

## Djeca i ekrani

Iako su televizija, tableti, mobiteli i dr. dostignuća suvremenog društva korisni i olakšavaju nam svakodnevni život, važno je biti svjestan i njihovih štetnih utjecaja ako se ne koriste na primjeren način.



Budući da smo u današnjem dobu svakodnevno okruženi velikom količinom medijskih platformi, roditelji i svi drugi koji brinu o djeci moraju paziti na količinu i vrstu sadržaja kojoj su djeca izložena putem ekrana. Djeca koriste digitalne uređaje sve ranije, na različite načine i često bez nadzora odraslih. Nažalost, danas nije rijetka pojava da se mobiteli djeci daju kao sredstvo samoregulacije, ali zapravo se djecu uči da se

reguliraju distrakcijom. Odrasli daju djeci virtualno igralište jer je njima tako jednostavnije. Za obiteljski život posebno je negativno gledanje ekrana za vrijeme obiteljskih obroka jer ono onemogućava mnogobrojne funkcije takvog okupljanja, kao što su održavanje obiteljske povezanosti, interakciju među članovima obitelji i djetetov osjećaj sigurnosti i pripadanja.

Istraživanja su pokazala da prosječno dijete više vremena provede ispred ekrana nego što provede u razgovoru s roditeljima, igri na vanjskom prostoru, čitajući ili da mu netko čita. Prema preporukama Američke pedijatarske akademije **djeca do 24. mjeseca starosti ne bi uopće smjela biti pred ekranima, a djeca u dobi od 3 do 6 godina maksimalno 1 sat dnevno!**

Prema istraživanjima Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, ¼ roditelja ne postavlja nikakva pravila za ekrane koje dijete koristi.

Važno je naglasiti da su edukativni sadržaji na ekranima neučinkoviti prije 2,5 godine djetetovog života jer djeca u toj ranoj dobi prvenstveno uče iz stvarnih situacija i interakcija s drugima! Djeca do treće godine vjeruju kako je audiovizualni sadržaj zapravo prozor u svijet i sve ono što je prikazano drže stvarnima. Oko pete godine, razvojem logičkog mišljenja, djeca mogu razlikovati programe poput vijesti od sadržaja koji prikazuju fikciju. Međutim, to razlikovanje nije potpuno i ono se postupno usavršava s djetetovim misaonim razvojem i iskustvom u korištenju medija sve do 12. ili 13. godine djetetova života.

Roditelji imaju najvažniju, izravnu ulogu u procesu odgoja i socijalizacije svoje djece. Roditeljska uloga očituje se i u tome što oni oblikuju i prenose djelovanja različitih drugih socijalizacijskih utjecaja izvan obitelji na djecu. Kada se radi o utjecaju medija, oni mogu biti izravni – preko onog što dijete samo gleda, ali i posredovani roditeljima koji će regulirati pristup djeteta brojnim medijima i određenim sadržajima te tumačiti njihovo značenje. Mediji mogu biti vrlo korisni i neizbježni su u obrazovanju, informiranju i zabavi djece i adolescenata. Međutim, postoje i mnogi štetni utjecaji koji se mogu spriječiti ili u velikoj mjeri ublažiti roditeljskim posredovanjem korištenja medija.

### Negativan utjecaj ekrana:

- smanjena pažnja
- zaostajanje u kognitivnom razvoju (sužen opseg kratkoročnog pamćenja, teškoće senzornog procesiranja i senzo-motorne integracije)
- zaostajanje u govorno-jezičnom razvoju (dulje vrijeme gledanja ekrana = manji broj riječi sa 16 mj.)
- zaostajanje u socio-emocionalnom razvoju (niži prag tolerancije na frustraciju, problemi samoregulacije)
- djeca postaju netolerantna na sporije, mirnije aktivnosti u domu, vrtiću i školi
- djeca su pasivna, ne žele ulagati napor u druge aktivnosti (igra, čitanje, sport...), a želja za gledanjem u ekran raste
- smanjuje se vrijeme aktivnog druženja s vršnjacima, dijete ne razvija socijalne vještine
- djeca manje borave na svježem zraku
- djeca su zbunjena, oponašaju neprimjerene modele ponašanja i u opasnosti od cyber bullyinga
- brza izmjena slika na ekranima loša je za razvoj mozga jer je dijete izloženo prevelikoj stimulaciji



Zajedničko gledanje audiovizualnih sadržaja djece i roditelja može imati pozitivne učinke na dinamiku obitelji ako se ono shvaća kao dobrovoljna skupna aktivnost tijekom koje se i komunicira.

Zato je važno:

- unaprijed dogovoriti pravila korištenja ekrana i posljedice njihovog nepridržavanja

- izbjegavati izloženost djece sadržajima neprimjernih dobi

## IMAJMO NA UMU:

- Istraživanja su dokazala da se dužim izlaganjem djeteta ekranima dešavaju strukturalne promjene u mozgu.
- Roditeljska je odgovornost izbor što dijete gleda na televiziji i što igra na tabletu, mobitelu ili računalu. Izbor, filmova, programa, igrice i dr. podliježe istim kriterijima kao i izbor slikovnica, glazbe i drugih umjetničkih sadržaja. Osim estetskih kriterija, najvažnije je da ono što gleda bude primjereno djetetovoj dobi i mogućnostima (da razumije, da zadovoljava njegove potrebe, da nema nasilja, da promovira pozitivne moralne vrijednosti i dr.).

Izvori:

- [www.medijskapismenost.hr](http://www.medijskapismenost.hr)
- [www.poliklinika-djeca.hr](http://www.poliklinika-djeca.hr)

Pripremila: Marija Jusup, stručni suradnik pedagog