

Według Amerykańskiej Akademii Pediatricznej dzieci do 2 rż w ogóle nie powinny korzystać z urządzeń elektronicznych. Zgodnie z innymi badaniami przeprowadzonymi przez polskich pediatrów dziecko nie powinno korzystać z ekranów do 3 rż.

Według mnie – zalecenia zaleceniami, ale rola rodzica jest obecnie bardzo wymagająca. Jestem więc daleka od rozliczania kogokolwiek z tego powodu, że od czasu do czasu puszcza dziecku piosenki na YT, żeby odetchnąć. Warto jednak mieć świadomość, że ten sposób „na przetrwanie” trudniejszych momentów np. zmęczenia rodzica, zmęczenia dziecka, i związanych z tym jego trudnych zachowań, z czasem utrwała się w podświadomości dziecka (i rodzica). Oznacza to, że ekran zacznie być jego remedium na dane wyzwanie. To z czasem może prowadzić do uzależnienia.

Ważne jest zatem nie tylko to, jak długo dziecko ogląda ekran oraz czy są to treści wysokiej jakości, ale i w jakim celu rodzic posiłkuje się ekranem. I zastanowić się, jak inaczej może poradzić sobie z powtarzającymi się wyzwaniami (zmęczenie rodzica to również wyzwanie).

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Aneta

od którego roku życia dziecko może się uzależnić od oglądania?

Pani Aneto, niestety widziałam niemowlęta uzależnione od ekranu. Tu nie ma granicy wieku.

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Beata

jak oduczyć dziecko oglądania zbyt dużej ilości bajek, 3 latek

Wdrożyć CZAS EKRANOWY i konsekwentnie się go trzymać.

Jak to zrobić skutecznie?

Podpowiedzi w tym artykule:

https://monikacywinska.com/umowy_czy_zasady/

Opisane tam narzędzia, jak również wiele innych technik, które pomagają poradzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi, rozwijać ważne kompetencje życiowe u dziecka, jak również poukładać swoje rodzinne zasady i relacje w większej bliskości i spokoju omawiamy i ćwiczymy na kursie POZYTYWNEJ DYSCYPLINY.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Julia

To czy dobrym sposobem jest dawkowanie ekranu dziecku przez dzień dając mu np na godzinę? I od jakiego wieku najlepiej można dziecku wdrożyć ekran żeby zbyt nie zaburzyć jego rozwoju?

Według zaleceń, które opisywałam podczas webinaru samodzielne korzystanie z ekranu powinno nastąpić nie wcześniej niż od 6 rż. Ważne też, aby zadbać o jakość treści, z których dziecko korzysta, porozmawiać z nim o tym jak bezpiecznie korzystać z sieci, rozmawiać z nim o tym, co robi przed ekranem (interesować się).

Czas ekranowy powinien być ustalony z dzieckiem. Warto ustalić czy dziecko samo, czy rodzic przypomina o zakończeniu czasu ekranowego (można stosować aplikacje do kontroli rodzicielskiej- wtedy określone aplikacje wyłączają się same) lub po prostu budzik. Jeśli dziecko nie przestrzega ustaleń, należy zapowiedzieć jakie są tego konsekwencje (a konsekwencje powinny być uczące, logiczne i w szacunku do dziecka).

Podpowiedzi jak to zrobić znajdują się w artykule:

https://monikacywinska.com/umowy_czy_zasady/

Opisane tam narzędzia, jak również wiele innych technik, które pomagają poradzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi, rozwijać ważne kompetencje życiowe u dziecka, jak również poukładać swoje rodzinne zasady i relacje w większej bliskości i spokoju omawiamy i ćwiczymy na kursie POZYTYWNEJ DYSCYPLINY.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Lidka

Mam w rodzinie przypadek 5 latka który jest uzależniony od telefonu jeśli ma odbierany lub go nie dostanie zachowuje się agresywnie jak sobie radzić z taką sytuacją?

Ustalić czas ekranowy wspólnie z dzieckiem i konsekwentnie i z szacunkiem do dziecka egzekwować ustalenia. Podpowiedzi jak to zrobić można szukać w artykule:

https://monikacywinska.com/umowy_czy_zasady/

Opisane tam narzędzia, jak również wiele innych technik, które pomagają poradzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi, rozwijać ważne kompetencje życiowe u dziecka, jak również poukładać swoje rodzinne zasady i relacje w większej bliskości i spokoju omawiamy i ćwiczymy na kursie POZYTYWNEJ DYSCYPLINY.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Ewa

Jakie aplikacje poleca Pani do blokowania gier itp. na telefonie, laptopie?

