



**Bezrefleksyjne
i bezkrytyczne
korzystanie
z urządzeń
ekranowych
przez dzieci**



**MAGDALENA
ROWICKA**



WPROWADZENIE – EKRAŃ JAKO NOWA NORMALNOŚĆ

Trudno dziś wyobrazić sobie dziecko, które nie miało kontaktu z telewizorem, tabletem czy ze smartfonem. Urządzenia ekranowe stały się nieodłącznymi elementami codzienności – w domu, szkole, samochodzie, a nawet poczekalni przed gabinetem lekarza. Dla wielu dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ekran to pierwsza rzecz widziana rano i ostatnia oglądana przed zaśnięciem. Badania z serii „Brzdąc w sieci” pokazują, że troje na czworo polskich przedszkolaków korzysta już regularnie – przynajmniej kilka razy w tygodniu – z mobilnych urządzeń ekranowych, takich jak tablety czy smartfony. Coraz częściej odbywa się to w sposób całkowicie bezrefleksyjny i bezkrytyczny, często w samotności. Dzieci pochłaniają kolejne bajki i filmy, przeskakują między aplikacjami, grają godzinami, nie zastanawiając się ani przez chwilę nad tym, co oglądają, dlaczego to robią i czy ma to jakikolwiek sens.

Jako nauczyciele i edukatorzy widzimy skutki tego zjawiska w codziennej pracy: dzieci z trudem skupiają uwagę na jednym zadaniu dłużej niż kilka minut, nie potrafią samodzielnie zająć się żadną aktywnością bez cyfrowej stymulacji, reagują frustracją i złością zarówno na próby ograniczenia czasu ekranowego, jak i na znużenie czy trudniejsze zadanie edukacyjne. Żeby skutecznie reagować na te problemy,

warto najpierw zrozumieć, skąd się one biorą i dlaczego są tak trudne do rozwiązania.

DLACZEGO DZIECI KORZYSTAJĄ Z EKRAŃÓW BEZREFLEKSYJNIE?

Rodzina jako pierwsze środowisko cyfrowe

Zacznijmy od środowiska, w którym dziecko spędza najwięcej czasu – rodziny. Współcześni rodzice żyją w ciągłym pośpiechu, są przepracowani i przeciążeni obowiązkami. W tej sytuacji tablet lub smartfon to najszybsze i najwygodniejsze sposoby na zapewnienie dziecku zajęcia – oraz na chwilę spokoju dla dorosłego. Pojedyncze, doraźne skorzystanie z technologii w tym celu nie wyrządza maluchowi krzywdy. Problem pojawia się wtedy, gdy to rozwiązanie staje się rutyną, a rutyna – normą.

Dane pokazują, że jest to zjawisko powszechne. Celowe korzystanie z urządzeń ekranowych obserwujemy już u trzy- i czterolatków, a w grupie pięcio- i sześciolatków po ekrany mobilne sięga regularnie nawet 75% dzieci. Najczęściej interesują je bajki, gry i aplikacje, a czas spędzany przed ekranem wynosi około dwóch godzin dziennie. Ma to istotne znaczenie, ponieważ wyniki wielu badań wskazują na związek między wczesnym i intensywnym korzystaniem z ekranów a rozwojem dziecka (kształtowanie zdolności do samoregulacji emocji i zachowania).

Ekran jako sposób na uspokojenie dziecka

Nadmierne korzystanie z ekranów często zaczyna się niewinnie. Dziecko płacze, bo się przewróciło, jest znudzone lub smutne, a rodzic, chcąc je szybko uspokoić, podaje mu telefon z bajką albo obiecuje, że maluch obejrzy ją, gdy przestanie płakać. Ta strategia działa – dzieci rzeczywiście szybciej się uspokajają. Problem polega jednak na tym, że jeśli ekran staje się głównym bądź jedynym narzędziem regulacji emocji, dziecko nie ma okazji, by rozwijać inne sposoby radzenia sobie ze smutkiem, z bólem czy nudą. W konsekwencji może wykształcić się wzorzec, w którym wybór ekranu stanowi jedyną znaną mu strategię regulowania emocji i zachowania.

Modelowanie zachowań przez dorosłych

Wielu rodziców korzysta z urządzeń ekranowych intensywnie i bez ograniczeń, nie zdając sobie sprawy z tego, że dziecko bacznie ich obserwuje i naśladuje. Dzieci uczą się przez modelowanie – jeśli widzą, że dorośli w każdej wolnej chwili sięgają po telefon, wyciągają z tego oczywisty wniosek i powielają to zachowanie.

