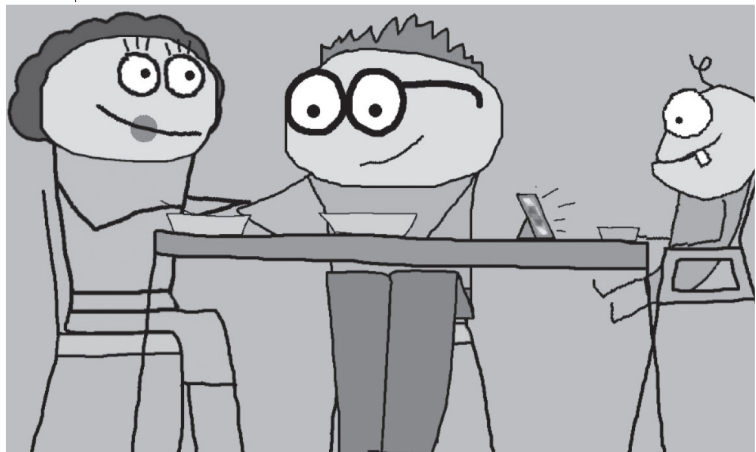


## Dzieci w przedszkolu

### Era mobilnej technologii, a mądre rodzicielstwo



W tym artykule postanowiłam naświetlić problem, który zaczyna dotyczyć nas wszystkich, a przede wszystkim młodych rodziców, którzy są przesiąknięci mobilną technologią. Nie wyobrażając sobie zwykłego codziennego funkcjonowania bez multimedii, „bombardują” swoje dzieci nadmiarem bodźców, które niesie ze sobą komputer, laptop, komórka czy tablet. Przedstawię Państwu najnowsze badania, które zostały przeprowadzone w ostatnich latach, a także zacytuję niektóre postulaty z Kampanii społecznej, która jest prowadzona w Polsce już od listopada 2015 roku pod hasłem:

- Mama, tata, tablet; nie bądź tabletowym rodzicem;
- „homo tabletis”;
- przestrzeganie przed zbyt wczesnym udostępnianiem dzieciom tabletów i smartfonów

Celem kampanii jest edukacja w obszarze ważnego korzystania przez dzieci z technologii mobilnych oraz kształtowanie odpowiednich postaw rodzicielskich w odpowiedzi na szybko zmieniającą się rzeczywistość i rozwój nowych mediów. Kampania dostarcza informacje, kiedy i jak udostępnić media elektroniczne najmłodszym, z pożytkiem dla ich rozwoju.

Organizatorem akcji jest Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje). Głównym partnerem kampanii jest Fundacja Orange.

Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się w ostatnim czasie urządzenia mobilne: smartfony i tablety.

Pomimo iż odpowiednio dobrane treści inter-

netowe 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. 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 mu kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

Tymczasem :

- ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, wśród nich niemal co trzecie korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie,
- 60% rodziców, którzy udostępniają dzieciom tablet lub smartfon, robi to, żeby zająć się swoimi sprawami, co czwarty po to, żeby dziecko zjadło posiłek, 18% – żeby dziecko zasnęło.

Zainteresowanych odsyłam do zapoznania się z całym raportem zatytułowanym „Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce.” z 2015r. na stronie: [http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie\\_z\\_urzadzen\\_mobilnych\\_](http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_)

Źródło (Millward Brown Poland dla FDN, 2015)

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, wykorzystywać wspólny czas do interakcji.
- 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 wolno pozwalać na korzystanie z urządzeń mobilnych, aby zmotywować dzieci do jedzenia, treningu czystości itp.

Opracowano głównie na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (AAP).

Nie możemy być też całkowicie na NIE, ponieważ żyjemy w epoce komputeryzacji, więc teraz trochę pozytywnego nastawienia do multimedialnych.

Nieodpowiednie udostępnianie dzieciom mediów elektronicznych może być dla nich zagrożeniem. Jednak korzystanie przez dzieci w wieku od 3 do 6 lat z urządzeń mobilnych może też mieć pozytywny wpływ na ich rozwój społeczny, emocjonalny, moralny i poznawczy.

W sklepach z aplikacjami można znaleźć coraz więcej propozycji adresowanych do dzieci w wieku przedszkolnym. Dużą część z nich trudno uznać za pożyteczną, szczęśliwie przybywa jednak aplikacji naprawdę wartościowych. W poszukiwaniu pozytywnych treści na urządzenia mobilne warto skorzystać z popularnych wyszukiwarek (np. Google) – wpisanie odpowiedniego hasła np. „aplikacje dla dzieci” lub nazwy konkretnej aplikacji



pozwole zapoznać się z informacjami od dystrybutorów aplikacji oraz opiniami innych internautów. Wpisując nazwę aplikacji w serwisie You Tube z dużym prawdopodobieństwem trafimy na film prezentujący jej działanie.

