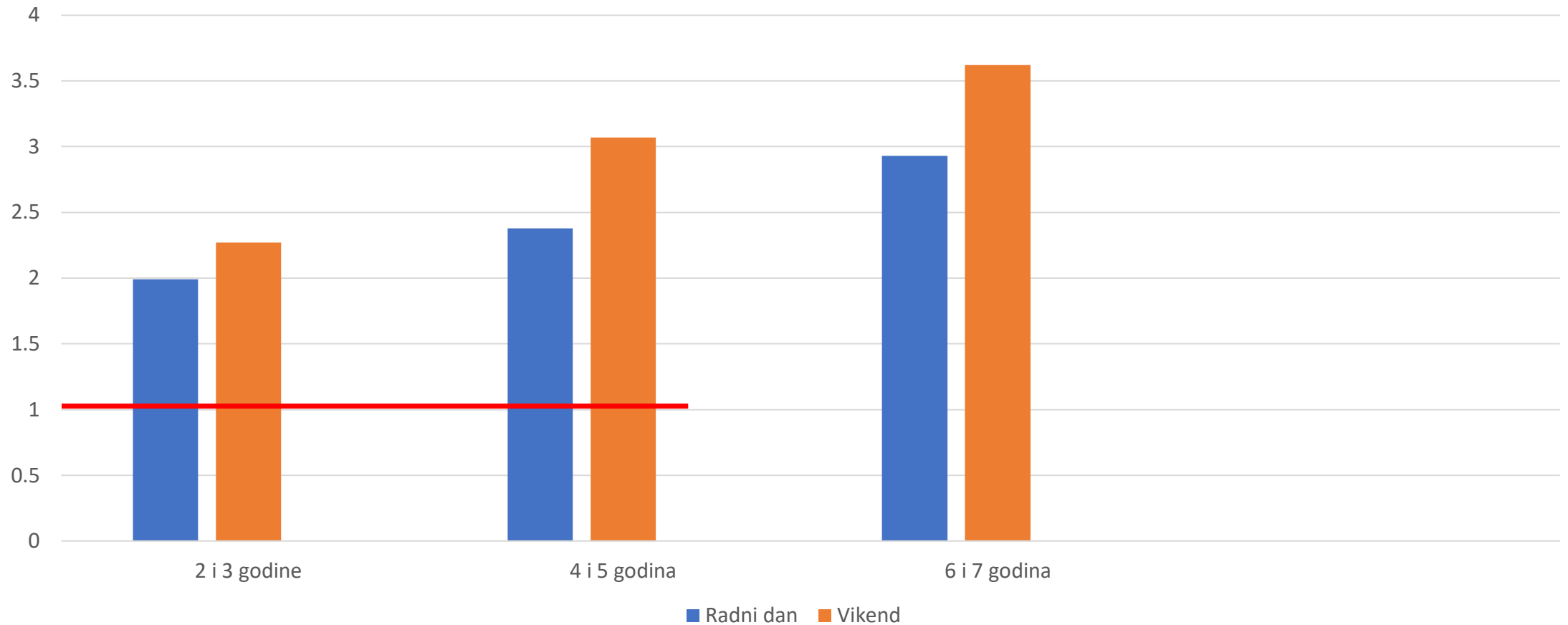


A blurred background image showing a group of children sitting and using digital devices. In the foreground, a boy is smiling while holding a tablet. Behind him, a girl is holding a smartphone. Other children are visible in the background, some also using devices. The image has a soft, out-of-focus quality.