Do tego dochodzą błędne przekonania powszechne wśród rodziców. Często uważają oni, że aplikacje edukacyjne z literami, cyframi czy angielskimi słówkami rozwijają dziecko. Tymczasem bierny kontakt z ekranem – nawet jeśli treść jest nominalnie edukacyjna – nie

zastąpi aktywnego uczenia się, zabawy, rozmowy z innym człowiekiem ani eksploracji realnego świata. Rodzice często bagatelizują też skalę problemu, mówiąc: „To tylko bajka”, „To tylko chwila”, „To i tak zaraz się skończy”.

Co kryje się w treściach dla dzieci?

Nawet treści stworzone specjalnie dla dzieci – bajki, aplikacje czy gry – wymagają od rodziców i opiekunów uważności. Wiele z nich silnie pobudza, intensywnie nagradza i nie ma żadnych walorów edukacyjnych. Bajki mogą przedstawiać zachowania, których u dzieci nie chcemy. Aplikacje i gry często oferują nagrody w zamian za minimalny wysiłek, ucząc dziecko, że warto podjąć aktywność tylko wtedy, gdy przynosi to natychmiastową i pewną gratyfikację. Rodzicowi wydaje się, że dziecko uczy się kolorów lub liczenia, podczas gdy zadania są w rzeczywistości nadmiernie proste, a dziecko uczy się jedynie tego, że im szybciej kliknie, tym szybciej otrzyma nagrodę – fanfary, baloniki, złote monety. Ten mechanizm może z czasem przekładać się na trudności z utrzymaniem uwagi i motywacją do działania w sytuacjach, gdy nagroda nie jest natychmiastowa.

Ponadto skoro ekrany są mało wymagające poznawczo, a jednocześnie dostarczają rozrywki i nagród w sposób ciągły, dziecko zaczyna je przedkładać ponad inne aktywności. Każda inna czynność – zabawa z rówieśnikiem, rozmowa, zadanie edukacyjne – wymaga

bowiem wysiłku poznawczego lub emocjonalnego.

Mózg dziecka jest wrażliwy na nagrody

Żeby zrozumieć, dlaczego tak trudno oderwać dziecko od ekranu, warto przyjrzeć się temu, co dzieje się w jego mózgu. Treści cyfrowe – zwłaszcza gry wideo, filmy na YouTube czy krótkie nagrania, tzw. rolki – stymulują wydzielanie dopaminy, czyli neuroprzekaznika odpowiedzialnego za poczucie przyjemności i nagrody. Mózg dziecka jest na ten mechanizm wyjątkowo podatny, ponieważ kora przedczołowa (obszar odpowiedzialny za samokontrolę, planowanie i ocenę konsekwencji) dojrzewa dopiero około 25. roku życia. Mówiąc prościej: dziecko nie ma jeszcze neurologicznych narzędzi, by samodzielnie się zatrzymać.

Środowisko cyfrowe jest projektowane tak, by utrzymać uwagę użytkownika jak najdłużej – poprzez automatyczne odtwarzanie kolejnych treści, system nagród, rosnący poziom wyzwania czy powiadomienia zachęcające do powrotu. Te mechanizmy działają na dzieci tak samo jak na dorosłych. Jedyna różnica polega na tym, że dziecko nie dysponuje jeszcze żadną samokontrolą.

Warto też zwrócić uwagę na tempo treści cyfrowych. Bajki i filmy dla dzieci zmieniają obrazy co kilka sekund, bombardują układ nerwowy maluchów serią szybkich bodźców. Taki rytm

dostłownie przestraja mózg, sprawia, że wszystko, co wolniejsze – rozmowa, czytanie, samodzielna zabawa, lekcja – zaczyna wydawać się nieznośnie nudne.

Czym skorupka za młodu..., czyli o równi pochyłej

Nie powinno nas zatem dziwić, że dziecko nauczone regulowania emocji i zachowania za pomocą ekranów bardzo chętnie po nie sięga, a korzystanie z nich staje się dla niego głęboko zakorzenionym nawykiem. Co więcej, jeśli we wczesnym okresie życia dziecko jest pozostawiane samo przed ekranem, to nie ma szansy wykształcić mechanizmów krytycznego myślenia o oglądanych treściach. Nie uczy się analizować tego, co widzi – zadawać pytań, szukać przyczyn zachowań bohaterów, dostrzegać konsekwencji ani nieścisłości. Wręcz przeciwnie: dzieci konsumują treści bardzo powierzchownie, a sprzyja temu tempo bajek i gier. Jeśli dorośli nie prześlą modelu innego, bardziej refleksyjnego sposobu przetwarzania treści medialnych, dzieci samodzielnie go nie wypracują.

