

„Blisko telefonu - daleko od dziecka”

14/03/2024, dodał: **Maciej Liberda**

Pod hasłem „Blisko telefonu - daleko od dziecka” Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rusza z kampanią 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”.

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 – zwraca uwagę w swoich przekazach Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadząca m.in. grupy wsparcia dla mam z depresją poporodową.

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 jesteście 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”).

Kampania „Blisko telefonu – daleko od dziecka” prowadzona jest w przestrzeni miejskiej oraz mediach tradycyjnych i społecznościowych. Powstała we współpracy z domem produkcyjnym Spokój. Zdjęcia na potrzeby projektu wykonał Jacek Kołodziejski.

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



Na podstawie materiałów edukacyjnych FDDS

opracowała Anna Petrycka