

NR 3 (50)

CZERWIEC /
LIPIEC 2026



DZIECI

MAGAZYN DLA RODZICÓW



*Wydanie
jubileuszowe*

ISSN 2544-9141



9 772544 914600

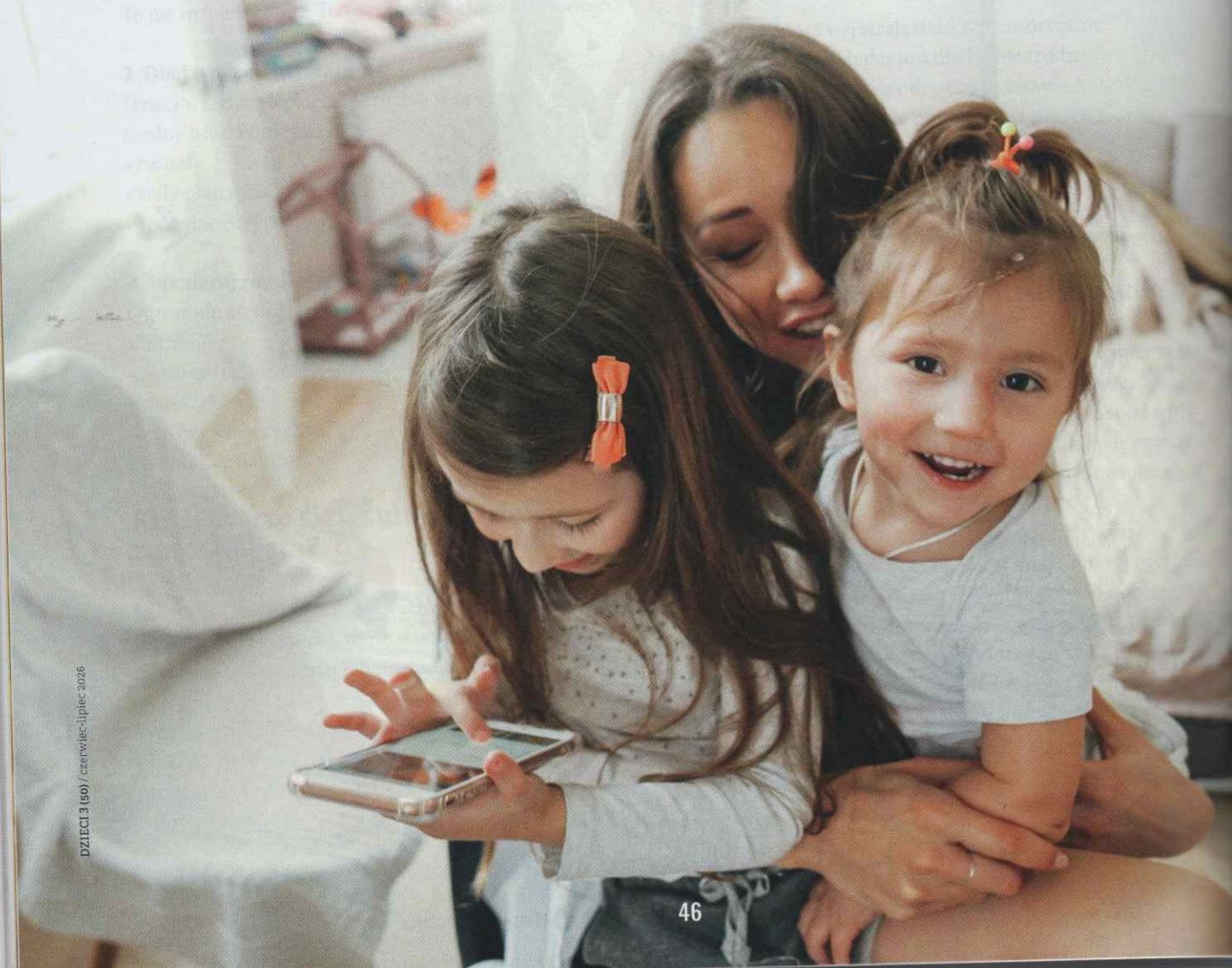
Cena 20,00 zł
w tym 8% VAT

EMOCJE | ROZWÓJ | INSPIRACJE | ZDROWIE | ZABAWA | KSIĄŻKI

Ekran i urządzenia – jak towarzyszyć dziecku w korzystaniu z technologii?

