Czas wspólny w relacji rodzic-dziecko: budowanie więzi rodzinnych i ogromny wpływ mediów.

Dlaczego spędzanie czasu z dziećmi jest ważne dla ich rozwoju?

Wydawać by się mogło, że wszyscy znają odpowiedź na to pytanie. Ja jednak pragnę przybliżyć kilka powodów DLACZEGO jest to istotne, bo w codziennym, szybkim funkcjonowaniu my jako dorośli często niestety zatracamy pewne pomocne przekonania o bardzo „oczywistych” kwestiach.

- tworzenie więzi: gdy rodzice spędzają czas z dziećmi, budują się pierwsze silne więzi emocjonalne. Nasze pociechy czują się docenione, kochane, a to często wpływa na pozytywne poczucie własnej wartości.

- rozwój komunikacji: kontakt rodziców z dziećmi daje możliwość praktykowania umiejętności społecznych. Dzieci uczą się wtedy wyrażania swoich myśli, emocji, bycia dobrym słuchaczem czy rozwiązywania konfliktów.

-rozwój emocjonalny: podczas spędzania wspólnie czasu rodzice, mają szansę obserwować i reagować na ich emocje. Pomaga to na późniejszym etapie w radzeniu sobie z emocjami i stresem.

-rozwój poznawczy (zdolność do myślenia, rozumienia, zapamiętywania i przetwarzania informacji): Czytanie, zabawy, rozmowy czy eksperymenty kształtują zdolności poznawcze, pomocne są również w pracy nad pamięcią, koncentracją czy rozwiązywaniem problemów.

-kultura i wartości wspólnoty: spędzony czas z dzieckiem to również przekazywanie wartości, tradycji i norm społecznych. Pomocne jest to w pracy nad odpowiedzialnością, czy szacunkiem.

Oczywiście nie trudno mówi się o wprowadzeniu pewnych zasad w domu. Warto też wspomnieć jednak o tym, że coraz więcej rodziców mimo znajomości pozytywnych wpływów ze wspólnego spędzania czasu, a negatywnych z nadmiernego korzystania z mediów i tak nie wprowadza zmian w stylu wychowawczym. Długo by się rozpisywać na temat negatywnych skutków korzystania z telewizji czy telefonu jednak mimo tego wspomnę o kilku skutkach nadmiernej ekspozycji na media.

-brak aktywności fizycznej, co często może prowadzić do otyłości, słabej kondycji, fizycznej i psychicznej.

-deficyty w zdolnościach poznawczych i emocjonalnych. Eksplorowanie treści nieodpowiednich względem wieku dzieci, mogą wpływać nieprzychylnie na rozwój kreatywności, koncentracji czy rozwoju myślenia. Dodatkowo niesie za sobą ryzyko występowania różnych trudności emocjonalnych tj. stres, stany lękowe czy depresyjne. Nadmierna ekspozycja mediów utrudnia rozwój umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi

-naturalną konsekwencją spędzania czasu przed mediami jest mniejsza możliwość uczenia się komunikacji z innymi. Długotrwałe ograniczenie kontaktu z rówieśnikami skutkuje niepoprawnym rozwojem kompetencji społecznych czy umiejętnością rozwiązywania konfliktów.

- warto zaznaczyć także coraz częstsze problemy z uzależnieniem od mediów z coraz młodszymi dziećmi. Uzależnienie niesie za sobą wiele skutków np. zaburzenia w kontroli impulsów czy trudności w funkcjonowaniu w świecie rzeczywistym.

Oczywiście nie jesteśmy my jako dorośli w stanie odebrać dzieciom możliwości kontaktu ze światem wirtualnym, ale warto ograniczyć czas spędzany przed ekranem i szczególnie zwrócić uwagę na ekspozycje treści nieodpowiednich.

Nie trudno powiedzieć: zapewniajmy różne aktywności dzieciom, aby poznawały więcej świata i możliwości, trudniej to zrobić. Przy świecie który tak pędzi jest to całkowicie zrozumiałe iż jest to dla nas jako rodziców trudność, ale pamiętajmy jest to naszą rolą i obowiązkiem. Dlatego teraz szczególnie w rozpoczynającym się okresie urlopów i wakacji, zwróćmy na to uwagę.