

Suvremene tehnologije i djeca

Autor Administrator

...Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) djeca do dvije godine starosti ne bi uopæe trebala provoditi vrijeme za ekranom, odnosno za njih Screen Time ne bi trebao postojati. Kasnije se preporuèa ogranièiti vrijeme provedeno pred ekranima na najviše dva sata dnevno. Ċak i kada mala djeca ne koriste aktivno neki uređaj, ali on je u njihovoj blizini, možemo raèunati da provode vrijeme pred ekranima...Zato: Ogranièite djeci vrijeme pred malim ekranima! - poruèuju u èlanku u LN ugledne struènjakinje iz Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba.

Ogranièite djeci vrijeme pred malim ekranima!

Prof.dr.sc. GORDANA BULJAN FLANDER i MIA ROJE, mag.psych.

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba;

LIJEÈNIÈKE NOVINE 158 04 / 2017 85

Djeca koja puno vremena provode pred ekranima imaju veæi rizik od pretilosti

Suvremeno društvo postalo je nezamislivo bez malih ekrana – mobitela, raèunala, televizora, tableta i brojnih drugih uređaja. Koristimo ih za zabavu, edukaciju, komunikaciju, rezervaciju karata, putovanja, obavljanje poslovnih obveza i u brojne druge svrhe. Djeca i mladi uèe iz ponašanja koja vide te su i oni sve više orientirani na život s druge strane ekrana. Brojna istraživanja u posljednjih pedesetak godina nastoje otkriti kakav utjecaj suvremene tehnologije imaju na ljude, no tek u posljednjih desetak godina raste znanstveni interes za najmlaðu djecu u ovom kontekstu. Dostupna istraživanja uglavnom su se bavila djecom i njihovim navikama gledanja televizijskog programa, međutim danas postoji još barem desetak vrsta ekrana kojima su djeca potencijalno izložena. Suvremeni istraživaèi osmisliili su stoga pojam Screen Time (ST), koji se odnosi na vrijeme provedeno pred bilo kojim ekranom, bio to televizor, mobitel ili neki uređaj još relativno nepoznat široj populaciji.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) djeca do dvije godine starosti ne bi uopæe trebala provoditi vrijeme za ekranom, odnosno za njih bi Screen Time ne bi trebao postojati. Kasnije se preporuèa ogranièiti vrijeme provedeno pred ekranima na najviše dva sata dnevno. Ċak i kada mala djeca ne koriste aktivno neki uređaj, ali on je u njihovoj blizini, možemo raèunati da provode vrijeme pred ekranima. Njihova pažnja gotovo sigurno odlutat æe prema zanimljivim slikama i zvukovima televizora, raèunala ili nekoga slièenog uređaja. Svjetska zdravstvena organizacija zato govori i o pojmu zasiæenosti ekranima, a odnosi se na ukupni broj aktivnih ekrana u kuæanstvu u

kojem se odgaja malo dijete. Savjetuju da zasi&enost bude što manja. Navedene smjernice WHO objašnjava mnogobrojnim istraživanjima koja ispituju povezanost Screen Time-a i dje&ejeg razvoja, &eije æemo rezultate ukratko predstaviti.

Tjelesni razvoj

Djeca koja puno vremena provode pred malim ekranima imaju ve&ni rizik od pretilosti zbog toga što ih prekomjerni Screen Time ograni&eava u kretanju. Svakim dodatnim satom koje dijete proveđe ispred ekrana njegov rizik od pretilosti raste za 1%. Riziku od pretilosti izloženija su djeca koja gledaju TV više od 1,5 sat na dan, koja imaju TV u sobi, kojima roditelji ne postavljaju pravila vezana uz gledanje televizora, te ona djeca koja kod ku&e imaju više od dva TV-a. Djeca koja više vremena provode pred ekranom &eesto posegnu za grickalicama, &eime unose ve&e koli&eine masti i šeæera u organizam.

