

EKRANI- KAKO S NJIMA I ŠTO BEZ NJIH?

-namijenjeno roditeljima djece vrtičke
dobi

TEME:



UTJECAJ IZLOŽENOSTI
SADRŽAJIMA NA EKRANU NA
RAZVOJ DJETETA

KADA, KAKO, KOLIKO I ZA
ŠTO IH KORISTITI?



ŠTO KADA ODLUČIMO REĆI
"NE"?
strategije i primjeri

DOBRE STRANE EKRANA
korisne aplikacije i sadržaji



Dječji vrtić Vis
četvrtak 7. 12. 23. u 18 sati

Sana Čačko, maglogoped
Ivana Radić, magpaed

EKRANI-

KAKO S NJIMA I
ŠTO BEZ NJIH?

KOLIKO, KADA I KAKO KORISTITI
SADRŽAJE NA EKRANU?

KOLIKO?

Američka pedijatrijska akademija-smjernice (2016.)

- **DO 18. MJESECA- 0 minuta (osim videopoziva)**
ZAŠTO? Sadržaj zauzima pažnju, ali nema učenja.
- **OD 18. DO 24. MJESECA- samo uz odraslu osobu**
- ZAŠTO? djeca mlađa od dvije i pol godine ne mogu naučiti npr. nove riječi iz videozapisa bez zajedničkog gledanja s roditeljima i korištenja istih riječi u svakodnevnim interakcijama.
- **OD 2. GODINE DO ŠKOLE- do 1 sat dnevno (uz kontrolu i odabir sadržaja)**

Za stariju djecu (školarci i adolescenti)

-koriste tehnologiju za različite stvari pa se ne radi toliko o ograničavanju vremena, nego o kvaliteti sadržaja.

KADA?



Bolje ih je uklopiti u dnevnu/tjednu rutinu, nego koristiti kao nagradu.



NE tijekom jela – ZAŠTO?

Prilika za učenje socijalnih vještina, komunikacije, jezika, senzoričkih iskustava, samostalnosti.



NE prije spavanja – ZAŠTO?

- Izbjegavati upotrebu ekrana 1 sat prije spavanja
- Svjetlo ekrana utječe na lučenje **melatonina** – osobito tablet i mobitel
- Prestimulacija utječe na san

KAKO?

1. UGASITI TV U POZADINI (odnosi se i na pjesmice ako ih dijete aktivno ne sluša, pjeva, pleše i sl.)

2. NAJBOLJA STVAR KOJU MOŽEMO UČINITI JE ZAJEDNO S DJETETOM SUDJELOVATI U SADRŽAJU-komentirati, zabavljati se i povezivati sa svakodnevnicom

3. U SVAKOM TRENU ZNATI ŠTO DIJETE GLEDA (unaprijed smo zajedno dogovorili sadržaj i dijete nam je u vidokrugu)

4. MATERINSKI JEZIK

5. ODABRATI SADRŽAJ PRIMJEREN DOBI DJETETA

<https://www.common sense media.org/> <https://raising children.net.au/> <https://juhuhu.hrt.hr/> /stranice koje nam mogu pomoći

ODLUČILI SMO REĆI – NE.

ŠTO SAD?

8 STRATEGIJA

1. KUĆNA PRAVILA

- 3-4 pravila koja su važna i specifična za Vašu obitelj
- **Svi ih se drže**

- *PRIMJER*
 - 1. Ne koristimo ekrane tijekom ručka*
 - 2. Nema tableta/mobitela u spavaćoj sobi*
 - 3. Nedjeljom zajedno gledamo crtić prije/nakon večere+ tko bira?*



NE KORISTIMO
MOBITEL ZA RUČKOM



NE KORISTIMO
MOBITEL PRIJE
SPAVANJA



NEDJELJOM
GLEDAMO CRTIĆ
ZAJEDNO

Ovaj primjer je napravljen pomoću: <https://www.canva.com/> (besplatan alat).
Možemo i crtati s djetetom ili napisati pravila zajedno sa starijom djecom.

2. VIZUALNI RASPOREDI

Pomažu roditelju:

- Uvrstiti aktivnost na ekranu u svakodnevnu rutinu

Pomažu djetetu jer:

- Mu je okolina predvidiva i sigurna
- Zna kada će se nešto dogoditi
- Zna da su njegove želje viđene

KAKO IH NAPRAVITI?

- NACRTATI/NAPISATI ZAJEDNO S DJETETOM
- BESPLATNI PROGRAMI npr. Cboard <https://www.cboard.io/>

Možemo ih podijeliti s drugim članovima obitelji (npr. bakama i djedovima).



- Svaki vizualni raspored napravljen je specifično za dijete/obitelj
- Mora sadržavati i djetetu drage aktivnosti kojima se veseli
- Nalazi se na vidljivom mjestu, u prostoriji u kojoj obitelj provodi najviše vremena, u visini djeteta (npr. na frižideru, zalijepljeno na ormar).

