



MAMA TATA TABLET

O TYM KIEDY I JAK UDOSTĘPNIĄĆ DZIECKU TABLET I SMARTFON

WSPÓLNIE POSZUKAMY ODPOWIEDZI:



Czy współczesna technologia w rękach dziecka może prowadzić do poważnego uzależnienia?



Czy telefon lub smartfon w rękach dziecka to znak naszych czasów?



Kiedy można zacząć dawać dziecku tablet?

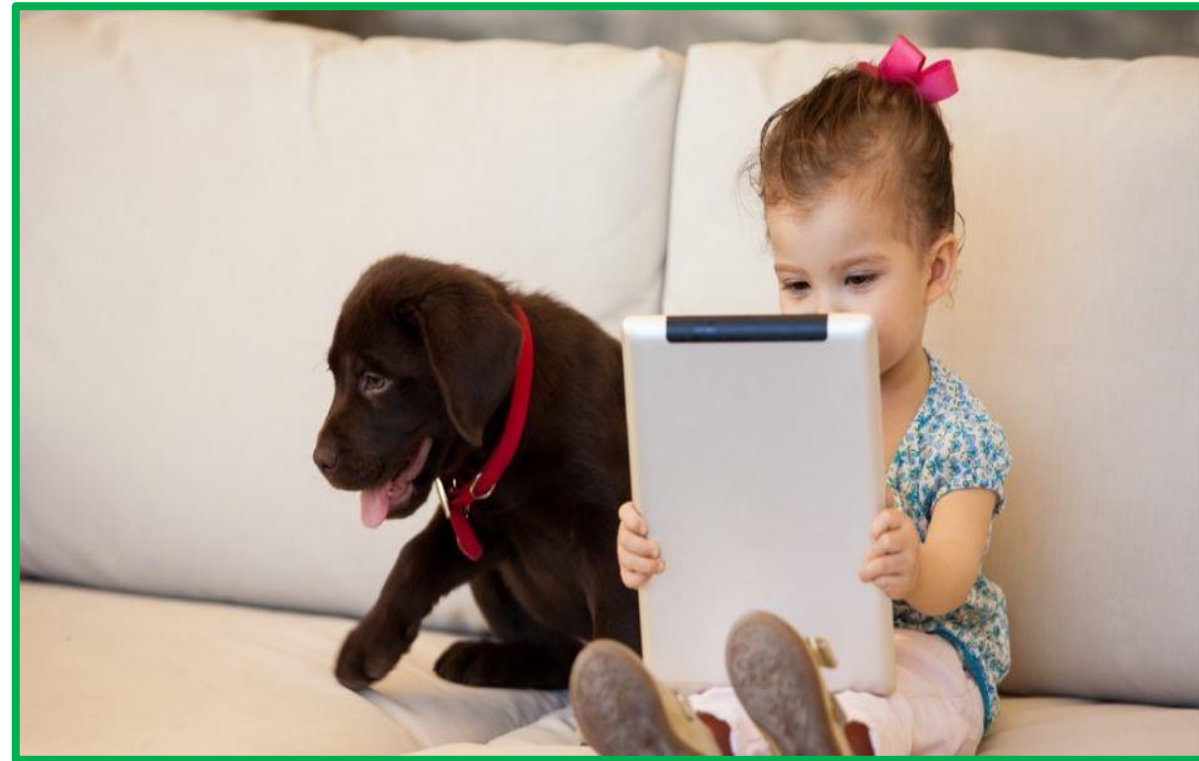
SZYBKIE FAKTY:

- 90% dzieci poniżej drugiego roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych
- Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie.
- Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat.

- 39% rodziców małych dzieci potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie!
- Coraz więcej szkół wprowadza zakaz korzystania ze smartfonów na przerwach, ponieważ dzieci i młodzież komunikuje się ze sobą na przerwach przez komunikatory... siedząc obok siebie!

