DJECA I MEDIJI – KAKO POSTAVITI GRANICE?

Preporuke struke

- **<18 mj.** – izbjegavati ekrane
- **18-24 mj.** – visoko kvalitetni programi; medijacija roditelja
- **2 do 5 god.** – max. 1 sat dnevno visoko kvalitetnog programa

1 god. 6 mj. – dob u kojoj je dijete prvi put počelo koristiti elektronički uređaj

1,3% djece **nikako** ne provodi vrijeme uz elektroničke uređaje

4,1% djece ima mobitel

81,8% televizor prvi digitalni uređaj s kojim se dijete susrelo

60,7% roditelja je postavilo pravila korištenja

Istraživanje DV Dubrovnik (2019)

Djeca značajno duže koriste digitalne uređaje vikendom!

Kada djeca počinju koristiti digitalne uređaje?

Predškolska dob (3-6 god.) u prosjeku s 20 mj.

gleda sadržaje na stranom jeziku koji nisu sinkronizirani na hrvatski jezik

Rana dob (do 3 god.) u prosjeku s 13 mjeseci

ima televizor u sobi u kojoj spava

Mogući rizici korištenja digitalnih uređaja u ranoj dobi

TJELESNI RAZVOJ	MOTORIČKI RAZVOJ	KOGNITIVNI RAZVOJ	GOVORNO-JEZIČNI RAZVOJ	EMOCIONALNI RAZVOJ	PONAŠANJE	SOCIJALNI RAZVOJ
⇨nepravilan raspored spavanja ⇨usporavanje metabolizma i pretilost ⇨držanje tijela ⇨oštećenje vida i sluha	⇨motorički nemir u odsutstvu digitalnih uređaja ⇨motorički nemir se smanjuje tijekom korištenja digitalnih uređaja (brza izmjena informacija, zadržavanje pozornosti) ⇨lošija grafomotorika	⇨gledanje sadržaja prije 3. godine – moguć usporen kognitivni razvoj ⇨video deficit - djeca do 30 mjeseci lošije razumiju sadržaje koji su im prezentirani putem videa, nego kada ih promatraju uživo ⇨smanjena mogućnost korištenja mašte ⇨TV u pozadini može imati negativne posljedice za djetetovo učenje i pažnju	⇨djeca koja koriste digitalne uređaje prije nego što progovore imaju rizik od kasnijeg razvoja govora ⇨predugo gledanje televizije → slabije jezične sposobnosti ⇨prekomjerno korištenje medija povezano s usporenim razvojem govora ⇨dijete je pasivni promatrač – nema interakcije	⇨djeca bolje pamte emocije koje su doživjeli ljudi iz njihove okoline, nego likovi iz crtića ⇨stvaranje slike o vlastitome tijelu → nerealni ideali ljepote ⇨pretjerano gledanje TV-a (više od 2 sata dnevno) je povezano s poteškoćama samoregulacije u ranom djetinjstvu ⇨zastrašujući sadržaji – djeca se boje da bi se stvari koje su vidjeli na ekranu mogle dogoditi i njima	⇨dozvola korištenja mobitela ili nagrađivanje njime → djeca češće traže mobitel, uzrujani su kad ga ne dobiju ⇨prosocijalni sadržaji→ pozitivniji stavovi i ponašanja djece ⇨veća izloženost agresivnim sadržajima → pojava agresivnih ponašanja ⇨češće korištenje tehnologije – češći problemi u ponašanju ⇨duže vrijeme uz ekran → agresivna ponašanja	⇨vrijeme provedeno pred ekranom - manje vremena za interakciju s obitelji i prijateljima ⇨učenje po modelu (likovi iz medija) ⇨smanjenje osjetljivosti na nasilje i diskriminaciju ravnodušnost prema nasilju ⇨skloni imitirati nasilje (scene nasilja pamte lakše od cjelovite priče)

Kako postaviti granice?

- ⇨ Razmislite o pravilima za korištenje medija i tehnologije u svojem domu
- ⇨ Iskoristite vrijeme pred ekranom kao zajedničko vrijeme
- ⇨ Naučite više o uslugama, sadržaju, tehnologiji i dobnim ograničenjima
- ⇨ Od najranije dobi učite djecu dobrim navikama korištenja medija – vi ste im najvažniji uzor!
- ⇨ Razgovarajte o potencijalnim neugodnim iskustvima te o tome što bi dijete trebalo učiniti u takvim situacijama

- ⇨ Odredite u kojem dijelu doma želite da djeca koriste medije
- ⇨ Odredite kada i koliko dugo želite da dijete koristi uređaje
- ⇨ Koje sadržaje/aplikacije dijete smije koristiti, a koje ne?
- ⇨ Razmislite o tome kakve posljedice određeni sadržaj može imati na Vaše dijete
- ⇨ Istražite više o aplikacijama koje omogućuju kontroliranje i odabir sadržaja (npr. Youtube kids, Juhuhu i sl.)
- ⇨ Razgovarajte s djetetom o sadržajima koje gleda ili igra