



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ



Коли і як давати дітям планшет і смартфон

Адаптація, переклад, графічний дизайн та друк публікації здійснюються як частина проекту «Ми захищаємо дітей, включаючи дітей без догляду за притулком, до насильства», що фінансується з програми «Внутрішні справи», впроваджені норвезькими фондами на 2014 рік 2021. Програма має міністр внутрішніх справ та адміністрації.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ



URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW

Варто знати...

Крім традиційних пристроїв, таких як телевізор чи комп'ютер, все більш популярними стають смартфони і планшети. Хоча правильно підібраний інтернет-контент може позитивно вплинути на розвиток дітей, занадто раннє та інтенсивне використання електронних пристроїв може зашкодити їм.

У перші роки життя мозок людини розвивається найбільш інтенсивно. Для цього розвитку дитині необхідно відчувати світ усіма своїми почуттями – бачити, відчувати, чути, торкатися. Мозок дитини також потребує інтенсивного спілкування з іншими людьми. Ні телебачення, ні комп'ютер не замінять спілкування з опікунами та іншими дітьми, спільних ігор, спільного читання книг і інших вражень, завдяки яким діти пізнають навколишній світ.

Що робити?

Що робити, коли однорічна або дворічна дитина вже звикла користуватися смартфоном, і ми не спроможні доглядати її, не давши їй цих пристроїв? Або як реагувати на ситуації, коли діти використовують пристрої у спосіб, що викликає у нас тривогу?

Згадані ситуації це, зокрема:

- дитина реагує роздратуванням або навіть агресією у разі обмеження чи відсутності доступу до мобільних пристроїв,
- труднощі дитини із засинанням та іншими повсякденними справами, які ймовірно є результатом використання планшета або смартфона,
- дитина відмовляється робити або неохоче робить те, що не пов'язане з електронними пристроями,
- планшет і смартфон є провідними темами, які обговорює дитина.

Пам'ятайте:

- Для дитини дошкільного віку заняття в Інтернеті мають бути лише доповненням до привабливих форм проведення часу без електронних пристроїв.
- Опікуни повинні встановити між собою правила користування мобільними пристроями для дитини та послідовно їх дотримуватись.
- Якщо ситуація виходить з-під контролю, варто звернутися за допомогою до дитячого психолога і довідатися, як встановлювати дитині межі, як розуміти дитячі емоції та як активно проводити з нею час.



Не будьте планшетними батьками

Не давайте дитині планшет і смартфон до 2 років

Не кожного
дня

Не довше
15 хвилин
за раз

Не довше
30 хвилин
в день

Не в якості
винагороди

Не перед сном

Не під час їжі

Для дитини
3–6 років
планшет/
смартфон

Якомога
частіше разом
з опікуном

Лише вибраний
контент



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Матеріал підготовлений на основі публікації: «Мама, тато, планшет. Про те, коли і як давати дітям планшет і смартфон».

Розроблено: Лукаш Войтасік (Łukasz Wojtasik)

Графічний дизайн та верстка: Ева Брейнаковська-Йоньчик

(Ewa Brejnakowska-Jończyk), www.ewa-bj.pl

Коректура: Барбара Малиська (Barbara Małyska)

Адаптація матеріалу для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема

дітей без опіки, які шукають притулку»: Йоланта Змарзлік (Jolanta Zmarzlik)

Переклад білоруською, українською та російською мовами: Groy Translation

Графічний дизайн і верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Copyright 2021 Фонд «Даємо дітям силу»

ul. Walecznych 59,

03-926 Warszawa

(вул. Валечних, Варшава)

www.fdds.pl

Текст публікації доступний за ліцензією Creative Commons

Атрибуція – Некомерційне використання – Заборонені похідні твори 3.0

Польща. Текст ліцензії доступний за адресою <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Певні права захищені на користь Фонду «Даємо дітям силу»