

## Sažetak predavanja „Pametno s ekranima u ranoj dobi“ u sklopu projekta (e)odrastanje – izazovi i mogućnosti

Severina Hađija, mag.psych.

Alma Džanović Mateljan, mag.rehab.educ.

		<h3>Preporuka Američke pedijatrijske akademije</h3>  <ul style="list-style-type: none"><li><b>&lt;18 mj. izbjegavati ekrane</b></li><li><b>18 mj. – 24 mj. visoko kvalitetni programi uz medijaciju roditelja</b></li><li><b>2.-5. god. max 1 sat dnevno visoko kvalitetnog programa</b></li></ul>	
<b>RANA DOB (0-2 godine) I MEDIJI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dijete u ranoj dobi razvija svoje vještine istražujući okolinu i komunicirajući sa svojim bližnjima. Ova rana iskustva jako su važna i o njima ovisi kako će se dijete dalje razvijati. Ukoliko ona izostanu u ključnoj razvojnoj dobi do treće godine dolazi do poteškoća u razvoju.</li><li>• Djeca mlađa od 3 godine koja često koriste digitalne medije imaju <b>manje vremena za slobodnu igru i interakciju s roditeljima</b>, što posljedično dovodi do nepovoljnog utjecaja na cjelokupan razvoj djeteta. Sadržaji koje djeca gledaju često su neprimjereni njihovoj dobi te ih oni nisu u mogućnosti razumjeti. Dijete dok gleda sadržaje na ekranima ima ulogu <b>pasivnog promatrača</b>, izostaje interakcija koja je „hrana“ za dječji mozak i ključna za napredak i razvoj.</li><li>• U istraživanju Barra i Hayne iz 1999. godine ispitivano je imaju li djeca rane dobi sposobnost imitacije s ekrana. Sudionici su bili djeca u dobi 12, 15 i 18 mjeseci. U 5 različitih eksperimenata djeci je odrasla osoba pokazivala određene aktivnosti s lutkom, koje je dijete trebalo oponašati. Djeca su gledala aktivnosti s lutkom uživo ili na televiziji. Kada su djeca promatrala aktivnosti s lutkom od modela uživo, svi su mogli oponašati, bez obzira na dob. Kada su djeca gledala aktivnosti s lutkom preko ekrana, samo je najstarija skupina, odnosno djeca u dobi od 18 mjeseci, mogla oponašati model kojeg su gledali na ekranu značajno bolje od kontrolne skupine, koja nije imala nikakav model. Unatoč tome, skupina u dobi od 18 mjeseci je bolje oponašala model uživo, nego onaj s ekrana. Iz navedenog se može zaključiti da je za djecu u dobi do 18 mjeseci primjerenije učenje preko modela uživo, nego s ekrana.</li></ul>		

