



Cat inseamna *suficient* pentru un copil in fata ecranului? Cat este sanatos in functie de varsta lui?

Serge Tisseron, psihiatru francez ne vorbeste despre regula 3 - 6 - 9 - 12 adica:

- 👉 Fără ecrane înainte de 3 ani ;
- 👉 Fără jocuri video înainte de 6 ani ;
- 👉 Fără acces la Internet în absența supravegherii parentale înainte de 9 ani ;
- 👉 Fără acces la rețele de socializare înainte de 12 ani ;

Sa intelegem mai departe DE CE aceste recomandari.

Retineti, inainte de toate, ca cei mici NU se pot regla emotional singuri si NU pot controla singuri timpul la ecran deoarece creierul lor nu este inca suficient dezvoltat. Cu cat copilul este mai mic cu atat autocontrolul este mai redus!

0 - 3 ani - CRESTERE FIZICA SI ATASAMENT

“Mijloacele tehnologice nu au rol educational la copiii mai mici de 3 ani, cel puțin nu în același mod în care o poate face interacțiunea umană.”

Pana in 2 ani recomandarea este ca ecranul sa fie interzis iar de la 3 ani in sus expunerea poate fi facuta treptat. Perioada aceasta este esentiala si trebuie sa fie dedicata construirii unui atasament sanatos.

3 - 8 ani - JOC SI INDEPENDENTA

“E mai important sa va concentrati pe timpul petrecut fara tehnologie, decat sa limitati expunerea la media.”

Copilul are nevoie sa isi testeze tot mai mult imaginatia, negocierea, capacitatea de adaptare la mediu etc. Cand timpul la ecran este prea mult aceste abilitati au de suferit.



8 -14 ani

“Tehnologia este un privilegiu, nu un drept”.

În această etapă învățăm copiii despre cum îi poate ajuta tehnologia și cum o pot folosi inteligent. Când dăm acces copilului la internet este important să știm că în același timp dăm acces și internetului la copil. Întotdeauna. Tot în această etapă vorbim copiilor despre siguranța în online - care sunt riscurile și cum trebuie să reacționeze în diverse situații.

14-18 ani - IDENTITATE, INDEPENDENȚĂ ȘI RELATII

“AMPRENTA VIRTUALĂ: cum să folosesc tehnologia digitală în exprimarea sinelui, crearea de relații consolidate, creșterea independenței și reușitelor școlare”.

În această etapă majoritatea copiilor au acces la internet și deși noi îi vedem deja mari, au în continuare nevoie să știe cum să gestioneze corect tehnologia și cum să reacționeze în diverse situații cu risc. Tot aceasta este și perioada de construire a propriei identități - cine sunt eu. Adolescenții se vor compara indiferent de situație însă când singurul model de comparație este lumea de pe internet, putem întâmpina dificultăți cum ar fi: stima de sine, repere gresite, risc de consum, dependențe, grupuri cu risc etc.



Violeta Cernat

Alături de părinți, pentru copiii lor
Un parenting suficient de bun

In tabelul de mai jos vei gasi TIMPUL RECOMANDAT la ecran/ varste

0 -2 ani ecranul este INTERZIS. Dupa 2 ani : 10 minute adaugate / an de viata.

Timpul trebuie adaptat fiecarei familii si rutine in parte.

<u>Intre 2 - 3 ani 10</u> <u>minute</u> <u>3 - 4 ani 20 de</u> <u>minute</u>	<u>4 - 5 ani 30 de</u> <u>minute</u> <u>4 - 5 ani 40 de</u> <u>minute</u>	<u>5 - 6 ani 50 de</u> <u>minute</u> <u>6 - 7 ani 60 de</u> <u>minute</u> <u>7 - 8 ani 1h si 10</u> <u>min</u>	<u>8 - 9 ani 1h si 20 de</u> <u>min</u> <u>9 - 10 ani 1h si 30</u> <u>de min</u>
---	--	---	---

<u>10 - 11 ani 1h si 40</u> <u>de min</u> 11 - 12 ani 1h si 50 de min	12 - 13 ani 2h 13 - 14 ani 2h si 10 min	14 - 15 ani 2h si 20 min 15 - 16 ani 2h si 30 de min	16 - 17 ani 2 h si 40 de min 17 - 18 ani 2h si 50 de min
--	---	---	---

Sa va fie cu folos!

Cu drag, Violeta Cernat

Contact:

whatsapp: +32492221583

contact.violetacernat@gmail.com

<https://violetacernat.com/>