Tom 17/2025, ss. 97-112
ISSN 0860-5637
e-ISSN 2657-7704
DOI: 10.19251/rtnp/2025.17(5)
www.rtnp.mazowiecka.edu.pl

Agnieszka Kokoszczyńska
Akademia Mazowiecka
a.kokoszczynska@mazowiecka.edu.pl
ORCID: 0000-0002-7540-1461

Magdalena Syska
Uczelnia Korczaka
magdalena-syska@wp.pl
ORCID: 0000-0002-3026-0984

Technologie cyfrowe: perspektywa terapeutów wczesnego wspomagania

Digital Technologies: The Perspective of Early Intervention Therapists

Streszczenie
Artykuł prezentuje wyniki badania jakościowego dotyczącego roli terapeutów wczesnego wspomagania w obszarze oddziaływań profilaktycznych ukierunkowanych na świadome korzystanie z technologii cyfrowych. Pierwsza część pracy przedstawia konteksty teoretyczne dotyczące technologii cyfrowych, higieny cyfrowej oraz działań profilaktycznych ukierunkowanych na małe dzieci z niepełnosprawnością i ich opiekunów. Druga

część przedstawia procedurę badawczą, wyniki i wnioski. Tekst kończy podsumowanie oraz rekomendacje praktyczne.

Słowa kluczowe: technologie cyfrowe, higiena cyfrowa, kompetencje rodziców, wczesne wspomaganie, profilaktyka

Abstract
The article presents the results of a qualitative study on the role of early intervention therapists in preventive efforts aimed at promoting the conscious use of digital technologies. The first part of the paper outlines theoretical contexts related to digital technologies, digital hygiene, and preventive actions targeted at young children with disabilities and their caregivers. The second part presents the research procedure, results, and conclusions. The text concludes with a summary and practical recommendations.

Keywords: digital technologies, digital hygiene, parental competencies, early intervention, prevention

Wprowadzenie

Technologie cyfrowe obejmują podlegający nieustannym zmianom katalog technologii informacyjno-komunikacyjnych, sztuczną inteligencję, robotykę, Internet. Wpływają one na sposób życia ludzi, ich pracę, naukę czy spędzanie wolnego czasu. Stanowią istotny element funkcjonowania społecznego [www1]. Technologie informacyjno-komunikacyjne zdefiniować można jako różnorodny zestaw narzędzi technologicznych i zasobów służących komunikowaniu się, a także tworzeniu, gromadzeniu i rozpowszechnianiu informacji. Wśród nich znajdują się komputery, Internet, a także urządzenia mobilne. W literaturze przedmiotu technologie bywają określane jako nowe media, media cyfrowe lub multimedia [Walter i in., 2020]. Umiejętność korzystania z technologii cyfrowych koreluje z pozycją na rynku pracy, dostępem do informacji, usług edukacyjnych czy nawet zdrowotnych. Wobec dynamicznego rozwoju technologii cyfrowych współczesnym wyzwaniem stają się obszary życia związane z cyfrowym obywatelstwem i kształtowaniem higieny cyfrowej. Szczególnego podkreślenia wymaga zwrócenie uwagi na potencjał rodziny, jej możliwości i zasoby jako środowiska wspierającego rozwój dziecka,