<p style="text-align: center;"><b>RANA DOB I MEDIJI</b></p>	<p>Prekomjerna uporaba digitalnih medija može dovesti do <b>rizika</b> od:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poteškoća spavanja.</b> Mala djeca s većom izloženošću medijima ili koja u svojim spavaćim sobama imaju TV, računalo ili mobilni uređaj, manje spavaju i zaspu kasnije tijekom noći. Bebe izložene ekranu često su previše stimulirane i imaju poteškoća s usnivanjem. <i>(Količina ekrana prije spavanja povezana s problemima u spavanju, kod predškolske djece (melatonin) Lerner i Berr, 2014; Cheung i sur., 2017, prema Canadian Paediatric Society, 2017)</i></li> <li>• <b>Kašnjenja u učenju i socijalnim vještinama.</b> Djeca koja gledaju previše TV-a u dojenačkoj i predškolskoj dobi mogu pokazati kašnjenje u pažnji, razmišljanju, jezično govornom razvoju i socijalnim vještinama. Jedan od razloga kašnjenja mogao bi biti taj što manje komuniciraju s roditeljima i obitelji. Roditelji koji drže televizor uključen ili se fokusiraju na vlastite digitalne medije propuštaju dragocjene prilike za učenje i interakciju sa svojom djecom.</li> <li>• <b>Pretilost.</b> Korištenje digitalnih medija tijekom predškolske dobi povezano je s debljanjem i rizikom od dječje pretilosti. Također, djeca koja pretjerano koriste medije manje vremena provode u zdravoj, fizičkoj igri.</li> <li>• <b>Problema u ponašanju i emocionalnih teškoća.</b> Nasilni sadržaj na ekranima može pridonijeti problemima u ponašanju djece, bilo zato što su uplašena i zbunjena onim što vide ili pokušavaju oponašati likove na ekranu.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PREPORUKE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izbjegavajte korištenje ekrana do 2. godine djetetova života.</li> <li>• Nakon druge godine ograničite korištenje ekrana do 1 sat dnevno.</li> <li>• Izbjegavajte korištenje medija kao jedini način smirivanja djeteta. To može dovesti do problema s postavljanjem granica i/ili nesposobnosti djece da razviju vlastitu emocionalnu regulaciju.</li> <li>• Izbjegavajte korištenje za vrijeme zajedničkih aktivnosti (obroci, izlasci itd.).</li> <li>• Zajednički komentirajte edukativni sadržaj koji gledate kako bi pospješili razumijevanje i učenje kod djeteta.</li> <li>• Izbjegavajte gledanje ekrana sat vremena prije odlaska na spavanje.</li> <li>• Isključite televizore i druge uređaje kada se ne koriste. Pozadinski mediji mogu odvratiti pozornost od interakcije roditelja i djeteta i dječje igre, te time narušiti pravilno usvajanje jezika i socijalno emocionalnih vještina.</li> <li>• Ne osjećajte pritisak da rano uvedete tehnologiju. Medijska sučelja su intuitivna i djeca ih mogu brzo usvojiti.</li> <li>• <b>Budite aktivan partner u djetetovu odrastanju! Volite ga, igrajte se, nasmejite ga, zagrlite ga! Niti jedan ekran ne može to zamijeniti</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Kognitivni razvoj i mediji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U 4. godini dolazi do razvoja sposobnosti <b>razlikovanja pojavnosti od stvarnosti</b> – dijete počinje razlikovati stvarne predmete od onih na ekranu (izmišljeno i stvarno)</li> <li>• Više su usmjereni na <b>sadržaj (informativna obilježja, dijalog i naracija)</b>, nego na perceptivna obilježja – mogu bolje razumjeti sadržaj – dobro ili loše?</li> <li>• <i>Preporuke: pomozite djetetu da razlikuje stvarnost od mašte i fikcije. Objasnite mu da situacije prikazane u crtićima nisu uvijek moguće u stvarnom životu (npr. kad lik u crtiću padne sa zgrade i nastavi trčati). Roditelji bi trebali pažljivo birati sadržaje koje dijete gleda, zajedno s djetetom komentirati što dijete gleda i ograničiti vrijeme pred ekranom.</i></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Učenje putem modela s ekrana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Djeca su posebno sklona oponašati ona ponašanja za koja su modeli nagrađeni ili za koja nisu kažnjeni, dok će ponašanja za koje je model kažnjen vjerojatno zapamtiti, ali ih neće sama izvoditi bojeći se negativnih posljedica takvog ponašanja. Najčešće, djeca će obraćati pažnju i učiti ponašanja od onih modela koji su dobri, snažni, moćni, lijepi ili slični njima samima.</li> <li>• <i>Preporuke: razgovarati s djecom o njihovim uzorima s ekrana, osvijestiti roditelje kako modeli s ekrana mogu utjecati na sliku o sebi.</i></li> </ul>