Tekst: Agnieszka Machnicka

Wieczorne negocjacje o wyłączenie bajki, dziecko proszące o jeszcze pięć minut, złość po odłożeniu telefonu i rodzic, który sam czuje narastające napięcie. Współczesne rodzicielstwo coraz częściej odbywa się w świecie ekranów, nadmiaru bodźców i nieustannej stymulacji. Problemem nie jest jednak sama technologia. Największym wyzwaniem staje się dziś to, jak wspierać dzieci w rzeczywistości, która niemal cały czas pobudza i domaga się uwagi.



Świat, który nieustannie pobudza

Współczesne dzieci nie dorastają w ciszy, ale w świecie, który stale przyspiesza. Obrazy zmieniają się szybciej niż kiedyś, komunikaty docierają z wielu stron jednocześnie, a technologia stała się naturalnym elementem codzienności już na etapie wczesnoszkolnym. Smartfony, tablety, komunikatory i gry nie są dziś dodatkiem do dzieciństwa – są częścią środowiska, w którym rozwija się dziecko i jego zdolność do radzenia sobie z napięciem oraz emocjami.

Coraz częściej obserwujemy trudność z wyłączeniem urządzenia, rozdrażnienie po czasie spędzonym przed ekranem, problemy z koncentracją czy gwałtowne reakcje przy kończeniu gry albo bajki. Łatwo wtedy pomyśleć o braku dyscypliny, uzależnieniu czy nieumiejętności odmawiania sobie przyjemności. Tymczasem bardzo często to nie jest problem wychowawczy, lecz kwestia trudności z samoregulacją. Dziecko nie jest niegrzeczne, tylko często przeciążone nadmiarem bodźców, emocji i napięcia, z którym jego dojrzewający organizm nie potrafi sobie jeszcze samodzielnie poradzić.

To jedna z najważniejszych zmian perspektywy, jakiej dziś potrzebujemy jako dorośli. Kiedy przestajemy widzieć w zachowaniu dziecka złą wolę, a zaczynamy dostrzegać przeciążenie i zmęczenie, zmienia się również sposób naszej reakcji. Zamiast samej kontroli pojawia się ciekawość. Zamiast walki – towarzyszenie.

Technologia nie jest problemem. Problemem staje się brak równowagi

Technologia sama w sobie nie jest wrogiem dzieciństwa. Internet daje dostęp do wiedzy, relacji, ciekawości świata i rozrywki. Dla wielu dzieci świat online jest dziś równie realny jak ten offline. To przestrzeń spotkań, emocji, budowania sprawczości i przynależności.

Dlatego rozmowa o ekranach nie może zaczynać się wyłącznie od zakazów i limitów. Znacznie ważniejsze staje się pytanie: jak nauczyć dziecko korzystać z technologii w sposób świadomy i bezpieczny?

Współczesne dzieci nie potrzebują jedynie kontroli rodzicielskiej. Potrzebują dorosłych, którzy będą potrafili im towarzyszyć, interesować się tym, co oglądają, w co grają, co je fascynuje i czego szukają w świecie online. Dzieci dużo bardziej uczą się z relacji i obserwacji niż z samych komunikatów.

Jeżeli ekran staje się jedynym sposobem na ukojenie napięcia, poradzenie sobie z nudą albo wyciszenia, technologia zaczyna pełnić funkcję regulatora emocji. I właśnie tutaj pojawia się jedna z najważniejszych kompetencji współczesności – samoregulacja.

Samoregulacja – kompetencja przyszłości

Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i regulowania poziomu pobudzenia organizmu. Dotyczy nie tylko emocji, ale całego ciała: napięcia, zmęczenia, ekscytacji, nadmiaru bodźców oraz zdolności powrotu do równowagi.

