

Mali ekrani, djeca i pandemija - što mi je činiti?

Piše Veronika Kostrenčić, psiholog

Zadnjih tridesetak godina je televizor (Tv) središnji dio svakog kućanstva. Danas tom inventaru možemo dodati jedan u svakoj prostoriji, laptope, tablete i pametne telefone čime broj ekrana drastično odskoče od nekadašnjeg jednog televizora. Pozabavimo se onda onom poznatom rečenicom, koju Vam je rekla dobronamjerna susjeda, baka ili pedijatar, a glasi „Dijete ne smije gledati puno televizije“.

U današnje je vrijeme nemoguće izbjeći utjecaj digitalizacije naših života. Roditelji izvještavaju da je čak 90% djece izloženo nekom obliku elektroničkih medija, dok je istraživanje Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabrog telefona prikazalo da hrvatska kućanstva imaju prosječno šest elektroničkih uređaja, a pritom 4,2% djece posjeduje vlastiti mobitel prije navršene četvrte godine.

Iz tog se razloga čini da su djeca rođena u svijet gdje su im ekrani prezentirani od najranije dobi, a raširena zabrinutost oko utjecaja televizije i drugih medija na razvoj djece zasigurno je opravdana. Štoviše, Svjetska zdravstvena organizacija savjetuje onemogućavanje boravka pred malim ekranima za djecu mlađu do dvije godine i ograničavanje vremena za stariju djecu. No, sa zatvaranjem vrtića te radom od kuće, nekadašnji red i raspored obitelji skroz se promijenio - država proglašuje mjeru socijalnog distanciranja i izolacije u vlastitim domovima. Pritom se djeca ne mogu igrati u parku ili na ulici s prijateljima, a boravak pred malim ekranima čini se najpraktičnijim izborom za cijelu obitelj.

Razvojna psihologija uči nas da djeca do četvrte godine ne razlikuju Tv od ostatka perceptivne okoline te imaju teškoće u razlikovanju mašte i stvarnosti. Tek s pet godina dijete posjeduje sposobnost razlikovanja različitih programa, što im pomaže da zaključe čemu mogu vjerovati a čemu ne. Činjenica je da djeca mlađa od osam godina ne razumiju u potpunosti ono što vide na Tv-u, oni ne povezuju odvojene scene u smisleni slijed priče. Pritom im pažnju privlači akcija, glasovi, glazba i boje koji su marketinški prilagođeni da djecu „zalijepe“ pred ekrane. U sedmoj godini života u potpunosti ne razumiju da izmišljeni likovi ne zadržavaju iste uloge u stvarnom životu – primjerice kod filmskih ubojstava. Relativno staro, ali relevantno istraživanje iz malog kanadskog gradiću pokazalo je da dostupnost Tv prijema u razdoblju od dvije godine vodi sljedećem: kod školske djece primijećen je pad sposobnosti čitanja i kreativnog mišljenja, kao i porast rodno-stereotipiziranih vjerovanja te porast verbalne i fizičke agresivnosti tijekom igre. Mnogo današnja istraživanja donose slične zaključke i druge (npr. boravak pred malim ekranima povezan je s kasnijim jezičnim razvojem, povišenom tjelesnom masom o radi manjka igre na otvorenom...).

Sudeći prema navedenom, čini se da djeca nemaju mnogo benefita od gledanja Tv-a u ranoj predškolskoj dobi. Istraživanja pokazuju da kvalitetan sadržaj može imati edukativnu ulogu kod djece u dobi od 1,5 do 2.5 godina. Naime, djeca mlađa od dvije godine prvenstveno uče iz socijalnih interakcija i stvarnih situacija. Stoga, ovisno o sadržaju, starija djeca mogu ostvariti pozitivne razvojne ishode. Ono na što je potrebno pripaziti je na ograničavanje gledanja, umjesto da se Tv koristi kao dadilja. Svako treće dijete u Hrvatskoj barem ponekad koristi elektronički medij za vrijeme obroka. To je česta odlika manje obrazovanih ili zaposlenih roditelja, iako se vrijeme zajedničkog obroka može iskoristiti za razgovor o provedenom danu, o djetetovim osjećajima i doživljajima. Posebice u ovo vrijeme, napokon imamo mogućnosti više vremena provesti s djecom. Vrijeme pred spavanje također može poslužiti za kvalitetan rezime dana, zbližavanje roditelja s djetetom, iako istraživanje Poliklinike pokazuje da 90% djece koristi elektroničke uređaje prije spavanja.

