GLOBALNIE · OPINIA

SMARTFONY SMAŻĄ DZIECIOM MÓZGI. CZAS NA PAŃSTWOWE ZAKAZY

Adam Szabelak · 16 stycznia 2026

Polska powinna jak najszybciej zakazać dzieciom korzystania z mediów społecznościowych.

Australia właśnie pokazała, że państwo może stanąć po stronie dzieci, a nie Big Techu – i wprowadziła ustawowy zakaz korzystania z mediów społecznościowych poniżej 16. roku życia, zmuszając takie korporacje jak Meta do zamykania setek tysięcy kont nastolatków. Polska, jeśli traktuje poważnie zdrowie psychiczne młodych, ich zdolność uczenia się i ich przyszły potencjał cywilizacyjny, musi pójść tą samą drogą.

Australia właśnie wprowadziła pierwsze na świecie prawo, które zakazuje dzieciom poniżej 16 lat posiadania kont na większości dużych platform – od Facebooka i Instagrama, przez TikToka, Snapchata i YouTube, aż po Reddita czy Twitcha. Firmy, które nie zablokują dostępu nieletnim, narażają się na wielomilionowe kary, sięgające dziesiątek milionów dolarów australijskich.

Meta, właściciel Facebooka i Instagrama, już rozpoczęła masowe usuwanie kont użytkowników poniżej 16. roku życia, szacowanych tylko w Australii na około 450 tysięcy. Jednocześnie platforma proponuje nastolatkom „zamrożenie" profili i przywrócenie ich po ukończeniu 16 lat – to dowód, że technicznie da się zabezpieczyć młodych, jeśli państwo wymusi to twardym prawem.

Smartfony i media społecznościowe po prostu szkodzą

Zwolennicy nieograniczonej „wolności w sieci" lubią powtarzać, że obawy dotyczące mediów społecznościowych to tylko kolejna odsłona strachu przed nową technologią. Tyle że dziś nie opieramy się na intuicjach, lecz na twardych danych neurobiologii, psychologii i psychiatrii, które pokazują realne skutki dla mózgu i psychiki nastolatków.

Przeglądy badań nad rozwojem mózgu w erze cyfrowej wskazują, że masowa, wielogodzinna ekspozycja na ekrany i media społecznościowe w okresie dojrzewania wiąże się z zaburzeniami samoregulacji, problemami ze snem, pogorszeniem dobrostanu i zwiększoną podatnością na objawy lękowe i depresyjne. Nastolatek to nie „mały dorosły" – jego mózg dopiero uczy się hamować impulsy, planować, utrzymywać uwagę i odkładać przyjemność w czasie. Media społecznościowe projektowane są tak, by maksymalnie wykorzystać niedojrzałość tych mechanizmów: nieskończone przewijanie, powiadomienia, lajki, krótkie filmiki – wszystko to żeruje na układzie nagrody, który u młodych jest szczególnie reaktywny.

> Badania eksperymentalne pokazują, że już sama obecność smartfona w zasięgu wzroku – nawet

> wyłączonego – obniża wyniki w zadaniach wymagających koncentracji i pamięci roboczej. Innymi słowy: uczeń może „nic nie robić" na telefonie, a i tak część jego zasobów poznawczych jest stale zajęta walką z pokusą sięgnięcia po ekran.

Smartfon kradnie uwagę i wyniki w nauce

Nowe badania prowadzone na nastolatkach z użyciem elektroencefalografii (EEG) potwierdzają, że korzystanie ze smartfona i mediów społecznościowych w przerwach między zadaniami pogarsza parametry pracy mózgu odpowiedzialne za uczenie się. U młodych osób rozpraszanych przez telefon zaobserwowano istotny spadek wskaźników związanych z efektywnością poznawczą i wzrost obciążenia mentalnego podczas zadań poznawczych, w porównaniu z grupą, która pracowała bez takiej przerwy. Inne badania nad czasem ekspozycji na ekran telefonu wskazują, że u nastolatków większa liczba godzin patrzenia w ekran wiąże się z większą skłonnością do nieuwagi i gorszą wydolnością uwagi, nawet po uwzględnieniu snu, diety oraz aktywności fizycznej. To oznacza realne przełożenie na wyniki w nauce, możliwość skupienia się na lekcji, lekturze czy przygotowaniu do egzaminu.

Powiedzmy sobie wprost – co empirycznie potwierdza cała moja praca edukacyjna jako nauczyciela oraz w organizacjach pozarządowych – smartfony i media społecznościowe smażą mózgi. Jest wiele wspaniałej młodzieży, która się tym trendom opiera, ale realnie nie ma ona gdzie szukać wsparcia. Rodzice i nauczyciele nie rozumieją, że uzależnienie od korzystania z telefonu porównać można do alkoholizmu czy narkomanii. Po prostu pokolenie 30+ wychowało się w zupełnie innym świecie.

> Wedle badań przeciętny polski nastolatek korzysta z telefonu przez 4–5 godzin dziennie. Uważam, że to bzdura. Przepytałem w tym zakresie w czasie różnych zajęć ok. tysiąca młodych ludzi, którzy z jednej strony próbowali określić, ile czasu spędzają, korzystając z telefonu, a z drugiej sprawdzali realne dane cyfrowej higieny w swoich smartfonach. Okazało się, iż młodzi w swoich deklaracjach notorycznie zaniżają czas spędzany w świecie wirtualnym. Bliższa prawdzie jest średnia 7–8 godzin, z czego 5–6 godzin to czas poświęcony na Tik-Toka, Messengera czy Instagrama. Co ważne – przeciętnie nastolatek był w stanie w rozmowach ze mną uznać za mające sens jedynie kilkadziesiąt minut spędzonych w cyfrowym świecie... To prawdopodobnie jedno z podstawowych źródeł obserwowanego współcześnie spadku średniego IQ o nawet 7 punktów na pokolenie.

