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. Èak i kada mala djeca ne koriste aktivno neki ureðaj, 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 ureðaja. 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 orijentirani 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, meðutim danas postoji još barem desetak vrsta ekrana kojima su djeca potencijalno izložena. Suvremeni istraživaèi osmislili su stoga pojam Screen Time (ST), koji se odnosi na vrijeme provedenopred bilo kojim ekranom, bio to televizor, mobitel ili neki ureðaj 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. Èak i kada mala djeca ne koriste aktivno neki ureðaj, 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 sliènog ureðaja. 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 zasiæenost bude što manja. Navedene smjernice WHO objašnjava mnogobrojnim istraživanjima koja ispituju povezanost Screen Time-a i djeèjeg razvoja, èije æemo rezultate ukratko predstaviti.

Tjelesni razvoj

Djeca koja puno vremena provode pred malim ekranima imaju veæi rizik od pretilosti zbog toga što ih prekomjerni Screen Time ogranièava u kretanju. Svakim dodatnim satom koje dijete provede 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 kuæe imaju više od dva TV-a. Djeca koja više vremena provode pred ekranom èesto posegnu za grickalicama, èime unose veæe kolièine masti i šeæera u organizam.

Znanstvenici su konzumiranje grickalica pripisali nezdravoj navici grickanja tijekom gledanja filmova, što èesto rade i roditelji te djece. Djeca koja su èesto pred ekranima, obièno imaju problema sa spavanjem i sa samom dužinom spavanja. 18% predškolske djece koja gleda u ekran prosjeèno 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 razbuđujuæih boja, produljuju vrijeme potrebno za usnivanje. Uz to, oni odgađaju stupanje prve REM faze. Ako dijete ima TV ili neku igraæu konzolu u vlastitoj sobi, vjerojatnije je da æe imati teškoæe sa spavanjem.

Socioemocionalni razvoj

Djeci je potrebno društvo. Veæ od druge godine života preferiraju se igrati u blizini druge djece iako neæe 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 pobuđujuæa kao sadržaji suvremene tehnologije. Za djeèji emocionalni razvoj od velike je važnosti sadržaj kojem su izložena putem medija. Dobna granica navedena na crtanim filmovima ili igricama postoji s razlogom. Èak i sadržaji koji se odraslima ne èine neprilagođeni djeci, mogu to biti. Djeca uèe obrasce ponašanja iz sadržaja kojima su izložena.

Najviše je istraživana povezanost gledanja nasilnih filmova i igranja nasilnih igrica s djeèjim ponašanjem. Rezultati jasno pokazuju da se djeca izložena nasilnim sadržajima ponašaju više nasilno od djece koja nisu izložena takvim sadržajima. Ova povezanost posebno je oèita kada su nasilni likovi prikazani kao junaci u koje se vrijedi ugledati. Djeca predškolske dobi osobito su osjetljiva na oglase i reklame. Nemaju razvijeno kritièko 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 naèine

pokušavati dobiti reklamirane proizvode.

Kognitivni razvoj

Istraživanja u kojima se koristi fMR pokazala su se da se
prilikom gledanja montiranog video sadržaja aktivira više kortikalnih podruèja,
uključujuæi prefrontalni korteks koji je nerazvijen u male djece. Dojenèad 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 moguænosti razumjeti simbolièku prirodu montiranih sadržaja pa
postoji opasnost od doslovnog shvaæanja metaforièkih prikaza. Tako zbog kognitivne
nezrelosti dijete može pomisliti da je primjerice u redu udariti nekoga po
glavi i da mu se ništa neæe dogoditi, 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 šest puta
veæi rizik za nepravilnosti u jezièном razvoju u odnosu na djecu koja nisu
toliko koristila male ekrane.

Osim teškoæa u podruèju komunikacije, djeca koja
koriste male ekrane prije druge godine života imaju znaèajno više poremeæaja pažnje
od ostale djece. Iako su prve dvije godine života najosjetljivije na efekte
Screen Time-a, rizici se nastavljaju i nakon drugog roðendana. Istraživaèi nisu
suglasni oko toga trebaju li se djeca predškolske dobi uopæe izlagati malim ekranima,
no nalazi su jasni za djecu predškolske dobi èiji je Screen Time viši od èetiri
sata dnevno. Ona, èak i po ukidanju Screen Time-a, imaju problema s uèenjem
èitanja i opæenito 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 veæa prevalencija poremeæaja pažnje u adolescenata koji su koristili
male ekrane više sati dnevno u predškolskoj dobi.

Zašto roditelji
izlažu djecu predškolske dobi ekranima?

Roditelji su skloni podcijeniti potencijalne opasnosti
vremena koje njihova djeca provode pred ekranima
i imaju želju udovoljiti im. Također je moguæe da se neki programi i igrice
reklamiraju pod parolom edukativnih sadržaja pa roditelji žele potaknuti djeèji
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 izvlaèe pouku iz
sadržaja koji gledaju. Tek krajem treæe godine djeca mogu oponašati neke
složenije sadržaje s video- zapisa, a uživo mogu oponašati puno ranije.

Kroz
cijelu predškolsku dob kvaliteta uèenja veæa je uživo, i to s roditeljima ili
nekom bliskom osobom, nego putem snimljenih materijala. Konaèno, kvalitativna istraživanja,

u kojima su provoðeni dubinski intervjui s roditeljima, pokazuju da je roditeljima ponekad potreban odmor koji si osiguraju tako da djetetu daju crtani film ili igricu, bez obzira na moguæe štetne posljedice. Neki roditelji i sami puno vremena provode pred ekranima i na taj naèin pružaju primjer svojoj djeci. Istraživanja pokazuju da je roditeljska uloga najvažnija u predviðanju količine Screen Time-a djece predškolske 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 omoguæuju 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 fizièka igra i uèenje. Fizièka je igra nerijetko zamijenjena raèunalnim igrama, a psihijatrijska literatura se u sve veæoj mjeri bavi ovisnošæu upravo o raèunalnim igrama. DSM-V identificira poremeæaj online igranja igara kao stanje koje zahtijeva veæi broj klinièkih istraživanja i iskustava, kako bi se donijela odluka o njegovom uvrštavanju u službenu klasifikaciju poremeæaja. U predškolskoj dobi veæ je moguæe vidjeti neke obrasce ponašanja koji mogu upuæivati na kasniji razvoj poremeæaja.

Prema inozemnim istraživanjima, èak 61% djece do svoje druge godine života provodi vrijeme pred ekranom, dok njih 43% svaki dan gleda TV. Prosjeèno 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 treæine djece gleda DVD-ove svake veèeri. U Hrvatskoj i regiji još uvijek nije provedeno istraživanje koje bi na sustavni naèin ispitalo izloženost djece predškolske dobi malim ekranima. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba u suradnji s Hrabrim Telefonom u svibnju 2016. godine pokrenula je istraživaèki projekt koji se bavi ovom problematikom na nacionalnoj razini. Cilj projekta je ispitati navike korištenja suvremenih tehnologija djece predškolske dobi i njihovu povezanost s razvojem djece, a provodi se u vrtiæima diljem Hrvatske. Rezultate namjeravamo koristiti u znanstvene, ali i praktiène svrhe – za podizanje javne svijesti, edukaciju struènjaka i roditelja.

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