

EKRANIZAM

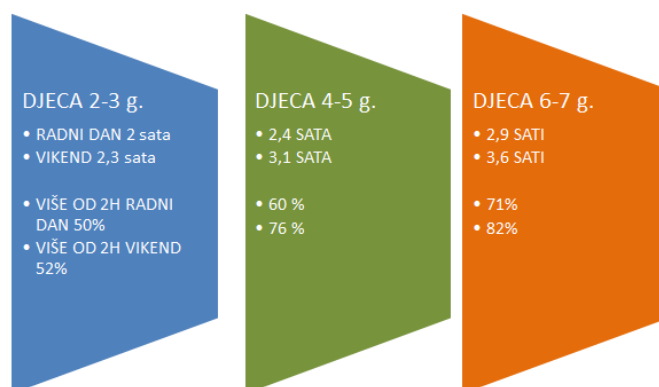
Jedan od najvećih izazova kod djece rane i predškolske dobi je štetan utjecaj ekrana na razvoj dječjeg mozga koji uzrokuje tzv. ekranizam, novi termin koji predstavlja ovisnost djece o ekranima. S obzirom da većina kućanstava ima neki od ekraniziranih elektroničkih uređaja – televizor, računalo, mobitel i/ili tablet; zasloni koji odvlače pozornost djece su svakodnevnica.



Unazad nekoliko godina provedeno je značajno nacionalno istraživanje o utjecaju malih ekrana na predškolsku djecu, suradnjom Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba te Hrabrog telefona. Ovo istraživanje obuhvatilo je vrtiće diljem Hrvatske, uzorkujući 655 roditelja djece predškolske dobi. Znanstvena analiza uzela je u obzir sudionike iz različitih dijelova Republike Hrvatske, kako iz ruralnih tako i iz urbanih sredina.

Rezultati istraživanja naglašavaju zabrinjavajući trend u ranom korištenju elektroničkih uređaja kod djece. Naime, već s prvom godinom života, 40% djece provodi vrijeme uz male ekrane. Taj postotak značajno raste do dobi od dvije godine, kada se povećava na visokih 79%, a s četiri godine gotovo sva djeca (97%) koriste elektroničke uređaje. Prvi uređaj koji većini djece dolazi u kontakt s ekranima bio je televizor, dok su mobitel i tablet slijedili kao popularni izbori.

Prosječna izloženost djece ekranima prikazana je u grafičkom prikazu (prema rezultatima nacionalnog istraživanja):



Dobiveni rezultati istraživanja ne samo da ukazuju na izloženost djece raznim tehnologijama, već i na nedostatak kvalitetnog vremena koje roditelji provode sa svojom djecom. Ovi podaci podržavaju spoznaje da se zajedničko vrijeme roditelja i djece svodi na svega 4-5 sati dnevno, dok djeca rane i predškolske dobi u prosjeku provode 2-3 sata dnevno pred ekranima.

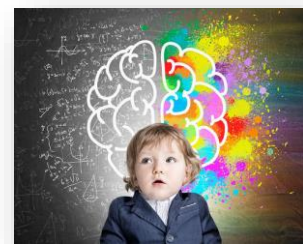
Istraživanje također otkriva da svaki treći roditelj izražava nezadovoljstvo kvalitetom vremena provedenog s djetetom, što je često posljedica radnih obveza koje roditelji obavljaju kod kuće. Izuzetno zabrinjavajuća činjenica je da je više od 79% djece izloženo ekranima do druge godine života, što sugerira rani i intenzivan dodir s digitalnim uređajima.

Ovi podaci ukazuju na potrebu promjene prioriteta kako bi se osiguralo više kvalitetnog vremena za interakciju između roditelja i djece, potičući aktivnosti koje podupiru emocionalni i socijalni razvoj djeteta. Smanjenje vremena pred ekranima i poticanje interaktivnih i obiteljskih aktivnosti mogu doprinijeti stvaranju zdravijeg okruženja za rast i razvoj djece u suvremenom društvu.

ŠTO SE DOGAĐA S DJEČJIM MOZGOM ZA VRIJEME GLEDANJA U EKRANE?

U prvih tri godine života, mozak prolazi kroz najintenzivniji razvoj, što ga čini ključnim razdobljem za spoznajni i socio-emocionalni napredak djeteta. Ovaj ranjivi period može biti narušen dugotrajnim izlaganjem digitalnim ekranima, što potencijalno može imati negativan utjecaj na cjelokupni razvoj djeteta. Do pete godine života, čak 90% ljudskog mozga je već formirano, dok se preostalih 10% oblikuje sve do 25. godine.

Dječji mozak aktivno prima i obrađuje informacije kroz raznolike podražaje iz okoline, uključujući vid, sluh, dodir, miris i okus. Interakcija s ovim podražajima igra ključnu ulogu u izgradnji veza između živčanih stanica u mozgu. Ove veze, koje se stvaraju kroz iskustva s podražajima, doprinose boljoj komunikaciji između različitih dijelova mozga, olakšavaju učenje i prihvaćanje novih informacija.



Stoga, važno je osigurati da djeca u ovom ključnom razvojnom razdoblju imaju kvalitetne, raznovrsne podražaje iz stvarnog svijeta kako bi podržali optimalan razvoj njihovog mozga. Prekomjerno izlaganje ekranima može narušiti ovaj prirodni proces, naglašavajući potrebu za pažljivim pristupom i ograničenjem digitalne izloženosti u ranim godinama djetetova života.

