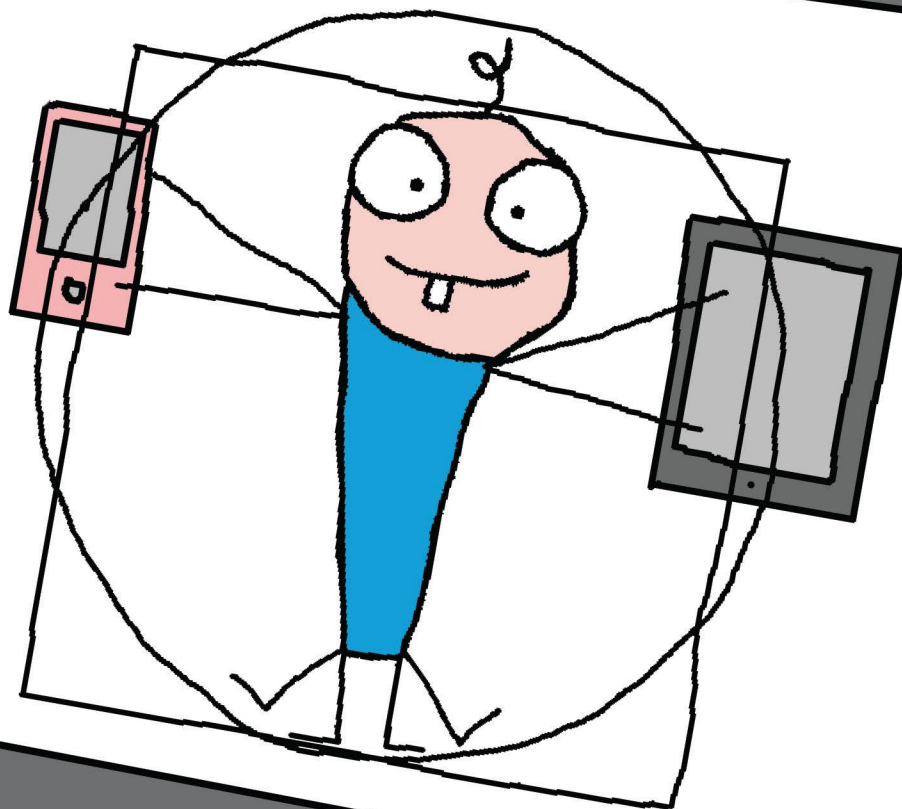


# Mama, tata, tablet

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 tabletów 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 użytecznych 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 Pediatricznej (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 przysyłania 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 użytecznych 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](http://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.fdds.pl/bestapp](http://www.fdds.pl/bestapp)



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

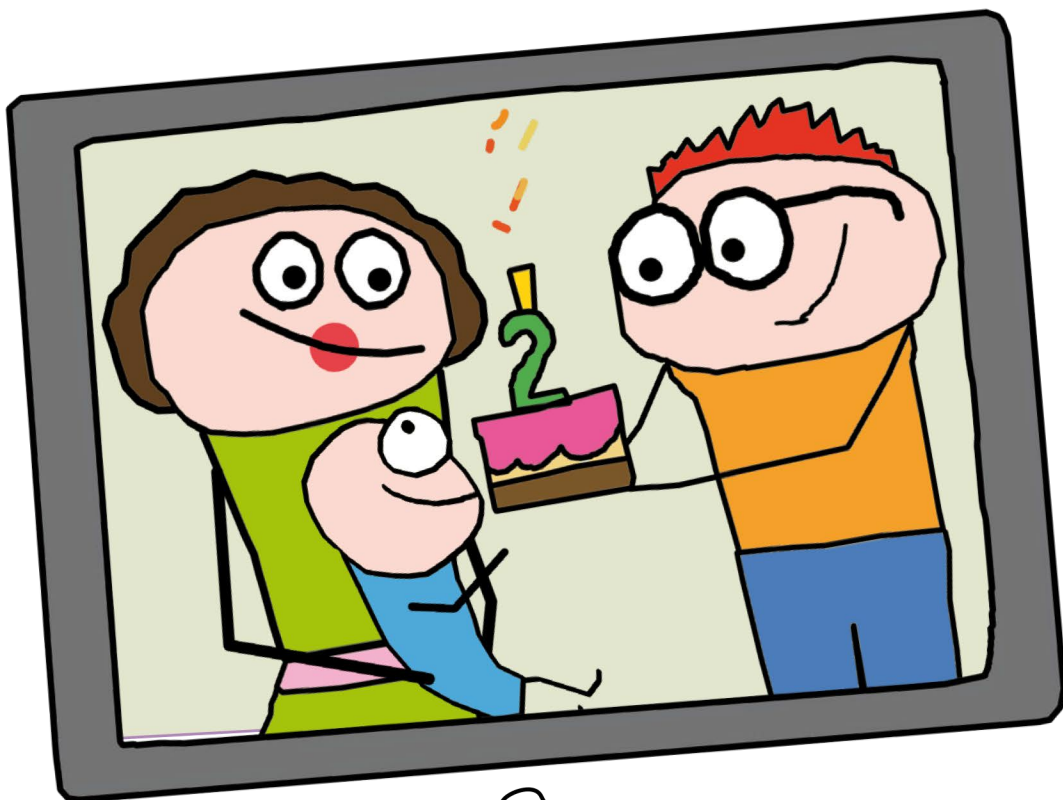
Ponieważ rośnie popularność urządzeń mobilnych wśród najmłodszych dzieci, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rozpoczęła akcję „Mama, tata, tablet”, której celem jest zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z nieodpowiednim udostępnianiem dzieciom w wieku 0-6 lat urządzeń dotykowych oraz promowanie pozytywnych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

Odwiedź stronę akcji [www.mamatatatablet.pl](http://www.mamatatatablet.pl).

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

I pamiętaj:

## Nie bądź tabletowym rodzicem!



Copyright © 2015 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.  
Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.  
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
tel. 22 616 02 68  
[biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Opracowanie: Łukasz Wojtasik  
Projekt graficzny i skład: Ewa Brejnakowska-Jończyk, [www.ewa-bj.pl](http://www.ewa-bj.pl)  
Korekta: Barbara Małyńska

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”.

