

NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM:

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 doświadczenia 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 je świata.

Tymczasem:

- Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów i 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.

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 przemyślana i obwarowane wieloma zasadami:

Najważniejsze z nich:

- Należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, stosowanych do ich wieku.

- Dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu bez korzystania z urządzeń ekranowych.
- Warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15 – 20 min.
- Dzienny kontakt dzieci z urządzeniami ekranowymi nie powinien przekraczać od 20 min. do 2 godzin (w zależności od wieku dziecka).
- Rodzice powinni towarzyszyć dzieciom w korzystaniu z urządzeń mobilnych, tłumaczyć im to, co widzą na ekranie, wykorzystywać wspólny czas do interakcji.
- Nie należy udostępniać dzieciom urządzeń mobilnych przed snem.
- Promieniowane emitowane przez monitory tabletów i smart fonów źle wpływa na zasypianie i jakość snu.
- Nie należy traktować korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- Nie wolno pozwalać dziecku 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 można uznać za pożyteczną, szczęśliwie przybywa jednak aplikacji naprawdę wartościowych.

W poszukiwaniu pozytywnych treści na urządzenia mobilne warto skorzystać z popularnych wyszukiwarek (np. Google) – wpisanie odpowiedniego hasła np. „aplikacje dla dzieci” lub nazwy konkretnej aplikacji pozwoli zapoznać się z informacjami od dystrybutorów aplikacji oraz opiniami innych internautów. Wpisując nazwę aplikacji w serwisie YouTube z dużym prawdopodobieństwem trafimy na film prezentujący jej działanie.

Jak reagować, kiedy dzieci korzystają z urządzeń dotykowych w sposób budzący niepokój?

Wspomniane sytuacje to między innymi:

- Dziecko reaguje rozdrażnieniem, a nawet agresją, w przypadku ograniczenia dostępu do urządzeń mobilnych.
- Kłopoty dziecka z zaśnięciem i innymi codziennymi czynnościami są prawdopodobnie wynikiem korzystania przez nie z tabletu lub smartfona, dziecko odmawia lub podejmuje z niechęcią aktywności nie związane z mediami elektronicznymi.
- Tablet i smartfon są wiodącymi tematami podejmowanymi przez dziecko.

PAMIĘTAJ:

Dla dziecka w wieku przedszkolnym aktywności online powinny być jedynie dodatkiem do atrakcyjnych form spędzania czasu bez udziału urządzeń elektronicznych.

Opiekunowie powinni ustalić między sobą zasady korzystania dziecka z urządzeń mobilnych i z konsekwencją je egzekwować.

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 czas.

PROPOZYCJE REKOMENDACJE:

Szkoła, przedszkole:

- Ustalić granice wspólnie z uczniami i rodzicami dotyczące używania urządzeń mobilnych.
- Ustanowić miejsca i czas w szkole bez smartfona (np. lekcje, stołówka, świetlica szkolna, zielona szkoła).
- Oferta zajęć rozwijających, wolontariat, działania w lokalnej społeczności.