Często mylimy samoregulację z samokontrolą. Tymczasem to nie to samo. Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji. Samoregulacja pomaga natomiast obniżyć napięcie, które tę reakcję wywołuje.

To szczególnie ważne w świecie wysokiej stymulacji. Dynamiczne obrazy, szybkie zmiany, powiadomienia czy gry aktywizują system nagrody i podnoszą poziom pobudzenia organizmu. Dla dojrzewającego dziecka taka intensywność bywa trudna do pomieszczenia. Wtedy pojawia się wybuch złości, płacz, impulsywność albo silny opór przy wyłączaniu urządzenia. Problemem często nie jest więc sama technologia, lecz brak kompetencji regulacyjnych, które pozwalają sobie z nią radzić.

To właśnie w pierwszych latach szkoły dziecko dopiero uczy się zarządzać napięciem, emocjami i koncentracją. Organizm intensywnie dojrzewa, dlatego technologia bardzo łatwo staje się najszybszym sposobem odzyskiwania równowagi. Bez wsparcia w rozwijaniu samoregulacji dziecku coraz trudniej zatrzymać się, odpoczywać i wytrzymać nudę czy frustrację bez natychmiastowej stymulacji.

Najpierw ciało, potem zachowanie

W podejściu somatycznym coraz częściej podkreśla się, że emocje zaczynają się w ciele. Złość to napięte barki i przyspieszony oddech. Przeciążenie to ścisk w brzuchu, pobudzenie i trudność z wyhamowaniem. Organizm reaguje szybciej, niż pojawia się refleksja. To dlatego po intensywnym czasie ekranowym dziecko może mieć trudność z płynnym przejściem do spokojniejszej aktywności. Ciało potrzebuje czasu, by wrócić do równowagi. W takich momentach najczęściej popełniamy jeden błąd – próbujemy wymusić kontrolę wtedy, gdy dziecko nadal pozostaje w stanie wysokiego pobudzenia. Tymczasem regulacja nie zaczyna się od tłumaczenia i moralizowania. Zaczyna się od ciała.

Czasem wystarczy kilka minut ruchu, zmiana tempa, kontakt z dorosłym, chwila ciszy albo spokojny oddech. To nie są drobne gesty na uspokojenie, lecz realne wsparcie dla dojrzewającego organizmu. Coraz wyraźniej widać również, że dzieci uczą się regulacji przede wszystkim w relacji. Spokojny ton głosu, obecność, uważność i zdolność dorosłego do regulowania własnych emocji stają się biologicznym wsparciem dla dziecka. Dzieci regulują się poprzez kontakt z drugim człowiekiem.

Dlatego jednym z najważniejszych pytań współczesnego rodzicielstwa nie jest wyłącznie to, jak regulować dziecko, ale również w jakim stanie jestem ja, kiedy próbuję to zrobić?

Jak towarzyszyć dziecku w korzystaniu z technologii?

Rozmawiaj, zamiast tylko kontrolować

Dzieci dużo bardziej uczą się w relacji i podczas obserwacji niż w oparciu o zakazy. Warto rozmawiać o tym, do czego służy technologia, co daje, ale też co czasem odbiera – uwagę, odpoczynek czy bliskość.

Interesuj się światem online dziecka

Pytaj, co ogląda, w co gra, co je fascynuje i z kim rozmawia. Towarzyszenie dziecku w świecie cyfrowym buduje bezpieczeństwo i zaufanie znacznie skuteczniej niż sama kontrola.

Pamiętaj, że za trudnym zachowaniem często stoi przeciążenie

Rozdrażnienie po wyłączeniu bajki czy silne emocje przy odkładaniu telefonu nie zawsze wynikają z nieposłuszeństwa. Organizm dziecka po intensywnej stymulacji potrzebuje czasu, by wrócić do równowagi.

Najpierw regulacja, potem rozmowa

Kiedy emocje są silne, dziecko nie ma dostępu do spokojnego myślenia i współpracy. Zanim zaczniesz tłumaczyć lub negocjować, pomóż mu obniżyć napięcie poprzez ruch, oddech, kontakt albo chwilę wyciszenia.