U prvim godinama života, dječja osjetila i dijelovi mozga koji su odgovorni za razumijevanje onoga što vide tek počinju se razvijati. Gledanje ekrana u ovom ranom dobu predstavlja niz slika koje su za malu djecu bez smisla, budući da još nisu u mogućnosti povezati ih u cjelovitu sliku ili prepoznati vezu između prikazanog sadržaja i stvarnog života. Unatoč tome, ekrani su privlačni zbog raznolikosti boja, šarenila i brze promjene slika koja održava pažnju djeteta.

Gledanje ekrana često rezultira jednosmjernom komunikacijom koja ide od ekrana prema djetetu. U ovom procesu, dijete ne dobiva povratne informacije o vlastitim aktivnostima i ne može razvijati vlastiti sustav komunikacije, što je moguće u interakciji s odraslom osobom ili vršnjakom. Ovakva interakcija ključna je za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina, uključujući suradnju, izražavanje emocija, empatiju i druge kompetencije u okviru socio-emocionalnog razvoja.

Djeca koja su naviknuta na brze promjene sadržaja na ekranima mogu teže održavati pažnju na sporijim aktivnostima poput igranja s igračkama ili čitanja slikovnica, jer im se čini dosadnim i sporim u usporedbi s dinamičnim ekranima. Važno je stoga pružiti djeci priliku za raznolike, stvarne iskustva koja potiču razvoj svih njihovih osjetila i podupiru cjelovit razvoj u ovoj ranjivoj fazi života.

POSLEDICE PREKOMJERENOG IZLAGANJA DJECE EKRAMIMA

- Nemogućnost fokusiranja na jednu aktivnost – kratka pažnja
- Usporavanje govorno-jezičnog razvoja
- Usporavanje razvoja kognitivnih funkcija mozga – mišljenje i pamćenje
- Narušavanje kvalitete sna jer se ometa lučenje “hormona spavanja” – melatonina i istovremeno izazivanje frustracija kod djeteta
- Dugotrajno gledanje uz sjedenje – pretpostavka za nastanak pretilosti
- Poremećaj hranjenja – ekrani kao fokus za vrijeme hranjenja
- Agresivno ponašanje kod djece



Ukratko, posljedice prekomjernog izlaganja dječjeg mozga ekranima bit će nedovoljno razvijen mozak, što će se odraziti na cjeloviti razvoj djeteta, koji neće biti uredan.

KAKO POSTAVITI GRANICE ZA DOBROBIT DJETETOVA RAZVOJA?

1. **Preuzmite odgovornost - učinite ekrane nedostupnima:** Djeca nisu u stanju kontrolirati svoju želju za ekranima, stoga je nužno da odrasli preuzmu odgovornost i postave jasna pravila vezana uz korištenje ekrana u obitelji. Roditelji trebaju odlučiti kada, koliko dugo i što dijete može gledati. Držite ekrane izvan vidokruga djeteta i izbjegavajte nepotrebno paljenje televizora.
2. **Uključite djecu u kućanske poslove:** Potičite djecu da sudjeluju u svakodnevnim kućanskim aktivnostima prema njihovim mogućnostima, poput pospremanja igračkaka, oblačenja ili pomoći u pripremi obroka. Ovo će potaknuti samostalnost i odgovornost te odvratiti pažnju djece od ekrana.
3. **Provedite vrijeme s djetetom na otvorenom:** Aktivnosti na otvorenom pružaju djeci raznolike senzorne podražaje, potiču motoričke vještine i doprinose razvoju mozga. Izbjegavajte ekranizam omogućujući djetetu slobodno kretanje i igru u prirodnom okruženju.
4. **Izbjegavajte hranjenje uz ekrane i ekrane prije spavanja:** Odmaknite se od prakse hranjenja djece uz ekrane te izbjegavajte korištenje elektroničkih uređaja prije spavanja. Umjesto toga,

uspostavite umirujuću rutinu prije spavanja, poput čitanja priče ili slušanja umirujućih pjesmica.

5. **Omogućite djeci kreativne aktivnosti:** Potičite kreativnost kod djece nudeći im različite materijale za izradu, poput plastelina, boja i drugih materijala. Kreativne aktivnosti potiču različite sposobnosti i vještine djeteta.
6. **Dogovorite pravila gledanja TV-a:** Postavite ograničenja za gledanje televizije, posebno za mlađu djecu. Razgovarajte s djecom o tome što gledaju i kada, promičući kvalitetan TV program.
7. **Potrudite se i sami što manje gledati TV i koristiti ekrane:** Odrasli bi trebali biti uzor djeci, smanjujući vlastito vrijeme provedeno pred ekranima. Smanjenje vlastite izloženosti ekranskim uređajima doprinosi stvaranju zdravijeg okoliša za djecu.
8. **Umjesto ekranizma razvijajmo medijsku pismenost kod djece:** Umjesto pasivnog gledanja ekrana, potičite razvoj medijske pismenosti kod djece. Razgovarajte o sadržajima, potičite analizu i kritičko razmišljanje o medijskim porukama. Medijska pismenost važna je vještina u suvremenom društvu.

Petra Gulić, zdravstvena voditeljica