Wszelkie przeglądy badań nad mediami społecznościowymi u młodych ludzi pokazują spójny obraz: im bardziej problemowe, kompulsywne korzystanie z social mediów, tym wyższe poziomy objawów depresji, lęku i stresu. Chodzi nie tylko o „ilość czasu", ale także o emocjonalne inwestowanie w wirtualne życie, uzależnienie od reakcji innych oraz ciągłe porównywanie się z podkoloryzowanymi wizerunkami rówieśników.

Przegląd literatury wskazuje, że intensywne korzystanie ze smartfonów i social mediów u nastolatków łączy się ze wzrostem samookaleczeń, myśli samobójczych, zaburzeń snu, otyłości, problemów z samo-

kontrolą oraz zaburzeń takich jak ADHD czy OCD. W przestrzeni internetowej dochodzi do normalizowania zachowań autodestrukcyjnych – treści związane z samookaleczeniami i próbami samobójczymi bywają przedstawiane bez filtrów, a algorytmy potrafią podbijać je do użytkowników w kryzysie.

To nie tylko „moja odpowiedzialność jako rodzica"

Część komentatorów odpowie: „Niech rodzice pilnują dzieci, państwo niech się nie wtrąca". Tyle że rodzic dziś staje samotnie naprzeciw armii inżynierów behawioralnych, psychologów oraz projektantów UX, których zadaniem jest jedno: utrzymać dziecko jak najdłużej w aplikacji i jak najczęściej przyciągać je z powrotem. Badania nad tzw. problematycznym używaniem mediów wskazują, że to właśnie najbardziej wrażliwi młodzi ludzie – ci z obniżoną samooceną, lękiem, już istniejącymi trudnościami – najłatwiej wpadają w spiralę kompulsywnego scrollowania, izolacji i pogorszenia nastroju. Oczekiwanie, że rodzic z dołu drabiny społecznej – zmęczony, przepracowany, często bez narzędzi cyfrowych – będzie prowadził samotną wojnę z Big Techem, jest zwyczajnie nierealistyczne i wygodne wyłącznie dla korporacji.

Jeśli przyjmiemy, że okres intensywnego dojrzewania mózgu, stabilizacji tożsamości oraz kształtowania nawyków trwa mniej więcej do połowy szkoły średniej, sensowne jest przesunięcie pełnego wejścia w media społecznościowe na czas po ukończeniu 16. roku życia. To nie jest arbitralna granica – to moment, kiedy młody człowiek zaczyna mieć większą zdolność do krytycznego myślenia, przewidywania konsekwencji i panowania nad impulsami. Same „porady" oraz kampanie informacyjne nie działają, jeśli architektura cyfrowego świata wciąż opiera się na hazardowym systemie nagród, powiadomień i personalizowanych feedów.

> Australia pokazała, że można zrobić coś radykalnie innego: ustawić jasny wiekowy próg wejścia, wymusić mechanizmy weryfikacji wieku, grozić realnymi karami i tym samym odwrócić logikę – to nie dziecko ma udowadniać, że sobie poradzi, tylko korporacja ma udowodnić, że respektuje prawo.

Jeśli Polska traktuje poważnie katastrofalne wskaźniki zdrowia psychicznego wśród młodzieży, lawinę problemów z koncentracją i spadek poziomu edukacji, powinna przygotować ustawę wzorowaną na rozwiązaniach australijskich, ale dostosowaną do naszych realiów.

Taka ustawa powinna obejmować co najmniej trzy filary: po pierwsze, zakaz posiadania kont w mediach społecznościowych poniżej 16. roku życia, z obowiązkową weryfikacją wieku po stronie platform. Po drugie, wysokie kary finansowe za omijanie tych przepisów oraz obowiązek raportowania, ile kont nieletnich zostało usuniętych. Po trzecie, programy wsparcia dla szkół i rodziców – nie po to, by zastąpić twarde prawo, ale by nauczyć młodych mądrego, ograniczonego korzystania z technologii, gdy próg 16+ zostanie już przekroczony. Poniżej 16. roku życia upowszechnione powinno zostać także użycie telefonów „starego typu" – z możliwością dzwonienia czy SMS-owania, ale bez opcji podłączenia do Internetu czy instalacji kolejnych gier (same gry nie są niczym złym, ale dużo łatwiej jest zapanować nad chęcią korzystania z nich w przypadku stacjonarnych urządzeń takich jak komputery).

Australia udowodniła, że państwo może przestać być biernym widzem w wojnie o uwagę i dusze naszych

dzieci. Pytanie, czy Polska chce pozostać cyfrową kolonią wielkich platform, czy wreszcie stanie po stronie swoich obywateli – zwłaszcza tych najmłodszych, którzy nie mają jeszcze prawa głosu, ale to na nich dziś zarabia Big Tech.

Nagranie: https://www.youtube.com/watch?v=7qVlQdZ5W2c

Oryginał: https://nlad-kopia1113.instawp.site/smartfony-smaza-dzieciom-mozgi-czas-na-panstwowe-zakazy/

WSPÓŁTWÓRZ NOWY ŁAD

Za Nowym Ładem stoją czytelnicy, którzy dorzucają się do jego istnienia. Dołącz do nich — jednorazowo, w kwocie, która Ci odpowiada.

DOŁĄCZAM

wspieram.nlad.pl

Zeskanuj, aby wesprzeć