Twórz rytuały bez ekranów

Wspólne posiłki, spacer, wieczorne czytanie czy czas przed snem warto chronić przed telefonami i powiadomieniami. To momenty, które wspierają relację i pomagają odpocząć od nadmiaru bodźców.

Nie używaj ekranu jako jedynego sposobu na uspokojenie

Bajka czy telefon potrafią szybko wyciszyć dziecko, ale jeśli stają się podstawowym sposobem regulowania emocji, organizm zaczyna się do tego przyzwyczajać. Dziecko potrzebuje także ruchu, bliskości, kontaktu i czasu offline.

Bądź przykładem

Dzieci obserwują nie tylko to, co mówimy, ale przede wszystkim to, jak sami korzystamy z technologii. Trudno oczekiwać od dziecka równowagi cyfrowej, jeśli dorośli sami nie potrafią odkładać telefonu.

ROZWÓJ

Dzieci potrzebują granic, ale jeszcze bardziej potrzebują obecności

Zasady dotyczące technologii są ważne. Dzieci potrzebują przewidywalności, rytmu i granic. Same limity czasu ekranowego nie wystarczą, jeśli nie towarzyszy im relacja i rozmowa.

Najbardziej wspierające są te domowe zasady, które wynikają ze wspólnego rozumienia potrzeb rodziny. Kiedy dziecko słyszy nie tylko „Wyłącz telefon”, ale także rozumie, dlaczego odpoczynek, sen, relacje czy regeneracja są ważne dla jego organizmu, dużo łatwiej buduje wewnętrzną odpowiedzialność.

Ogromne znaczenie mają również codzienne momenty bycia razem bez rozpraszaczy. Wspólny posiłek, spacer, rozmowa przed snem czy czytanie książki stają się dziś czymś więcej niż rytuałem. Są przestrzenią regulacji, bliskości i odbudowywania kontaktu ze sobą nawzajem. To właśnie w takich prostych momentach dziecko doświadcza czegoś, czego nie da żaden algorytm – poczucia bezpieczeństwa w relacji.

Polecamy:

Boguś Janiszewski,

Co huczy w środku?



Kiedy dziecko staje się rozdrażnione, impulsywne albo ma wszystkiego za dużo, bardzo często nie potrzebuje kolejnego polecenia, lecz zatrzymania i pomocy w zrozumieniu tego, co dzieje się w jego ciele oraz emocjach.

Ta opowieść pomaga dzieciom oswajać przeciążenie, rozpoznawać napięcie i uczyć się wracania do równowagi w świecie pełnym bodźców, pośpiechu i ekranów. To wartościowy punkt wyjścia do rozmowy o emocjach, samoregulacji i potrzebach układu nerwowego.

Publikację można pobrać
bezpłatnie na stronie:
cohuczywsrodku.zacytani.org



Nie chodzi o mniej technologii. Chodzi o więcej świadomości

Technologia zostanie z nami. Dzieci będą dorastały w świecie ekranów, sztucznej inteligencji i cyfrowych relacji. Nie przygotujemy ich do życia, próbując całkowicie odciąć je od tego świata.

Możemy jednak wyposażyć je w coś znacznie ważniejszego – zdolność rozpoznawania własnych emocji, zauważania napięcia w ciele, odpoczywania, budowania relacji i wracania do równowagi. Dzieci nie potrzebują „idealnych rodziców” ani świata bez ekranów. Potrzebują dorosłych, którzy pomogą im wracać do równowagi i uczyć się świadomego korzystania z technologii. Bo prawdziwym zadaniem dorosłych nie jest wyciszyć świat dzieci. Najważniejsze jest wzmacnianie ich zdolności do regulacji i budowanie takiego poczucia bezpieczeństwa, dzięki któremu będą potrafiły oddychać również w świecie pełnym bodźców. 🧘



DZIECI 3 (50) / czerwiec-lipiec 2026