku na rok wzrasta liczba nastolatków, którzy wykazują symptomy Problematicznego Używania Ekranów. U 30% występuje wysoki poziom natężenia wskaźnika PUI a u 8% bardzo wysoki (Nastolatki 3.0, 2023).

Przyczyny nadużywania ekranów

Przyczyn nadużywania urządzeń cyfrowych może być wiele. Oto najczęstsze z nich:

- Łatwość dostępu i wszechobecność – ekrany są zawsze pod ręką, zawsze dostępne. Trudno się od nich oderwać, gdy wystarczy jeden ruch, by zająć czymś uwagę.
- Ucieczka od problemów – dzieci i młodzież często uciekają w świat cyfrowy, gdy doświadczają stresu, smutku, samotności czy konfliktów. Internet i gry mogą być dla nich łatwą „ucieczką” przed rzeczywistością.
- Silne mechanizmy uzależniające – media społecznościowe czy gry są projektowane tak, by maksymalnie angażować uwagę użytkowników. Mechanizmy takie jak powiadomienia, lajki, poziomy w grach, nagrody czy rywalizacja wzmacniają uzależniający potencjał tych aplikacji.
- Presja rówieśnicza – młodzi często czują, że muszą być stale obecni w sieci, by nie „wpaść” z grupy, być na bieżąco i nie przegapić czegoś ważnego.

Nadużywanie a FOMO

Jednym ze zjawisk sprzyjających nadużywaniu ekranów jest FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli lęk przed tym, że coś nas w sieci ominie – ważna informacja, nowy filmik, komentarz pod postem. To bardzo częsty mechanizm u dzieci w wieku szkolnym i nastolatków.

Objawy FOMO:

- obsesyjne sprawdzanie powiadomień,
- rozdrażnienie przy braku dostępu do internetu,
- problemy z koncentracją, napięcie, frustracja,
- poczucie, że „wszyscy coś wiedzą, a ja nie”.

Konsekwencje nadużywania internetu i ekranów

Długotrwałe i niekontrolowane korzystanie z internetu niesie ze sobą poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego młodych ludzi.

Konsekwencje psychologiczne i emocjonalne:

- Obniżona samoocena, lęk społeczny, depresja.
- Zaburzenia koncentracji uwagi, trudności w nauce.
- Silne emocjonalne wahania nastroju, drażliwość, niepokój.

Konsekwencje zdrowotne:

- Problemy ze snem – zaburzony rytm dobowy, przemęczenie.
- Pogorszenie wzroku, bóle głowy, problemy z kręgosłupem.
- Brak aktywności fizycznej i związane z tym problemy zdrowotne (nadwaga, wady postawy).

Konsekwencje społeczne:

- Zaniedbywanie relacji z rodziną i rówieśnikami.
- Utrata umiejętności społecznych, takich jak rozmowa twarzą w twarz czy rozwiązywanie konfliktów.
- Pogorszenie wyników szkolnych, opuszczanie zajęć i obowiązków.

Dlaczego nie należy bagatelizować problemu?

Z problemem nadużywania internetu i ekranów mamy do czynienia coraz częściej – i to już od najmłodszych lat życia dzieci. Bagatelizowanie go lub traktowanie jako coś przejściowego może prowadzić do poważnych problemów dla dziecka w przyszłości. Im wcześniej jako rodzice rozpoznamy objawy nadużywania urządzeń cyfrowych, tym łatwiej będzie nam skutecznie zareagować i wdrożyć odpowiednie działania.

Pamiętajmy, że dziecko, które jest wspierane w świadomym korzystaniu z nowych technologii, ma większą szansę rozwijać się prawidłowo, czerpać z cyfrowego świata korzyści, a jednocześnie unikać negatywnych konsekwencji, które mogą poważnie wpłynąć na jego życie.

Pamiętaj

- Nadużywanie ekranów to realny problem, który może zaszkodzić zdrowiu psychicznemu i fizycznemu dziecka.
- Nie chodzi tylko o liczbę godzin, ale o to, z czego dziecko rezygnuje na rzecz internetu.
- Im wcześniej zauważysz problem, tym łatwiej pomożesz.
- Twoja uważność, zainteresowanie i gotowość do rozmowy mają większe znaczenie niż zakazy i groźby.
- Rozmowa, wspólnie ustalone zasady i codzienne wsparcie to najlepszy fundament zdrowego podejścia dziecka do technologii.

Zobacz:

1) Kampanię społeczną Fundacji Orange [„Nie przescrolluj życia”](#)

Zobacz, jakie miejsce w naszym życiu mogą zajmować ekrany.

Przeczytaj:

[„Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież”](#) – broszura

Co o swoich doświadczeniach cyfrowych mówią młodzi ludzie? Sprawdź wyniki badań jakościowych z młodzieżą, które zawarte są w raporcie Fundacji Orange pt. [„Dojrzeć do praw”](#)

[Wykonaj test higieny cyfrowej Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa](#)