

# MAMO CHCĘ KOMÓRKĘ!

KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH PRZEZ MAŁE  
DZIECI, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY Z NAUKĄ MÓWIENIA  
PORADNIK DLA RODZICÓW



## KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH TO...

- Korzystanie z telefonu komórkowego, tabletu, komputera PC/laptopa, konsoli do gier, telewizora
- Korzystanie z serwisów streamingowych (YouTube, Netflix, ...), mediów społecznościowych (WhatsApp, Facebook, ...), gier online (Fortnite, ...) Internetu oraz oglądanie seriali telewizyjnych i filmów

| Nadmierne korzystanie z mediów – samoocena  | tak | nie |
|---|-----|-----|
| W rodzinie używa się telefonu komórkowego/ tabletu/telewizora/... jako nagrody, sposobu odwrócenia uwagi i/lub do uspokojenia sytuacji. |     |     |
| Często używasz swojego telefonu komórkowego/ tabletu/... również przy dziecku i podczas wspólnej zabawy z nim.                          |     |     |
| Twoje dziecko prosi o telefon komórkowy/ tablet/telewizor/... kilka razy dziennie.  |     |     |
| Twoje dziecko złości się, gdy nie dostaje tych urządzeń.  |     |     |
| Twoje dziecko wykazuje małe zainteresowanie innymi zajęciami.   |     |     |
| Twoje dziecko używa słów i zwrotów z filmów/seriali/... (Często również nieadekwatnie do sytuacji)                                      |     |     |

## NADMIERNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH POWODUJE, ŻE...

- rodzice nie reagują spontanicznie na potrzeby dziecka.
- dziecko traci zainteresowanie interakcją.
- wymiana językowa jest ograniczona (mniejszy wkład językowy).
- nie wykorzystuje się możliwości nauki mówienia.
- z powodu ciągłego przerywania interakcji dochodzi do frustracji.
- rozwija się zachowanie uzależniające z objawami odstawienia.
- dziecko staje się bierne i chce być cały czas zabawiane.



## ZALECENIA DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z MEDIÓW:

| Wiek          | Czas aktywności                                   | Czas snu i odpoczynku | CZAS NA MEDIA          |
|---------------|---|-----------------------|------------------------|
| 0-3 miesiące  | 30 minut  | 14-17 godzin          | -                      |
| 4-11 miesięcy | 30 minut  | 12-16 godzin          | -                      |
| 1 rok         | 180 minut   | 11-14 godzin          | -                      |
| 2 lata        | 180 minut   | 11-14 godzin          | -                      |
| 3-6 lat       | 180 minut<br>(60 min. umiarkowana do intensywnej) | 10-13 godzin          | <b>maks. 30 minut</b>  |
| 7-10 lat      | 90 minut<br>(60 min. umiarkowana do intensywnej)  | 9-12 godzin           | <b>60-90 minut</b>     |
| 11-13 lat     | 90 minut<br>(60 min. umiarkowana do intensywnej)  | 8-10 godzin           | <b>90-120 minut</b>    |
| od 14 lat     | 90 minut  | 8-10 godzin           | <b>maks. 120 minut</b> |

## Kompetentne korzystanie z MEDIÓW – co powinni zrobić rodzice:

- Stwórz jasne zasady i ustal stały czas korzystania z
- urządzeń! Świadomie korzystaj z czasu wolnego od ekranu!
- Zabezpiecz urządzenia cyfrowe przed dziećmi! (Reklamy są dla dorosłych.)
- Jesteś wzorem do naśladowania dla swojego dziecka – przemyśl swoje zachowanie w mediach!
- Przestrzegaj ograniczeń wiekowych dla gier
- i filmów! Oglądajcie razem filmy i omawiajcie je potem!
- Starannie wybieraj filmy oraz inne treści i obserwuj, co naprawdę ogląda Twoje dziecko!



## Wskazówki na czas wolny od mediów:

- Ciesz się czasem spędzonym z dzieckiem. Odłóż telefon komórkowy na czas zabawy! Poświęć dziecku całą swoją uwagę.
- Nuda jest ważna dla rozwoju dziecka – wspiera wyobraźnię i kreatywność. Postaraj się wytrzymać z nią raz na jakiś czas!
- Składaj konkretne propozycje (np. malowanie, oglądanie książki z obrazkami, wspólna gra).
- Stwórz rytuały i jasne zasady (ustal jasny czas korzystania z urządzeń, nie pozwalaj na korzystanie z mediów podczas posiłków, nie używaj telefonu komórkowego podczas zabawy, nie patrz w ekran na 2 godziny przed snem...).

### ŹRÓDŁA I POMOCNE LINKI:

[www.kindersprache.org](http://www.kindersprache.org)

[www.fragbarbara.at](http://www.fragbarbara.at)

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.ispa.at/technischerschutz](http://www.ispa.at/technischerschutz)

**Eltern guide:** Przewodnik dla rodziców po kulturze cyfrowej –  
Kathrin Habermann (Springer-Verlag, 2020)

### BONIFRATRY LINZ

Szpital dydaktyczny uniwersytetów medycznych  
w Grazu, Innsbrucku i Wiedniu

Instytut Neurologii Sensorycznej i Mowy  
Zarząd: Prim. Priv.-Doz. Dr. Johannes Fellinger

Centrum Komunikacji i Języka  
Zarząd: Prim. Priv.-Doz. Dr. Daniel Holzinger

Ośrodek Terapii Mowy Poradni Neurologiczno-Lingwistycznej  
Tel. 0732 / 7897 bezpośredni 23700 | faks bezpośredni 23799