

WPŁYW SMARTFONÓW I INNYCH URZĄDZEŃ MOBILNYCH NA DZIECI:

RODZICU...ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ KIEDYŚ JAKI JEST WPŁYW URZĄDZEŃ MULTIMEDIALNYCH NA TWOJE DZIECKO?



OD JAKIEGO WIEKU DZIECI MOGĄ KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH?

- W CYFROWYM ŚWIECIE NIE DA SIĘ ZUPEŁNIE WYELIMINOWAĆ KONTAKTU DZIECI Z RÓŻNEGO RODZAJU URZĄDZENIAMI MOBILNYMI I EKRAŃMI, JEDNAK INTENSYWNE KORZYSTANIE Z NICH WE ZBYT WCZESNYM WIEKU MOŻE BYĆ DLA NAJMŁODSZYCH UŻYTKOWNIKÓW SZKODLIWE.
- WEDŁUG SPECJALISTÓW AMERYKAŃSKIEJ AKADEMII PEDIATRYCZNEJ (AAP) DZIECI PONIŻEJ 2. ROKU ŻYCIA NIE POWINNY MIEĆ ŻADNEGO KONTAKTU Z URZĄDZENIAMI MOBILNYMI. DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE? MÓZG CZŁOWIEKA W PIERWSZYCH LATACH ŻYCIA KSZTAŁTUJE SIĘ NAJINTENSYWNIJ. OCZYWIŚCIE WARTO POSTAWIĆ NA ZABAWKI EDUKACYJNE I KONTRASTOWE, KTÓRE WSPIERAJĄ ROZWÓJ ZMYŚŁÓW I STYMULACJĘ MÓZGU. KOLOROWE, SZYBKO ZMIENIAJĄCE SIĘ OBRAZY NA EKRAŃCH URZĄDZEŃ I INTENSYWNE DŹWIĘKI MOGĄ ŁATWO PRZEBODŹCOWAĆ DZIECKO.

STARSZYM DZIECIOM WARTO ZASTOSOWAĆ KILKA ZASAD, DZIĘKI KTÓRYM BĘDZIEMY MIELI:

- DOPASOWANIE PRZEGLĄDANYCH TREŚCI DO WIEKU DZIECKA – CZYLI WYBÓR TAKICH MATERIAŁÓW, KTÓRE BĘDĄ MIAŁY WARTOŚĆ EDUKACYJNĄ I BĘDĄ PRZYJAZNE DLA DZIECKA,
- OGRANICZENIE CZASU KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ – DZIECI NIE POWINNY Z NICH KORZYSTAĆ CODZIENNIE, MAKSYMALNIE 15 MINUT JEDNORAZOWO I NIE DŁUŻEJ NIŻ 30-1 20 MINUT DZIENNIE (W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU),
- TOWARZYSZENIE DZIECKU PRZY KORZYSTANIU Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH, ABY TŁUMACZYĆ MU, CO WŁAŚNIE OGLĄDA, POMÓC ZASTOSOWAĆ NABYTĄ WIEDZĘ O ŚWIECIE ORAZ W CELU WYKORZYSTANIA WSPÓLNEGO CZASU NA INTERAKCJĘ RODZICA Z POCIECHĄ,
- NIEKORZYSTANIE PRZEZ DZIECI Z URZĄDZEŃ EMITUJĄCYCH ŚWIATŁO NIEBIESKIE BEZPOŚREDNIO PRZED SNEM, CO MOŻE UTRUDNIAĆ ZASYPIANIE I POGARSZAĆ JAKOŚĆ SNU,
- NIETRAKTOWANIE URZĄDZEŃ MOBILNYCH JAKO FORMY KARY LUB NAGRODY, PONIEWAŻ MOŻE TO WPŁYNAĆ NA ICH ATRAKCYJNOŚĆ W OCZACH DZIECKA ORAZ JEDNOCZESNE PRZYWIĄZANIE DO NICH,
- NIEUŻYWANIE TEGO TYPU URZĄDZEŃ DO MOTYWOWANIA DZIECKA DO PODEJMOWANIA WYZNACZONYCH ZADAŃ.

NA CO WSKAZUJĄ BADANIA.....?

JAK MOŻNA PRZECZYTAĆ W WYNIKACH BADAŃ ILOŚCIOWYCH, KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ MAŁE DZIECI W POLSCE, PRZEPROWADZONEGO W 2015 R. PRZEZ FUNDACJĘ DZIECI NICZYJE:

- AŻ 64% DZIECI W WIEKU OD 6 MIESIĘCY DO 6,5 ROKU KORZYSTA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH, Z CZEGO $\frac{1}{4}$ Z NICH ROBI TO CODZIENNIE,
- DLA DZIECI DO 2. ROKU ŻYCIA TEN UDZIAŁ TO KOLEJNO PONAD 40% I BLISKO 30%,
- ODSETEK 5- I 6-LATKÓW KORZYSTAJĄCYCH Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH WZRASTA AŻ DO 84%.

JAKIE SĄ KONSEKWENCJE ZBYT CZĘSTEGO KORZYSTANIA Z ELEKTRONIKI?

JAK MOŻNA PRZECZYTAĆ WE WSPOMNIANYM WYŻEJ RAPORCIE – AAP OSTRZEGA, ŻE NADMIERNE UŻYWANIE TEGO TYPU URZĄDZEŃ PRZEZ DZIECI MOŻE PROWADZIĆ DO M.IN.:

- KŁOPOTÓW Z NAUKĄ,
- TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ,
- OTYŁOŚCI,
- TRUDNOŚCI W ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH.