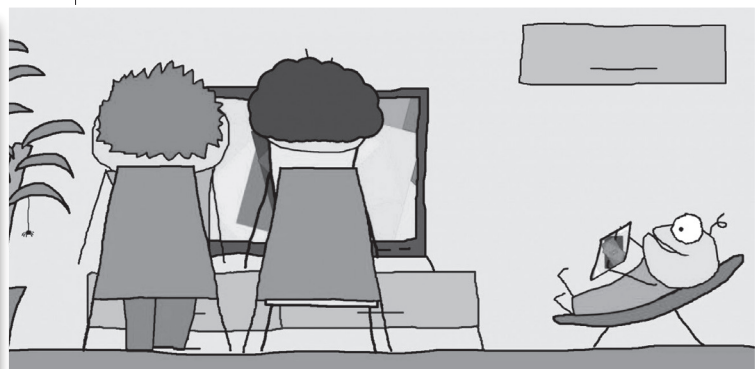
Szukając aplikacji dziecięcych warto skorzystać również z katalogu BestApp prowadzonego przez Fundację Dzieci Niczyje. Jest on dostępny jako aplikacja (dla systemu Android) oraz strona [www.bestapp.fdn.pl](http://www.bestapp.fdn.pl).

W katalogu można odnaleźć ponad sto aplikacji mobilnych przyjaznych dzieciom podzielonych na osiem kategorii tematycznych: plastyczne, łamięgłównki, zręcznościowe, muzyczne, językowe, przyrodnicze, matematyczne, inne. Każda aplikacja jest oznaczona specjalnymi ikonami informującymi o wieku odbiorców (3+, 5+) oraz zawartości reklam i mikropłatności wewnątrz aplikacji.

**Kontrola rodzicielska- zabezpieczenie.**

Przed udostępnieniem dziecku smartfona czy tabletu warto zadbać o jego odpowiednie zabezpieczenie. W tym celu można skorzystać z dostępnych na rynku aplikacji kontroli rodzicielskiej. Dają one możliwość filtrowania treści, kontrolowania czasu i aktywności dziecka online itp. Aplikacje te dostępne są w sklepach online właściwych dla danego systemu operacyjnego. Należy jednak zacząć od ustalenia hasła dostępu do urządzenia – zapobiegnie to niekontrolowanemu korzystaniu przez dziecko z tabletu lub smartfona. Następnym krokiem to odpowiednie skonfigurowanie ustawień danego urządzenia.

W przypadku urządzeń z systemem Android należy w ustawieniach urządzenia wybrać opcję „Kontrola rodzicielska” i ustalić ustawienia dotyczące ograniczenia treści. Mogą one dotyczyć aplikacji i gier, w których rodzic określa wiek dziecka, jak również zakupów muzyki w sklepie Google Play – tu rodzic może zablokować dostęp do utwo-



rów zawierających wulgaryzmy.

Właściciele urządzeń mobilnych z systemem iOS (iPad, iPhone) mogą skorzystać z funkcji „Ograniczenia”, która znajduje się w ustawieniach ogólnych urządzenia. W tym miejscu warto zdecydować o ograniczonym dostępie do wybranych treści. Rodzic może określić ograniczenie wiekowe dotyczące wyświetlanych filmów czy używanych programów. Można tu także zablokować dziecku dostęp do muzyki, teledysków i podcastów „dla dorosłych”. Z kolei osoby posiadające urządzenia z systemem Windows Phone mogą skorzystać z funkcji „Moja rodzina” w usłudze Bezpieczeństwo rodzinne firmy Microsoft. Dzięki konfiguracji tej usługi rodzic może zdecydować, czy umożliwia dziecku pobieranie gier i aplikacji, czy też nie wyraża na to zgody. W ramach funkcji „Filtr rodzinny” rodzic może uruchomić opcję „Filtr klasyfikacji gier”, która pozwala na wybór gier dostosowanych do wieku dziecka.

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 starsze dzieci korzystają z urządzeń dotykowych w sposób budzący 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 poruszonymi przez dziecko.

#### **Pamiętaj!:**

1. Dla dziecka w wieku przedszkolnym aktywności online powinny być jedynie dodatkiem do atrak-

cyjnych form spędzania czasu bez udziału urządzeń elektronicznych.

2. Opiekunowie powinni ustalić między sobą zasady korzystania dziecka z urządzeń mobilnych i z konsekwencją je egzekwować.

3. Nie udostępniaj tabletu i smartfona dziecku przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia.

4. Jeżeli uznasz, że to już czas:

- Nie pozwalaj dziecku używać urządzeń mobilnych codziennie;



- Pierwsze lata tylko razem;
- Jednorazowo nie dłużej niż 15 minut,
- Dziennie nie dłużej niż 30 minut,
- Nie przy jedzeniu,
- Nie przed snem,
- Tylko sprawdzone treści dla dzieci,
- Nie jako nagroda lub kara,

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. Pomocna będzie również rozmowa z konsultantem bezpłatnego Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100.

Materiały zaczerpnięte ze strony: <http://mamatatablet.pl/>



Marta Zworska-Berek