3. DAN BEZ EKRANA

- Može biti i *podne bez ekrana*
- Važno je da se svi pridržavaju pravila
- Dobro za razvijanje kritičkog mišljenja
- Najaviti dan prije i ujutro
- Smisliti unaprijed neku aktivnost umjesto ekrana- npr. društvena igra



4. RAZGOVOR O EKCRANIMA

Mogu nam pomoći:

- **SLIKOVNICE**
- npr. Dječak koji je propustio trenutak, Djevojčica i čarobna ploča, Slikovnica o medijima, Sigurni s Neticom (zadnje dvije mogu se besplatno preuzeti na internetu)

- **IGRA PRETVARANJA**

Kroz igru uloga dijete lakše i bolje prihvaća savjete odraslih, jer su u igri uloga akteri ravnopravni i ne postoji odnos odrasli-dijete, stoga je simbolička igra idealna za ispitivanje dječjih stavova i usmjeravanje istih.





5. DIJETE SE ZABAVLJA SADRŽAJEM NA EKRANU, KAKO GA PREKINUTI?

1. NAJAVITI PROMJENU- prije nego što mu damo ekran, 2-3 puta tijekom korištenja
2. DATI MU NA IZBOR ILI NAJAVITI ŠTO ĆE SE POSLIJE DOGODITI
3. TAJMER- mobitel, štoperica, kuhinjski tajmer; pokrenuti zajedno s djetetom
4. DOPUSTITI ZAVRŠETAK
5. ZAPISATI CRTIĆ ZA SLJEDEĆI DAN/PUT



6. KAKO SE NOSITI S BURNOM REAKCIJOM?

- Burne reakcije su normalne i očekivane
- Dijete ne zna što je dobro za njega, ali zna što želi
- DOPUSTITI EMOCIJU- prekidam ponašanje (npr. igranje igrice), ali ne i odnos
- RAZGOVARATI O EMOCIJI- što mogu učiniti kada sam ljut/tužan

7. DOSADA JE SUPER

- Unaprijed imati ideju što ponuditi djetetu kada nemam vremena “zabaviti” ga- ponuditi mu više opcija
- Rotirati igračke
- Ponekad je u redu i ništa mu ne ponuditi- dosada je prilika za razvoj novih ideja i samostalnost

8. VLASTITE SNIMKE I FOTOGRAFIJE

Snimke i fotografije djeteta i njemu bliskih osoba dobra su alternativa kada tražimo “instant” rješenje (npr. u avionu). Ali i općenito je poželjna aktivnost s djetetom ponekad pogledati i razgovarati o doživljajima uz pregledavanje snimaka i fotografija (nekada smo za to koristili foto albume).

NIJE SVE TAKO CRNO...

DOBRE STRANE EKRAANA

- Aplikacije za učenje - <http://www.ict-aac.hr/index.php/hr/aplikacije>
 - uglavnom su namijenjene djeci starijoj od 5 godina, uz nekoliko iznimaka npr. aplikacije: Učimo boje, Učimo prijedloge, Jezična gradilica mogu biti korisne i za četverogodišnjake.
- Zajedničko gledanje za dob primjerenih sadržaja (npr. crtića) može pozitivno utjecati na **povezanost djeteta i roditelja, razvoj empatije i učenje.**

PITANJA ZA POSTAVITI SEBI KAO RODITELJU PRIJE NEGO ŠTO KRENEMO U “BORBU” S EKRANIMA:

1. Provodi li moje dijete više vremena pred ekranom ili **“čitajući” priče** s odraslom osobom?
2. Provodi li moje dijete više vremena **igrajući se** ili pred ekranom?
3. Provodi li moje dijete više vremena u nekoj **motoričkoj aktivnosti** (šetnja, ples, trening, igralište itd.) ili pred ekranom?
4. Provodi li moje dijete više vremena pred ekranom ili u **svakodnevnim aktivnostima obitelji** (kućanski poslovi, šetnja, odlazak u dućan i sl.)?
5. Više **obroka** u danu dijete pojede uz ekran nego bez njega (ne računajući vrtić)?
6. Koristimo li ekran prije **spavanja**? Spava li moje dijete dovoljno?
 - AKO JE NA BILO KOJE OD OVIH PITANJA ODGOVOR U KORIST EKRANA, NE ZNAČI DA SAM LOŠ RODITELJ, NEGO DA TU POSTOJI PROSTOR ZA NAPREDAK I NOVE IDEJE.
 - OD TUDA MOŽEMO KRENUTI.
 - Napomena- ne uzimamo u obzir vrijeme koje dijete provodi u vrtiću, nego primjerice promatramo u kontekstu jednog vikenda, odnosno vremena koje dijete provodi s obitelji.



Za sva pitanja, razgovor, vaše prijedloge i slično, uvijek možete navratiti do nas ili se javiti mailom.

Ivana Radić, mag.paed.

pedagog@djecjivrticvis.hr

Sana Čačko, mag.logoped.

logoped@djecjivrticvis.hr