Z tego artykułu dowiesz się:

- Czym kierują się rodzice, którzy udostępniają dzieciom urządzenia ekranowe.
- Jak sprawić, aby czas przed ekranem był korzystny dla rozwoju dziecka.
- Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka podczas korzystania z urządzeń ekranowych.
- Jakie rozwiązania może stosować rodzic aby zaspokoić swoje potrzeby i poradzić sobie w trudnych sytuacjach rodzicielskich.

Czy dobry rodzic nie pozwala dziecku oglądać bajek? Nie daje telefonu, aby mogło grać w gry wtedy, kiedy ma na to ochotę? Czy żeby dobrze wychowywać dziecko, trzeba być z nim w kontakcie non stop? A może jednak można czasami posadzić najmłodszych przed ekranem i nie uczestniczyć w tym, co robią?

Włączanie dzieciom bajek czy umożliwianie gry na urządzeniach ekranowych to częsta strategia rodzicielska na zaspokajanie ważnych potrzeb. Dziecko przed ekranem bywa postrzegane przez rodziców jako ktoś, kto nie wymaga opieki i komu nie trzeba poświęcać uwagi, co pozwala na wykonanie pilnych zadań czy zajęcie się sobą. Warto się przyjrzeć, w jakich sytuacjach udostępniamy dzieciom multimedia i czy jest to strategia, która rzeczywiście odpowiada naszym potrzebom i jednocześnie służy dziecku.

CZAS DLA RODZICA

Każdy potrzebuje zadbać o siebie. Gdy odzyskamy wewnętrzną równowagę, możemy poświęcić naszą uwagę innym, w tym dzieciom i dostrzec ich potrzeby. Niekiedy, gdy rodzic włącza dziecku bajkę czy pozwala zagrać w grę, zyskuje czas dla siebie. Może go wykorzystać na odpoczynek lub zaangażować się w zadanie, które wyklucza opiekę nad dzieckiem. Jak zadbać o to, żeby ten czas był wartościowy również dla dziecka?

•Pamiętajmy o tym, aby udostępnione dziecku treści były odpowiednie do jego wieku i wrażliwości.

•Zwróćmy uwagę, aby elektronika nie stała się nagrodą za dobre zachowanie czy karą za niewłaściwe–to wzmacnia przywiązanie do urządzeń i wzbudza silne emocje.

•Nie zabawiajmy dziecka multimediami w czasie jedzenia, ponieważ może to wpływać na kształtowanie niewłaściwych nawyków żywieniowych.

•Dopilnujmy, aby dziecko nie zostało samo z przeżyciami, które towarzyszą mu po obejrzeniu filmiku czy zagraniu w

grę. Bądźmy ciekawi tego, co nasza pociecha robiła, porozmawiajmy z nią na te tematy.

•Zadbajmy o to, żeby urządzenia ekranowe nie stały się automatycznym rozwiązaniem w każdej sytuacji, w której potrzebujemy chwili dla siebie albo czasu na obowiązki. Zachęcajmy dzieci do różnych form aktywności, wymyślajmy dla nich zabawy, w których mogą się wykazać samodzielnością, ale też zapraszajmy je do towarzyszenia nam w wykonywaniu zadań domowych czy odpoczynku.

SPOSÓB NA NUDĘ

Nuda w poczekalni u lekarza, w trakcie długiej podróży samochodem czy podczas zakupów w supermarkecie powoduje, że mogą być to doświadczenia bardzo wymagające zarówno dla dziecka, jak i jego opiekuna. Dzieci źle reagują na rozciągnięte w czasie sytuacje, w których nic się nie dzieje. Taki niski stan pobudzenia może sprawiać, że maluch się bardzo stresuje. Dąży wtedy do tego, żeby jak najszybciej ten nieprzyjemny stan zmienić. Zwykle angażuje się w działania, które nie tylko są odpowiedzą na głód stymulacji, lecz także wychodzą naprzeciw trudnej do pohamowania potrzebie ruchu. Dlatego do takich momentów warto się przygotować, wyposażając się w kolorowanki, książeczki z obrazkami,

planszówki itp. Satysfakcjonującym rozwiązaniem bywają też wymyślone zgadywanki, zabawy wyobrażeniowe czy zaangażowanie dziecka w różne obowiązki, które może realizować z dorosłymi, jednocześnie bawiąc się i ucząc.

