

WPŁYW MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH NA ROZWÓJ DZIECKA

OPRACOWAŁA: EWELINA ŁUKASIEWICZ
PSYCHOLOG

Maj 2020

• • • • •
• • • • •



40%

DZIECI DO DRUGIEGO ROKU ŻYCIA KORZYSTA Z TABLETÓW I SMARTFONÓW

**BLISKO 30% DZIECI W TYM WIEKU KORZYSTA Z TYCH URZĄDZEŃ
CODZIENNIE. W PRZEDZIALE WIEKOWYM: 5-6 LAT ODSETEK DZIECI
KORZYSTAJĄCYCH Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH WZRASTA AŻ DO 84%.**

Może to mieć negatywny wpływ
na ich rozwój.

Nie bądź tabletowym rodzicem!!
mamatatatablet.pl

Według badań Millward Brown S.A.1, przeprowadzonych
na zlecenie Fundacji Dzieci Niczyje (FDN)



TABLETOWE DZIECI

Większość polskich rodziców udostępniających media mobilne dzieciom do 6.roku życia przyznaje, że robi to, aby zapewnić im rozrywkę i zająć się „swoimi sprawami”.

Tymczasem specjaliści zwracają uwagę, że zbyt wczesne i niekontrolowane korzystanie z urządzeń elektronicznych przez dzieci, może być dla nich szkodliwe.

"Rekomendujemy, by dzieci do 2. roku życia, nie korzystały z urządzeń typu tablet czy smartfon, później mówimy rodzicowi: sprawuj kontrolę, towarzyszyć dziecku, wybieraj tylko odpowiednie treści, unikaj przesady, nawet jeżeli bardzo Ci to ułatwia życie. Nie bądź tabletowym rodzicem" - mówi Łukasz Wojtasik z Fundacji Dzieci Niczyje.

**Według zaleceń Amerykańskiej Akademii
Pediatrii (AAP) dzieci poniżej 2 roku życia nie
powinny mieć żadnego kontaktu z urządzeniami
mobilnymi.**

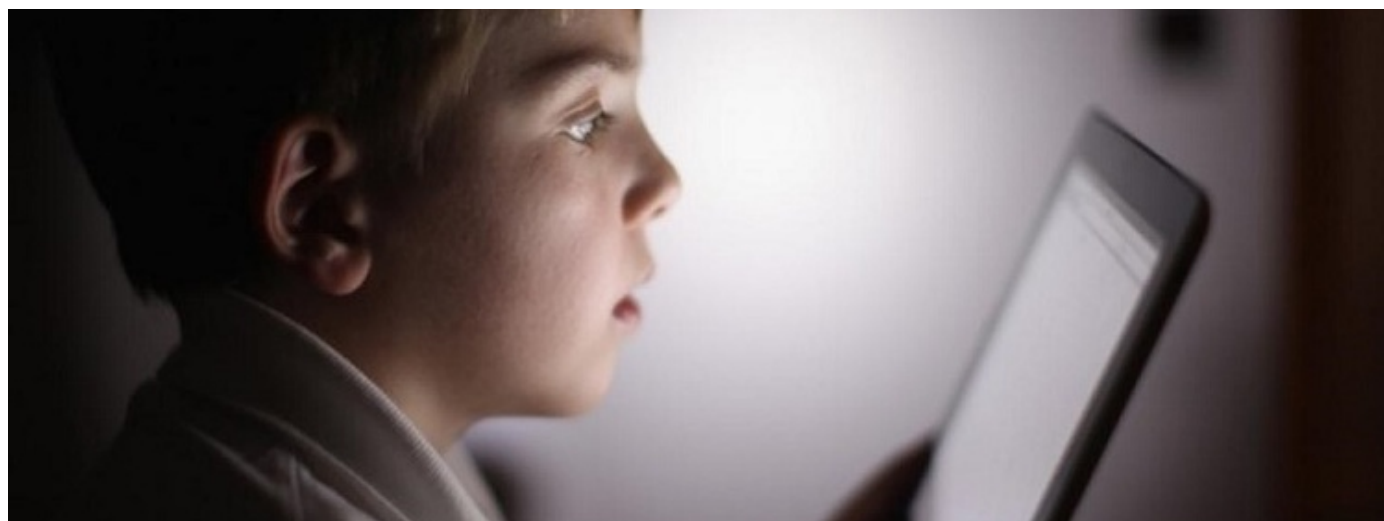
Nadmierne korzystanie z tego typu urządzeń
może prowadzić m.in. do:

