



# GRANICE U IZLOŽENOSTI EKRANIMA





Svakodnevno smo okruženi medijima. Je li Vam televizija upaljena non-stop, čak iako ju ne gledate?

Tijekom razdoblja epidemije počeli smo u većoj mjeri imati "online živote", u tom periodu smo u većoj mjeri provodili vrijeme na internetu, tj. u dodiru s tehnologijom jer nam je kretanje bilo ograničeno, ponekad čak i zabranjeno.

Što se tiče odgoja djece, mobiteli i tablet, odnosno tehnologija općenito postali su besplatne digitalne dadilje. Kako? Na primjer, trebate skuhati ručak, a dijete je nemirno ili traži Vašu pažnju

- koliko puta ste mu dali mobitel u ruke da se "zabavi" kako biste mogli skuhati taj ručak?

Vjerujem da ste si sada odgovorili na pitanje i osvijestili da Vam mobitel "čuva" dijete kad god trebate nešto obaviti, a ujedno i animirati dijete.

U skladu sa sve češćom izloženosti tehnologiji, potrebno je naglasiti da ona nije dobra za djetetov razvoj ukoliko se koristi u velikoj mjeri.

Naime, korištenjem tehnologije djeca su naučila na brzu izmjenu sadržaja i takve izmjene onda očekuju i u svakodnevnom životu te se na aktivnostima, iz tog razloga, ne mogu zadržati dulje od nekoliko sekundi ili minuta. Pažnja im postaje distraktibilna, kratkotrajna, lako ih je omesti...

S druge strane, dolazi do zastoja u jezično-govornom razvoju. Djeca sve više koriste engleski jezik, a npr. materinski jezik ne poznaju. Komunikacija se uči na temelju socijalne interakcije, prema modelu. Ukoliko se s djetetom ne komunicira ili ne inicira razgovor, pojavit će se problem.

Mobitel ili tablet djetetu ne odgovaraju na pitanja niti mu ih postavljaju, ne potiču ga na komunikaciju, nego samo reproduciraju sadržaj koji ono odabere, a koji može biti neprimjeren za njegovu dob.



**Velika izloženost ekranima stvara ovisničko ponašanje - plač i vrištanje kad se ekrani ugase. Dijete se teško smiruje bez ekrana, a izrazito lako čim se upali ecran... Neka istraživanja pronašla su promjene u frontalnom dijelu mozga. Istraživanja provedena na studentima koji su mnogo vremena provodili pred ekranima ukazuju na simptome poput manjka sposobnosti obavljanja više zadataka odjednom, lošije filtriranje informacija (određivanje koje su bitne, a koje ne), slabije radno pamćenje, neurotičnost, impulzivnost i povećano ponašanje usmjereni na traženje ugode (želete raditi samo ono što im stvara ugodu).**



### **Često korištenje ekrana ima utjecaj na razna područja:**



- **djeca manje spavaju i imaju manje kvalitetan san**
- **sadržaj koji djeca gledaju prije spavanja utječe na san**
- **lokacija uređaja - važno je da svi mediji budu smješteni u zajedničku prostoriju kako biste imali kontrolu nad vremenom koje dijete provede na njima**
- **kardiovaskularni sustav - mnogo vremena provedenog pred ekranima povećava rizik od pretilosti, povišenog kolesterola, dijabetesa i visokog krvnog tlaka zbog kombinacije pasivnog unosa hrane (jedemo i ne obraćamo pažnju niti na to što zapravo jedemo niti koliko smo pojeli) i manjka aktivnosti**
- **teškoće s vidom - zamor, zamućeni vid, loša akomodacija oka, tikovi i glavobolje**
- **depresija - pronađena povezanost između depresije i korištenja ekrana kod djece u dobi od 5 do 18 godina, a koji su ih koristili duže od 2 h dnevno**
- **ADHD - dolazi do poteškoća zadržavanja i usmjeravanja pažnje, posebno kod djece koja su mlađa od 3 godine -> niža stopa samoregulacije dovodi do toga da je djeci potrebno sve više izmjene sadržaja i aktivnosti da bi uopće izazvali reakciju**



## Postavljanje granica u izloženosti ekranima:

- **Gledanje televizije i/ili mobitela/tableta MORA biti zajednička aktivnost: nije opravданje da se djeca ne mogu zabaviti bez ekrana. Svi smo mi odrasli bez ekrana, zabavili smo se sami. Kako bi se razvijale mašta i kreativnost, djeci mora biti dosadno!**
- **Uklonite svu tehnologiju iz spavačih soba - mediji i uređaji trebaju biti smješteni u zajedničke prostorije kako bi roditelji mogli kontrolirati koliko vremena dijete provodi na uređajima.**
- **Igrajte društvene igre: društvene igre razvijaju brojne vještine koje su potrebne za život, nemojte ih izbjegavati.**
- **Ugasite televiziju ako ju nitko ne gleda.**
- **Pazite na sadržaj koji dijete gleda - sadržaj mora biti primjereno dobi djeteta.**
- **Tijekom jela nije preporučljivo korištenje ekrana – dijete treba obratiti pažnju na hranu, na njezin okus, teksturu i količinu koju jede. Dijete treba razviti svijest o hrani i obrocima te znati kad je gladno i kad je siso, a to uz ekrane ne može.**
- **Uvedite ograničenje: koristite brojač (npr. 20 minuta ekrana i kad brojač zazvoni, dijete treba samo odložiti uređaj). Na taj će način dijete imati osjećaj o vremenu te će razvijati samokontrolu.**
- **Pokušajte izbjegći sadržaje tipa YouTube-a na kojima se uvijek sa strane nude novi sadržaji i jednostavno privlače na daljnje gledanje sadržaja.**
- **Budite dobar uzor - manje vremena provodite pred ekranima. U tome vam mogu pomoći razne aplikacije koje prate koliko smo vremena proveli na mobitelu.**
- **Učlanite se u knjižnicu! Knjižnice su danas bogate literaturom primjenom djeci i njihovim potrebama.**





Pridružite nam se na sljedećim radionicama!

Do tada pratite zanimljivosti i obavijesti na  
našoj Web i Facebook stranici.

Web stranica: <https://www.vukovarski-leptirici.hr/>

Facebook stranica:

<https://www.facebook.com/vukovarskileptirici>



Projekt "Roditeljstvo nije lako - podrška je potrebna svakako 2!" financiran je  
sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