przede wszystkim w aspekcie budowania relacji z otoczeniem i komunikacji. Opiekunowie poprzez codzienną obecność i interakcje wpływają na naturalne przyswajanie przez dziecko zasad bezpiecznego i świadomego funkcjonowania w środowisku cyfrowym. Rodzina jest niezmiennym elementem w życiu dziecka, stanowi jego nieodłączną część. Każda jednak ma swoje priorytety, modele funkcjonowania uwarunkowane osobistymi poglądami, przekonaniami, ukształtowane poprzez czynniki środowiska zewnętrznego. Najbardziej pożądany typ rodziny sprzyja budowaniu przez dziecko wiary we własne siły, poczucia podmiotowości, możliwości wpływania na zachowania innych członków rodziny poprzez ciągłe z nimi interakcje, budowanie wspólnego pola uwagi, rozwijanie zainteresowań [Brzezińska, 2009]. We wczesnym okresie życia dziecko uczy się poprzez obserwację najbliższego otoczenia, naśladuje swoich opiekunów. Często rodzic instynktownie wskazuje maluchowi ważne elementy w rozwoju samodzielności, naprowadza je w procesie stawania się osobą dorosłą [Twardowski, 2012]. Brak możliwości wspólnego spędzania czasu, konsumpcjonizm, postęp technologiczny są zagrożeniem dla budowania wzajemnych relacji [Kosewska, 2017]. Zjawiska te są niepokojące na tyle, że jeden z ich przejawów – uzależnienie od nadmiernego korzystania z gier cyfrowych zostało uznane przez Światową Organizację Zdrowia za jednostkę chorobową i umieszczone w międzynarodowej klasyfikacji ICD-11 [Kokoszczyńska i Syska, 2025]. Jedną z umiejętności, które rodzina powinna kształtować u dziecka jest właściwe i świadome korzystanie z technologii cyfrowych.

Celem opracowania jest przedstawienie wyników badań jakościowych dotyczących postrzegania technologii cyfrowych oraz sposobów ich wykorzystania w praktyce przez terapeutów wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Eksploracji poddano dostrzegane przez specjalistów korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z technologii cyfrowych przez dzieci, podejmowane działania informacyjne i profilaktyczne skierowane do rodziców, a także ocenę poziomu świadomości opiekunów w tym zakresie. Na podstawie uzyskanych wyników sformułowano implikacje odnoszące się do wspierania społecznego rozwoju dziecka oraz

wzmacniania kompetencji jego rodziny, ze szczególnym uwzględnieniem roli higieny cyfrowej.

1. Technologie cyfrowe w kontekście rozwoju małego dziecka

W kontekście rozwoju małego dziecka technologie analizowane są jako potencjalne wsparcie w procesach edukacyjnych i stymulujących, ale także jako źródło zagrożeń, jeśli ich wykorzystanie nie jest dostosowane do możliwości dziecka i odpowiednio nadzorowane przez dorosłych. Podkreślenia wymaga opracowane zestawienie korzyści, jakie przynosi dziecku w wieku przedszkolnym używanie technologii informacyjno-komunikacyjnych [Klichowski i in., 2017]. Jego autorzy zwracają uwagę na pozytywne aspekty używania przez dzieci mediów cyfrowych. Ich przemyślane i celowe wykorzystanie może sprzyjać rozwojowi poznawczemu, fizycznemu i motorycznemu oraz społecznemu i emocjonalnemu. Pośród szans dla rozwoju poznawczego wymieniono dostarczanie informacji, konstruowanie wiedzy opartej na doświadczeniach medialnych, motywowanie dzieci do zadawania pytań, opowiadania o własnej aktywności, dostosowanie tempa nauki do indywidulanych potrzeb i możliwości, samodokumentowanie postępów, kontrolę aktywności dziecka przez opiekuna. Technologie informacyjno-komunikacyjne stwarzają szanse dla rozwoju ruchowego dzieci, szczególnie w zakresie motoryki małej, wspierania korekty wad postawy, rozwoju fizycznego, zwiększenia ich samodzielności. W obszarze rozwoju społecznego i emocjonalnego technologie wykorzystać można do kształtowania postaw empatycznych, budowania poczucia sukcesu, archiwizowania wytworów dzieci i ich nagradzania. Dzięki temu możliwe jest doświadczanie pozytywnych wzmocnień i docenianie własnych postępów w procesie edukacyjnym.

Odrębną grupę stanowią dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z trudnościami w uczeniu się, z niepełnosprawnościami percepcyjnymi, z niepełnosprawnością intelektualną czy ruchową oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Często napotykają one na różne trudności w codziennym funkcjonowaniu. Technologie informacyjno-komunikacyjne w tym kontekście mogą pełnić funkcję wspomagającą procesy komunikowania się czy uczenia. Wykorzystuje się w tym celu m.in. alternatywne klawiatury, książki elektroniczne, matematyczne arkusze, programy wspierające rozwiązywanie zadań matematycznych na ekranie komputera czy urządzenia mobilnego. Ponadto stosowane są programy rozpoznające tekst, korektory pisowni, słowniki elektroniczne, aplikacje wspierające funkcjonowanie w sferze edukacyjnej i społecznej [Walter i in., 2020].

