

Dziecko i ekrany: ten kijek wyjmij z dupy.



Kiedy jakiś czas temu pokazałam na moim Instagramie, że moje dziecko używa tableta, posypały się na mnie gromy. Że jak to ja, blogerka, influencerka, pokazuję czyste zło jakim jest ekran. Bo przecież czas ekranowy ma zły wpływ na mózg dziecka. Że zawiodłam, rozczarowałam. No i dziś muszę właśnie was rozczarować.

Wygląda na to, że w tej kwestii nie ma odcieni szarości – albo jesteś po dobrej stronie mocy, albo po złej. Albo czarne, albo białe. Ekrany niszczą życie naszych dzieci. Robią im z mózgow papkę. Sprawiają, że są otyłymi spaślakami. Kiedyś to były czasy! Nikt nie siedział w ekranach i rosły same pokolenia geniuszy!

Ale czasy się zmieniły.

Żyjemy w XXI wieku i większość rodziców doskonale zdaje sobie sprawę, że ekrany są naszymi sprzymierzeńcami, naszymi najlepszymi przyjaciółmi i naszą obietnicą ciszy i spokoju. Niewielu rodziców chce się w ogóle tykać rodzicielstwa bez udziału ekranów. I ja to bardzo szanuję!

Oczywiście, że mamy z tego powodu wyrzuty sumienia.

Zastanawiamy się na jak dużo możemy pozwolić, ile czasu, jakie treści. Ale spójrzmy na to tak: nie ma i nie będzie już świata bez ekranów. Od marca do sierpnia zeszłego roku oboje z mężem pracowaliśmy na etacie z domu, w którym było również z nami nasze sześciolatek dziecko. Nie będę was oszukiwać: Ignas spędził masę czasu przed tabletem lub telewizorem. Oczywiście, że próbowaliśmy zajmować mu czas inaczej, ale było to ekstremalnie trudne. Czy zrobiliśmy mu tym krzywdę? Wygląda na to, że ani trochę.

Jest środek pandemii.

Od początku lockdownu właśnie minął rok. I to jest dla nas wszystkich bardzo dobra wiadomość: jeśli mieliście jakiegokolwiek wyrzuty sumienia związane z czasem ekranowym waszych dzieci, najwyższa pora się ich pozbyć. Przeżyliśmy rok bez rozrywek i atrakcji, którymi można by zająć dziecko. Przeżyliśmy rok zdalnego nauczania, zamkniętych szkół i przedszkoli. Jeśli przez ten rok nikt wśród waszych domowników nikogo nie zabił lub poważnie nie uszkodził, możecie sobie pogratulować. To jest autentyczny sukces. Co do wszystkiego innego, należy po prostu wyjąć kijek z tyłka.

Wiem, że to kontrowersyjne i niepopularne.

Że łatwiej jest zachowywać przed światem wizerunek perfekcyjnej mamusi, która nie daje dziecku tableta i słodyczy, a zamiast tego prowadzi gordonki, sronki i inne pierdonki, bo może całą dobę poświęcić tylko dziecku i jego rozwojowi. Ale prawda jest taka, że ekrany ratują mi życie i nie mam zupełnie nic przeciwko, oczywiście przy zachowaniu zdrowego umiaru.

Chciałabym się jasno wyrazić. Jak najbardziej wierzę w sens kontroli rodzicielskiej, świadomości zawartości gier i bajek i ich ograniczeń wiekowych, w ograniczenia czasowe czasu przed ekranami. Jestem też ogromną fanką rozwijania przez dzieci pasji i zainteresowań odległych od ekranów o milion lat świetlnych. Moje dziecko kocha pływać, gra w tenisa, w szachy, lubi planszówki i rysowanie. Uwielbia jeździć na rowerze i na nartach. Ostatnio pasjami rysuje postaci z Minecrafta, co dość jasno pokazuje, że zainteresowania ekranowe można przekładać na zupełnie inne aktywności.