PONADTO ZBYT CZĘSTE PRZEBYWANIE PRZED EKRAŃMI MOŻE MIEĆ U DZIECI NEGATYWNY WPŁYW NA UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANE Z JĘZYKIEM, CZYLI NA ROZWÓJ MOWY, CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM, POSZERZANIE ZASOBU SŁOWNICTWA.

DZIECI SPĘDZAJĄCE WE WCZESNYM DZIECIŃSTWIE CZAS NA KORZYSTANIU Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH (ZAMIAST NAWIĄZYWAĆ ZNAJOMOŚCI Z RÓWIEŚNIKAMI POZA WIRTUALNYM ŚWIATEM) NIE MAJĄ OKAZJI DO ROZWIJANIA UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH I ZDOLNOŚCI DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW, KTÓRE W NATURALNYCH SYTUACJACH INTERPERSONALNYCH SĄ PRZEZ NIE NABYWANE.

PRZESIADYWANIE PRZED TABLETEM, LAPTOPEM CZY TELEFONEM TO OCZYWIŚCIE RÓWNIEŻ MNIEJSZA DAWKA RUCHU I ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, CO MOŻE ODBIĆ SIĘ NA ZDROWIU I KONDYCJI DZIECI, WŚRÓD KTÓRYCH CORAZ CZĘSTSZYM SCHORZENIEM JEST OTYŁOŚĆ.

NIE NALEŻY TAKŻE ZAPOMINAĆ, ŻE NIEBIESKIE ŚWIATŁO EMITOWANE PRZEZ EKRAŃY MOŻE ZNACZĄCO POGARSZAĆ JAKOŚĆ SNU. U DZIECI I NASTOLATKÓW SZTUCZNE ŚWIATŁO POWODUJE MNIEJSZE WYDZIELANIE MELATONINY, KTÓRA JEST NATURALNYM HORMONEM UMOŻLIWIAJĄCYM ZASYPIANIE.

DLACZEGO RODZICE POZWALAJĄ DZIECIOM KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH?

ODPOWIEŹ NA TO PYTANIE JEST ZŁOŻONA, BO ZALEŻY OD DANEGO RODZICA. MOŻNA JEDNAK WSKAZAĆ KILKA NAJCZĘSTSZYCH POWODÓW, DLA KTÓRYCH RODZICE GODZĄ SIĘ NA KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ SWOJE MAŁE DZIECI:

- ZAPYTANI O TO W RAMACH BADANIA FUNDACJI DZIECI NICZY JE RODZICE ODPOWIADALI, ŻE NAJCZĘŚCIEJ POZWALAJĄ NA TO DZIECIOM, KIEDY MUSZĄ ZAJĄĆ SIĘ SWOIMI SPRAWAMI (69%) – MOGĄ TO BYĆ ZARÓWNO OBOWIĄZKI ZAWODOWE, DOMOWE, JAK I POTRZEBA “CHWILI DLA SIEBIE”. PRAWIE POŁOWA RODZICÓW TRAKTUJE DOSTĘP DO TELEFONÓW CZY TABLETÓW JAKO FORMĘ NAGRODY DLA DZIECKA, SWEGO RODZAJU PRZEKUPSTWA (49%). W OBU PRZYPADKACH ODSETEK TEN JEST WYŻSZY, IM STARSZE SĄ DZIECI.
- SPORA CZĘŚĆ RODZICÓW (19%) ZAJMUJE DZIECKO SMARTFONEM, ABY TO ZJADŁO POSIŁEK. IM MŁODSZE DZIECKO, TYM CZĘŚCIEJ TAK SIĘ DZIEJE – 34% DWULATKÓW MA DOSTĘP DO PRZENOŚNYCH URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH W CZASIE JEDZENIA. BLISKO 15% RODZICÓW POPRZEZ URZĄDZENIA MOBILNE CHCE WSPOMÓC ZASYPIANIE DZIECI.

A MOŻE BY ZASTOSOWAĆ KONTROLĘ CZASU?

- KONTROLA NAD KORZYSTANIEM Z INTERNETU I URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECI JEST WAŻNA NIEZALEŻNIE OD ICH WIEKU. BEZ WĄTPIENIA JEDNAK TO WŁAŚNIE TE NAJMŁODSZE POCIECHY NALEŻY CHRONIĆ NAJBARDZIEJ I NA BIEŻĄCO MONITOROWAĆ ZARÓWNO TREŚCI JAKIE OGLĄDAJĄ, JAK I ILOŚĆ CZASU, KTÓRE NA TO PRZEZNACZAJĄ.
- DLATEGO WARTO ZAINSTALOWAĆ BEZPŁATNĄ APLIKACJA KONTROLI RODZICIELSKIEJ (FAMILY LINK), KTÓRA POZWALA M.IN. NA:
 - BLOKOWANIE GIER I APLIKACJI,
 - MONITOROWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH,
 - USTAWIENIE LIMITÓW CZASOWYCH,
 - FILTROWANIE PRZEGLĄDANYCH WITRYN,
 - BLOKOWANIE WITRYN ZAWIERAJĄCYCH TREŚCI PORNOGRAFICZNE.

**RODZICU, CZY ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ KIEDYŚ, ILE
TWOJE DZIECKO SPĘDZA CZASU NA TELEFONIE LUB
INNYCH URZĄDZENIACH MOBILNYCH???**