Technologie cyfrowe to także źródło zagrożeń. Aktualnie na pierwszy plan wysuwają się uzależnienia cyfrowe, ryzyka płynące z korzystania z mediów społecznościowych, podatność na dezinformację i inne zniekształcenia informacyjne. Ponadto nadmierne korzystanie z nowych mediów może prowadzić do różnych ograniczeń: poznawczych, np. zaburzeń uwagi, pamięci i koncentracji, emocjonalnych, w tym do labilności emocjonalnej, społecznych, osłabienia relacji z najbliższymi, przekucia kontaktów offline w kontakty wirtualne czy w końcu fizycznych, w tym nadwyrężenie stawu nadgarstka czy mięśni szyi [Walter i in., 2020]. Badanie *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w Internecie* podkreśla, że technologie mogą szkodzić zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży. Pośród rekomendacji autorów tegoż raportu znalazły się istotne z punktu widzenia tematyki podejmowanej w niniejszym tekście rekomendacje odnoszące się do: wprowadzenia zakazu udostępniania wizerunku dzieci poniżej 13 r.ż. w mediach cyfrowych przez różne placówki, kluby dziecięce i instytucje, stworzenia standardów ochrony dziecka w środowisku cyfrowym, uczenia od najmłodszych lat higieny cyfrowej, krytycznego podejścia do publikowania treści w Internecie, wdrażania programów uświadamiających dla osób dorosłych, opiekunów, ograniczania przez rodziców skali używania smartfonów przez dzieci, w tym kilkuletnich, rozszerzenia oferty szkoleń dla rodziców z zakresu rozpoznawania zagrożeń przebywania dziecka w świecie wirtualnym, w tym przestępstw seksualnych [www2].

2. Higiena cyfrowa

Odpowiedzią na powyższe rozważania jest znalezienie balansu pomiędzy zachowaniem zdrowia a korzystaniem z technologii cyfrowych. Wyzwaniem w tym obszarze pozostają ciągłe zmiany wynikające z postępu technologicznego, które wymagają dostosowania działań do aktualnych priorytetów bezpiecznego rozwoju dzieci i młodzieży. Odpowiedzią na te kwestie jest przestrzeganie zasad higieny cyfrowej, które pozwalają na odpowiedzialne i świadome korzystanie z technologii cyfrowych, ograniczając ich negatywne skutki. Wyjaśnienie pojęcia higiena cyfrowa znajduje się w Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej, gdzie określana jest ona jako zachowania chroniące zdrowie związane z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych, w szczególności urządzeń ekranowych i Internetu [www3]. Tak sformułowana definicja jest adekwatna i przydatna w kontekście treści omawianych w niniejszym artykule. Istotą zaproponowanego ujęcia jest to, że odnosi się ona do zachowań użytkowników technologii cyfrowych, wskazuje na te pożądane oraz akcentuje ich szeroki kontekst. Higienę cyfrową definiuje zatem zbiór oczekiwanych, z punktu widzenia dobrostanu psychofizycznego człowieka, praktyk związanych z używaniem technologii cyfrowych, których nie należy jednoznacznie oceniać jako negatywnych dla rozwoju dziecka czy funkcjonowania dorosłego człowieka w różnych płaszczyznach jego życia. Korzystanie jednak z nich w nieodpowiedni sposób oraz w nadmiarze może powodować wiele negatywnych konsekwencji. Działania w zakresie higieny cyfrowej w kontekście małych dzieci można by było uporządkować w formie piramidy potrzeb: na jej podstawie znajduje się stawianie granic oraz kontrola korzystania z technologii cyfrowych, następnie profilaktyka zdrowotna, weryfikacja danych i dobór odpowiednich treści, a na szczycie ochrona danych osobowych.