- kłopotów z nauką,
- trudnościami z koncentracją,
- otyłości.
- zagrożenia dla rozwoju umiejętności interpersonalnych,
- kontakt z komputerem lub smartfonem staje się substytutem kontaktu z dorosłymi lub zabawy zinnymi dziećmi.



Trzeba wiedzieć...

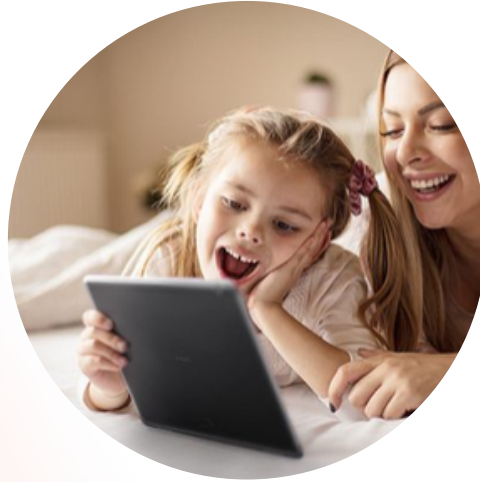
W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu. Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.



Jednak samo bycie z dzieckiem nie wystarczy.
Musimy wchodzić z nim w inter-akcję, poświęcając mu jak najwięcej uwagi.

Intensywne korzystanie z mediów elektronicznych w pierwszych latach życia negatywnie wpływa na jakość snu, pamięć, umiejętność koncentracji, czytania ze zrozumieniem, a także czytelne pisanie..

Kiedy i jak udostępniać dzieciom urządzenia mobilne?



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 15-20 minut.
- Dzienny kontakt dzieci z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie powinien przekraczać od 30 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.
- 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. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- Nie należy również używać urządzeń mobilnych do motywowania dziecka do jedzenia, treningu czystości itp.

Co może budzić nasz niepokój?



- dziecko reaguje rozdrażnieniem, a nawet agresją w przypadkach ograniczenia lub braku dostępu do urządzeń mobilnych,
- kłopoty dziecka z zaśnięciem i innymi codziennymi czynnościami są 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..

USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

PO CO? -----

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

JAK? -----

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.



USTALAMY LIMITY NA EKRANY

bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat – do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatki 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować.



PRZED SNEM BEZ EKRANÓW

bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.



POSIŁKI BEZ EKRANÓW

bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.



SYPIALNIA BEZ EKRANÓW

bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprowadzamy ekrany z pokoi dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład – nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.



WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.



CZAS NA RUCH

bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalamy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą – bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze robi.



TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzysza najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.



W RUCHU BEZ EKRANÓW

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:

rodzice.fdds.pl

Kampania społeczna "Domowe zasady ekranowe" organizowana przez Fundację "Dajemy Dzieciom Siłę"

DOMOWE ZASADY EKRANOWE TO ZBIÓR REGUŁ DOTYCZĄCYCH SPOSOBÓW KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH.

DOBRZE OPRACOWANE ZASADY UŻYWANIA NOWYCH TECHNOLOGII POMAGAJĄ ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO ONLINE.

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ W RAMACH PROWADZONYCH DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH ZACHĘCA RODZICÓW, ABY WSPÓLNIE Z DZIEĆMI ZADBALI O STWORZENIE WŁASNEGO ZESTAWU ZASAD KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH W DOMU.

rodzice.fdds.pl



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską,
Instrument „Łącząc Europę”

Główny Partner:

Fundacja 

Partner:

FACEBOOK

Nicholas Kardaras, Ph.D.

