Smartfon w rękach przedszkolaka – jakie konsekwencje może mieć dla rozwoju dziecka?

Smartfony, tablety i komputery stały się częścią codziennego życia wielu rodzin. Zdarza się, że rodzice udostępniają je dzieciom już w wieku 3–6 lat, aby zapewnić im rozrywkę, uspokoić je lub zająć ich uwagę. Choć technologia może być wykorzystywana w celach edukacyjnych, jej nadmierne używanie w okresie intensywnego rozwoju dziecka może nieść ze sobą poważne konsekwencje.

Warto pamiętać, że małe dziecko nie potrzebuje przede wszystkim kolejnych bodźców z ekranu, lecz rozmowy, ruchu, bliskości i aktywnego poznawania świata.

Opóźniony rozwój mowy i trudności w komunikacji

Jednym z obszarów, na który nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych może niekorzystnie wpływać, jest rozwój mowy. Dziecko uczy się mówić poprzez naśladowanie dorosłych, wspólne zabawy, zadawanie pytań i uczestniczenie w rozmowach. Gdy telefon zajmuje znaczną część jego dnia, może brakować czasu na naturalne ćwiczenie tych umiejętności.

W konsekwencji u niektórych dzieci mogą pojawiać się trudności z rozwijaniem słownictwa, budowaniem zdań, rozumieniem wypowiedzi czy swobodnym wyrażaniem potrzeb. Samo słuchanie bajek nie daje takich możliwości jak bezpośrednia rozmowa, w której dorosły reaguje na wypowiedzi dziecka i dostosowuje język do jego możliwości.

Problemy z koncentracją i pamięcią

W wieku przedszkolnym rozwijają się uwaga, pamięć, myślenie i umiejętność analizowania informacji. Nadmiar szybko zmieniających się obrazów i dźwięków może sprawiać, że niektórym dzieciom trudniej jest zaangażować się w spokojne aktywności, takie jak słuchanie opowiadania, układanie puzzli czy wykonywanie poleceń.

Jeśli ekran regularnie zastępuje zabawy wymagające wysiłku i cierpliwości, dziecko może mieć mniej okazji do ćwiczenia wytrwałości, samodzielnego rozwiązywania problemów oraz podtrzymywania uwagi.

Trudności w radzeniu sobie z emocjami

Telefon bywa wykorzystywany jako sposób na uspokojenie płaczącego lub znudzonego dziecka. Jeśli staje się podstawową metodą radzenia sobie ze złością, frustracją czy smutkiem, dziecko może mieć mniej okazji do uczenia się innych sposobów regulowania emocji.

W rezultacie niektóre dzieci mogą silnie protestować, gdy urządzenie zostaje odebrane, mieć trudności z oczekiwaniem lub szybciej się zniechęcać. Dziecko potrzebuje obecności dorosłego, który pomoże mu nazwać emocje, zrozumieć je i stopniowo nauczyć się radzić sobie z nimi w bezpieczny sposób.

Ograniczenie zabawy, ruchu i kontaktów społecznych

Długie godziny przed ekranem mogą ograniczać czas przeznaczony na aktywność fizyczną, zabawy na świeżym powietrzu i kontakty z rówieśnikami. Tymczasem właśnie podczas wspólnego budowania, odgrywania ról, rysowania i zabaw ruchowych dzieci rozwijają wyobraźnię, koordynację, umiejętności społeczne i samodzielność.

Mniejsza ilość ruchu może również sprzyjać problemom ze snem i utrwalaniu niekorzystnych nawyków. Niewystarczająca ilość snu z kolei może odbijać się na samopoczuciu, koncentracji i gotowości do nauki.

Kiedy warto zareagować?

Nie każde dziecko korzystające z telefonu będzie miało trudności rozwojowe. Znaczenie mają między innymi czas korzystania, rodzaj treści, obecność dorosłego oraz to, jakie aktywności ekran zastępuje. Warto jednak zwrócić uwagę, gdy dziecko:

- coraz częściej domaga się telefonu i trudno mu zakończyć korzystanie;
- traci zainteresowanie zabawą bez ekranu;
- ma trudności z komunikowaniem potrzeb lub rozumieniem wypowiedzi;
- często reaguje silną frustracją na ograniczenie dostępu do urządzenia;

- ma problemy ze snem, koncentracją lub relacjami z innymi.

Jeśli pojawiają się niepokojące sygnały dotyczące mowy lub rozwoju, warto porozmawiać z pediatrą, logopedą albo psychologiem dziecięcym. Nie należy zakładać, że przyczyną wszystkich trudności jest telefon — potrzebna może być szersza ocena rozwoju dziecka.

Co mogą zrobić rodzice i nauczyciele?

Najważniejsze jest ustalenie jasnych zasad korzystania z ekranów, dobieranie treści do wieku dziecka oraz niedopuszczanie do tego, by urządzenia zastępowały sen, ruch, rozmowę i zabawę. Warto wspólnie czytać książki, opowiadać o codziennych wydarzeniach, układać klocki, rysować i spędzać czas na świeżym powietrzu. Dzieci potrzebują również przykładu dorosłych, którzy potrafią odłożyć telefon i poświęcić im pełną uwagę.

Podsumowanie

Pierwsze lata życia to wyjątkowy okres, w którym kształtują się podstawy komunikacji, myślenia, relacji społecznych i samodzielności. Nadmierne korzystanie ze smartfonów i komputerów może ograniczać doświadczenia niezbędne do prawidłowego rozwoju tych umiejętności. Dlatego warto pamiętać, że nawet najbardziej atrakcyjna aplikacja nie zastąpi dziecku rozmowy z rodzicem, wspólnej zabawy i możliwości samodzielnego odkrywania świata.

Dajmy dzieciom mniej ekranów, a więcej czasu, uwagi i prawdziwych relacji. To właśnie one stanowią jeden z najważniejszych fundamentów zdrowego rozwoju.

Artykuł autorski – materiał edukacyjny dla rodziców i nauczycieli wychowania przedszkolnego.

Joanna Stanek-Magryta
psycholog