



내 아이를 부탁해



디지털중독 증상과 디톡스



문제 제기

영유아의 특성

- 자제력 부족
- 현실과 가상 구분 능력 미숙
- 외부 자극에 쉽게 몰입

디지털의 부정적 영향

- 일상생활 흥미 감소
- 장난감·친구보다 영상 선호
- 수면 부족
- 감정 조절 어려움 (짜증 증가)
- 일방적 소통 → 언어 발달 저하
- 영상 중독 가능성 증가

해결방안

올바른 시청 방법

2세 이하: 사용 금지/ 2~5세: 하루 1시간 이내 권장

시청 시간 스케줄화 (저녁먹고 30분)

이야기 중심의 콘텐츠 시청

부모의 태도

아이와 동반시청 하며 설명 + 질문으로 대화 유도

먼저 스마트폰 사용 줄이기 (모델링)

스케줄 전후 일정 말하기

해결방안

디지털 디톡스

'미디어 없는 날' 만들기

대체 활동

블록 놀이

바깥 놀이

영화 보기

디지털이 영유아들에게 좋지 않다는 것을 알기에
해결방안이 디지털 시청 못하게 하기가 가장 완벽한 해결방안이라고
생각하였는데 그것이 아니라
디지털 시청을 제한하고 디지털을 시청 할 땐 같이 보면서
질문, 설명 해주는것이 중요하다는 것을 알았고
부모의 노력이 많이 필요하다는 것도 알게 되었다
