

Ekranizam

Kako ekrani usporavaju razvoj djeteta

Što je ekranizam?

Ekranizam (ili digitalni autizam) je pojam koji se odnosi na *negativan utjecaj dugotrajnog izlaganja ekranima na mozak djece i njihov (emocionalni, socijalni i kognitivni) razvoj.*

Razvoj mozga kod djeteta

Nakon rođenja djeteta ima gotovo sve neurone koje će ikada u životu imati. Pravilan razvoj mozga podrazumijeva stvaranje veza između tih neurona (bijele tvari), taj proces je najintenzivniji u prve tri godine života.

Za razvoj mozga i stvaranje neuronskih veza potrebno je da dijete istražuje sve ono što ga okružuje podraživanjem svih osjetilnih organa, odnosno da upoznaje svijet oko sebe kroz senzomotoriku.

Negativan utjecaj ekrana na razvoj djeteta

Razumijevanje sadržaja koji se prikazuje na ekranu zahtijeva određene sposobnosti, te sposobnosti se kod djece tek počinju razvijati. *Dijete tek nakon 3. godine počinje shvaćati vezu između sadržaja ekrana i stvarnosti, do tada bilo kakvo smisleno učenje putem ekrana gotovo pa nije moguće.*

Za dijete su ekrani samo veliki protok dvodimenzionalnih slika koje se mijenjaju velikom brzinom (u prosjeku svakih 6 sekundi) i nemaju nikakve međusobne povezanosti. Upravo je ta dinamičnost ono što djeci najviše privlači pažnju, zbog nerazvijene i vrlo kratke pažnje kod djeteta potrebna mu je česta promjena sadržaja/aktivnosti da bi ona bila zadržana, to je upravo ono što se događa na ekranu.

Gledanje ekrana prije druge, odnosno treće godine, negativno utječe na djetetov razvoj govora, čitalačkih sposobnosti i radnog pamćenja, kao i na probleme sa spavanjem.

Osim što je sadržaj koji djeca gledaju na ekranu za njih gotovo besmislen, samo sjedenje pred ekranom oduzima im vrijeme koje bi trebali provesti u

aktivnostima koje uključuju mnogo kretanja kroz prostor, interakciju s roditeljima i doživljaj okoline kroz različita osjetilna iskustva. Uz to, video sadržaj se konstantno izmjenjuje i ne dovodi dijete do toga da samostalno pronađe neku aktivnost ili se suoči s nečim što ne može učiniti ili mu je nezanimljivo.

Rezultati istraživanja

Pretjerano gledanje ekrana, bilo koje vrste, mijenja strukturu dječjeg mozga. Što je gledanje u ekran dulje promjene su značajnije. *Snimke magnetske rezonance pokazuju da djeca koja mnogo vremena provode pred ekranima imaju manje bijele tvari u prednjem dijelu mozga što je povezano s nižom verbalnom inteligencijom.*

Djeca koje provode više od 2 sata dnevno za ekranom postižu niže rezultate u brzini razmišljanja i jezičnom izražavanju, imaju slabije pamćenje, teškoće spavanja, sputava im se mašta i otupljuju osjetila.

Karakteristična ponašanja

Česta promjena raspoloženja djeteta
Dijete se teško udaljava od ekrana
Dijete uglavnom pokazuje interes za aktivnosti koje uključuju ekran
Čest pretjerani bijes djeteta
Slaba samokontrola i kontrola ponašanja djeteta
Poremećaj spavanja
Manjak koncentracije



Kako omogućiti pravilan razvoj djeteta

Djeci je potrebno što više aktivnosti koje uključuju pokret, kontakt očima, razgovor licem u lice, izloženost prirodi i realnom prostoru s različitom količinom stimulacije.

Uključite dijete u što više vaših aktivnosti; pričajte s njima (o događajima tijekom dana, vremenu ili bilo čemu drugome), čitajte im, igrajte društvene igre, omogućite im igru s vršnjacima, pokazujte im nove objekte, pjevajte im pjesme, uključite ih u kućanske poslove, sudjelujte u njegovom doživljavanju svijeta.

Ponekad pustite djecu neka im bude 'dosadno', tako će te ih potaknuti da samostalno pronađu aktivnost kojom će se zabaviti i stimulirati mozak.

Preporuke o korištenju suvremene tehnologije u ranoj dobi

- ***Izbjegavajte upotrebu digitalnih medija kod djece mlađe od 2 godine***
- Djeci od 2 do 5 godina ograničite vrijeme uz ekrane na 1 sat dnevno, uz pažljivo birane sadržaje i razgovor o sadržajima kojima su djeca izložena
- Kod starije djece postupno povećavajte vrijeme koje provode uz ekrane, ali neka maksimalno vrijeme ne prelazi 2 sata dnevno
- ***Ugasite elektroničke medije kada ih ne koristite***
- Postavite jasna pravila o količini vremena uz ekrane (i dosljedno ih se pridržavajte!)
- ***Osigurajte zajedničko vrijeme za obitelj bez ekrana (tijekom igre, zajedničkih obroka i slično)***
- ***Izbjegavajte korištenje ekrana najmanje 1 sat prije odlaska na spavanje***
- Zajedno s djecom koristite digitalne medije, kako biste upoznali njihove navike i interese te im pomogli razumjeti sadržaje i primijeniti znanja kojima su izloženi
- Izbjegavajte postavljanje televizije, igraćih konzola i drugih digitalnih uređaja u spavaću sobu djeteta
- ***Obratite pažnju na vlastite navike upotrebe elektroničkih uređaja i načine provođenja slobodnog vremena – budite dobar primjer djeci***
- Istražite različite načine na koji možete umiriti dijete i poticati razvoj njegovih strategija suočavanja i izbjegavajte korištenje ekrana u tu svrhu