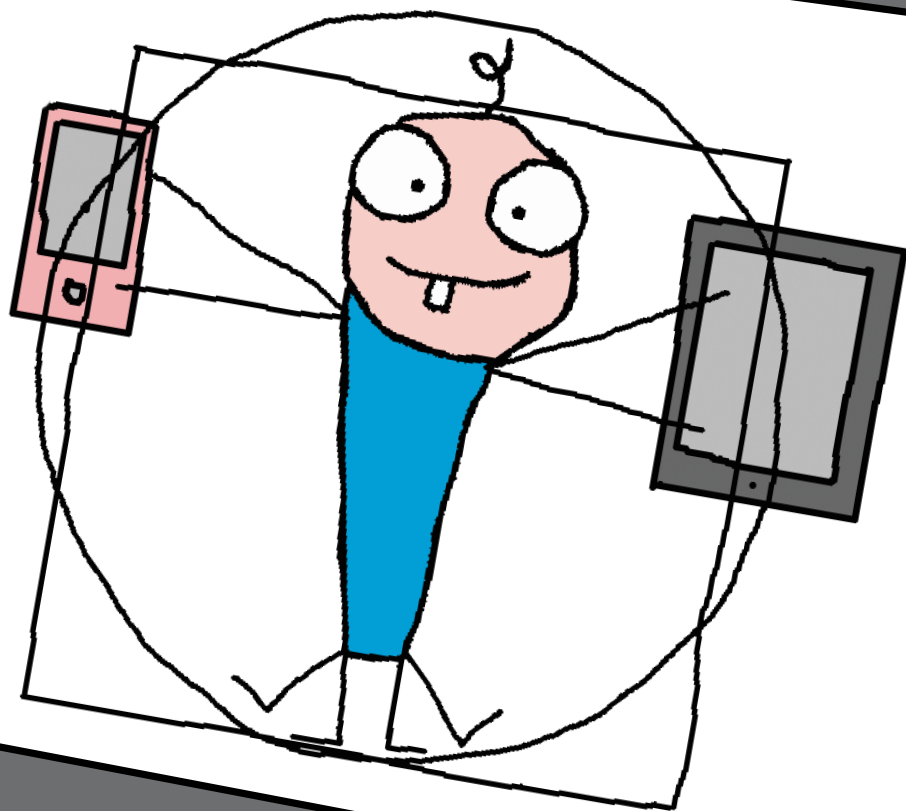


Mama, tata, tablet

O tym, kiedy i jak udostępniać
dzieciom tablet i smartfon



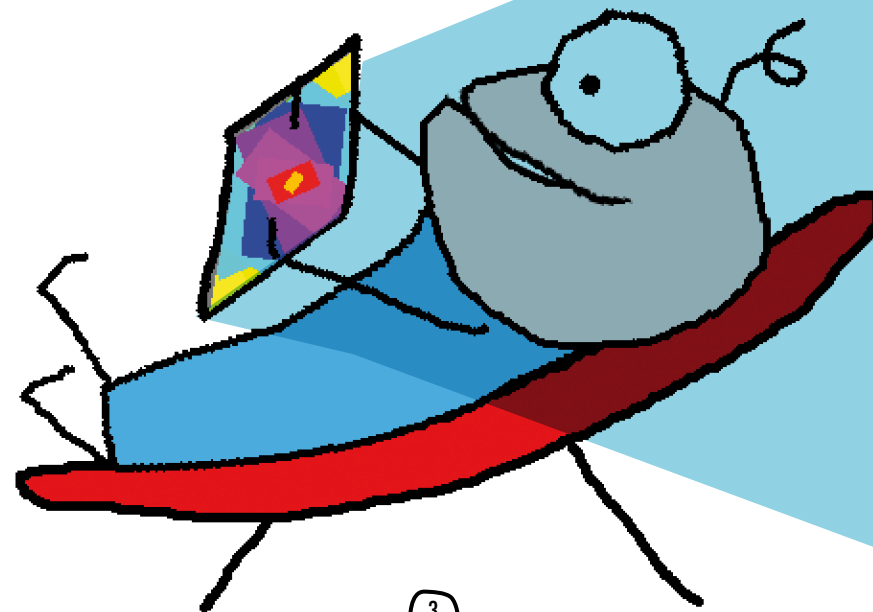
Mama, tata, tablet...

Nasze dzieci coraz więcej czasu spędzają przed ekranem. A w zasadzie ekranami. Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer, coraz większą popularnością cieszą się ostatnio urządzenia mobilne: smartfony i tablety. Jesteśmy dumni z tego, że nasze dzieci radzą sobie z nimi tak dobrze. Mamy też trochę więcej czasu dla siebie...

Ale!

Pomimo iż odpowiednio dobrane treści internetowe mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci, to zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla nich szkodliwe.

Niniejsza broszura powstała z myślą o rodzicach dzieci w wieku od 0 do 6 lat. Prezentujemy w niej ograniczenia, szanse i porady związane z udostępnianiem dzieciom urządzeń mobilnych.



Trzeba wiedzieć...