Myślenie krytyczne – kompetencja, której ekran nie wykształci

Spośród wszystkich konsekwencji bezrefleksyjnego korzystania z urządzeń ekranowych to właśnie osłabienie myślenia krytycznego budzi największy niepokój specjalistów zajmujących się rozwojem dzieci. Jest ono trudne

do zauważenia na pierwszy rzut oka – nie objawia się tak wyraźnie jak wada postawy czy problem z zasypianiem – a jednak przenika każdy obszar funkcjonowania dzieci i pozostawia ślad, który trudno zatrzeć.

Warto doprecyzować, czym jest myślenie krytyczne w kontekście rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Nie chodzi tu o filozoficzną analizę rzeczywistości ani o skomplikowane rozumowanie logiczne. Na tym etapie życia myślenie krytyczne oznacza przede wszystkim zdolność do zadawania pytań: „Dlaczego?”, „Skąd to wiadomo?”, „Czy na pewno tak jest?”, „Co ja o tym myślę?”, gotowość do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi, weryfikowania tego, co się widzi i słyszy, wyrażania własnego zdania, a także umiejętność odróżniania tego, co realne, od tego, co fikcyjne, faktu od opinii czy reklamy. U dzieci w wieku pięciu, sześciu i siedmiu lat te kompetencje dopiero się kształtują i właśnie dlatego są tak podatne na zakłócenie.

Bierne pochłanianie zamiast aktywnego przetwarzania

Podstawowym mechanizmem blokującym rozwój myślenia krytycznego jest bierna konsumpcja treści. Dziecko siedzące przed ekranem i oglądające kolejne odcinki bajki nie musi nic robić – ani pytać, ani interpretować, ani oceniać. Treść płynie do niego gotowa i opakowana w atrakcyjną formę wizualną i dźwiękową. Mózg rejestruje

obrazy i dźwięki, ale nie musi ich aktywnie analizować ani przetwarzać. To zasadnicza różnica w porównaniu z czytaniem książki, słuchaniem opowieści czy oglądaniem przedstawienia teatralnego – wszystkie te formy odbioru wymagają od dziecka aktywnego współdziałania: uzupełniania luk wyobraźnią, zadawania pytań, własnej interpretacji.

W praktyce szkolnej widać to bardzo wyraźnie. Dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranami, często nie radzą sobie z pytaniami wymagającymi interpretacji lub oceny, takimi jak: „Co twoim zdaniem czuł bohater?”, „Dlaczego tak się zachował?”, „Co byś zrobiła/zrobił na jego miejscu?”. Zamiast własnej refleksji pojawiają się bezradność i mechaniczne powtarzanie tego, co zostało powiedziane wprost w tekście czy filmie. Dziecko po prostu nie jest przyzwyczajone do tego, że czegoś od niego oczekujemy – że ma myśleć, a nie tylko odbierać.

Gdy fikcja staje się rzeczywistością

Jednym z najbardziej niepokojących przejawów osłabionego myślenia krytycznego jest rozmycie granicy między tym, co realne, a tym, co fikcyjne. Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym postrzegają świat przez pryzmat myślenia magicznego. Problem pojawia się wtedy, gdy ekran dostarcza obrazów na tyle realistycznych i intensywnych, że dziecko traci zdolność do ich weryfikacji.

Szczególnie wyraźnym przejawem deficytów myślenia krytycznego jest brak umiejętności rozpoznawania przekazu reklamowego. Dla dorosłego różnica między materiałem sponsorowanym a treścią organiczną bywa subtelna, a dla dziecka jest niemal niewidoczna. Platformy internetowe i aplikacje dla dzieci są nasycone treściami reklamowymi wplecionymi w filmy, gry i bajki w sposób celowo zacierający granicę między rozrywką a promocją. Popularni wśród dzieci youtuberzy i influencerzy promują produkty tak, że przekaz handlowy staje się nieodróżnialny od szczerzej rekomendacji.

