

Drodzy Dziadkowie,
piszę do Was nie tylko jako psycholog i logopeda, ale przede wszystkim jako ktoś, kto od wielu lat towarzyszy małym dzieciom i ich rodzinom. Codziennie widzę, jak ogromną rolę odgrywacie w życiu swoich wnuków. Jak wiele dajecie miłości, ciepła, bezpieczeństwa, bliskości. I jak bardzo się staracie – nawet wtedy, gdy zwyczajnie brakuje już sił.

Wiem, że opieka nad maluchem bywa wyzwaniem. Dziecko nie ma wyłącznika. Ma natomiast nieskończone pokłady energii i tysiąc pomysłów na minutę. Dlatego bajka, piosenka czy filmik na telefonie często wydają się szybkim, niewinnym sposobem na złapanie oddechu. Chciałabym Wam jednak wyjaśnić, dlaczego w pierwszych latach życia ekrany bardziej przeszkadzają, niż pomagają.

Dla dorosłego bajka to chwila relaksu, dla dziecka to istna burza mózgowa. Szybko zmieniające się obrazy, kolory, dźwięki, efekty... Wszystko naraz. Mózg malucha, który dopiero uczy się świata, za tym nie nadąża. Zamiast więc wspierać rozwój młodego człowieka, ekrany często go spowalniają. Powodują zaburzenia snu, utrudniają naukę mówienia, wywołują rozdrażnienie. Wiem o tym nie tylko z „mądrych książek”, ale też z własnego doświadczenia, z codziennej pracy w swoim gabinecie.

Do mediów ekranowych dochodzi jeszcze jeden bohater dzisiejszych czasów: grająca, świecąca zabawka edukacyjna. Nazwa super, prawda? Tyle że to najczęściej po prostu czysty chwyt marketingowy. Taka zabawka robi wszystko za dziecko. Wystarczy „klik” i leci piosenka, gra światelko, mówi do nas hipopotam poliglota. A dziecko? Tylko patrzy, słucha i zupełnie nic nie musi robić.

Wiem, że dla niektórych z Was ograniczanie ekranów i reklamowanych zabawek lub rezygnacja z nich mogą się wydawać przesadą, a „dzisiejsze wychowanie” – dziwactwem. Ale uwierzcie mi: młodzi rodzice mają dziś dostęp do wiedzy, badań i doświadczeń, które pomagają im podejmować świadome decyzje. Proszę, zaufajcie im. Nie chodzi o to, że chcą Wam utrudnić życie. Chcą tylko chronić własne dzieci, a Wasze wnuki przed tym, na co ich mały mózg nie jest jeszcze gotowy.

Tymczasem do rozwoju dziecka wcale nie potrzeba mikroprocesora ani baterii. Potrzeba garnka, łyżki, kartonowego pudełka, paru klocków i przede wszystkim Was. Waszego czasu, spojrzenia, uwagi oraz spokojnej, niedoskonałej, naturalnej zabawy.

Nie musicie być jednak animatorami przez cały dzień. Nuda też jest wychowawcza! To właśnie wtedy dziecko uczy się samodzielności i uruchamia wyobraźnię. Czasem najpiękniejsze wspomnienia dziecka powstają właśnie wtedy, gdy razem leżycie na dywanie i liczycie kropki na kocu. Wystarczą Wasza obecność, wspólne układanie klocków, przeglądanie książeczki, rozmowa. Nieidealne zabawy, nieperfekcyjne scenariusze, ale prawdziwy kontakt.

Wiem, jak bardzo kochacie swoje wnuki i że tą miłością można zdziałać cuda. Wiem, że wszystko, co robicie, robicie z miłości. I właśnie dlatego wierzę, że razem z młodymi rodzicami możecie zadbać o to, by dzieciństwo Waszego wnuka było prawdziwe, spokojne i zdrowe. Bez ekranów, bez zbędnych gadżetów, ale za to z Wami.

Z całego serca dziękuję za przeczytanie tego listu.

Z serdecznymi pozdrowieniami i uśmiechem

Adrianna Dzięgielewska

psycholog, logopeda

specjalistka wspierająca rozwój małych dzieci