3. Terapeuci wczesnego wspomagania jako potencjalni realizatorzy działań profilaktycznych w obszarze korzystania z technologii cyfrowych

W obliczu wyzwań współczesnego świata, w tym korzystania z technologii cyfrowych, o harmonijny rozwój dziecka powinna dbać przede wszystkim rodzina. Najbardziej sprzyjającym środowiskiem jest to, które wspiera dziecko, inicjując pozytywne zmiany w jego rozwoju. Szczególnego znaczenia nabiera ono w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami, stanowiąc strefę najbliższego rozwoju. Stymulacja dzieci z dysfunkcjami, której celem jest umożliwienie im pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, powinna mieć także wymiar profilaktyczny. Istotnym elementem tych działań jest budowanie i wzmacnianie potencjału rodzin w zakresie umiejętności i możliwości wspierania rozwoju dzieci w codziennych sytuacjach życiowych [Piotrowicz, 2017]. Nie budzi wątpliwości, że to przede wszystkim rodzina kształtuje dziecko, to dzięki niej poznaje ono świat, uczy się norm społecznych, nabywa filozofię życia, formuje poglądy, wbudowuje wartości, normy społeczne i tworzy schematy postępowania [Kosewska, 2017]. Rodzina modeluje wzory zachowań i kreuje te cechy człowieka, które są szczególnie trwałe [Wojciechowska-Charlak, 2002]. Na rodzinie zatem spoczywa ciężar przygotowania dziecka do pełnienia już w dorosłości różnych ról społecznych. Ważne zatem, aby interakcje, które zachodzą pomiędzy członkami rodziny były kształtujące, a środowisko, w którym rozwija się dziecko przyjazne [Mendyk, Świeczkowska, 2023]. Nakład sił, który rodzice dzieci z niepełnosprawnością wkładają w budowanie swoich kompetencji i zasobów staje się wysiłkiem włożonym we wspieranie ich dziecka. Nowym wyzwaniem, z którym mierzą się opiekunowie w aspekcie działań prewencyjnych jest cyfrowe obywatelstwo ich samych i ich dzieci, które wymusza konieczność zdobycia wiedzy i umiejętności pozwalających na stosowanie zasad higieny cyfrowej. Nowym wyzwaniem pozostaje również dla specjalistów wczesnego wspomagania, którzy mogliby wspierać rodziców

w zakresie kompetencji cyfrowych oraz stosowania zasad higieny cyfrowej w codziennym życiu rodziny.

4. Metodologia badań

Celem badania było poznanie doświadczeń i praktyk terapeutów Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka dotyczących wykorzystania technologii cyfrowych w pracy terapeutycznej oraz podejmowanych przez nich działań profilaktycznych w kontekście korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci i rodziców – beneficjentów wczesnego wspomagania. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jak terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju dzieci rozumieją technologie cyfrowe?
2. Czy i w jaki sposób wykorzystują technologie cyfrowe podczas zajęć terapeutycznych?
3. Jakie korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci dostrzegają terapeuci?
4. Czy i jakie działania profilaktyczne i informacyjne podejmują terapeuci wobec rodziców w kontekście korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci?
5. Jak terapeuci oceniają poziom świadomości rodziców dotyczącej potencjalnych zagrożeń i zasad korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci?

Do badania w paradygmacie jakościowym wykorzystano indywidualne wywiady pogłębione. Scenariusz wywiadu półustrukturyzowanego obejmował pytania otwarte dotyczące technologii cyfrowych, sposobu ich wykorzystania podczas pracy terapeutycznej, doświadczeń i praktyk w obszarze działań profilaktycznych podejmowanych wobec dzieci i rodziców w kontekście korzystania przez nich z technologii cyfrowych. Czas trwania jednego wywiadu wynosił od 30 do 45 minut. Rozmowy prowadzono w formie stacjonarnej, podczas bezpośrednich spotkań, w warunkach sprzyjających poczuciu bezpieczeństwa i swobody wyrażania opinii osób badanych. Każdy wywiad, za zgodą uczestników, był nagrywany

