



Wskazówki dotyczące korzystania z urządzeń ekranowych przez małe dzieci



Podczas posiłków możemy ze sobą rozmawiać i wypracować dobre zwyczaje dotyczące ich spożywania. Należy wówczas unikać korzystania z ekranów.

Dzieci poniżej 2 roku życia często lubią oglądać telewizję, korzystać z tabletów i telefonów komórkowych, jednak nie powinny tego robić.

W pomieszczeniach, w których znajdują się dzieci telewizja nie powinna być włączona w tle.



Kiedy spędzasz czas ze swoim dzieckiem odłóż telefon. Ogranicz liczbę powiadomień.



Pomóż swojemu dziecku w uspokojeniu się i radzeniu sobie z emocjami bez korzystania z ekranu.

Poświęćaj dziecku uwagę, rozmawiaj z nim dużo używając prostego języka, zachęcaj do aktywnej zabawy, np. do budowania z klocków, rysowania, zabawy w piaskownicy i zabawy z innymi dziećmi.

Stosując się do tych wskazówek wzmacniasz umiejętności i zdolności dziecka, wspomagasz jego rozwój fizyczny i umysłowy.



Dlaczego powinniśmy przestrzegać rad dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych?



Nauka języka przynosi najlepsze efekty jeżeli prowadzona jest poprzez rozmowę. Kiedy rozmawiasz ze swoim dzieckiem otrzymuje ono informację zwrotną, uczy się rozumieć mimikę i mowę ciała, jak również ćwiczy aktywne posługiwanie się językiem. Dzieci potrzebują tego wszystkiego do komunikowania się z innymi kiedy dorastają. Tego rodzaju nauka nie odbywa się kiedy dzieci patrzą w ekrany urządzeń. Używaj prostych słów i krótkich zdań, opowiadajcie sobie o tym, co widzicie i robicie, np. "Tak, popatrz na piłkę! To duża piłka. Chcesz ją potrzymać?" Czytajcie wspólnie książki i śpiewajcie.



Dzieci potrzebują pomocy dorosłych w radzeniu sobie ze swoimi uczuciami. Używanie urządzeń ekranowych do uspokajania dzieci może mieć wpływ na ich zdolność rozumienia uczuć i radzenia sobie z nimi. Pokaż dziecku co mu wolno, a czego nie. Kiedy jest zdenerwowane lub zezłościł zachowaj spokój i bądź dla niego wsparciem. Rozmawiaj z nim o tym, co się dzieje, na przykład: „Adrian zabrał twoje wiaderko. Widzę że jesteś zdenerwowany i zły. Ale nie wolno bić Adriana”.



Dzieci potrzebują do nauki aktywnej zabawy. Rozwijają wiele umiejętności poprzez ruch, zarówno wewnątrz pomieszczeń, jak i na dworze, korzystając ze swoich zmysłów, a także poznając różne obiekty i zabawki. Poprzez aktywną zabawę z innymi dziećmi i dorosłymi uczą się rozwiązywać problemy, rozwijają się społecznie i fizycznie, jak również uczą się języka. Nie uczą się tego wszystkiego kiedy siedzą cicho i patrzą w monitory urządzeń.