Znanstvenici su konzumiranje grickalica pripisali nezdravoj navici grickanja tijekom gledanja filmova, što &eesto rade i roditelji te djece. Djeca koja su &eesto pred ekranima, obi&eno imaju problema sa spavanjem i sa samom dužinom spavanja. 18% predškolske djece koja gleda u ekran prosje&eno 75 minuta dnevno ima barem jedan problem sa spavanjem. Takvi su problemi izraženiji ukoliko dijete koristi medije prije spavanja jer podražaji koji su uzbudljivog sadržaja, jarkih i razbu&duju&eih boja, produljuju vrijeme potrebno za usnivanje. Uz to, oni odga&duju stupanje prve REM faze. Ako dijete ima TV ili neku igra&eu konzolu u vlastitoj sobi, vjerojatnije je da æe imati teško&e sa spavanjem.

Socioemocionalni razvoj

Djeci je potrebno društvo. Ve& od druge godine života preferiraju se igrati u blizini druge djece iako ne&e nužno komunicirati s njima. Istraživanja pokazuju da djeca koja provode više vremena pred ekranima imaju manji interes za drugu djecu. Ona im nisu jednako zanimljiva i pobu&duju&e kao sadržaji suvremene tehnologije. Za dje&ejji emocionalni razvoj od velike je važnosti sadržaj kojem su izložena putem medija. Dobna granica navedena na crtanim filmovima ili igricama postoji s razlogom. Čak i sadržaji koji se odraslima ne &eine neprilagođeni djeci, mogu to biti. Djeca u&e obrasce ponašanja iz sadržaja kojima su izložena.

Najviše je istraživana povezanost gledanja nasilnih filmova i igranja nasilnih igrica s dje&ejim ponašanjem. Rezultati jasno pokazuju da se djeca izložena nasilnim sadržajima ponašaju više nasilno od djece koja nisu izložena takvim sadržajima. Ova povezanost posebno je o&eita kada su nasilni likovi prikazani kao junaci u koje se vrijedi ugledati. Djeca predškolske dobi osobito su osjetljiva na oglase i reklame. Nemaju razvijeno kritičko mišljenje pa im svi proizvodi koji se reklamiraju izgledaju jako poželjno. S obzirom na to da nemaju razvijenu emocionalnu samokontrolu, djeca predškolske dobi mogu ozbiljno patiti i na razne neadekvatne na&eine

pokušavati dobiti reklamirane proizvode.

Kognitivni razvoj

Istraživanja u kojima se koristi fMRI pokazala su se da se prilikom gledanja montiranog video sadržaja aktivira više kortikalnih područja, uključujući prefrontalni kortex koji je nerazvijen u male djece. Dojenčad i djeca u ranom djetinjstvu nemaju dovoljno neuroloških kapaciteta kako bi uspjela obraditi i razumjeti uređene video sadržaje. Važno je napomenuti da djeca predškolske dobi nisu u mogućnosti razumjeti simboličku prirodu montiranih sadržaja pa postoji opasnost od doslovнog shvaćanja metaforičkih prikaza. Tako zbog kognitivne nezrelosti dijete može pomisliti da je primjerice u redu udariti nekoga po glavi i da mu se nije dogodilo, ako je to vidjelo na crtanom filmu. Istraživanja pokazuju da djeca koja prije navršene prve godine života imaju Screen Time od dva sata dnevno ili više, imaju i est puta veći rizik za nepravilnosti u jezičnom razvoju u odnosu na djecu koja nisu toliko koristila male ekrane.

Osim teže u području komunikacije, djeca koja koriste male ekrane prije druge godine života imaju značajno više poremećaja pažnje od ostale djece. Iako su prve dvije godine života najosjetljivije na efekte Screen Time-a, rizici se nastavljaju i nakon drugog rođendana. Istraživači nisu suglasni oko toga trebaju li se djeca predškolske dobi uopće izlagati malim ekranima, no nalazi su jasni za djecu predškolske dobi i to je Screen Time više od četiri sata dnevno. Ona, tako i po ukidanju Screen Time-a, imaju problema s učenjem, Čitanjem i općenito niži verbalni faktor inteligencije u prva dva razreda osnovne škole u odnosu na drugu djecu. Efekti se mogu pratiti i do razdoblja adolescencije, kada je veća prevalencija poremećaja pažnje u adolescenata koji su koristili male ekrane više sati dnevno u predškolskoj dobi.

