

にこにこ通信 9月号

『メディアとのつきあいかた』

ここでのメディアとは、テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、スマホなどの電子機器のことを指します。

現在は情報技術の発達により、電子機器を手軽に家庭で使用することができますが、日本小児科医会から「2歳まではできるだけ見せないようにしましょう」という提言があるのをご存知ですか？

大人が使用していて楽しいから子どもにも使わせるのではなく、子どもに与える影響を考えましょう。長時間テレビなどを見せると、子どもは動かなくなったり、自分で遊びを作り出さなくなったりして親に依存したり、友だちと遊ばなくなりコミュニケーションが取りにくくなったりします。子どもがテレビなどを長時間見ている様子は集中力があるように見えますが、テレビなどの強い刺激がないといろいろなことに関心を持たなくなり、逆に活動に集中力がなくなっていきます。お父さんお母さんが何気なく見ている番組も、実は子どもは見えないようであらちら見たり聞いたりしています。必要がないときは、テレビを消すことを心がけてください。

ただし、全くテレビを見せないということは情報社会の現代ではなかなか難しいと思います。メディアを見せるときは時間を決めたり、見せる時間帯を考えたりしましょう。食事中や子どもが集中して遊んでいるときはテレビなどを消し、家族の会話やだんらんの時間にしてコミュニケーションを取っていきましょう。

以前もお伝えしましたが、スマホは手軽に見ることができるので、子どもに見せると依存性が高くなる恐れがあります。特に幼児期の赤ちゃんには必要がないので、なるべく見せないようにしてください。子どもは大人が使っているものにとっても興味を示すので、子どもの前ではなるべく使用しないようにしましょう。

今、メディアに触れる時間が多い子どもは、突然全く見せないようにしてしまうと、大人があきらめるまでぐずります。極端に減らすのではなく、少しずつ時間を減らしていく方法がおすすめです。毎日2時間触れているのであれば、1日1時間半にし、それができるようになったら1時間、というように少しずつ減らしていってください。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001