

Zapychacz wolnego czasu – telefon

Chciałabym już na samym początku, już teraz, zaraz napisać Państwu, że **telefon w rękach przedszkolaków to zło!** Podkreślić, wytłuszczyć, użyć wyrazistego koloru, a może jeszcze dodać jakiś złowieszczy dźwięk.

Myślę jednak, że większość z Państwa nie przeczytałaby do końca tego artykułu, ponieważ nikt z nas nie lubi, gdy ktoś nam mówi, **jak mamy wychowywać swoje dzieci** – bo kto jak kto, ale my, rodzice, rodzice zastępczy, macochy i ojczymowie, **wiemy, co jest najlepsze dla naszego młodego człowieka.**

Wiem też, że telefon, tablet, telewizor to najszybsze sposoby na chwilę wytchnienia dla nas, dorosłych. Bo kiedy już mamy dziecku **zapychacz**, możemy przygotować obiad, posprzątać po porannym armagedonie, wstawić pranie, opróżnić zmywarkę i ponownie ją załadować – wyrobić się ze wszystkim, by jeszcze chwilę odsapnąć po pracy, w której dziś nie wiedzieliśmy, w co ręce włożyć. A życie... Życie wygląda inaczej niż w książkach, w których piszą krok po kroku, co zrobić, gdy m.in. dziecko się nudzi, bije z bratem lub siostrą, nie chce jeść warzyw, owoców (ze słodyczami jakoś nie ma trudności – hmm, ciekawe dlaczego 😊) itp.

Nie chcemy też, by nasze dziecko zostało odsunięte przez inne dzieci tylko dlatego, że nie jest na czasie z grami, najnowszymi konsolami, i – o zgrozo – że w tym wieku **nie ma jeszcze telefonu!**

Pamiętam swój pierwszy telefon – musiałam dzielić go z moją młodszą siostrą. Nie mogłyśmy zabierać go ze sobą do szkoły (a ja byłam wówczas w gimnazjum, moja siostra jeszcze w szkole podstawowej). Nasz telefon jednak nie oferował tyle, ile dzisiejsze smartfony. Za naszych czasów skakało się w gumę, jeździło rowerem, grało z chłopakami w nogę, piło oranżadę „na miejscu” przy sklepie za 40 gr, **było się z koleżankami i kolegami, a nie tylko „obok nich” – każdy z nosem utopionym w ekranie.**

W dzisiejszym, pędzącym świecie, w nieustannej pogoni za... **zapominamy**, że telefon, tablet czy konsole w rękach młodych ludzi **nie przyniosą nic dobrego.** Już zauważam w swojej pracy, że dzieci są wycofane, że czasami pierwszym pytaniem, gdy rodzic odbiera dziecko z przedszkola, jest:

– Czy będę mógł pograć na konsoli, pooglądać coś na telefonie?

Nie tylko cierpią na tym relacje społeczne – cierpi również rozwój mowy, koncentracja, pamięć i uwaga, rozwój emocjonalny, sen, aktywność fizyczna, wzrok, postawa. Zwiększa się też ryzyko uzależnień.

Co możemy zrobić?

- ✓ Wyznacz granice czasowe (maks. 30 min dziennie, pod opieką dorosłego)
- ✓ Nie dawaj telefonu „na pocieszenie” lub „żeby zająć”
- ✓ Zamiast tego: baw się, czytaj, spaceruj, rozmawiaj

- ✓ Ustal domowe zasady – strefy bez ekranu (np. przy stole, w łóżku)
- ✓ Bądź wzorem – sam/a ogranicz czas spędzany z telefonem

 Pamiętaj:

Najważniejszym ekranem dla dziecka jest **twarz rodzica**.
Telefon nie zastąpi ciepła, rozmowy i wspólnej zabawy!

Opracowała: Magdalena Radniecka

Na podstawie artykułów: „Pierwszy telefon – jak przygotować dziecko do bezpiecznego korzystania ze smartfona?” oraz „Smartfony kradną dzieciom sen. Wyniki badań w Polsce niepokoją”.