Dzieci nie będą miały spaczonych mózgów tylko dlatego, że w ich życiu jest nowoczesna technologia. Pokolenie naszych dzieci jeszcze bardziej niż wcześniejsze żyje w epoce szaleńczo cyfrowej. Mają i będą mieli nowoczesne rozwiązania na wyciągnięcie ręki. Dlatego z całego serca radzę odpuścić spinywanie się w tym temacie, a zamiast tego podejście zdroworozsądkowe.

Nie zabraniaj.

Pamiętaj, że to, czego zupełnie zabronisz, będzie jeszcze bardziej kuszące. A prędzej czy później Twoje dziecko będzie miało z tym kontakt – w przedszkolu, szkole, u kolegów w domu. Znormalizuj ten temat. Ekrany istnieją i można do nich

podchodzić na luzie, jak do każdego innego elementu naszej rzeczywistości.

Szukaj gier interaktywnych.

Fajnie, jeśli gra wymusza na dziecku ruch. Nie musisz mieć do tego konsoli – takie gry można znaleźć na tablecie lub telefonie.

Ustal limity czasowe.

I wyważ czas przed i poza ekranem. Rozsądnym limitem jest godzina dziennie, natomiast u mnie w domu działa to trochę inaczej. Ignas może w tygodniu po szkole obejrzeć bajkę na telewizorze, ale gry tabletowe i konsola to przyjemność czysto weekendowa. Wiem, jak bardzo pochłaniają jego koncentrację i uwagę (o wiele bardziej niż bajki) i nie chcę, żeby ją odwracały w dniach, kiedy chodzi do szkoły.

W weekend również są ograniczenia. Gry dozwolone są w piątek po szkole, 2 godziny w sobotę i 2 godziny w niedzielę. Jednak przy naszym trybie życia rzadko kiedy udaje się aż tyle, bo zwykle mało jest nas wtedy w domu.

Pomóż dziecku (zwłaszcza małemu!) odejść od ekranu.

Jeśli Twoje dziecko bardzo przeżywa kiedy mówisz mu, że już czas skończyć, zastosuj kilka sztuczek. Przede wszystkim zachowaj spokój i zachowuj się tak, jakbyś budził(a) dziecko z głębokiego snu. Minutę lub dwie przed końcem usiądź koło dziecka, żeby wejść w jego świat i trochę odwrócić jego uwagę od ekranu. Stwórz rytuał mówienia tabletowi „papa” i jeśli trzeba, to stwórz mu specjalne miejsce, w którym tablet będzie „odpoczywał”. Tuż po czasie ekranowym zaplanuj dla dziecka jakieś super fajne i atrakcyjne dla niego zajęcie analogowe.

Graj i oglądaj z nimi.

Jeśli tylko masz możliwość, dołączaj do swojego dziecka, rozmawiajcie o tym, co się dzieje w grze lub bajce. Spróbuj poznać ten wirtualny świat, który tak bardzo wciąga Twoje dziecko.

Keep them busy!

Naczelna zasada wychowania dzieci. Obejrzałam kiedyś **wywiad z Iwaną Trump**, która, zapytana o to, w jaki sposób wychowała swoje dzieci tak, aby trzymać je z dala od alkoholu i narkotyków, odpowiedziała właśnie: keep them busy! Rozwijaj pasje swojego dziecka. Chce grać w piłkę nożną? Zapisz je na zajęcia. Chce chodzić na dodatkowe kółka w szkole? Niech chodzi! Chce pójść na spacer, na rower, hulajnogę lub rolki? Zbierz się w sobie i wyjdź, choćby nie wiem jak bardzo Ci się nie chciało!

Teraz, kiedy nasze dzieci są jeszcze małe, wydaje nam się, że ekrany to koniec świata i rozdmuchujemy ten problem do niebotycznych rozmiarów. Obyśmy tylko takie problemy mieli, kiedy nasze dzieci będą dojrzewać...

Przeczytaj również:

Matka jedynaka – egoistyczna łambadziara!

Body shaming dzieci – najwyższa pora z nim skończyć. JUŻ.