WYPEŁNIENIE CZASU WOLNEGO

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje różnorodnych aktywności. Korzystanie z urządzeń ekranowych nie może być jedynym pomysłem na rozrywkę i zabawę. Warto angażować dziecko w zajęcia ruchowe, plastyczne i stwarzać mu okazję do zabawy z rówieśnikami. Wypełnienie czasu dziecku tak, aby był on atrakcyjny, bywa dla rodzica wyzwaniem. Z pomocą może przyjść urządzenie ekranowe. Online znajdziemy mnóstwo pomysłów i podpowiedzi odnośnie do tego, jak kreatywnie spędzać z dzieckiem czas offline.

USPOKAJANIE

Ze względu na proces nieustającego rozwoju, będący ich udziałem, dzieci częściej niż dorośli doświadczają trudnych chwil – gdy nie sposób pohamować niespożytkowaną energię, czy kiedy przeżywają silne, nieprzyjemne uczucia i same nie mogą się uspokoić. Możemy u nich zaobserwować impulsywne zachowania i intensywność przeżyć. W takich momentach dzieci potrzebują cierpliwej obecności dorosłego i wsparcia w znajdywaniu sposobów na radzenie sobie np. ze złością, żalem czy strachem. Zamiast oglądania filmu online warto towarzyszyć dziecku w tym, co przeżywa. Czasem dziecko doświadcza bezradności, szczególnie gdy dzieje się coś, co sprawia mu przykrość – nie tylko nie wie, jak sobie z tym poradzić, lecz także nie potrafi tego opisać. W takich sytuacjach pomocne mogą być po prostu bycie przy dziecku, rozmowa, a czasami też zabawa, w trakcie której możemy nazwać uczucia i okazać dziecku współczucie.

ODWRÓCENIE UWAGI LUB POCIESZANIE

Zdarza się, że rodzice udostępniają dziecku urządzenia ekranowe w reakcji na jego emocje lub po to, aby zmienić jego zachowanie. Przerywanie przeżywania uczuć nie jest dobrym rozwiązaniem, gdyż niewyrażone nie znikną. Jeżeli dziecko nie będzie miało szansy przeżyć ich w bezpieczny sposób, np. z rodzicem czy innym zaufanym dorosłym i nie dowie się od osoby dorosłej, co się z nim dzieje, to problemowe zachowanie może się powtarzać. Jeśli rodzic umożliwia oglądanie bajki czy przeglądanie internetu wtedy, gdy chce je uspokoić lub pocieszyć dziecko, to musi się liczyć z tym, że po odłączeniu od sieci emocje, które odczuwało wcześniej, powrócą. W trosce o dobre samopoczucie małego człowieka warto pozwolić mu na wyrażenie swoich przeżyć i towarzyszyć w momentach, które są dla niego trudne.

Powodów udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom może być znacznie więcej. Bądźmy świadomi swoich strategii, które pozwalają na zaspokojenie naszych potrzeb oraz radzenie sobie z różnymi sytuacjami rodzicielskimi. Świadomy rodzic może skuteczniej dbać o siebie i dziecko. Jeśli doświadcza trudności, może szukać wsparcia u specjalistów pod bezpłatnym numerem: 800 100 100 w Telefonie dla Rodziców i Profesjonalistów lub w Poradni Dziecko w Sieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (tel.: 22 826 88 62, oferta skierowana do mieszkańców Warszawy).