

Djeca i ekrani



Živimo u vremenima kada je nemoguće izbjeći ekrane, pametne uređaje koristimo u svakodnevnom životu te najčešće ni ne primjećujemo koliko je sve postalo automatizirano te koliko vremena provodimo pred različitim ekranima. Ekranu su postali besplatne digitalne dadilje našoj djeci koja su im od najmlađe dobi izložena. Ukupnost vremena provedenog pred ekranom u danu, najčešće se koristi u istraživanjima

utjecaja ekrana na zdravlje i funkcioniranje djece te se označava pojmom screen time. Mozak je organ koji se ubrzano razvija te je u najranijoj dobi podložan pozitivnim, ali i negativnim utjecajima iz okoline. Znamo da je za pravilan razvoj djece važno ih izlagati različitim sadržajima kako bi djeca upoznala svijet oko sebe. Sve više novijih istraživanja ukazuje na povezanost vremena pred ekranima s različitim teškoćama, djeca imaju više agresivnih i rizičnih ponašanja, posebice ukoliko su više vremena izložena uz manju kontrolu. U svijetu je porastao broj istraživanja na navedenu temu, dok su na našim prostorima ista još u povojima.

Vrijeme pred ekranima

Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, djeca do 2 godine uopće ne bi trebala biti izložena malim ekranima, iznimno u dobi od 18 do 24 mjeseca uz aktivnu uključenost roditelja i izbor visokokvalitetnog sadržaja. Također, djeca predškolske dobi bi pred ekranima trebala provoditi maksimalno 1 sat uz uključenost roditelja koji ih usmjerava i komentira sadržaj s njima. Sam nadzor sadržaja u predškolskoj dobi nije dostatan već je nužna i aktivna uključenost roditelja. Tokom školske dobi, vrijeme preporuke se produžuje na 2 sata. Važno je napomenuti da su tu ubrojani svi ekrani kojima su djeca izložena, od televizije, tableta, računala, igraćih konzola, mobitela...

Prvo istraživanje na našem području iz 2020. godine (Roje-Đapić, Buljan Flander i Bagarić) potvrđuje da u Hrvatskoj u kućanstvu u prosjeku imamo preko 6 ekrana (televizor, mobitel, računalo/laptop, tablet, igraće konzole). Djeca najčešće počinju koristiti ekrane između prve i druge godine što možemo povezati s krajem roditeljskog dopusta i često je teško izbjeći ekrane te roditelji izbore racionaliziraju korisnim i visokokvalitetnim dostupnim sadržajima te izvještavaju da ih koriste kako bi se djeca zabavila ili naučila nešto novo. Djeca su aktivni konzumenti sadržaja, mogu samostalno upaliti elektroničke uređaje, pretraživati sadržaje te birati ono što ih zanima. U Hrvatskoj djeca puno češće koriste elektroničke uređaje vikendom, nego kroz tjedan te se vrijeme korištenja povećava s porastom dobi što je u skladu i s kretanjima u svijetu.

Namjera roditelja je sasvim razumljiva, no važno je imati na umu da ekrani ne mogu zamijeniti roditeljski nadzor te da dugoročna izloženost rezultira brojnim negativnim posljedicama koje bismo svakako željeli izbjeći.



Negativni utjecaj ekrana

Ekranizam se najčešće spominje kad govorimo o negativnim utjecajima ekrana. Pretjerana izloženost ekranima može posredno djelovati na kognitivni i motorički razvoj, učenje i pamćenje, emocionalnu regulaciju te cjelokupno funkcioniranje. Ranija i duža izloženost je povezana s povećanim rizikom od poremećaja pažnje i hiperaktivnosti, anksioznim poremećajima i depresijom. Stalna izloženost različitim sadržajima može ometati normalan razvoj socijalnih vještina. Mladi najčešće danas najviše vremena provode na socijalnim mrežama što se u literaturi povezuje s lošijom emocionalnom regulacijom i samokontrolom ponašanja, povećanom anksiozno-depresivnom simptomatologijom te češćim uzimanjem sredstava ovisnosti.

S obzirom da ne možemo u potpunosti ukloniti utjecaj medija i elektroničkih uređaja na djecu, niti ih možemo ukloniti iz njihove okoline, važno je osvijestiti si moguće posljedice istog te razviti kritički stav spram korištenja kako bi pojačali pozitivne efekte, a minimizirali negativne upotrebe elektroničkih uređaja.

Što možemo učiniti?

- Dogovoriti pravila korištenja – vrijeme u danu, pripaziti na dobno primjerene sadržaje
- Izbjegavati korištenje ekrana za vrijeme obroka
- Izbjegavati korištenje ekrana prije spavanja
- Kontrolirati sadržaj koji djeca konzumiraju putem ekrana te se aktivno uključiti komentarima i pojašnjenjima
- Ugasiti televiziju kad ju ne gledamo da ne radi kao pozadina
- Koristiti aplikacije koje roditeljima omogućuju bolju kontrolu
- Razgovarati s djecom o društvenim mrežama i sadržajima koje gledaju
- Koristiti visokokvalitetne, interaktivne, edukativne sadržaje
- Planirati zajedničko aktivno provođenje vremena

Za sva dodatna pitanja i savjete, obratite nam se. Težište našeg rada je na svakodnevnom pružanju usluga usmjerenih na jačanje roditeljskih kompetencija, uspostavi kvalitetnijih obiteljskih i partnerskih odnosa. Nastojimo promicati odgovorno roditeljstvo kroz pružanje potpore roditeljima u ispunjavanju njihovih prava, dužnosti i odgovornosti u odgoju i obrazovanju djece. Stručne radnice u Obiteljskom centru, Područnoj službi Koprivničko-križevačkoj, rado će Vam dati odgovore.

“Sadržaj ovog članka isključiva je odgovornost Obiteljskog centra Područne službe Koprivničko-križevačke”

