Kiedy i jak udostępniać dzieciom tablet i smartfon

Adaptacja, tłumaczenie, skład i druk publikacji zrealizowany jest w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą", finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne" realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Warto wiedzieć...

Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się 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. 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.

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 dzieci korzystają z urządzeń w sposób, który budzi 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 zaśnięciem 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 poruszanymi 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 aktywnie czas.

Nie bądź tabletowym rodzicem

Nie dawaj dziecku tabletu i smartfona przed ukończeniem przez nie 2 lat

Dla dziecka w wieku 3–6 lat tablet/smartfon

- Niecodziennie
- Jednorazowo nie dłużej niż 15 minut
- Jednego dnia nie dłużej niż 30 minut
- Nie jako nagroda
- Nie przy jedzeniu
- Nie przed snem
- Jak najczęściej razem z opiekunem
- Tylko wybrane treści

Materiał powstał na podstawie publikacji: „Mama, Tata, Tablet. O tym, kiedy i jak udostępniać dzieciom tablet i smartfon".

Opracowanie: Łukasz Wojtasik
Projekt graficzny i skład: Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl
Korekta: Barbara Małyska

Adaptacja materiału na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą": Jolanta Zmarzlik
Opracowanie graficzne i skład: Norbert Grzelka

Copyright 2021 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03–926 Warszawa
www.fdds.pl

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 3.0 Polska.
Tekst licencji dostępny jest na stronie http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/.

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.