**SMARTFON TO KIEPSKA OPIEKUNKA DLA TWOJEGO DZIECKA! POZNAJ NIEBEZPIECZEŃSTWA, KTÓRE WYNIKAJĄ Z UŻYWANIA GO PRZEZ DZIECI**

 Stosowanie smartfonów i tabletów jako strategii do zabawiania dziecka i zajmowania mu czasu wolnego, skutecznie zubaża jego rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny. Często nie zdajemy sobie sprawy, że tego typu „opiekunki” mają wpływ na zdolność dziecka do radzenia sobie z emocjami i niepowodzeniami, a także wystosowania odpowiedniej **reakcji na stres**. Często dzieci nadmiernie korzystające z urządzeń są pobudzone, agresywne, mają problemy z koncentracją, samokontrolą. Tablet czy smartfon nie zapewnią dzieciom relacji z rówieśnikami, które uczą ich tolerancji, współdziałania, rywalizacji, kompromisów. W ten sposób wychowujemy pokolenie, które nie będzie w stanie dogadać się z drugim człowiekiem, a każde życiowe niepowodzenie będzie dla nich katastrofą. Takie dzieci w przyszłości nie będą umiały rozstać się z **urządzeniami mobilnymi**, a realny świat nie będzie dla nich atrakcyjny. W powiązaniu z coraz częstszym używaniem urządzeń elektronicznych przez dzieci niepokój budzi także, zubażanie rozwoju wyobraźni, ponieważ na ekranie wszystko jest konkretne, nie ma miejsca na kreatywność dziecka. Smartfony i tablety zastąpiły kredki i puzzle… Niestety coraz więcej dzieci nie potrafi prawidłowo trzymać kredki w dłoni, układać prostych puzzli, rysować, zgniatać, wycinać, kleić itp. **Ekrany dotykowe nie są w stanie wykształcić u dzieci mięśni koniecznych do rysowania, pisania, czy też innych czynności.** Dodatkowo dzieci, które spędzają zbyt dużo czasu z urządzeniami mobilnymi mają często kłopoty z wykonywaniem codziennych czynności, takich jak pływanie, jazda na rowerze czy prozaiczne wiązanie sznurowadeł. **„Pokolenie pochylonych głów”-** dzieci „przyklejone” do smartfonów często mają problem z zaburzeniami sfery ruchowej, bólem pleców, co wiąże się z wadami postawy. Problemy ze snem… Światło emitowane w czasie oglądania bajek czy korzystania z elektroniki może mieć niekorzystny wpływ na sen małych dzieci. Może to spowodować skrócenie snu oraz znacznie pogorszyć jego jakość (dzieci płaczą, wybudzają się). U starszych przedszkolaków myśli skupione na bohaterze, filmie czy przerwanej grze również mogą powodować problemy z zasypianiem, a w konsekwencji – kłopoty z koncentracją i skupieniem uwagi. W naszej pracy niejednokrotnie spotykamy się z dziećmi mającymi poważne trudności z komunikacją. Zbyt wczesny kontakt z urządzeniami elektronicznymi, takimi jak smartfony, tablety, komputery, telewizory, ma bardzo niekorzystny wpływ na rozwój mowy. Wielu rodziców popełnia błąd polegający na tym, że organizując czas wolny dla siebie, daje dzieciom możliwość niekontrolowanego spędzania czasu przed ekranami, np. oglądania bajek. Wbrew obiegowej opinii oglądanie telewizji czy bajek nie stymuluje rozwoju mowy a wręcz go spowalnia. Skutki są realne i niepokoją: coraz więcej trzylatków jest kierowanych na konsultacje logopedyczne.

 Przed obecnością elektroniki w życiu codziennym nie uciekniemy, ale należy pamiętać o właściwym jej używaniu. Oczywiście, jak zawsze, problem powstaje wtedy, gdy nasze dziecko w ciągu dnia spędza zbyt wiele czasu z telefonem w ręku lub [przed telewizorem](https://parenting.pl/nowy-wymiar-telewizji). Jeśli jednak „opiekunka” w postaci smartfona zdarza nam się rzadko, to nie panikujmy, jeśli raz na jakiś czas nasze dziecko zagra w grę na tablecie to nic się nie stanie. Odpowiednio dobrane treści i kontrola rodzicielska mogą stanowić dodatkową formę rozrywki dla naszych pociech. Ważne jest mądre korzystanie ze sprzętów, limit czasowy, poświęcenie dziecku czasu, zabawa z nim, czytanie książek, budowanie z klocków, wspólna rozmowa, której tablet nam nie zastąpi.