Niestety nie pomogę z tą kwestią, ponieważ nie jestem specjalistą w tej dziedzinie. Wspieram rodziców od strony psychologicznej, ale nie technicznej.

My korzystamy z aplikacji <https://www.kaspersky.com/safe-kids> jesteśmy względnie zadowoleni.

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Beata

Czy stosować kary jeśli dziecko złamało zasady używania telefonu?

Kary są narzędziem nieskutecznym długofalowo i prowadzącym do pogorszenia relacji rodzica z dzieckiem- a dobre relacje z dzieckiem to najważniejsze narzędzie wychowawcze jakie mamy.

Kary prowadzą do:

- ZBUNTOWANA – dziecko zrobi wszystko, żeby pokazać, że rządzi lub przynajmniej nie pozwala rządzić sobą.
- ZADRY – to niesprawiedliwe, nie warto ufać dorosłym.
- ZEMSTY – dziecko nie czuje się zranione i w odwecie będzie chciało ranić rodzica.
- ZASZYCIA SIĘ:
 - a) Opcja przebiegła – następnym razem zrobię to tak, żeby rodzic się nie dowiedział (kłamstwo)
 - b) Opcja z obniżoną samooceną – dziecko zaczyna wierzyć, że jest złym człowiekiem.

Zamiast kary i nagrody (nagrody też je działają długofalowo) lepiej jest zastosować inne narzędzia, które zakładają szacunek do dziecka i dorosłego. O tym jest Pozytywna Dyscyplina.

Niektóre z tych narzędzi opisałam pokrótce w tym artykule:

https://monikacywinska.com/umowy_czy_zasady/

Opisane tam narzędzia, jak również wiele innych technik, które pomagają poradzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi, rozwijać ważne kompetencje życiowe u dziecka, jak również poukładać swoje rodzinne zasady i relacje w większej bliskości i spokoju omawiamy i ćwiczymy na kursie POZYTYWNEJ DYSCYPLINY.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

Weronika

Kiedy dziecko powinno zacząć oglądać bajki w telewizji?

Oglądanie bajek w telewizji nie jest obowiązkowym elementem w życiu dziecka 😊, ale rozumiem, że w pytaniu chodzi o to, kiedy najwcześniej można to zrobić bez większej szkody dla rozwoju dziecka.

Według zaleceń, które opisywałam podczas webinaru, samodzielne korzystanie z ekranu powinno nastąpić nie wcześniej niż od 6 rż. Ważne też, aby zadbać o jakość treści, z których dziecko korzysta, porozmawiać z nim o tym jak bezpiecznie korzystać z sieci, rozmawiać z nim o tym, co robi przed ekranem (interesować się).

Czas ekranowy powinien być ustalony z dzieckiem. Warto ustalić czy dziecko samo, czy rodzic przypomina o zakończeniu czasu ekranowego (można stosować aplikacje do kontroli rodzicielskiej- wtedy określone aplikacje wyłączają się same) lub po prostu budzik. Jeśli dziecko nie przestrzega ustaleń, należy zapowiedzieć jakie są tego konsekwencje (a konsekwencje powinny być uczące, logiczne i w szacunku do dziecka).

Podpowiedzi jak to zrobić znajdują się w artykule:

https://monikacywinska.com/umowy_czy_zasady/

Opisane tam narzędzia, jak również wiele innych technik, które pomagają poradzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi, rozwijać ważne kompetencje życiowe u dziecka, jak również poukładać swoje rodzinne zasady i relacje w większej bliskości i spokoju omawiamy i ćwiczymy na kursie POZYTYWNEJ DYSCYPLINY.

<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>
https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/
781-949-249
kontakt@monikacywinska.com

Patrycja

W jakiej odległości od ekranu powinno być dziecko?

To zależy od wielkości i jakości monitora.

Przyjmuje się, że podczas oglądania stosunkowo dużego monitora (20 – 24 cale) w odległości od 50 do 75 cm, a w przypadku średnich i małych ekranów (poniżej 19 cali) - odległość może wynosić nawet 40 cm.

Pozdrawiam,

Monika Cywińska

monikacywinska.com

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji>

https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com

OFERTA

W czasie wakacji zapraszam rodziców do skorzystania z:

- KURSU RODZICIELSTWO Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE, który rozpocznie się w ostatnią niedzielę sierpnia - 28.08.2022 r.:
Do 23 lipca włącznie dostępna jest PIERWSZA PULA BILETÓW (najniższa cena).
<https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>
- SESJI INDYWIDUALNYCH w promocji -10% do końca sierpnia:
<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>