i następnie transkrybowany. Zebrany materiał empiryczny został poddany analizie danych jakościowych, obejmującej wyodrębnienie określonych kategorii, prawidłowości, typologii oraz interpretacji i wyjaśnieniom. Dobór respondentów był celowy, ograniczony do terapeutów prowadzących zajęcia wczesnego wspomagania na terenie województwa mazowieckiego, z wykluczeniem miasta Warszawa. W obrębie tej grupy, aby zapewnić większą różnorodność doświadczeń i możliwość uchwycenia praktyk w badanym obszarze, respondenci zostali losowo wybrani. Wywiady realizowano w okresie od stycznia do czerwca 2025 r. Należy podkreślić, że skoncentrowały się one na wybranych aspektach wykorzystania technologii cyfrowych w pracy terapeutycznej oraz podejmowanych działań profilaktycznych wobec dzieci i rodziców. Badanie miało charakter eksploracyjny, a zebrany materiał pozwolił na pogłębione poznanie doświadczeń i praktyk uczestników w obszarach objętych pytaniami, nie wyczerpując jednak całego zagadnienia.

Charakterystyka badanych osób

W badaniu wzięło udział 20 osób, zatrudnionych w różnych placówkach prowadzących usługi na rzecz dziecka z niepełnosprawnością i jego rodziny w ramach wczesnego wspomagania na terenie województwa mazowieckiego. Wszyscy uczestnicy to kobiety, których staż pracy wahał się od 1 roku do 15 lat. Zatrudnione były one na stanowiskach logopedy, psychologa, rehabilitanta oraz pedagoga, co pozwoliło na uzyskanie zróżnicowanego materiału dotyczącego doświadczeń i praktyk w pracy z dziećmi wymagającymi wsparcia oraz z ich rodzinami.

5. Wykorzystanie technologii cyfrowych w pracy terapeutycznej

Definiowanie technologii cyfrowych przez terapeutów

Wszyscy terapeuci biorący udział w badaniu zdefiniowali technologie cyfrowe poprzez podanie przykładów znanych im urządzeń, takich jak tablet, telefon, laptop oraz komputer stacjonarny. Większość postrzegała je jako narzędzia wspierające proces

terapeutyczny. Najczęściej tablety oraz laptopy wykorzystywane były do gier dydaktycznych. „Komputer z odpowiednim oprogramowaniem to dla mnie element, który uatrakcyjnia zajęcia. Nie zawsze mogę go wykorzystywać. To zależy od potrzeb dziecka i jego możliwości psychofizycznych" (R1).

Sposoby wykorzystywania technologii podczas zajęć

Badani przyznali, że wykorzystują technologie cyfrowe podczas prowadzonych zajęć. Wskazali je jako środki dydaktyczne wykorzystywane do ćwiczeń stymulujących funkcje poznawcze oraz jako narzędzia komunikowania się z dzieckiem w sposób wspomagający lub alternatywny. „Tablet to dla mnie dodatkowe narzędzie wykorzystywane do komunikowania się z dziećmi niemówiącymi" (R2). „Używam Programu Mówik podczas zajęć z dzieckiem, które w taki sposób się porozumiewa." (R3).

6. Korzyści i zagrożenia związane z technologiami cyfrowymi

Dostrzegane korzyści

Respondenci wskazali, że technologie cyfrowe stanowią wsparcie podczas realizacji założonych celów prowadzonych zajęć. Podkreślili, że mogą one motywować dzieci do ćwiczeń oraz ułatwić indywidualizowanie zajęć. Wśród korzyści płynących z używania technologii cyfrowych badani wymieniali: wsparcie w rozwijaniu komunikacji, usprawnianie percepcji wzrokowej i słuchowej, wzmacnianie motywacji, a także wydłużanie czasu koncentracji uwagi. Jeden z respondentów zaznaczył: „Wykorzystanie komputera na zajęciach pozwala mi lepiej dostosować ćwiczenia do możliwości dziecka i utrzymywać stały poziom jego zainteresowania przekazywanymi treściami z programu." (R4).

