

TABLETOWE DZIECKO

Agnieszka Skąlecka

Obok tradycyjnych urządzeń takich jak telewizor czy komputer nasze dzieci coraz więcej czasu spędzają przed małutkimi urządzeniami mobilnymi takimi jak smartfon czy tablet. Jesteśmy dumni i pełni podziwu, że nasze dzieci tak świetnie radzą sobie z tymi nowoczesnymi urządzeniami, a my mamy trochę więcej czasu dla siebie...

JEDNAK....

Pomimo kontroli treści, jakie oglądają nasze dzieci lub pomimo korzystania tylko z edukacyjnych gier i zabaw, zbyt wczesne korzystanie z tego typu urządzeń jest bardzo szkodliwe dla ich rozwoju.

W pierwszych latach życia mózg rozwija się najintensywniej. Dziecku wtedy potrzebne jest doświadczenie świata wszystkimi zmysłami - dotykiem, zapachem, wzrokiem. Ograniczanie dzieciom wielozmysłowego poznania świata może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych mózgu.

Poza wielozmysłowym poznaniem świata, dziecku w pierwszych latach życia niezbędna jest interakcja z innymi ludźmi: wspólna zabawa, gotowanie czy czytanie książek. Żaden telewizor czy komputer nie zastąpią kontaktów interpersonalnych.

Badania dowodzą iż:

- ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów lub smartfonów;
- niemal co trzecie dziecko korzysta z tych urządzeń codziennie lub prawie codziennie;
- 13% dzieci w tym wieku posiada swój własny smartfon lub telefon;
- 60% rodziców udostępnia swój smartfon lub telefon, żeby zająć się swoimi sprawami;
- 18% rodziców daje telefon dziecku po to, żeby zasnęło lub zjadło posiłek.

Dzieciom do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z urządzeniami ekranowymi. Udostępniania urządzeń dzieciom od 3 do 6 roku życia powinno być przemyślane i określone konkretnymi zasadami, najważniejsze z nich to:

- należy zapewnić dzieciom dostęp tylko do sprawdzonych i pożytecznych treści;
- dzieci nie powinny korzystać z urządzeń codziennie;
- warto, aby dziecko nie korzystało z urządzenia dłużej niż 15-20 minut;
- rodzice powinni towarzyszyć dziecku w trakcie korzystania z urządzeń mobilnych;
- nie należy traktować urządzenia jako nagrody lub kary - podnosi to w oczach dziecka atrakcyjność przedmiotu;
- nie należy traktować urządzenia jako motywacji np. do sprzątania czy jedzenia.

Co robić kiedy przyzwyczailiśmy roczne lub dwuletnie dziecko do korzystania z urządzeń mobilnych?

- Wasze dziecko reaguje rozdrażnieniem, a nawet agresją w przypadku ograniczenia lub braku urządzenia?
- Wasze dziecko ma kłopot z zaśnięciem?
- Dziecko odmawia lub podejmuje z niechęcią aktywności niezwiązane z urządzeniami elektronicznymi?

Opiekunowie powinni ustalić między sobą zasady korzystania przez dziecko urządzenia oraz bezwzględnie je przestrzegać. Jeśli sytuacja wymyka się spod kontroli warto szukać pomocy u psychologa dziecięcego, aby dowiedzieć się jak stawiać dziecku granice oraz jak towarzyszyć dziecku w jego emocjach. Pomocy można szukać u psychoterapeutów NFZ oraz w prywatnych placówkach. Najbliższa z nich to Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży w Kościanie.

Pomocna również będzie rozmowa z konsultantem bezpłatnego **TELEFONU DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI** - 800 100 100.

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**
- WIĘCEJ NA: www.mamatatatablet.pl**

   

Zachęcam do obejrzenia następujących filmów edukacyjnych:

HOMO TABLETIS - <https://www.youtube.com/watch?v=YmX20QCtBvw>

Kontrola rodzicielska - <https://www.youtube.com/watch?v=K8--mztOu9s>

PAMIĘTAJMY – NIE BĄDŹMY TABLETOWYMI RODZICAMI!