TABLETY DZIAŁAJĄ JAK NARKOTYK

- Badania naukowe dowodzą, że używanie smartfonów, tabletów i konsoli gier **oddziałuje na korę mózgową** (odpowiedzialną m.in. za kontrolę emocji) tak samo jak **kokaina**.
- Czy wiemy dlaczego zabierając dziecku tablet, wyraża ono niezadowolenie, może mieć ataki złości, płaczu, wybuchy agresji?
- Odpowiedź brzmi: technologia działa pobudzająco, zwiększając wydzielanie **dopaminy** – hormonu szczęścia. Gdy go zabieramy ten „kawałek szczęścia” – dziecko jest „nieszczęśliwe”.



DLACZEGO EKRANY „HIPNOTYZUJĄ” DZIECI?

- **Kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają silną uwagę dziecka.** Brak celowej (kontrolowanej) podzielności uwagi u malucha nie powoduje rozwijania tej umiejętności.
- **Przypomnijmy sobie uczucie jakie towarzyszy nam po wyjściu z sali kinowej, gdy doświadczaliśmy wielu silnych bodźców wzrokowych i słuchowych.** Dezorientacja, spowolnienie w rozpoznaniu miejsca, które dobrze znasz.
- **Dla dziecka przed 2 rokiem życia nawet 5 minutowy seans przed telewizorem ma podobny efekt jak godzina spędzona w kinie przez dorosłego człowieka!**
- **Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują programy dla dorosłych.** To jest główną przyczyną prostoty bajek i programów dla dzieci.



DŁUGI CZAS SPĘDZANY PRZED TELEWIZOREM, TABLETEM...



Zaburza rozwój
mowy



Zaburza rozwój
umiejętności
społecznych



Zaburza rozwój
sensoryczny



DŁUGI CZAS SPĘDZANY PRZED TELEWIZOREM, TABLETEM TO:

- **Mniej interakcji dziecka z rodzicami** - wzrost słownictwa niemowląt jest bezpośrednio związany z ilością czasu, jaki rodzice spędzają mówiąc do nich.
- **Konsekwencje zdrowotne** – wśród dzieci w wieku poniżej 3 lat, oglądanie telewizji wiąże się z **zaburzeniami snu**, co wpływa na nastrój dziecka, zachowanie i koncentrację, kontakt z otoczeniem.
- **Mniej czasu spędzonych na czytaniu książek** – większe prawdopodobieństwo, że dzieci będą miały trudności z rozwojem mowy oraz czytaniem w porównaniu z rówieśnikami, którzy żyją w środowisku domowym o niskim użyciu elektroniki.



KILKA FAKTÓW - OPÓŹNIONY ROZWÓJ MOWY

DZIECI, KTÓRE ROZPOCZĘŁY OGLĄDANIE TELEWIZJI PRZED 12 MIESIĄCEM ŻYCIA ORAZ TE, KTÓRE OGLĄDAŁY TELEWIZJĘ DŁUŻEJ NIŻ 2 GODZINY DZIENNIE SĄ 6 RAZY BARDZIEJ NARAŻONE NA OPÓŹNIENIE W ROZWOJU MOWY NIŻ DZIECI, KTÓRE ROZPOCZĘŁY OGLĄDANIE TELEWIZJI PO 12 MIESIĄCU ŻYCIA I / LUB OGLĄDAŁY TELEWIZJĘ MNIEJ NIŻ DWIE GODZINY DZIENNIE.

A black and white photograph showing the silhouettes of a man and a child walking away from the camera in a hallway. The man is holding a large umbrella over both of them. The floor is wet and reflective. Several green thought bubbles are overlaid on the image, each containing a word in Polish. The words are: 'ZAZDROŚĆ...' (Jealousy...), 'NUDA' (Boredom), 'FRUSTRACJA' (Frustration), and 'ZŁOŚĆ...' (Anger...).

ZAZDROŚĆ...

NUDA

ZŁOŚĆ...

