

MAMA, TATA, TABLET

NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM!



Nie udostępniaj tabletu i smartfona dziecku przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia

JEŻELI UZNASZ, ŻE TO JUŻ CZAS, PAMIĘTAJ:

NIE CODZIENNIE

PIERWSZE LATA TYLKO **RAZEM**

JEDNORAZOWO NIE DŁUŻEJ NIŻ **15** MINUT

DZIENNIE NIE DŁUŻEJ NIŻ **30** MINUT

NIE PRZY JEDZENIU

NIE PRZED SNEM

TYLKO **SPRAWDZONE** TREŚCI DLA DZIECI

NIE JAKO NAGRODA LUB KARA

PROBLEM

Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się w ostatnim czasie urządzenia mobilne: smartfony i tablety.

Pomimo iż odpowiednio dobrane treści internetowe mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci, to zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla nich szkodliwe.

W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami - zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu.

Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią mu kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

TYMCZASEM

Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, wśród nich niemal co trzecie korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie, 60% rodziców, którzy udostępniają dzieciom tablet lub smartfon, robi to, żeby zająć się swoimi sprawami, co czwarty po to, żeby dziecko zjadło posiłek, 18% - żeby dziecko zasnęło.

KIEDY I JAK

Dzieciom do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z urządzeniami ekranowymi, w tym tabletami i smartfonami. Udostępnianie urządzeń dotykowych dzieciom w wieku od 3 do 6 lat powinno być decyzją przemyślaną i obwarowaną szeregiem zasad. Najważniejsze z nich to:

- należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do ich wieku,
- dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie, dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez urządzeń ekranowych,
- warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15-30 minut, w miarę dorastania, czas ten stopniowo wydłużać, w przypadku starszych dzieci nadal powinien być ograniczony i kontrolowany przez rodziców,
- rodzice powinni towarzyszyć dzieciom w korzystaniu z urządzeń mobilnych, tłumaczyć im to, co widzą na ekranie, wykorzystywać wspólny czas do interakcji,
- nie należy udostępniać urządzeń mobilnych dzieciom przed snem,
- promieniowanie emitowane przez monitory tabletów i smartfonów źle wpływa na zasypianie i jakość snu,

- nie należy traktować korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary, gdyż podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich,
- nie wolno pozwalać na korzystanie z urządzeń mobilnych, aby zmotywować dzieci do jedzenia, treningu czystości itp.

POZYTYWNE TREŚCI

Nieodpowiednie udostępnianie dzieciom mediów elektronicznych może być dla nich zagrożeniem. Jednak korzystanie przez dzieci w wieku od 3 do 6 lat z urządzeń mobilnych może też mieć pozytywny wpływ na ich rozwój społeczny, emocjonalny, moralny i poznawczy. W sklepach z aplikacjami można znaleźć coraz więcej propozycji adresowanych do dzieci w wieku przedszkolnym. Dużą część z nich trudno uznać za pożyteczną, szczęśliwie przybywa jednak aplikacji naprawdę wartościowych.

ZABEZPIECZENIA

Przed udostępnieniem dziecku smartfona czy tabletu warto zadbać o jego odpowiednie zabezpieczenie. W tym celu można skorzystać z dostępnych na rynku aplikacji kontroli rodzicielskiej. Dają one możliwość filtrowania treści, kontrolowania czasu i aktywności dziecka online itp. Aplikacje te dostępne są w sklepach online właściwych dla danego systemu operacyjnego. Należy jednak zacząć od ustalenia hasła dostępu do urządzenia - zapobiegnie to niekontrolowanemu korzystaniu przez dziecko z tabletu lub smartfona.

CO ROBIĆ?

Co robić, kiedy przyzwyczailiśmy już roczne czy dwuletnie dziecko do korzystania ze smartfona i nie potrafimy się nim zaopiekować bez udostępniania mu tych urządzeń? Albo jak reagować na sytuacje, kiedy starsze dzieci korzystają z urządzeń dotykowych w sposób budzący nasz niepokój? Wspomniane sytuacje to m.in.:

- dziecko reaguje rozdrażnieniem, a nawet agresją w przypadkach ograniczenia lub braku dostępu do urządzeń mobilnych,
- kłopoty dziecka z zaśnieciem i innymi codziennymi czynnościami są prawdopodobnie wynikiem korzystania przez nie z tabletu lub smartfona, dziecko odmawia lub podejmuje z niechęcią aktywności niezwiązane z mediami elektronicznymi,
- tablet i smartfon są wiodącymi tematami poruszonymi przez dziecko,
- jeżeli sytuacja wymyka się spod kontroli, warto szukać pomocy u psychologa dziecięcego i dowiedzieć się jak stawiać dziecku granice, jak towarzyszyć dziecku w emocjach, oraz jak spędzać z nim aktywnie czas.

PAMIĘTAJ! Dla dziecka w wieku przedszkolnym aktywności online powinny być jedynie dodatkiem do atrakcyjnych form spędzania czasu, a rodzice i opiekunowie powinni ustalić między sobą zasady korzystania dziecka z urządzeń mobilnych i z konsekwencją je egzekwować.