

## Dragi părinți,

Profităm adesea de timpul petrecut alăptând pentru a răspunde la mesaje sau pentru a arunca o privire pe rețelele sociale. Trebuie citite și e-mailurile, iar cu un bebeluș sau un copil mic rămâne adesea foarte puțin timp pentru asta. Ce bine că smartphone-ul este mereu la îndemână și un adevărat „multi-talent”.

Tocmai acest comportament poate afecta negativ dezvoltarea copilului dumneavoastră. Copiii, în special în etapa timpurie de viață, între 0 și 3 ani, își dezvoltă abilități psihice, emoționale și sociale foarte importante.

În mod instinctiv, părinții promovează aceste abilități răspunzând la nevoile copilului. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, prin contact vizual, atingeri blânde, legănat ritmic, mimică și gestică, vorbire și melodia frazelor.

Însă acest lucru nu se întâmplă atunci când smartphone-ul înlocuiește sau scurtează considerabil timpul prețios părinte-copil.

În acest flyer dorim să vă informăm care sunt efectele pe care le poate avea utilizarea smartphone-ului de către părinți asupra copiilor și să vă oferim sfaturi utile pentru a evita distragerile și pentru a vă concentra mai mult asupra copilului dumneavoastră.

## Dacă aveți întrebări, ne puteți contacta:

### Gesundheitsamt

Kreis Recklinghausen  
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Serviciul de Sănătate –  
Districtul Recklinghausen  
Serviciul de Sănătate pentru Copii și Tineri  
Tel.: 0 2361-53 41 21

### Consilierea Parentală Vest

Paulusstraße 47  
45657 Recklinghausen  
Tel.: 0 2361 – 92 61 83 10  
Email: eb-vest@kreis-re.de



### Editat și publicat de:

Administrația Districtului Recklinghausen – Oficiul de Sănătate  
Kurt-Schumacher-Allee 1, 45657 Recklinghausen  
Ilustrații: Renate Alf

# Vorbește cu mine!



## Cum influențează utilizarea smartphone-ului relația părinte-copil

## Ce se întâmplă când părinții folosesc des smartphone-ul în timpul timpului petrecut cu copilul?

### 1. Părinții...

- nu răspund la nevoile emoționale ale copilului
- vorbesc mai puțin cu copilul
- nu arată mimică sau gestică
- observă situațiile periculoase prea târziu

### 2. Copiii...

- reacționează stresați
- evită ulterior contactul
- prezintă tulburări de comportament

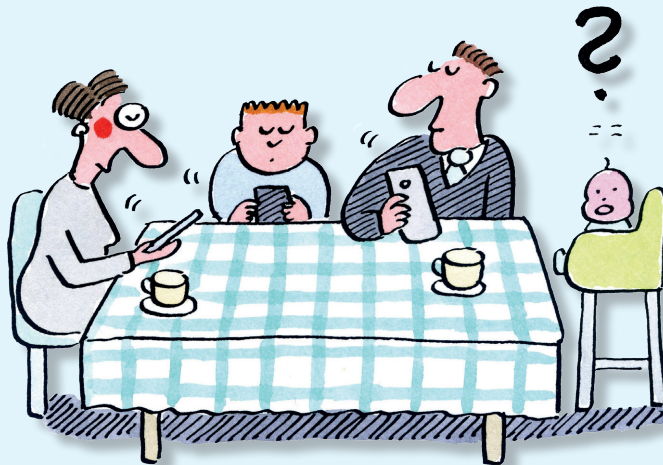


## Posibile efecte asupra dezvoltării copilului

- Sugarii au nevoie încă de la început de reacții adecvate vârstei lor și de satisfacerea nevoilor. Acest lucru întărește legătura emoțională și sprijină dezvoltarea psihică, emoțională și socială a copilului.
- comunicare comună afectată în mod constant poate împiedica dezvoltarea copilului.

### Efectele posibile includ:

- inteligență emoțională mai scăzută
- dezvoltare întârziată a limbajului
- legătură emoțională slăbită între părinți și copii
- tulburări de somn
- tulburări de alimentație



## Sfaturi pentru părinți

- Reflectați asupra propriului comportament: durata și frecvența utilizării telefonului și situațiile în care este folosit.
- Introduceți în mod conștient perioade fără smartphone, în special în timpul jocului și hrănirii.
- Setati telefonul pe silențios, fără vibrații.
- Așezați telefonul în afara ariei vizuale sau auditive.
- Alternativ, setati telefonul astfel încât să treacă doar apelurile importante.
- Stabiliți reguli pentru utilizarea telefonului, cum ar fi:
  - Fără telefon în timpul meselor în familie.
  - Telefonul se pune deoparte când un membru al familiei intră în cameră (semnal: „Ești important pentru mine”).
  - Întrebați-vă dacă este necesar să folosiți telefonul chiar în acel moment sau dacă poate aștepta.
- Comunicați cu copilul – explicați ce faceți.

Luati pauze pentru dumneavoastră, dar introduceți-le conștient în rutina zilnică.

Nu vă învinovați dacă nu reușiți întotdeauna — este un proces.