FRUSTRACJA

WEDŁUG AMERYKAŃSKICH
NAUKOWCÓW ISTNIEJ DUŻE
PRAWDOPODOBIENSTWO ŻE
DAWANIE DZIECKU TABLETU
KTÓRE NIE UKOŃCZYŁO 3
LAT W SYTUACJI GDY JEST
ZNUDZONE LUB
SFRUSTROWANE MOŻE
SPRAWIĆ ŻE DZIECKO NIE
BĘDZIE MIAŁO
ODPOWIEDNICH NARZĘDZI
DO SAMOKONTROLI I
RADZENIA SOBIE Z
FRUSTRACJĄ, TRUDNYMI
EMOCJAMI, NUDAŃ ITP..

DLACZEGO NADMIERNE KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII JEST SZKODLIWE?

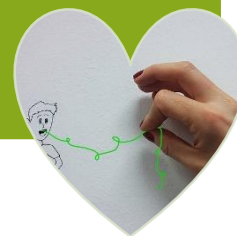
BO DZIECI NIE ROBIĄ W TYM CZASIE INNYCH RZECZY



Nie grają, nie
bawią się



Nie rozmawiają
z rodzicami



Nie poznają
rzeczywistego
świata za oknem



NIE STWIERDZONO DOTYCHCZAS,
ABY OGLĄDANIE PRZEZ NIEMOWLĘTA TELEWIZJI
ROZWIJAŁO JEGO UMIEJĘTNOŚCI.



ZALECENIA DOTYCZĄCE KORZYSTANIA PRZEZ DZIECI Z MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH:

- Należy unikać korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci poniżej 2 roku życia.
- Oglądanie programów z dzieckiem (używanie ich, jako okazji do rozmowy).
- Nie należy umieszczać telewizora w sypialni małego dziecka.
- Warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15-20 minut.
- Należy unikać narażania małego dziecka na programy telewizyjne dla dorosłych nawet, jeśli dziecko ich aktywnie nie ogląda.
- Niepokoi Cię rozwój dziecka i masz wątpliwości czy to autyzm, ADHD, zespół Aspergera, bunt dziecka, czy nadmiar elektroniki? Wątpliwości to wystarczający sygnał, że pora na konsultację.
- Ściśle nadzoruj czas, który dziecko spędza przed ekranem.
- Częściej czytaj książki zamiast puszczać bajki na tablecie.
- Nie używaj telefonów i tabletów podczas wspólnych posiłków.
- Tłumacz dziecku, dlaczego wydzielasz mu czas przed ekranem urządzeń mobilnych i do czego może prowadzić uzależnienie od technologii.

ŹRÓDŁO I POMYSŁ

Do powstania tej prezentacji zainspirowała nas kampania znana od kilku lat „Mama, tata, tablet” prowadzona przez Fundację Dzieci Niczyje powstała z myślą o rodzicach dzieci w wieku od 0 do 6 lat.

Akcja przestrzega rodziców przed zbyt wczesnym i niekontrolowanym udostępnianiem dzieciom urządzeń elektronicznych.

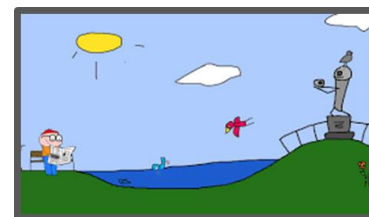
Zachęcamy do poszerzenia swojej wiedzy rodzicielskiej i skorzystania z linku <http://mamatatatablet.pl>

Znajdziemy tam jeszcze więcej cennych wskazówek i informacji.

Między innymi:

- **Spoty: „NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM” „Homo tabletis”**

<https://www.youtube.com/watch?v=YmX20QCtBvw>



- **BROSZURA DLA RODZICÓW**

<http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/10/broszuraMTTnet.pdf>



EMILIA GÓRCZYK
MILENA ZAŁUSKA