Dostrzegane zagrożenia

Pośród zagrożeń wynikających z niekontrolowanego korzystania przez dzieci z urządzeń cyfrowych, terapeuci najczęściej wymieniali: nieprawidłowości w rozwoju społecznym, ryzyko uzależnienia, pogorszenie wzroku, wady postawy, nadmierne pobudzenie, problemy ze snem. Respondent R5 zauważył: „Niepokoi

mnie to, że dzieci dużo czasu w domu spędzają przed ekranami. To może wpływać na trudności z koncentracją, powodować nadmierne pobudzenie i tym samym ograniczać możliwość pojawienia się pozytywnych efektów wdrażanych oddziaływań terapeutycznych." Respondent R6 dodał: „Często dzieci demonstrują niepożądane zachowania, żeby wymusić otrzymanie smartfona, w którym mają dostęp do filmików czy bajek".

7. Działania profilaktyczne wobec rodziców

Informowanie o konsekwencjach korzystania z technologii

W odpowiedzi na pytania dotyczące zwiększania świadomości rodziców na temat zasad i reguł korzystania z technologii cyfrowych terapeuci w większości przyznali, że nie podejmowali takich działań. Chodziło przede wszystkim o informowanie opiekunów o konieczności kontrolowania czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem, sposobach wykorzystywania technologii cyfrowych oraz zasadach utrzymywania prawidłowej postawy ciała podczas korzystania z urządzeń cyfrowych. Niewielka grupa respondentów podejmowała te działania jedynie wówczas, gdy zauważyła, że technologie są obecne w życiu dziecka w nadmiarze.

Wprowadzenie rodziców w zasady korzystania z technologii

Respondenci przyznali, że pośród licznych obowiązków zawodowych nie udawało im się znaleźć czasu na prowadzenie z rodzicami rozmów dotyczących technologii cyfrowych oraz wpływu ich nadmiernego wykorzystywania na funkcjonowanie dziecka i rodziny. Żaden z badanych nie organizował spotkań informacyjnych poświęconych temu zagadnieniu. Jedna z wypowiedzi respondentów wskazuje: „W nawale codziennych obowiązków nie znajduję czasu na przekazywanie rodzicom wiedzy dotyczącej higieny cyfrowej. Nie widzę możliwości prowadzenia spotkań na ten temat. Nie czuję się też kompetentna, aby przygotować takie szkolenia. Czasem, gdy widzę ogromną potrzebę, bo dziecko cały swój wolny czas poświęca na korzystanie z telefonu, proponuję rodzicom otwarte webinary na ten temat." (R6). Ponadto żaden

z badanych nie informował rodziców o konsekwencjach ich aktywności w mediach społecznościowych ani o skutkach zamieszczania w sieci zdjęć dziecka. Jedna z wypowiedzi ilustruje to stanowisko: „Nie obserwuję prywatnych kont w mediach społecznościowych, staram się unikać relacji na tym polu, więc nie ingeruję w to, co rodzic zamieszcza. Moim zdaniem to jego prywatna sprawa" (R7).

8. Ocena praktyk rodziców w kontekście korzystania z technologii cyfrowych

Świadomość rodziców

Badani stwierdzili, że nie wszyscy rodzice są świadomi zagrożeń związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych przez dzieci. W ich opinii rodzice często wprowadzają urządzenia cyfrowe w życie dziecka w nadziei, że wesprą rozwój mowy lub pozwolą uniknąć nudy. Jeden z respondentów podkreślił: „Rodzice często mówią, że dziecko korzysta z telefonu, gdy się nudzi, a przecież oglądając bajki edukacyjne, uczy się nowych słów i lepiej się rozwija, więc to nic złego" (R8). Jednocześnie badani zauważyli, że małe dzieci nie zawsze czerpią wiedzę z takich aktywności, a nadmierne korzystanie z urządzeń może negatywnie wpływać na ich rozwój.

