

Kako biti INFLUENCER i kako utjecati na mali svijet u svom domu?

Sigurna sam da ste već čuli za influencere, možda nekog pratite ili ste to čak i vi sami. Influencer je osoba koja svoje stavove i mišljenje prenosi na druge te je sposobna utjecati na druge osobe, kako će one misliti i kako će se ponašati. Pri tome, influencer može, ali i ne mora, biti izučen o tome što govori. No, kakve to sada veze ima s roditeljstvom? Neki roditelji svoju ulogu primaju neustrašivo, a neki se toga jako boje i misle da se ne snalaze. Bez obzira na sposobnosti, za svako dijete u ranom razvoju njegov roditelj je **glavni i najvažniji influencer** koji mu pomaže da se oblikuje. Barem bi tako trebalo biti...

Ali, razvojem društva današnje roditeljstvo nailazi na jednu drugu zapreku koja se lukavo maskirala u šarenilo, a to su ekrani.

Što kažu istraživanja?

Prema istraživanjima, oko 70% djece od 0-2 godine provede 2 sata dnevno pred ekranima. U tjednu, jednogodišnjaci u prosjeku provedu 10 sati ispred ekrana, a dvogodišnjaci 15 sati. Čini se kao mala brojka, ali ako pogledamo preporuku Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), koja kaže da djeca mlađa od dvije godine uopće ne bi trebala biti izložena ekranima, a dvogodišnjaci ne više od 1 sat dnevno, onda bi nas ove brojke itekako trebale zabrinuti.

Ekрани:

TV, mobiteli, pametni telefoni, tableti, video igre...



CENTAR ZA ODGOJ,
OBRAZOVANJE I
REHABILITACIJU

VIROVITICA

Članak pripremila:

Kristina Hubinka, mag. rehab. educ.



Utjecaj ekrana na dječji razvoj

Vrijeme provedeno pred ekranima raste zajedno s djetetom, tj. što je dijete starije to više vremena provodi pred ekranima. Iako je to vrijeme zabavno, šareno i naoko korisno, dugoročna i prekomjerna izloženost ekranima ostavlja ozbiljan i dugotrajan negativan utjecaj na razvoj djeteta.

Dugotrajni negativni učinci vidljivi su u području **jezično-govornog razvoja, socijalnih vještina, vještina čitanja, kratkotrajne memorije, koncentracije, spavanja, zdravlja** – npr. povećani rizik za razvoj pretilosti te mogu biti vidljivi i kao problemi u ponašanju.

Istraživanja ukazuju i na to da čak i upaljen TV kojeg nitko ne gleda ima utjecaj na razvoj, smanjujući broj kvalitetnih interakcija između roditelja i djece. U prosjeku roditelj izgovori oko 940 riječi na sat na svoje dijete ako je ono u blizini, s

upaljenim TV-om ili dok se u pozadini oglašavaju drugi uređaji, ta brojka pada na 770 riječi u jednom satu.

Manje znači sporije učenje...

Također, u komunikaciji djeca vježbaju održavati pažnju sve dulje i dulje (samo zamislite dojenče koje svoju pažnju usmjerava kako bi promatralo lice svog roditelja, grimase i pokrete koje izvodi). Izloženost ekranima i konstantno brzo mijenjanje slika i programa dugoročno će vrlo vjerojatno dovesti do teškoća s održavanjem pažnje. Jednom kada se ta pažnja od njega bude zahtijevala (npr. u školi), doći će do problema u usvajanju akademskih vještina, te možda i problema u ponašanju.



Mozak djece mlađe od 18 mjeseci ne može stvoriti smisao ili značenje iz bizarnih slika koje vidi na ekranu. Nema povezivanja s onime što je u stvarnosti niti im pomaže u svakodnevnom učenju i svladavanju zadataka u okolini u kojoj se nalaze.

ONO ŠTO U TOJ DOBI DJECA TREBAJU... je naučiti komunicirati s ljudima, što više se kretati, istraživati, dodirivati, tresti, bacati, lupati, eksperimentirati. Kako kažemo, trebaju „zasukati rukave“ i baciti se na važan posao - **IGRANJE**





Utjecaj ekrana na spavanje:

San je važan za neurološki razvoj djece. Nepravilnosti u kvaliteti i trajanju sna narušavaju fizičko i mentalno zdravlje djece kao i psihosocijalno funkcioniranje.

Korištenje ekrana je sjedilačka aktivnost i

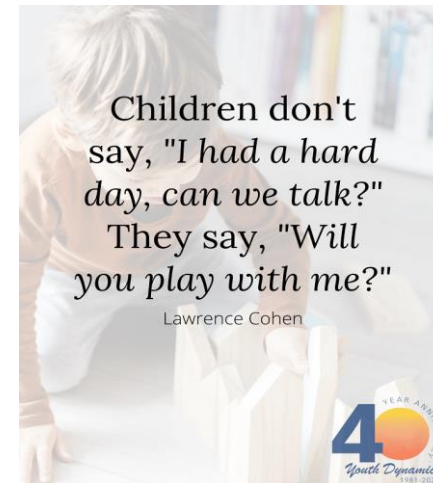
zamjenjuje ostale aktivnosti (npr. kretanje) koje imaju pozitivan učinak na kvalitetu sna.

Vrijeme korištenja je također bitno, pri čemu je važno **izbjegavati** izloženost ekranima **uvečer i prije spavanja**. Upaljen TV preko dana i pasivna izloženost ekranu također negativno utječe na dnevno spavanje i na njegovo trajanje i kvalitetu.

Vrlo je bitno da u **prostoriji** za spavanje nema mobilnih ili drugih uređaja. Ako jesu, poželjno je držati ih isključenima kako bi vrijeme spavanja prošlo bez ometanja i prekidanja.

Savjeti za roditelje:

- Ograničite vrijeme pred ekranima prema preporukama WHO (do 2.god-0h/dan; +2 god. – 1-2h/dan)
- Osigurajte dovoljno tjelesne aktivnosti
- Nadzirite sadržaj- birajte edukativne crtiće, koji potiču interakciju, u kojima se uči jezik, matematika, koji su jednostavni i sporije se odvijaju (bez obzira što nama odraslima izgledaju dosadno); **izbjegavati nasilne sadržaje**
- Gledajte zajedno s djetetom i komentirajte što se događa
- Isključite TV i druge ekrane kada se ne koriste
- Za vrijeme spavanja, obroka i zajedničke igre isključite mobilne uređaje ili ih stavite na „ne ometaj“ – jer to su savršene prilike za poticanje komunikacije
- Izbjegavajte korištenje ekrana 1h prije spavanja
- Izbjegavajte koristiti ekrane kao jedini način da umirite dijete
- Budite model i sami pripazite na vrijeme koje vi provodite na ekranima



POSTANI INFLUENCER JOŠ DANAS!
SADA JE PRAVO VRIJEME ZA
PROMJENE.

БЛОГЕРИ!

Reference:

1. Chao, L. i dr. (2020). The relationship between screen use and health indicators among infants, toddlers and preschoolers: A meta- analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
2. Courage, M.L., Troseth, G.L.(2016). Infants, Toddlers and Learning from Screen Media. *Encyclopedia on Early Childhood Development*.
3. Duch, H., Ensari, I., Fisher, E., Harrington, A. (2013). Screen time use under 3 years old: A systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
4. Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screentime on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research 164 (2018), 149-157*.
5. World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