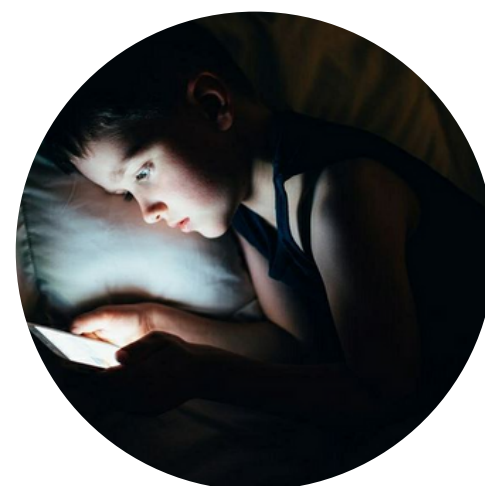


"DZIECI EKRANU"



"Mózg dziecka pod wpływem tej technologii (jarzących się ekranów) wygląda jak mózg pod wpływem narkotyków."

"Jeśli naprawdę chcesz, żeby twoje dziecko odnosiło sukcesy i kwitło, zrezygnuj z ekranów przez kilka pierwszych lat ich życia.. Pozwól im angażować się w kreatywną zabawę.. Niech eksplorują otoczenie, daj im możliwość doświadczania przyrody.. Najważniejsze jednak, żebyś pozwolił im doświadczać nudy. Stanowi to później żyzną glebę pod rozwój ich mocy obserwacji, kultywowania cierpliwości i rozwoju wyobraźni.. Pozwól im żyć bez blasku ekranu, kiedy są dziećmi... "



"Czas spędzony na komputerze może zakłócać rozwój wszystkiego, począwszy od zdolności motorycznych małego dziecka, do jego/jej umiejętności logicznego myślenia i odróżniania rzeczywistości od świata fantasy"

"Oglądanie przemocy może prowadzić do przemocy w świecie rzeczywistym. Dzieci oglądające programy pokazujące przemoc w młodym wieku mają wyższą tendencję do agresywnego zachowania niż dzieci, które nie oglądają takich programów".

Czy moje dziecko ma problem z uzależnieniem od ekranu lub technologii?

Na co zwrócić uwagę:

1. Czy Twoje dziecko chodzi spać coraz później, żeby siedzieć przy komputerze?
2. Czy Twoje dziecko jest niespokojne, ma lęki i/lub wścieka się, jeśli nie ma swojego urządzenia?
3. Czy używanie technologii ma negatywny wpływ na osiągnięcia w szkole, życie rodzinne i inne czynności?
4. Czy dziecko wskazuje, że ma trudności z pozbyciem się wirtualnych obrazków ze swojej głowy?
5. Czy Twoje dziecko śni o wirtualnych obrazach?
6. Czy Twoje dziecko ukrywa przed Tobą ilość czasu spędzanego przed ekranem lub chowa przed Tobą swoje urządzenie?
7. Czy dziecko sprawia wrażenie, że ma problemy z regulowaniem swoich emocji?
8. Czy Twoje dziecko wydaje się bardziej apatyczne i łatwiej się nudzi?
9. Czy Twoje dziecko wydaje się wiecznie zmęczone, a jednak pobudzone?
10. Czy nauczyciele skarżą się, że dziecko zasypia w szkole?

Jakiegolwiek z powyższych symptomów czy zachowań, może budzić niepokój. Szczerze porozmawiaj z dzieckiem o swoich obawach. Zachęć je do zdrowego dialogu na temat używania ekranu. Poszukaj pomocy profesjonalisty, jeśli będzie to konieczne. Zmień czas przeznaczony na gry na czas dla rodziny. Zachęć dziecko do aktywności fizycznej. Pozwól się ponudzić! To właśnie wtedy budzi się kreatywność, a dzieci odkrywają swoje talenty.

DZIEKUJĘ ZA UWAGĘ.

PAMIĘTAJ "NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM"
USTAL "DOMOWE ZASADY EKRAŃOWE"

Opracowała:
Ewelina Łukasiewicz - psycholog