Zachowania rodziców

Większość badanych przyznała, że rodzice prawdopodobnie karmią dzieci przy telefonie, tablecie lub telewizorze, nie posiadając wiedzy na temat konsekwencji takich działań. Respondenci wskazali również, że rodzice wspierają się technologiami cyfrowymi w różnych sytuacjach życia codziennego, np. w przypadku nudy czy pojawienia się trudnych zachowań. Jednocześnie badani podkreślili, że rodzice zdają sobie sprawę z negatywnego wpływu ekranów na jakość snu i unikają sytuacji, w których dziecko zasypiałoby podczas oglądania bajek. Badani zauważyli także, że nawet jeśli rodzice znają maksymalny zalecany czas korzystania z ekranów przez dziecko, rzeczywisty czas spędzany przed urządzeniami jest często dłuższy od rekomendowanego. Jeden

z respondentów wyjaśnił: „Rodzice doskonale wiedzą, jaki jest czas dozwolony, by dziecko mogło spędzać go przed ekranem, ale podczas różnych czynności, które muszą wykonywać i które uniemożliwiają im opiekę nad dzieckiem, włączają dziecku bajki, żeby mieć chwilę dla siebie" (R9).

Podsumowanie

Przedstawione powyżej wyniki wywiadów wymagają syntetycznego podsumowania. Poniżej dokonano próby udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze, łącząc je z celem badania.

1. Wszyscy respondenci zdefiniowali technologie cyfrowe poprzez podanie przykładów urządzeń mobilnych oraz komputerów stacjonarnych. Postrzegali je głównie jako narzędzia wspierające proces terapeutyczny i umożliwiające indywidualizację zajęć.
2. Badani stosowali technologie cyfrowe przede wszystkim jako środki dydaktyczne, wykorzystując je m.in. do ćwiczeń funkcji poznawczych. Wykorzystywane były również w komunikacji wspomagającej i alternatywnej. Podkreślono potrzeby i możliwości rozwojowe dzieci jako determinanty ich używania.
3. Pośród zagrożeń związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych wskazywanych przez badanych znalazły się: ryzyko uzależnienia, pogorszenie wzroku, wady postawy, nadmierne pobudzenie, problemy ze snem oraz ograniczenia w funkcjonowaniu społecznym dzieci. Z kolei korzyści obejmowały wspieranie rozwoju dziecka, zwiększenie motywacji do wykonywanych zadań, wydłużenie czasu koncentracji oraz możliwość indywidualizacji zadań, co przyczyniało się do większej skuteczności działań ukierunkowanych na realizację założonych celów terapeutycznych.
4. Badania wskazały na brak regularnych praktyk profilaktycznych wobec rodziców w obszarze higieny cyfrowej. Miały one charakter jedynie incydentalny, związany głównie

z zauważeniem negatywnych skutków związanych z nadmiernym korzystaniem dziecka z technologii cyfrowych.

5. Respondenci zauważyli, że poziom świadomości rodziców w zakresie zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem przez dzieci z technologii cyfrowych jest zróżnicowany. W wielu przypadkach rodzice wprowadzają urządzenia cyfrowe do życia dziecka w nadziei, że zapewnią mu odpowiedni poziom stymulacji, np. w obszarze rozwoju mowy lub umożliwią dziecku spędzenie wolnego czasu. Urządzenia bywają wykorzystywane również podczas karmienia lub w celu radzenia sobie z zachowaniami niepożądanymi u dziecka. W praktyce czas spędzany przez dzieci przed ekranami często przekracza zalecane normy. Jednocześnie część rodziców podejmuje działania kontrolujące korzystanie z technologii cyfrowych przed snem, dbając o jakość i higienę snu.

Zaprezentowany materiał empiryczny implikuje następujące postulaty praktyczne:

1. konieczne jest uporządkowanie wiedzy rodziców małych dzieci z niepełnosprawnością na temat higieny cyfrowej;
2. rekomendowane są działania profilaktyczne prowadzone przez terapeutów wczesnego wspomagania ukierunkowane na budowanie świadomości rodziców w obszarze higieny cyfrowej;
3. zasadne jest zwiększenie kompetencji terapeutów w zakresie higieny cyfrowej, obejmujące wiedzę teoretyczną oraz praktyczne strategie wspierania w tym obszarze rodziców beneficjentów wczesnego wspomagania;
4. istotna może okazać się eksploracja działań w obszarze higieny cyfrowej i wykorzystania technologii cyfrowych innych profesjonalistów pracujących z małymi dziećmi i ich rodzinami, w tym nauczycieli przedszkoli, pracowników żłobków, klubów dziecięcych, asystentów rodziny;
5. potrzebne jest tworzenie warunków umożliwiających przekazywanie rodzicom wiedzy teoretycznej oraz konkretnych rozwiązań praktycznych dotyczących korzystania przez dzieci z technologii cyfrowych, w celu wspierania ich rozwoju w sposób bezpieczny i świadomy.

