Jak korzystanie z telefonów przez rodziców wpływa na dzieci –

„Blisko telefonu – daleko od dziecka"

„Pod hasłem „Blisko telefonu – daleko od dziecka" Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę realizuje kampanię społeczną promującą cyfrową higienę i bezpieczny rozwój dzieci. Kampania, skierowana do rodziców dzieci do 6. r.ż., zwraca uwagę na negatywny wpływ korzystania przez rodziców z telefonów w obecności dziecka. Scrollowanie przez rodzica telefonu w czasie zajmowania się dzieckiem może obniżyć jakość i liczbę interakcji między nim a dzieckiem.

Tymczasem utrzymywanie kontaktu wzrokowego z opiekunem oraz szybkość reagowania osoby dorosłej na sygnały wysyłane przez niemowlę lub dziecko to jedne z podstawowych potrzeb małego człowieka. Mają olbrzymi wpływ na kształtowanie bezpiecznej więzi z rodzicem, poczucie własnej wartości dziecka, a także na to, jakie relacje będzie ono budowało z innymi w swoim późniejszym życiu.

Korzystanie przez rodzica z telefonu w czasie zajmowania się dzieckiem obniża jego uważność i zdolność do szybkiego rozpoznawania stanów i potrzeb dziecka. W wyniku tego rodzic może reagować na sygnały wysyłane przez dziecko dopiero wtedy, gdy przeżywane przez nie pobudzenie i dyskomfort będą już stosunkowo silne. Nadmiar ekranów obniża także faktyczną ilość czasu, który rodzic poświęca dziecku, co ma też długofalowe konsekwencje – wpływa na kształtujący się obraz „ja" dziecka, czyli jego poczucie, że jest lub nie jest wystarczająco ważne, aby się nim zajmować – mówi Magda Winiarska-Smoczyńska, terapeutka z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, nawiązując do tematu kampanii „Blisko telefonu – daleko od dziecka".

Kampania jest elementem prowadzonego przez Fundację od lat projektu Domowe Zasady Ekranowe. W jego ramach FDDS promuje ideę ustalania przez domowników zasad korzystania z ekranów, tak żeby sprzyjało to bezpieczeństwu, równowadze i relacjom rodzinnym.

Nasze dotychczasowe kampanie promujące ideę zasad ekranowych koncentrowały się na korzystaniu z ekranów przez dzieci. Tym razem, podążając za najnowszą wiedzą, skupiamy się na innym aspekcie problemu – na tym, jak ekrany w rękach rodziców wpływają na relację z dzieckiem i jego rozwój – mówi Łukasz Wojtasik, koordynator kampanii z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

W ramach projektu „Blisko telefonu – daleko od dziecka" rodzice otrzymują szereg informacji o tym, dlaczego ograniczanie ekranów przy dziecku jest ważne i jak to osiągnąć. Wszystko to w przekazach towarzyszących kampanii w mediach i w sieci oraz na stronie domowezasadyekranowe.fdds.pl.

Dlaczego rodzice sięgają po telefon?

Ciąża i narodziny dziecka to bardzo ważny i trudny czas w życiu rodziny, wymagający od rodziców odnalezienia się w nowych rolach, włożenia ogromnego wysiłku w opiekę nad niemowlęciem, często kosztem własnych potrzeb…

Rodzice mogą czuć się odizolowani od swojego dotychczasowego środowiska i życia, a telefon pomaga im poczuć się mniej samotnymi, uzyskać wsparcie od bliskich, dzielić się trudnościami i radościami, rozwiewać niepokoje i znajdować odpowiedzi na pytania, także te związane z opieką nad

dzieckiem. Może też być sposobem na relaks, chwilowe oderwanie się od obowiązków. Nie ma w tym nic niewłaściwego, o ile ekran smartfona nie jest, mówiąc obrazowo, barierą oddzielającą uwagę rodzica od dziecka – mówi Ewa Dziemidowicz, terapeutka z poradni „Dziecko w Sieci" Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Ważne jest, aby przyjrzeć się swoim nawykom cyfrowym i szczerze odpowiedzieć sobie na pytanie, na ile jesteśmy obecni i uważni w kontakcie z dzieckiem. Zmianę swoich zwyczajów warto rozpocząć od małych kroków, na przykład spędzenia pół godziny dziennie na wspólnej zabawie lub rozmowie bez telefonu – dodaje Magda Winiarska-Smoczyńska z Fundacji.

Oczywiście może się też okazać, że samodzielne zmienianie swoich przyzwyczajeń cyfrowych to za mało i być może rodzic powinien skorzystać z pomocy specjalisty. Silne uczucie lęku, smutku, problemy ze snem, płaczliwość, korzystanie z telefonu kosztem swoich innych potrzeb – to sygnały, których nie wolno bagatelizować.

Jak ograniczać korzystanie z ekranów przy dziecku?

Zasady ekranowe dla rodziców:

Kiedy spędzasz czas z dzieckiem, staraj się być całkowicie obecny (obecna). Skup się na jego potrzebach i wspólnych aktywnościach. Staraj się nie myśleć o telefonie i nie zerkać na ekran.

Ograniczaj do minimum czas, kiedy korzystasz z telefonu przy dziecku. Zawsze rozważ, czy skorzystanie z telefonu jest konieczne i czy nie może poczekać. Jeżeli sięgasz po telefon, staraj się ograniczać czas spędzany przed ekranem do niezbędnego minimum.

Ustal miejsca wolne od telefonu, takie jak miejsce spożywania posiłku, pokój dziecka, kącik do zabaw czy miejsce do czytania.

Ustal sytuacje kluczowe dla relacji z dzieckiem i dla jego komfortu, podczas których nie korzystasz z telefonu, np. posiłki, zasypianie, wspólna zabawa, czytanie.

Staraj się nie trzymać telefonu przy sobie. Pomocne może być miejsce, gdzie odkładasz telefon na czas interakcji z dzieckiem. Może to być miejsce, gdzie wszyscy domownicy zostawiają swoje telefony.

Wyłączenie powiadomień sprawi, że ty i dziecko będziecie mniej rozproszeni.

Jeśli musisz skorzystać z telefonu przy dziecku, wytłumacz mu, w jakim celu to robisz, by zminimalizować jego frustrację (np.: „Teraz odpisuję cioci, o której godzinie ją odwiedzimy", „Teraz sprawdzam prognozę pogody, żebyśmy ubrali się odpowiednio na spacer").

***

Patronem honorowym kampanii jest Rzecznik Praw Dziecka, patronem medialnym – portal mamadu.pl. Projekt został dofinansowany przez Unię Europejską. "

Materiał zaczerpnięty ze strony : https://fdds.pl/