Jako rodzice, musimy wiedzieć, że 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 kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.



Jednak samo bycie z dzieckiem nie wystarczy. Musimy wchodzić z nim w interakcję, poświęcając mu jak najwięcej uwagi.

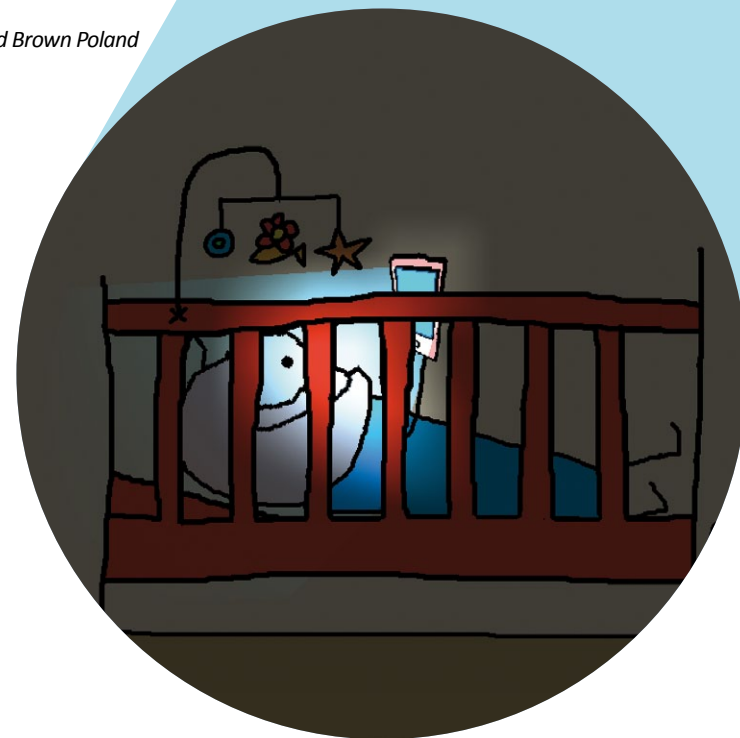
Badania i analizy coraz częściej wykazują też, że intensywne korzystanie z mediów elektronicznych w pierwszych latach życia negatywnie wpływa na jakość snu, pamięć, umiejętność koncentracji, czytania ze zrozumieniem, a także czytelne pisanie.

Między innymi według Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (AAP)

Tymczasem:

- ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletek lub smartfonów,
- niemal co trzecie dziecko w tym wieku korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie,
- 13% dzieci w tym wieku posiada własny tablet lub smartfon,
- 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.

Badanie Millward Brown Poland dla FDN, 2015



Kiedy i jak?



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 należy również używać urządzeń mobilnych do motywowania dziecka do jedzenia, treningu czystości itp.

Głównie na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (AAP)



Z pożytkiem dla dziecka

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.

Odpowiednio dobrane aplikacje mobilne mogą m.in.:

- zachęcać dzieci do budowania i podtrzymywania interakcji rówieśniczych oraz interakcji z osobami dorosłymi (np. rodzicami i innymi członkami rodziny),
- prezentować dzieciom pozytywne wzorce i uczyć je ważnych wartości społecznych,
- dostarczać satysfakcji związanej z wygraną, poprawianiem wyników, docenieniem ich twórczości (m.in. dzięki możliwości archiwizowania i przesyłania prac plastycznych itp.),
- umożliwiać naukę przez obraz i dźwięk,
- uczyć bezpiecznego i odpowiedzialnego wykorzystania technologii,
- stymulować naukę pisania, rozwój mowy i kompetencji językowych dzieci,
- stymulować inteligencję wizualną dzieci,
- niwelować skutki nierówności społecznych i rozwojowych.

Na podstawie: J. Pyżalski, M. Klichowski, M. Przybyła, „Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych”.

Pamiętaj jednak, że korzystanie z urządzeń mobilnych może być dla dziecka pożyteczne TYLKO pod warunkiem, że:

- udostępniasz dziecku urządzenia mobilne w bezpieczny sposób,
- aktywnie towarzyszysz mu podczas korzystania z nich,
- zapewniasz dziecku dostęp wyłącznie do bezpiecznych i pożytecznych treści dostosowanych do jego wieku.

NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM!



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

JEŻELI UZNASZ, ŻE TO JUŻ CZAS, PAMIĘTAJ:

NIE 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**

WIĘCEJ NA: www.mamatatablet.pl

Co robić?

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 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:

Dla dziecka w wieku przedszkolnym aktywności online powinny być jedynie dodatkiem do atrakcyjnych form spędzania czasu bez udziału urządzeń elektronicznych.

Opiekunowie powinni ustalić między sobą zasady korzystania przez dziecko z urządzeń mobilnych i z konsekwencją je egzekwować.

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**.



W poszukiwaniu pozytywnych treści

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 pozwoli 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.

Katalog bezpiecznych aplikacji mobilnych BestApp

Szukając aplikacji dziecięcych, warto skorzystać z katalogu BestApp prowadzonego przez Fundację Dzieci Niczyje. Jest on dostępny jako aplikacja (dla systemu Android) oraz strona – www.bestapp.fdn.pl.



