Drodzy Rodzice,

Piszę do Państwa jako psycholog, który na co dzień towarzyszy dzieciom w ich rozwoju, widzi ich ogromny potencjał, naturalną ciekawość świata, ale też coraz częściej trudności, które jeszcze kilka lat temu nie były tak powszechne. Jednym z istotnych czynników, który ma na to wpływ, jest obecność ekranów w życiu najmłodszych dzieci.

Inspiracją do tego listu jest kampania fundacji dajemy Dzieciom Siłę „15 powodów", tworzona we współpracy z psychologami, pedagogami i specjalistami rozwoju dziecka, którzy od lat zwracają uwagę na konsekwencje zbyt wczesnego i niekontrolowanego kontaktu dzieci z technologią. Nasz głos jest spójny: w wieku przedszkolnym ekran nie wspiera rozwoju dziecka a bardzo często go zakłóca.

Jednocześnie chcę podkreślić coś bardzo ważnego- wiem, że żyjemy w XXI wieku. W świecie pełnym technologii, ekranów, szybkiego dostępu do informacji. Nie chodzi o to, aby całkowicie je wyeliminować i wrócić do rzeczywistości sprzed lat. To nie jest ani możliwe, ani potrzebne. Chodzi o coś znacznie bardziej realnego i odpowiedzialnego- o ograniczenie, kontrolę i świadome korzystanie z ekranów, szczególnie w odniesieniu do małych dzieci.

Mózg dziecka w wieku przedszkolnym rozwija się przede wszystkim poprzez ruch, relację i bezpośrednie doświadczenie. To w rozmowie dziecko uczy się języka, w zabawie rozwija kreatywność, a w kontakcie z drugim człowiekiem buduje kompetencje społeczne i emocjonalne. Ekran nie jest w stanie tego zastąpić. Może natomiast skutecznie to ograniczyć.

Wśród „15 powodów" pojawiają się konkretne obszary zagrożeń, które jako psycholog obserwuję również w codziennej pracy. Coraz więcej dzieci ma trudności w rozwoju mowy, nie dlatego, że „takie są", ale dlatego, że zamiast dialogu częściej doświadcza jednostronnego przekazu z ekranu. Pojawiają się trudności z koncentracją, ponieważ mózg przyzwyczajony do szybkich, intensywnych bodźców przestaje radzić sobie z naturalnym tempem świata. Dzieci stają się bardziej pobudzone lub przeciwnie- wycofane, mają trudność z regulacją emocji, szybciej się frustrują.

Zwraca się również uwagę na bardzo istotny aspekt jakim jest wpływ ekranów na mechanizm nagrody w mózgu dziecka. Ekran dostarcza natychmiastowej gratyfikacji – szybkiej przyjemności, bez wysiłku, bez czekania. To prowadzi do sytuacji, w której dziecko coraz trudniej znosi brak natychmiastowej nagrody w realnym świecie.

I tu pojawia się ważne pytanie, które warto sobie zadać: czy Państwa dziecko potrafi czekać? Czy potrafi przegrywać? Czy radzi sobie z frustracją?

Jeśli jest mu trudno- warto spojrzeć szerzej. Jak dziecko ma nauczyć się przegrywać, skoro w grze zawsze dostaje kolejne życie? Jak ma nauczyć się cierpliwości, skoro ekran daje natychmiastowy „zastrzyk" przyjemności? Jak ma budować wytrwałość, skoro wszystko dzieje się „tu i teraz"?

Warto również jasno powiedzieć: przedszkole to nie jest czas na własny telefon, na gry- szczególnie te oparte na agresji, walce czy przemocy. To nie jest etap rozwojowy, który jest na to

gotowy. Oczywiście, ekran może być narzędziem, może służyć do przekazania wartościowej wiedzy w sposób atrakcyjny, może być elementem wspólnego czasu. Ale tylko wtedy, gdy jest używany rzadko, świadomie i pod kontrolą dorosłego.

Nie piszę tego, aby oceniać. Wiem, jak wygląda codzienność: zmęczenie, obowiązki, potrzeba chwili spokoju. Ekran bywa „łatwym rozwiązaniem". Ale jako dorośli mamy ogromny wpływ na to, czego uczą się nasze dzieci. A uczą się przede wszystkim przez obserwację.

Dziecko widzi. Jeśli widzi rodzica z telefonem w ręku, włączony telewizor, starsze rodzeństwo korzystające z ekranów, uznaje to za normę. Nie dlatego, że ktoś mu to powiedział, ale dlatego, że tak wygląda jego świat. Dlatego tak ważne jest, abyśmy jako dorośli zaczęli od siebie. Nie z poczucia winy, ale z odpowiedzialności.

Zmiana nie musi być radykalna. Wystarczą małe kroki: godzina dziennie bez ekranu, jeden dzień w tygodniu bez urządzeń, wieczory bez telefonu, dzień z planszówkami, więcej rozmowy, więcej obecności. To właśnie te drobne decyzje budują codzienność dziecka i jego rozwój.

Na zakończenie chciałabym zostawić Państwa nie tylko z refleksją, ale też z konkretnym wsparciem. Jeśli chcieliby Państwo dowiedzieć się, jak w praktyce wprowadzać zasady dotyczące ekranów w domu, jak dostosować je do wieku dziecka oraz dlaczego czasem mimo starań one „nie działają", zachęcam do zapoznania się z materiałami przygotowanymi przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę:

1. Domowe zasady ekranowe – gotowe wskazówki i inspiracje do wprowadzenia zasad w domu:
https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/

2. Jak wprowadzać zasady – przewodnik po wieku – konkretne podpowiedzi dostosowane do etapu rozwoju dziecka:
https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/jak-wprowadzac-zasady-przewodnik-po-wieku/

3. Dlaczego zasady nie działają – pomoc w zrozumieniu trudności i błędów, które mogą się pojawiać:
https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/dlaczego-zasady-nie-dzialaja/

To materiały stworzone przez specjalistów, które mogą być realnym wsparciem w codziennych decyzjach wychowawczych. A te decyzje to nie jest wybór między „nowoczesnością" a „przeszłością". To jest wybór między tym, co łatwe a tym, co naprawdę służy dziecku.

Z troską,
Psycholog- Laura Jaworek