



TWOJE DZIECKO W DOBIE CYFRYZACJI



Rekomendacje WHO oraz AAP:

- do 18. miesiąca życia dzieci nie powinny mieć żadnego dostępu do urządzeń ekranowych – wyjątek stanowią połączenia wideo, podczas których dziecko ma szansę na nawiązanie kontaktu z innymi,
- między 18. a 36. miesiącem życia nie zaleca się udostępniania dzieciom urządzeń ekranowych,
- między 2. a 5. rokiem życia czas spędzony przed ekranem powinien być krótszy niż 1 godzina dziennie.



Fakty z badań:

- Badania pokazują, że dzieci, które w okresie niemowlęctwa oraz późniejszych etapach, są poddawane oddziaływaniom wysokich technologii, przejawiają wiele niepokojących zachowań wskazujących na opóźnienia lub brak nabywania systemu językowego, zwolniony przebieg rozwoju poznawczego, a także zabawy i kształtowania się kompetencji społecznych. Zauważalne są również brak gaworzenia, brak koncentracji na twarzy rozmówcy, brak gestów społecznych – np. *pa pa*, stan rozproszenia uwagi, sporadyczne reakcje na własne imię, niechęć do oglądania obrazów statycznych widniejących na ilustracjach w książeczkach, niemożność powtarzania zdań sekwencyjnych.
- Czas ekspozycji na bodźce cyfrowe podawane dzieciom wynosi od 30 minut do kilkunastu godzin w ciągu dnia. Matki nie tylko karmią dzieci, gdy one oglądają poruszające się obrazy, ale także korzystają z programów, ułatwiających usypianie i eliminujących płacz po przebudzeniu. W Polsce z urządzeń ekranowych korzysta ponad 40% dzieci do 2 r.ż. i aż 84% – w wieku 5–6 lat. Ponad 70% rodziców deklaruje, że motywacją do udostępniania ich dzieciom jest zajęcie się „swoimi sprawami”.

Poświęć dziecku czas:

Wprowadzając nowy program czy serial, najpierw obejrzyj z dzieckiem kilka odcinków i porozmawiaj z nim o nich.

Wybieraj pozycje interaktywne – takie, które zadają pytania i starają się zaangażować dziecko w seans.

Zadawaj maluchowi pytania dotyczące tego, co ogląda.

Pamiętaj, że czas posiłku, to nie czas przed ekranem. W trakcie jego trwania dziecko powinno skupiać się na jedzeniu.

Szukaj związku pomiędzy bohaterami a doświadczeniami dziecka, wskazuj przedmioty, postacie lub sytuacje z prawdziwego życia w bajce oraz na odwrót.

Streszczaj najważniejsze wydarzenia, dyskutuj z dzieckiem o postaciach, ich zachowaniach, podkreślaj te dobre i zachęcaj dziecko do ich naśladowania.

Pamiętaj!

Zbyt intensywny kontakt Twojego dziecka z urządzeniami ekranowymi może wpływać na opóźnienia w rozwoju językowym oraz trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Może skutkować także niemożnościami w opanowaniu umiejętności czytania i pisania, nieprawidłowym rozwojem motoryki małej, problemami z koncentracją oraz agresją.