Utjecaj ekrana na razvoj djece

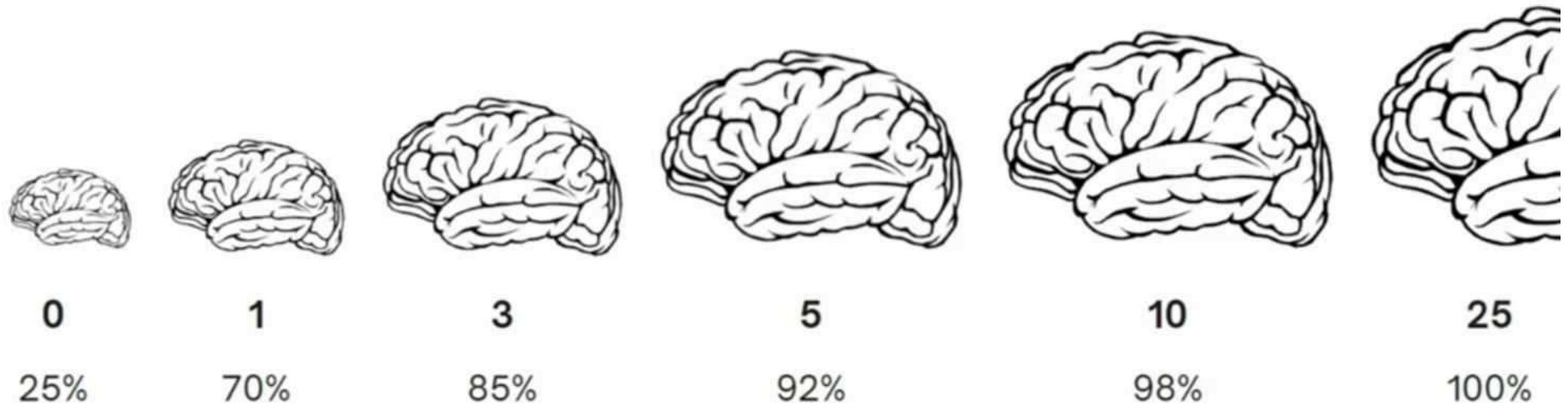
Marija Plemenčić, mag.psych.

Broj sati provedenih pred ekranima (Roje Đapić, Buljan Flander i Bagarić, 2020)



Razvoj mozga

Za razvoj mozga ključna su naša iskustva - stimulacija



Kako djeca uče?

- Pokret
- Istraživanje
- Senzorno iskustvo
- Izravne interakcije



Što malo dijete vidi kad gleda ekrane?

