**Smartfon dla dziecka jak bomba z opóźnionym zapłonem**

W cyfrowym świecie nie da się zupełnie wyeliminować kontaktu dzieci z różnego rodzaju urządzeniami mobilnymi i ekranami, jednak intensywne korzystanie z nich we zbyt wczesnym wieku może być dla najmłodszych użytkowników szkodliwe.

Według specjalistów dzieci poniżej 2 roku życia nie powinny mieć żadnego kontaktu
z urządzeniami mobilnymi. Dlaczego to takie ważne? Mózg człowieka w pierwszych latach życia kształtuje się najintensywniej. Małe dzieci powinny mieć swobodę poznawania świata różnymi zmysłami, jednak nie przez pryzmat ekranów. Kolorowe, szybko zmieniające się obrazy na ekranach urządzeń i intensywne dźwięki mogą łatwo przebodźcować malucha.

Dzieciom nieco starszym, w wieku od 3 do 6 lat, można udostępniać urządzenia dotykowe, choć warto przy tym zadbać o kilka zasad:

* dopasowanie przeglądanych treści do wieku dziecka – czyli wybór takich materiałów, które będą miały wartość edukacyjną i będą przyjazne dla pociechy,
* ograniczenie czasu korzystania z urządzeń – dzieci nie powinny z nich korzystać codziennie, maksymalnie 15 minut jednorazowo i nie dłużej niż 30-120 minut dziennie (w zależności od wieku),
* towarzyszenie dziecku przy korzystaniu z urządzeń mobilnych, aby tłumaczyć mu, co właśnie ogląda, pomóc zastosować nabytą wiedzę o świecie oraz w celu wykorzystania wspólnego czasu na interakcję rodzica z pociechą,
* niekorzystanie przez dzieci z urządzeń emitujących światło niebieskie bezpośrednio przed snem, co może utrudniać zasypianie i pogarszać jakość snu,
* nietraktowanie urządzeń mobilnych jako formy kary lub nagrody, ponieważ może to wpłynąć na ich atrakcyjność w oczach dziecka oraz jednoczesne przywiązanie do nich,
* nieużywanie tego typu urządzeń do motywowania dziecka w kwestii jedzenia, treningu czy czystości.

Konsekwencje zbyt częstego korzystania z elektroniki przez dzieci może prowadzić do m.in.:

* kłopotów z nauką,
* trudności z koncentracją,
* otyłości,
* trudności w rozwoju umiejętności interpersonalnych.

Zbyt częste przebywanie przed ekranami może mieć u dzieci negatywny wpływ na umiejętności związane z językiem, czyli na rozwój mowy, czytanie ze zrozumieniem, poszerzanie zasobu słownictwa. Dzieci spędzające we wczesnym dzieciństwie czas na korzystaniu z urządzeń elektronicznych (zamiast nawiązywać znajomości z rówieśnikami poza wirtualnym światem) nie mają okazji do rozwijania umiejętności komunikacyjnych i zdolności do rozwiązywania problemów, które w naturalnych sytuacjach interpersonalnych są przez nie nabywane. Przesiadywanie przed tabletem, laptopem czy telefonem to oczywiście również mniejsza dawka ruchu i zabawy na świeżym powietrzu, co może odbić się na zdrowiu i kondycji dzieci, wśród których coraz częstszym schorzeniem jest otyłość. Nie należy także zapominać, że niebieskie światło emitowane przez ekrany może znacząco pogarszać jakość snu. Sztuczne światło powoduje mniejsze wydzielanie melatoniny, która jest naturalnym hormonem umożliwiającym zasypianie.