



영유아 건강한 미디어 습관

요즘 우리 아이들의 장시간 스마트폰 사용과 TV 시청으로 고민이 많으시지요? 디지털 미디어 사용이 나쁜 영향만을 초래하는 것은 아니지만, 과다 사용은 아이의 발달에 악영향을 끼칠 수 있습니다. 특히 영유아기에는 부모와의 상호작용 및 의사소통이 언어발달에 미치는 영향이 매우 크기 때문에 그 시기에 미디어에 장시간 노출되는 것은 언어발달은 물론 공감력, 자기조절력 저하 등 사회성 발달에도 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 미디어와 함께 살아가는 현대 사회에서 영유아 자녀가 건강하게 성장할 수 있도록 부모님께서 건강한 미디어 사용 습관의 중요성을 인식하시고 아래 내용을 참고하여 영유아의 건강한 미디어 사용 습관을 길러 주시기 바랍니다.



건강한 미디어 습관을 위해 이렇게 해주세요

출처: 대한소아청소년과학회

첫째, 일찍부터 개입하라



아이의 인터넷 사용이 통제할 수 없이 늘어난 뒤에야 사용을 제한하려 들면, 아이와의 심각한 갈등을 피할 수 없게 되고, 부모의 의사가 관철된다는 보장도 없어진다. 아이가 인터넷 사용의 주도권을 쥐게 해서는 안 된다. 청소년 뿐만 아니라 학령기 아이, 유아 때부터 제한이 필요하다.

둘째, 일단 시작하라



부모는 아이들의 연령에 맞는 제한 방법을 연구해야 한다. 그리고 일단 시작하라. 아이가 유아 때부터 무엇이 되고 무엇은 안 되는지를 이해한다면 제한하는 일은 그렇게 어렵지 않다. 반발도 적다. 또한 연령에 맞게 제한의 내용에 변화를 주어야 한다.

셋째, 아이의 발달에 적절한 과제를 파악하라



부모는 아이가 성장하는 과정에서 가장 필요한 것이 무엇인지 알고 있어야 한다. 아이의 두뇌발달을 위하여 필요한 자극은 무엇인지 어떤 과제가 필요한지 파악하고, 그 다음에 아이가 무엇을 원하는지를 고려하여야 한다.

넷째, 연령대에 적합한 미디어 지침을 가져라



전형적인 발달이 이루어지는 연령대를 만 3세 이전, 37개월-취학전, 초등학교 저학년, 초등학교 고학년, 청소년기 등으로 구분할 수 있다. 연령대에 적합한 디지털미디어 지침을 따로 설정하여야 한다. 학령기까지는 전적으로 부모가 미디어 사용에 관해서 모든 결정을 해야 한다. 청소년기에는 부모와 아이가 함께 제한 내용을 정하자.

다섯째, 제한이나 규칙은 일종의 타협이다



초등학교까지는 아무런 디지털 미디어 기기 없이 자라는 것이 좋다. 하지만 현실적으로 이러한 지침을 지키는 것이 어렵고 외부에서 가해지는 압력 또한 만만치 않아 최대한 오래 버티는 일에 실패하였다면, 타협이 필요할 수도 있다. 그렇다 하더라도 만 12세 이전에 디지털 미디어의 노출은 아이의 두뇌발달에는 위험하다는 사실을 간과해서는 안 된다.

여섯째, 두뇌 발달에 좋은 자극물을 제시하자



아이와 노는 것을 힘들어하는 요즘 부모한테는 '그림책'처럼 감사한 물건이 없다. 그림책은 아이의 두뇌를 발달시키는 많은 것이 들어있고, 더불어 부모를 부모 되게 하는 비밀도 숨어 있다. 여기에 더해 아이들에게 감각을 시험해보고 몸을 움직이고 자연을 탐색하고 주변 사람들과 소통할 수 있는 다양한 기회를 제공하자.