Bibliografia:

Brzezińska Anna. 2009. *Drogi dziecka ku samodzielności: między sprawnością a niepełnosprawnością*. w: *Droga do samodzielności. Jak wspomagać rozwój dzieci i młodzieży z ograniczeniami sprawności*, red. Anna Brzezińska, Małgorzata Ohme, Anna Resler-Maj, Radosław Kaczan, Mateusz Wiliński. Gdańsk: GWP.

Klichowski Maciej, Pyżalski Jacek, Katarzyna Kuszak, Agnieszka Klichowska. 2017. *Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym?* w: *Małe dzieci w świetle technologii informacyjno-komunikacyjnej*. Pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami, red. Jacek Pyżalski. Łódź: Wydawnictwo Eter.

Kokoszczyńska Agnieszka, Syska Magdalena. 2025. *Wiedza i kompetencje rodzicielskie w aspekcie czasu oraz sposobu wprowadzania ekranów i technologii cyfrowej dzieciom*. w: *Dezinformacja i inne zniekształcenia informacyjne jako nowa kwestia społeczna*, red. Konrad Ciesiołkiewicz, Mirosław Grewiński, Agnieszka Klimska. Warszawa: Dom Wydawniczy Elipsa.

Kosewska Bernadetta. 2017. *Wspieranie rozwoju małego dziecka w środowisku domowym*. w: *Interdyscyplinarne konteksty wczesnej interwencji, wczesnego wspomagania rozwoju dziecka*, red. Joanna Głodkowska, Iwona Konieczna, Radosław Piotrowicz, Grażyna Walczak. Warszawa: Wydawnictwo APS.

Mendyk Magdalena, Świeczkowska Katarzyna. 2023. *Od modelu biomedycznego do modelu biopsychospołecznego – wczesne wspomaganie rozwoju dziecka i wsparcie rodziny od nowa*. w: *Wczesne wspomaganie rozwoju dzieci i wsparcie rodzin*, red. Małgorzata Walkiewicz-Krutak. Warszawa: Wydawnictwo APS.

Piotrowicz Radosław. 2017. *Wczesna interwencja/wczesne wspomaganie rozwoju dziecka – kompleksowość oddziaływań terapeutycznych w opinii rodziców.* w: *Interdyscyplinarne konteksty wczesnej interwencji, wczesnego wspomagania rozwoju dziecka*, red. Joanna Głodkowska, Iwona Konieczna, Radosław Piotrowicz, Grażyna Walczak. Warszawa: Wydawnictwo APS.

Twardowski Andrzej. 2012. *Wczesne wspomaganie rozwoju dzieci z niepełnosprawnościami w środowisku domowym*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Walter Natalia, Pyżalski Jacek, Iwanicka Anna, Michniuk Anna, Kąkolewicz Monika, Barwicka Agnieszka, Sikorska Joanna. 2020. *Media cyfrowe a edukacja dziecka*. w: *Pedagogika dziecka. Podręcznik akademicki*, red. Hanna Krauze-Sikorska, Maciej Klichowski. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

Wojciechowska-Charlak Barbara. 2002. *Rodzina jako środowisko opiekuńczo-wychowawcze*. w: *Środowisko opiekuńczo-wychowawcze*, red. Bożena Wojciechowska-Charlak. Kielce: Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska.

Źródła internetowe:

[www 1] https://kompetencjecyfrowe.gov.pl/aktualnosci/wpis/definicja-i-poziomy-kompetencji-cyfrowych [dostęp: 28.12.2025].

[www 2] https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2025/03/RAPORT-INTERNET-DZIECI-2025.pdf [dostęp: 28.12.2025].

[www 3] https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Ogolnopolskie-Badanie-Higieny-Cyfrowej-2022_Raport.pdf [dostęp: 28.12.2025].