- Česte promjene sadržaja- kratka pažnja
- Preopterećenost mozga

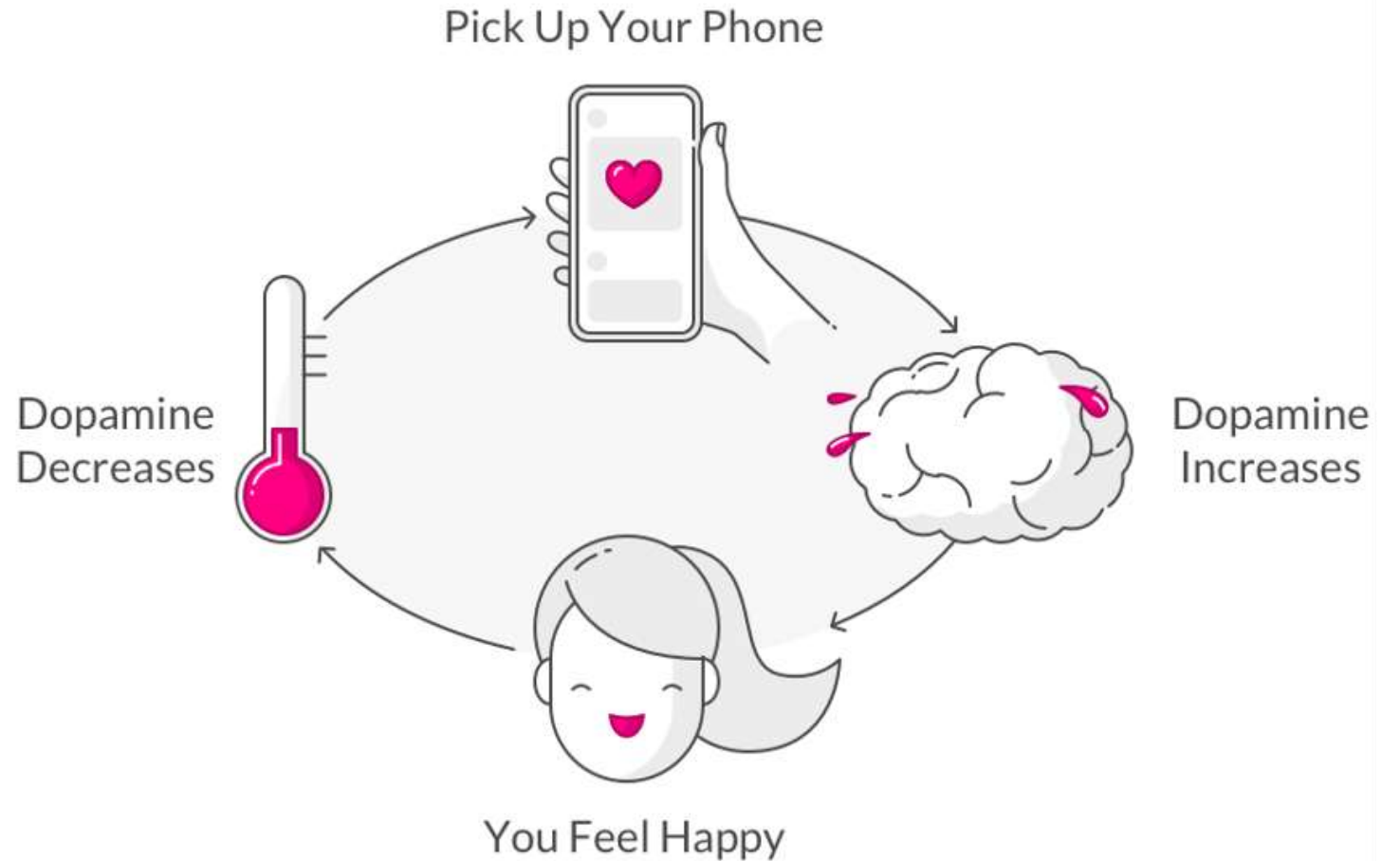


Dolazi li do učenja?

- Nemogućnost prebacivanja u kontekst stvarnosti i svladavanja svakodnevnih izazova
- Nemogućnost stvaranja smisla ili značenja iz bizarnih slika s ekrana
- Slabije učenje jezika i novih riječi

Dopaminski krug

- Apstinencijski sindrom



Neke posljedice

- Victoria Dunkley – electronic screen syndrome
- Teškoće u kognitivnom funkcioniranju
- Logičko zaključivanje, donošenje odluka, kreativnost, mašta
- Problemi s pažnjom i teškoće u ponašanju
- Emocionalni ispadi i teškoće samoregulacije

-
- Teškoće jezično-govornog razvoja
 - Socijalne vještine
 - Vještine čitanja i pisanja
 - Zdravstvene posljedice – pretilost, nepravilno držanje

-
- Negativna slika tijela
 - Nisko zadovoljstvo životom
 - Depresija
 - Anksioznost



Koliko vremena bi djeca trebala provoditi pred ekranom?



0-18 mjeseci – 0 sati
iznimka videopozivi



2-5 godina – do sat
vremena



6+ godina – 2 do 3
sata

Da li je bitno samo koliko ili i kako?

Aktivno gledanje ekrana

- izravna i aktivna interakcija sa sadržajem na ekranu
 - Igranje video igara
 - Praćenje uputa i edukativni vidozapisi
 - Stvaranje sadržaja
 - Društveni mediji
- dopaminski krugovi
- previše pobuđujuće za nerazvijeni prefrontalni korteks

Pasivno gledanje ekrana

- pasivno gledanje
 - TV
 - You Tube
 - Slušanje glazbe
- manja uključenost dopaminskih krugova

Ekрани i spavanje

- Plava svjetlost
- Melatonin
- Lošija kvaliteta sna
- Kraći san



Ekрани kao distrakcija i prepreka povezivanja

- Što se NE događa u vrijeme u kojem je dijete na ekranima?
 - Igra
 - Komunikacija – socijalne vještine
 - Interakcija s okolinom
 - Vježbanje ponašanja u različitim situacijama



Utjecaj pozadinskog TV-a

- Interakcije – smanjenje razine komunikacije, povezivanje i izgradnja odnosa s djetetom
 - s 940 riječi na 770 riječi u satu
- Samostalna igra (slobodna igra) – pažnja i koncentracija



Pozitivni efekti upotrebe ekrana

- Učenje stranog jezika – izloženost izvornim govornicima
- Logičko zaključivanje
- Usvajanje novih vještina
- Socijalne vještine – prijatelji iz drugih mjesta

Bolji crtići

- Spora radnja
- Prirodne boje, malo istovremenih zvukova, realistični likovi i pokreti, kvalitetna priča
- Prirodni razgovori, bogat rječnik
- Modeliranje prosocijalnog ponašanja
- Bez zlikovaca, potjera, konflikta



Preporuke

- Bez ekrana ujutro i navečer (navala dopamina ujutro, manjak melatonina navečer)
- Obratiti pažnju na kvalitetu sadržaja
- Ne koristiti ekrane kao distrakciju, nagradu ili kaznu
- Ograničiti vrijeme pred ekranom
- Nakon ekrana provoditi što više vremena vani s djecom (koliko vremena ekrana, duplo boravka na zraku)
- Zajedno s djetetom gledati sadržaje – komunikacija, povezivanje...
- Ugasiti ekrane ako se ne gledaju
- Djeca uče iz iskustva – budite primjer svojoj djeci



Hvala na pažnji