W katalogu można odnaleźć ponad sto aplikacji mobilnych przyjaznych dzieciom podzielonych na osiem kategorii tematycznych: plastyczne, łamiętki, 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.

Necio – zabawa w internet

Dobrym wprowadzeniem dzieci w wiek przedszkolny w świat internetu i urządzeń mobilnych może być aplikacja mobilna *Necio* (dostępna dla systemów Android oraz iOS).



Stanowi ona ciekawą zabawę rozwijającą umiejętność obsługi urządzeń dotykowych przez dzieci. Animacje i wierszyki recytowane przez tytułowego robocika są też dobrym pretekstem do rozmów z dzieckiem o zagrożeniach online i ustalenia z nim zasad korzystania z internetu i urządzeń elektronicznych. *Necio* to także teledyski, bajka, porady dla rodziców oraz propozycje zabaw poza internetem.

Zabezpiecz, zanim udostępnisz

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 jest 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 utworów 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 umożliwi 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.

Akcja „Mama, tata, tablet”

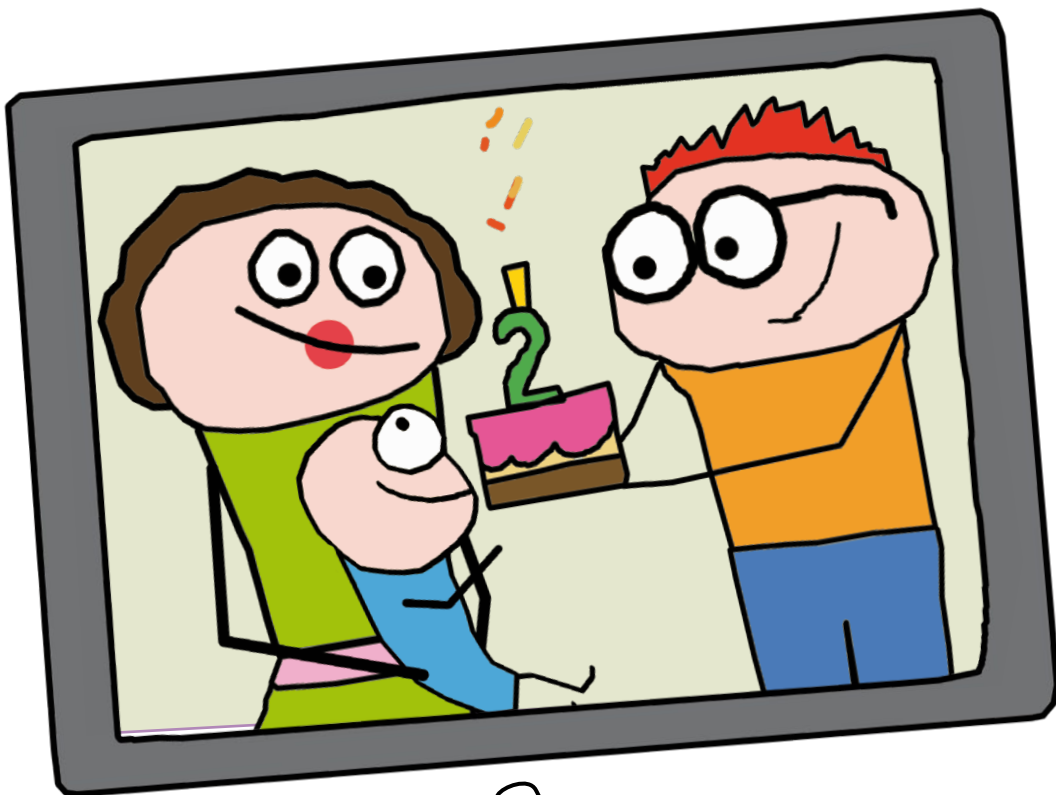
Ponieważ rośnie popularność urządzeń mobilnych wśród najmłodszych dzieci, Fundacja Dzieci Niczyje rozpoczęła akcję „Mama, tata, tablet”, której celem jest zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z nieodpowiednim udostępnianiem dzieciom w wieku 0-6 lat urządzeń dotykowych oraz promowanie pozytywnych i bezpiecznych dla nich treści mobilnych.

Odwiedź stronę akcji www.mamatatatablet.pl.

Zobacz i poleć znajomym film „Homo Tabletis” z narracją Krystyny Czubównej.

I pamiętaj:

Nie bądź tabletowym rodzicem!



Copyright © 2015 Fundacja Dzieci Niczyje

Fundacja Dzieci Niczyje
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. 22 616 02 68
fdn@fdn.pl
www.fdn.pl

Opracowanie: Łukasz Wojtasik
Projekt graficzny i skład: Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl
Korekta: Barbara Małyska

Publikację wydano w ramach projektu „Tworzenie skutecznych lokalnych systemów profilaktyki krzywdzenia dzieci” współfinansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 w ramach Programu PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć”.

