

Dijete i ekran

Jedno od važnih roditeljskih pitanja 21. stoljeća jest kako balansirati između korištenja elektronskih i digitalnih medija i želje djeteta, razvojnih potreba i rasprava o štetnosti i koristi njihovog korištenja.

Istraživanja su pokazala da prosječno dijete više vremena provede ispred ekrana nego u razgovoru s roditeljima, igri na vanjskom prostoru, čitajući ili da mu netko čita.

Zabrinjavajuće je što dijete mlađe od 6 godina u prosjeku provede više od 2 sata dnevno pred ekranom televizora, računala, mobitela, a, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, 2 sata dnevno je gornja granica vremena koje bi pred ekranom trebalo provesti predškolsko dijete.

Zabrinjavajuće je i to što pred ekranom vrijeme provode i djeca mlađa od 2 godine, koja, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, ne bi uopće trebala biti izložena televizoru, mobitelu, računalu i sličnim ekranima.

Zapamtite!

prekomjerno gledanje u ekrane
(posebice više od 2 sata dnevno)
loše utječe na pažnju djeteta –
dugoročna šteta!

**...pažnja je jako važna
za uspješnost u školi i za
socijalizaciju uopće**

brza izmjena slika na ekranu loša je
za razvoj mozga

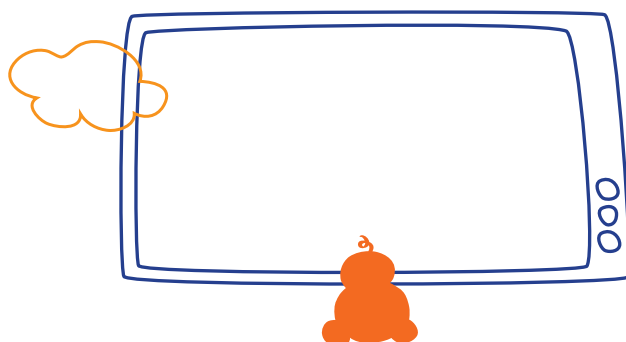
prevelika stimulacija

život prikazan na ekranu je brz i
jako zaokuplja pažnju pa realni život
djetetu izgleda dosadan

**dijete postaje netolerantno na
sporije, mirnije aktivnosti u
domu, vrtiću i školi**

gledanje televizije ne traži od
djeteta nikakav napor

**dijete je pasivno, ne želi ulagati
napor u druge aktivnosti (igru,
čitanje, sport...)**



Kako “pripitomiti” velike i male ekrane?

Djeca su posebna publika koju je potrebno voditi i usmjeravati kod upotrebe elektronskih i digitalnih medija.

1. Preuzmite odgovornost

Djetetu su elektronski i digitalni mediji bilo koje vrste previše zanimljivi i moćni da bi ih moglo samo kontrolirati. Zato im je potrebno vodstvo odraslih koji će voditi brigu o tome kada, što i koliko dugo dijete gleda. Roditelji su ti koji imaju odgovornost i koji moraju uvesti pravila korištenja medija u zajedničkom domu. Preporuka stručnjaka jest početi gledati televiziju s navršene tri godine života, jer u najranijem razdoblju slike s ekrana izazivaju zbrku i kontradiktorne dojmove. To se odnosi i na sve druge medije koji koriste ekran kao način prenošenja poruke (računalo, mobitel i sl.).

2. Ne stavljajte televizor ili bilo koji drugi ekran u dječju sobu

Istraživači u Americi dokazali su kako djeca koja imaju televizor u svojoj sobi gotovo pet sati tjedno više gledaju televiziju od onih koji ga nemaju. Nemojte djetetu dopustiti da samo gleda televiziju ili da se koristi internetom. Kad vam dijete sljedeći put kaže da bi gledalo televiziju, uključilo računalo ili koristilo vaš mobitel, upitajte ga što bi htjelo gledati. Tražite precizan odgovor.

3. Gledajte televiziju ili koristite internet s djetetom

Tako ćete imati uvid u to što je dijete gledalo, prekinuti gledanje neprimjerenih sadržaja i objasniti djetetu sadržaj koji nije razumjelo. Roditelji mogu znatno umanjiti utjecaje nasilnih sadržaja na djecu ako tijekom i nakon gledanja objasne djetetu ono što je vidjelo.

4. Ugasite televizor ili računalo kad ga nitko ne gleda i ne koristite ga!

Kad na TV programu nema ništa vrijedno gledanja, ugasite televizor. Roditelji bi trebali djetetu usaditi kritičnost prema gledanju televizije i medija općenito. Razgovarajte i pokažite primjerom kako birati sadržaje. Razmislite o tome treba li televizor biti upaljen za vrijeme jela ili kao kulisa dok nešto obavljate. Pokazalo se da se djeca igraju određenom igračkom dvostruko kraće kada je televizor upaljen nego kada je isključen te da se znatno manje koncentriraju na igru. ***Na taj se način ometa razvoj djeteta i smanjuje njegova mogućnost koncentracije.***

5. Uvedite pravila

Djeca u dobi između 2 i 6 godina ne bi trebala gledati televiziju više od dva sata dnevno. Postavite granicu, odredite pravila, dogovorite se što se i kada gleda. Ovo vremensko ograničenje vrijedi za kvalitetan TV program, crtiće, edukativne sadržaje primjerene dobi djeteta i sl. Ostali program ne bi djetetu trebao biti dostupan. Isto vrijedi i za korištenje ostalih elektronskih i digitalnih medija.

Dogovorite se i koliko vremena dijete treba provesti vani, u slobodnoj igri na zraku, a koliko ćete vremena provesti u zajedničkim igrama i druženju.

6. Izbjegavajte koristiti televiziju, računalo ili mobitel kao dadilju

Kako bi zaokupili djetetovu pažnju, roditelji mu često upale crtić i puste ga da fascinirano sjedi pred televizorom. Pribjegavate li i vi tome, zamislite televiziju kao jako skupu dadilju koju možete iskoristiti vrlo rijetko i u stvarno iznimnim situacijama. Isto vrijedi i za korištenje mobitela ili računala.

7. Nemojte televizoru ili bilo kojem drugom elektronskom ili digitalnom mediju dati središnje mjesto u stanu

Razmjestite pokućstvo tako da dijete ne može lako doći do bilo koje vrste ekrana.

8. Potrudite se i sami što manje gledati televiziju i koristiti druge elektronske ili digitalne medije

Djeca najbolje uče oponašajući; ako ste vi ovisnik o elektronskim i digitalnim sadržajima, velika je vjerojatnost da će i vaše dijete to biti.