Podatność na dezinformację – skutek, który ujawnia się z opóźnieniem

Wszystkie opisane dotąd deficyty prowadzą do jednego poważnego długoterminowego skutku: podatności na dezinformację i manipulację. Dziecko, które nie pyta o źródło informacji, nie weryfikuje tego, co widzi, nie odróżnia reklamy od treści i nie jest przyzwyczajone do wysiłku intelektualnego, staje się łatwym odbiorcą fałszywych informacji i manipulacyjnych przekazów. Ten problem nie jest odległy – ujawnia się już na etapie szkoły podstawowej, gdy dzieci bezkrytycznie powielają nieprawdziwe informacje znalezione w internecie, nie zadając sobie nawet pytania, czy mogą one być nieprawdziwe.

W tym miejscu warto podkreślić, że podatność na manipulację nie jest

kwestią inteligencji, lecz nawyków myślowych. Dziecko zdolne i błyskotliwe, które nie nauczyło się kwestionować tego, co widzi na ekranie, jest nieodporne na fałszywy przekaz. Dlatego edukację medialną i rozwijanie myślenia krytycznego należy traktować nie jako dodatek do programu nauczania, lecz jako jego fundament – kompetencję równie podstawową jak czytanie i pisanie.

JAK MOŻNA TEMU PRZECIWDZIAŁAĆ? ROLA SZKOŁY I EDUKATORÓW

Edukacja medialna – konieczność, a nie luksus

Jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić jako nauczyciele, to wprowadzenie edukacji medialnej jako stałego, przemyślanego elementu codziennej pracy z dziećmi – nie jako odrębnego tematu realizowanego przy okazji, lecz postawy przenikającej całe nauczanie. Warto uczyć dzieci już od najmłodszych lat, że filmy, gry i strony internetowe są tworzone przez konkretnych ludzi w konkretnych celach, reklama to nie treść, a algorytm to nie neutralne narzędzie, lecz mechanizm zaprojektowany po to, by przyciągnąć uwagę i jak najdłużej ją zatrzymać.

W praktyce oznacza to przede wszystkim zadawanie pytań – i to regularnie, przy różnych okazjach: „Kto to stworzył i po co?”, „Czy to, co widzisz, naprawdę wydarzyło się tak, jak pokazano?”, „Co czułaś/czułeś, oglądając

to, i dlaczego?”. Celem takich pytań nie jest testowanie wiedzy dziecka, lecz budowanie nawyku refleksji. Chodzi o to, by maluch zaczął stopniowo traktować treści cyfrowe nie tylko jako źródła rozrywki, lecz także jako obiekty myślenia – coś, co można i warto oceniać, kwestionować i rozumieć.

Higiena cyfrowa jako temat szkolny

Tak jak uczymy dzieci mycia rąk i zębów, powinniśmy uczyć je higieny cyfrowej. Warto rozmawiać z uczniami o tym, ile czasu spędzają przed ekranami, jak się wtedy czują i co dzieje się z ich ciałami oraz uwagą po długiej sesji z tabletem czy telefonem. Takie rozmowy nie muszą mieć moralizatorskiego charakteru. Mogą być autentycznym, wspólnym badaniem własnego doświadczenia – ćwiczeniem samoobserwacji i uważności, które samo w sobie jest cenną kompetencją.

Równie ważne wydają się tworzenie w szkołach przestrzeni wolnych od ekranów, organizowanie przerw na świeżym powietrzu bez telefonów, proponowanie aktywności wymagających współpracy i bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, zachęcanie do projektów artystycznych i twórczych angażujących ręce, wyobraźnię i cierpliwość. Takie doświadczenia nie są anachronizmem, lecz niezbędną przeciwwagą dla cyfrowego świata, w którym dzieci spędzają coraz więcej czasu.

Współpraca z rodzicami – konieczny filar działania

Szkoła nie rozwiąże samodzielnie problemu, który w znacznej mierze zaczyna się i utrwała w domach. Dlatego niezbędna jest rzetelna i pozbawiona osądzania współpraca z rodzicami. Warto organizować spotkania i warsztaty, podczas których rodzice mogą się dowiedzieć, jak działają algorytmy platform skierowanych do dzieci, jakie są aktualne rekomendacje dotyczące czasu ekranowego oraz – co szczególnie istotne – jak wprowadzać w domach jasne zasady w taki sposób, by nie wywoływały buntu, lecz prowadziły do rzeczywistej i trwałej zmiany nawyków.