Edukativne aplikacije i spremnost za školu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na tržištu se nude razne aplikacije koje su označene kao „edukativne”, međutim, one mogu poučavati samo specifične predškolske vještine poput prepoznavanja boja, slova, brojeva i slično</li> <li>• <i>Preporuke: Naglasiti roditeljima da su ti programi dobri samo kao <b>nadopuna ostalim aktivnostima i načinima učenja</b>, a ne kao dominantna aktivnost. Vještine koje su djetetu za školu potrebne su i kontrola ponašanja/reakcija, upravljanje emocijama, kreativno razmišljanje koje se najbolje uče kroz igru s obitelji i prijateljima u stvarnom svijetu.</i></li> </ul>
Fina motorika i ekrani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prekomjerno korištenje ekrana ostavlja manje vremena za aktivnosti koje potiču razvoj fine motorike te koordinacije oka i ruke – crtanje, slaganje i izrađivanje predmeta. Djetetu su potrebne aktivnosti manipuliranja igračkama ili predmetima s prstima i rukama, što zahtijeva složenije motoričke vještine.</li> </ul>
Neprikladni sadržaji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dijete može naići na nasilne, seksualne, dobno neprimjerene sadržaje koje još uvijek ne može razumjeti, a koji mogu ostaviti štetne posljedice. Emocionalne reakcije na zastrašujuće sadržaje mogu biti različite; u nekim situacijama je potrebno potražiti stručnu pomoć za dijete.</li> <li>• <i>Preporuke: Ukoliko dijete vidi zastrašujuće sadržaje na ekranu – važno je razgovarati s njime, objasniti mu da se to nije stvarno dogodilo. Pratiti igru djeteta i crteže – djeca tako proživljavaju i preslaguju doživljena iskustva. Djeca često skrivaju informacije o sadržajima koje gledaju od roditelja – <b>provjeriti jesu li roditelji upućeni u vrstu sadržaja.</b></i></li> </ul>
Aplikacije za roditeljsku zaštitu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Youtube kids</b> - za djecu stariju od 4 godine, opcija roditeljske kontrole – roditelj može odobriti ili zabraniti pojedine sadržaje; Brojač vremena – ograničenje vremena koje dijete provodi na aplikaciji</li> <li>• <b>Google Family Link</b></li> <li>• <b>Streaming servisi s kvalitetnim sadržajima:</b> BabyFirst Video, Amazon FreeTime, Disney Junior Appisodes, Nick Jr. App, Boomerang, HBO Max, Netflix</li> <li>• <b>Recenzije sadržaja:</b> Common Sense Media, Tech with Kids, Parent’s Choice, ili Teachers With Apps.</li> <li>• <b>Juhuhu HRT</b> (od 3 do 8 godina)</li> <li>• <b>Sedmi kontinent u vrtiću</b></li> <li>• <a href="#">Medijska pismenost - preporuke sadržaja</a>; <a href="#">Medijska pismenost - preporuke animiranih filmova i serija za najmlađe na TV-u i online</a></li> </ul>
Preporuke za kontrolu korištenja ekrana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadzor nad količinom, mjestom i sadržajima kojima je dijete izloženo (restriktivno posredovanje)</li> <li>• Komentiranje i razgovor prilikom i nakon gledanja sadržaja (aktivno posredovanje)</li> <li>• Pružanje primjera i učenje odgovornog korištenja medija</li> <li>• Koristiti ekrane u pozitivne svrhe, npr. za: povezivanje sa članovima obitelji i prijateljima koji su daleko od nas, zajedničko igranje edukativnih igara, stjecanje novih znanja i vještina, u svrhu komunikacije kod djece s komunikacijskim teškoćama, korištenje ekrana u odgojno-obrazovnom radu</li> </ul>
Preporuke sadržaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadržaji koji koriste jezik, likove, zaplete, glazbu i humor primjerene djeci</li> <li>• Sadržaji koji potiču interakciju i nude pozitivne uzore</li> <li>• Pozitivni primjeri ponašanja odraslih prema djeci</li> <li>• Sadržaji koji stvaraju „sigurna utočišta” za djecu</li> </ul>