

NIE ZOSTAWIAJ DZIECI NA PASTWĘ KOMÓREK I TABLETÓW

Ostatnie badania dowodzą, jak degenerujący wpływ na dziecięcą umysłowość ma stałe korzystanie

z tabletów, smartfonów i telefonów komórkowych. Kto odpowiada za taki stan rzeczy? - to my jako osoby dorosłe jesteśmy tego sprawcami.

Dlaczego rodzice udostępniają dzieciom tablet, smartfon?

- 60% - aby móc **zająć się swoimi sprawami** - czyli dla 'świętego spokoju',
- 25% - żeby dziecko zjadło **posilek**,
- 18% - żeby dziecko **zasnęło**

Dzieci 1-6 roku życia jako użytkownicy smartfonów i tabletów

- ponad 40% **rocznych i dwuletnich** dzieci korzysta z tabletów/smartfonów,
- 84% **5-6-latków** korzysta z takich urządzeń mobilnych
- prawie **1/3 dzieci** w tym wieku korzysta z tych urządzeń **codziennie** lub prawie codziennie,
- 13% dzieci w tym wieku **posiada własny tablet lub smartfon** (badanie Millward Brown Poland dla FDN, 2015)

Rozwój mózgu dziecka

W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najbardziej intensywnie, dlatego dla prawidłowego i integralnego rozwoju dziecko potrzebuje zarówno bezpośredniej interakcji z innymi osobami, jak też doświadczania świata wszystkimi zmysłami, aby móc: zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć, posmakować. Dlatego w sytuacji ograniczenia dziecku możliwości źródeł poznawania, obszarów działania, czy rodzaju odbieranych bodźców można mówić o negatywnym wpływie na rozwój struktur neuronowych mózgu dziecka. Takim ograniczeniem dla rozwoju mózgu może być zbyt wczesne udostępnienie dziecku tabletu, smartfona (*Amerykańska Akademia Pediatriczna (AAP)*). Dla dziecka w wieku przedszkolnym korzystanie z tabletów, smartfonów powinno być jedynie dodatkiem do atrakcyjnych form spędzania czasu bez urządzeń mobilnych.

Skutki intensywnego korzystania z mediów elektronicznych w pierwszych latach życia dziecka negatywnie wpływa na:

- jakość i czas snu,
- pamięć,
- umiejętność koncentracji,
- czytanie ze zrozumieniem,
- czytelne pisanie,
- podejmowanie aktywności fizycznej,
- umiejętności społeczne,
- jakość kontaktów z rówieśnikami.

Kilka wskazówek wychowawczych dla rodziców:

1. Ustalcie zasady korzystania z tabletu, smartfona

- towarzyscie dzieciom w korzystaniu z tabletów, smartfonów,

- nie pozwalajcie na korzystanie w trakcie posiłków (nie zachęcajcie w ten sposób do spożywania posiłków),
- nie udostępniajcie **tabletu, smartfona** przed snem (nie może być ‘elektroniczną niańką’, nie zastąpi czytania, opowiadania bajek, przytulenia i bliskości rodziców).

2. Pamiętajcie o wieku dziecka

- dobierzcie odpowiednie treści do indywidualnych możliwości
- rozmawiajcie na temat tego co dzieci chcą oglądać – pytajcie dlaczego?, kto, co im się podoba?
- wyjaśniajcie odbierane treści,
- reagujcie na okazywane emocje w trakcie korzystania z tabletu, smartfona.

3. Wyznaczcie ramy czasowe

- dzieci nie powinny korzystać codziennie,
- jednorazowo nie dłużej niż 15-20 minut,
- w ciągu dnia nie dłużej niż 30-40 minut.

ABC DLA RODZICÓW

NIE UDOSTĘPNIAJCIE SMARTFONA/TABLETU PRZED 2-GIM ROKIEM ŻYCIA DZIECKA

NIE TRAKTUJCIE SMARTFONA/TABLETU JAKO FORMY NAGRODY LUB KARY

BĄDŹCIE KONSEKWENTNI I PRZESTRZEGAJCIE USTALONYCH ZASAD KORZYSTANIA Z URZĄDZEN MOBLINYCH

Tekst zamieszczony został w dodatku do salezjańskiego miesięcznika o wychowaniu "Don Bosco"