W tym kontekście warto przywołać wytyczne uznanych instytucji. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dzieci poniżej 2. roku życia nie miały kontaktu z ekranami z wyjątkiem wideorozmów z bliskimi. Dzieci w wieku od dwóch do pięciu lat mogą korzystać z ekranów maksymalnie przez godzinę dziennie, a dzieci w wieku szkolnym – przez półtorej do dwóch godzin, zawsze pod kontrolą rodziców i z refleksją nad oglądanymi treściami. Przekazanie tych informacji rodzicom w przystępny, nieoceniający sposób – bez wywoływania poczucia winy, za to z konkretną propozycją działania – może być pierwszym i bardzo ważnym krokiem do realnej zmiany.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

1. Warsztat „Mały detektyw treści” (analiza intencji)

Zamiast pozwalać dziecku na samotne oglądanie treści, wprowadź regularny nawyk zadawania pytań podczas wspólnego korzystania z mediów (co-viewing). Jeśli jest to reklama, można zadać pytania: „Kto to stworzył?”, „W jakim celu to zrobił: żeby nas rozśmieszyć, nauczyć czegoś czy żebyśmy coś kupili?”, „Czy to, co widzisz, naprawdę mogłoby się wydarzyć w taki sposób?”. Ćwiczenie buduje nawyki refleksji i traktowania treści cyfrowych jako obiektów myślenia, a nie tylko rozrywki.

2. Ćwiczenie „Prawda czy magia?” (odróżnianie fikcji od rzeczywistości)

Dzieci posługują się magicznym myśleniem, dlatego potrzebują ćwiczeń związanych z weryfikacją obrazów. Po obejrzeniu bajki poproś dziecko, aby wskazało trzy rzeczy, które są faktami (np. pies ma cztery łapy), oraz trzy, które są fikcją (np. pies lata i mówi ludzkim głosem). Celem ćwiczenia jest nauka odróżniania świata realnego od wykreowanego na ekranach.

3. Zabawa „Łowca reklam” (dekodowanie manipulacji)

Dzieci często nie odróżniają rekomendacji influencera od płatnej promocji. Podczas oglądania programów lub gier spróbujcie wspólnie znaleźć

momenty, w których ktoś zachęca do posiadania jakiegoś przedmiotu. Zapytaj: „Czy ten bohater naprawdę lubi tę zabawkę, czy może ktoś mu zapłacił, żeby tak powiedział?”. Ćwiczenie ma na celu zrozumienie, że reklama nie jest obiektywną treścią, lecz mechanizmem handlowym.

4. Ćwiczenie „Co bym zrobiła/zrobił?” (interpretacja i empatia)

Ekran często nie wymaga wysiłku emocjonalnego, dlatego warto go prowokować pytaniami. Zatrzymaj bajkę w kluczowym momencie i zapytaj: „Jak myślisz, co teraz czuje bohater?”, „Dlaczego zachował się właśnie tak, a nie inaczej?”, „Co byś zrobiła/zrobił na jego miejscu?”. Ćwiczenie rozwija zdolności interpretacji i oceny sytuacji zamiast mechanicznego powtarzania fabuły.

5. Ćwiczenie „Moje ciało po ekranie” (samoobserwacja i uważność)

Krytyczne myślenie dotyczy także spojrzenia na własne nawyki i samopoczucie. Po dłuższym czasie spędzonym przed tabletem lub telefonem przeprowadź z dzieckiem krótką rozmowę: „Jak się teraz czują twoje oczy?”, „Czy twoje ciało ma ochotę na skakanie, czy jest zmęczone?”, „Jak się czułaś/czułeś, gdy musiałaś/musiałeś wyłączyć urządzenie?”. Cele tego ćwiczenia to budowanie kompetencji w zakresie higieny cyfrowej oraz zrozumienie wpływu technologii na własne emocje i ciało.

W STRONĘ ŚWIADOMEGO KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII

Wyeliminowanie ekranów z życia dzieci nie jest ani możliwe, ani celowe – technologia cyfrowa już zawsze będzie nieodłączną częścią świata, w którym będą one żyć, uczyć się i pracować. Prawdziwym celem jest wychowanie świadomego, krytycznego i refleksyjnego użytkownika mediów – dziecka, które potrafi korzystać z technologii jako narzędzia służącego jego celom, zamiast biernie poddawać się jej wpływowi.

SŁOWNIK POJĘĆ

Co-viewing – praktyka wspólnego oglądania treści przez dziecko i dorosłego połączona z aktywną rozmową o nich, uznawana przez badaczy za jeden z najskuteczniejszych sposobów minimalizowania negatywnych skutków korzystania z ekranów (dorosły odgrywa rolę przewodnika, który pomaga dziecku interpretować treści, zadawać pytania i budować krytyczny dystans wobec oglądanego materiału).