Još jedna velika stavka odrastanja u današnjem društvu su tehnološki napreci u području komunikacije i dostupnosti malih prenosivih digitalnih uređaja. Iako djeca predškolske dobi manje koriste laptop ili tablet u svrhe kao starija djeca i roditelji – društvene mreže, net working i sl., oni najviše traže dodatne zabavne sadržaje te koriste tablete i mobitele kao prijenosne verzije TV-a ili igraćih konzola. Hrvatski predškolci uglavnom samostalno znaju upaliti i pretraživati neki elektronički uređaj, a gotovo svako drugo dijete samostalno koristi Internet. Ono što je zabrinjavajuće pokazuju sljedeći rezultati: 70% djece koristi Tv bez nadzora, dvije trećine djece koriste računalo i mobitel bez nadzora, a 75% djece koristi tablet bez nadzora. Uloga takvih medija dosta je kompleksna, može igrati ulogu u razvoju kognitivnih vještina – pažnje, prostorne orijentacije, na prosocijalni razvoj i dr. Vodeći računa o ovim brojkama, treba se pozabaviti i dugoročnim posljedicama izlaganja djeteta raznim sadržajima bez roditeljskog nadzora ili razgovora. Internet predstavlja bespuće informacija koje su djetetu dostupne na jedan klik. Nerijetko nisu poduzete dovoljne zaštitne mjere i dijete je izloženo uznemirujućem sadržaju (agresivne, seksualne ili zastrašujuće prirode). Svega 11% djece tražilo je pomoć nakon izlaganja uznemirujućem sadržaju, dok ih većina samo zatvori aplikaciju ili stranicu. Uloga roditelja vrlo je važna u smanjenju negativnih efekata takvog sadržaja na dijete. Razgovarajte s djecom, važno je izgraditi odnos povjerenja kako se bi dijete sada, ali i u budućnosti osjećalo sigurno s Vama otvoreno razgovarati i izraziti sve svoje misli i emocije.

Potrebno je istaknuti da jedinstvenog odgovora o „dopuštenom“ vremenu za sjedenje pred malim ekranima nema. Preporuka je djeci izbjegavati upotrebu digitalnih medija za djecu mlađu od dvije godine, dok djeci do pete godine ograničiti na sat vremena dnevno. Važno je održati granice korištenja istih, no u redu je te granice malo proširiti s obzirom na okolnosti. Pritom vodite računa o zadržavanju rutine kao i prije početka pandemije, ne samo vezano uz male ekrane, nego i druge aktivnosti tijekom dana. To znači da postavite pravila o količini vremena uz ekrane te da uređaje ugasisite nakon korištenja. Nadalje, poticanje gledanja prikladnih programa i zajedničko gledanje Tv programa (ili sadržaja na tabletu, mobitelu), uz podučavanje kritičnosti kroz objašnjavanje informacija može dovesti do pozitivnih edukativnih efekata gledanja. Kroz zajedničko gledanje upoznajete se s interesima svoga djeteta i postajete aktivni dio djetetovog učenja. Povezivanje sadržaja sa svakodnevnim učenjem korisno je u socijalnom učenju kao i usvajanju vještina za situacije s kojima se dijete često ne susreće u pravom životu. Pažljivo birajte sadržaje, korištenje provjerenih i kvalitetnih programa. Tako televizijski program i elektronički uređaj postaje jeftin način jačanja kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja djeteta.

Na kraju treba istaknuti kako svaka generacija djece odrasta u okolini koja je sve bogatija novim medijima i sadržajima, pritom roditelj mora biti model za dobre navike korištenja elektroničkih medija. Ako gledanje nije pretjerano ono nema štetnih efekata, izloženost medijima u predškolskoj dobi može doprinijeti razvoju vještina i znanja, no pritom je ključan sadržaj kojem su djeca izložena.

Literatura:

Berk, L.E. (2009). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Brown, A. (2011). Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*, 128 (5), 1040-1045.

Buljan Flander, G. i Brezinščak, T. (2018). Živjeti zajedno u svijetu koji ne poznajemo: roditeljstvo i odrastanje uz suvremene tehnologije u predškolskoj dobi. U: *Zaninović, T. i Tanaj, R. (Ur.), Sretna djeca: Umjetnost, igra, mašta, spoznaja, vježba i terapija (str. 8-20)*. Zagreb: Udruga hrvatskih učitelja likovne kulture.

Gunter, B. i Gunter, J. (2020). *Children and Television*. London: Routledge.

Poliklinka za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabri telefon (2017). Nacionalno istraživanje o predškolskoj djeci pred malim ekranima (rezultati). Preuzeto 15.04. sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/prvo-nacionalno-istrazivanje-o-predskolskoj-djeci-pred-malim-ekranima/>