

DJECA I DIGITALNI SVIJET

Korištenje mobitela, tableta kao i drugih digitalnih dostignuća suvremenog društva korisno nam je u svakodnevnom funkcioniranju i privatnom i profesionalnom i bitno nam olakšava život. Međutim važno je biti svjestan i štetnih utjecaja digitalnog okruženja, ukoliko se ne koristi na primjeren način, osobito u ranoj dobi.

Za prekomjerno gledanje u ekrane i monitore posebice više od 2 sata dnevno, znanstveno je utvrđeno da loše utječe na razvoj pažnje kod djeteta. Naime, sposobnost usmjerenosti pažnje u smislu trajanja i kvalitete pod ovim utjecajem, ne razvija na način koji omogućava uspješnost u akademskom obrazovanju kao i za usvajanje socijalnih kompetencija. Intenzivna stimulacija mozga u ranom periodu koja podrazumijeva brzu izmjenu slike, loše utječe na razvoj mozga. Brzina i dostupnost informacija i zabave lako i intenzivno zaokuplja pažnju djece pa realni život postaje monoton, spor i dosadan. Gledanje televizije ili sadržaja na tabletu, laptopu, PC – u, ne zahtijeva od djeteta nikakav napor pa djeca postaju pasivna i ne žele ulagati napor u bilo kakve aktivnosti (igra, učenje, sport, druženje...).

Roditelji trebaju preuzeti odgovornost za korištenje digitalnih medija u smislu trajanja i sadržaja. Zbog toga ih ne treba koristiti kao dadilje djeci, već zajedno s djetetom gledati primjerene sadržaje nakon čega o njima razgovarati. Digitalnim mediji i televizija ne smiju

zauzimati centralno mjesto u zajedničkim prostorijama ili biti smješteni u dječjoj sobi. Važno je postaviti pravila o trajanju gledanja ili igranja igrica i o samom sadržaju i naravno, pridržavati se tih pravila.

Stručnjaci preporučaju da djetetu mlađem od 2 godine ne bi trebali biti dostupni ekranii bilo kojeg tipa već vrijeme koje je budno treba biti okuženo ljudima s kojima je emocionalno povezano jer je to stimulacija kakvu dijete u ranoj dobi treba i na kakvu je evolucijski pripremljeno. Optimalna aktivacija limbičkog sustava u mozgu, zaduženog za emocije najbolje stimulira mozak za učenje u najširem smislu.

Naravno, ne smijemo zaboraviti da smo upravo mi model ponašanja za dijete, te ako dijete stalno viđa nas pred bilo kojim digitalnim medijem ne trebamo se čuditi zašto ga i sam želi.

Dodajmo tome i to što je svo vrijeme provedeno pred ekranima gubitak vremena koje je dijete moglo provesti s drugom djecom, s roditeljima, s bakama i djedovima koji bi na spontani i prirodni način doprinijeli njegovom neurološkom razvoju a time i vještinama i kompetencijama važnim za cjelokupni razvoj. Stoga u ranom djetinjstvu (a i kasnije), što više druženja, zajedničkih aktivnosti, a što manje digitalnog okruženja.

Eleonora Glavina
Stručni suradnik psiholog savjetnik