Dezinformacja – celowe lub niecelowe rozpowszechnianie fałszywych bądź wprowadzających w błąd informacji. W kontekście dzieci korzystających z internetu szczególnie niebezpieczna jest dezinformacja podana w atrakcyjnej, wiarygodnie wyglądającej formie (filmiku, grafiki czy krótkiego klipu), którą dziecko bez narzędzi krytycznego myślenia przyjmuje i często powtarza.

Dopamina – neuroprzekaźnik, czyli substancja chemiczna wytwarzana w mózgu, która odgrywa kluczową rolę w odczuwaniu przyjemności, motywacji i nagrody. Wydziela się m.in. podczas jedzenia, zabawy, a także w trakcie korzystania z gier czy oglądania filmów.

Edukacja medialna – obszar kształcenia obejmujący rozwijanie umiejętności świadomego, krytycznego i refleksyjnego korzystania z mediów. Uczy dzieci i młodzież rozpoznawania mechanizmów rządzących mediami, oceniania wiarygodności treści, rozumienia ich wpływu na emocje i przekonania oraz odpowiedzialnego funkcjonowania w przestrzeni cyfrowej. W wielu krajach jest już stałym elementem programów nauczania.

Gratyfikacja (nagroda) – przyjemność lub korzyść otrzymywana w odpowiedzi na określone zachowanie. W kontekście ekranów szczególnie istotne jest rozróżnienie gratyfikacji natychmiastowej (np. nagrody w grze pojawiającej się od razu po kliknięciu) i odroczonej (np. satysfakcji z ukończenia trudnego zadania po dłuższym wysiłku). Ekran niemal zawsze oferuje gratyfikację natychmiastową, co może utrudniać dziecku funkcjonowanie w sytuacjach wymagających cierpliwości.

Higiena cyfrowa – zestaw nawyków i zasad związanych ze zdrowym i zrównoważonym korzystaniem z technologii cyfrowych. Obejmuje m.in. świadome zarządzanie czasem ekranowym,

dbanie o przerwy od ekranu, unikanie korzystania z urządzeń przed snem oraz refleksję nad jakością konsumowanych treści. Jest kompetencją, której – podobnie jak mycia rąk – trzeba dzieci aktywnie uczyć.

Kontrola rodzicielska – narzędzia techniczne oraz strategie wychowawcze pozwalające rodzicom nadzorować i ograniczać dostęp dziecka do treści cyfrowych. W sensie technicznym mogą to być aplikacje filtrujące treści, limity czasu korzystania z urządzeń czy blokady określonych stron i platform. W szerszym, wychowawczym sensie termin ten oznacza aktywne zaangażowanie rodzica w cyfrowe życie dziecka – rozmowy o tym, co ono ogląda, wspólne ustalanie zasad i budowanie zaufania.

Kora przedczołowa – obszar mózgu odpowiedzialny za planowanie, podejmowanie decyzji, ocenę konsekwencji własnych działań i kontrolę impulsów. Jest częścią mózgu, która dojrzewa jako ostatnia (ten proces kończy się dopiero około 25. roku życia). To dlatego dzieci i młodzież mają większe trudności z samokontrolą niż dorośli – ich

mózgi są neurologicznie nieprzygotowane do hamowania impulsów.

Modelowanie zachowań – proces uczenia się poprzez obserwowanie i naśladowanie zachowań innych osób, najczęściej dorosłych. Dzieci nie uczą się wyłącznie przez bezpośrednie instrukcje, lecz dzięki temu, co widzą wokół siebie. Jeśli dorosły w każdej wolnej chwili sięga po telefon, dziecko traktuje to jako naturalny i pożądany wzorzec postępowania.

Myślenie krytyczne – umiejętność aktywnego i refleksyjnego analizowania informacji, zadawania pytań o ich źródło i wiarygodność, oceniania argumentów oraz formułowania własnych (uzasadnionych) sądów. W odniesieniu do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oznacza podstawową gotowość do zadawania pytań: „Dlaczego?”, „Skąd to wiadomo?” i „Co ja o tym myślę?”.

Samoregulacja – zdolność do świadomego kontrolowania własnych emocji, zachowań i impulsów. U małych dzieci dopiero się kształtuje i wymaga wsparcia ze strony dorosłych.