Zaštita roditelji
izlazu djecu predškolske dobi ekranima?

Roditelji su skloni podcijeniti potencijalne opasnosti vremena koje njihova djeca provode pred ekranima i imaju želju udovoljiti im. Također je moguće da se neki programi i igre reklamiraju pod parolom edukativnih sadržaja pa roditelji žele potaknuti dječje razvoj. Međutim, istraživanja pokazuju da je djeci do druge godine sasvim svejedno gledaju li crtani film koji ima radnju ili su scene složene bez smislenog redoslijeda. Ne razumiju pravila i ne mogu sudjelovati u iole složenijoj igri. Iz toga jasno možemo zaključiti da ne izvlače pouku iz sadržaja koji gledaju. Tek krajem treće godine djeca mogu oponositi neke složenije sadržaje s video-zapisima, a uživo mogu oponositi puno ranije.

Kroz cijelu predškolsku dobu kvaliteta učenja veća je uživo, i to s roditeljima ili nekom bliskom osobom, nego putem snimljenih materijala. Konačno, kvalitativna istraživanja,

u kojima su provođeni dubinski intervjuji s roditeljima, pokazuju da je roditeljima ponekad potreban odmor koji si osiguraju tako da djetetu daju crtani film ili igricu, bez obzira na moguće i potencijalne posljedice. Neki roditelji i sami puno vremena provode pred ekranima i na taj način pružaju primjer svojoj djeci. Istraživanja pokazuju da je roditeljska uloga najvažnija u predviđanju količine Screen Time-a djece pred i kolske dobi. Važno je i kako roditelji donose pravila vezana uz male ekrane, koliko komuniciraju s djecom i koliko im nude alternativnih aktivnosti.

Važno je razumjeti roditeljsku poziciju i pozitivnu namjeru koju imaju kad omogućuju maloj djeci korištenje suvremene tehnologije. Isto tako važno je informirati roditelje o svim potencijalnim rizicima iz pozicije struke. Jedna od glavnih kritika vezanih uz Screen Time je da djeca zbog njega zanemaruju ostale aktivnosti koje su im važne za razvoj, kao što su fizička igra i učenje. Fizička je igra nerijetko zamijenjena računalnim igrama, a psihijatrijska literatura se u sve veće mjeri bavi ovisnošću upravo o računalnim igrama. DSM-V identificira poremećaj online igranja igara kao stanje koje zahtijeva veći broj kliničkih istraživanja i iskustava, kako bi se donijela odluka o njegovom uvrštanju u službenu klasifikaciju poremećaja. U pred i kolskoj dobi već je moguće vidjeti neke obrazce ponašanja koji mogu uputiti na kasniji razvoj poremećaja.

Prema inozemnim istraživanjima, čak 61% djece do svoje druge godine života provodi vrijeme pred ekranom, dok njih 43% svaki dan gleda TV. Prosječno dijete u dobi od tri do pet godina gleda TV ili igra igrice oko dva sata dnevno. Do polaska u školu 75% djece gleda televizijske emisije barem sat vremena dnevno, a više od trećine djece gleda DVD-ove svake večeri. U Hrvatskoj i regiji još uvijek nije provedeno istraživanje koje bi na sustavni način ispitalo izloženost djece pred i kolske dobi malim ekranima. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba u suradnji s Hrabrim Telefonom u svibnju 2016. godine pokrenula je istraživački projekt koji se bavi ovom problematikom na nacionalnoj razini. Cilj projekta je ispitati navike korištenja suvremenih tehnologija djece pred i kolske dobi i njihovu povezanost s razvojem djece, a provodi se u vrtićima diljem Hrvatske. Rezultate namjeravamo koristiti u znanstvene, ali i praktične svrhe – za podizanje javne svijesti, edukaciju stručnjaka i roditelja.

U tom procesu uloga liječnika može biti od velike važnosti. Liječnici su nerijetko prvi stručnjaci kojima roditelji dovode bebe, koji mogu primijetiti razne znakove neadekvatnog roditeljskog postupanja te u skladu s njima reagirati. Isto tako, liječnici mogu ispitati roditelje o navikama, planovima te im sa stručno-medicinske strane ponuditi relevantne informacije.