



5.5. Vrijeme je za spavanje

Kad je vaše dijete u školi obrađivalo ovu temu, za domaću je zadaću trebalo jedan dan pratiti koliko vremena provede koristeći se različitim vrstama medija. Možda ste sudjelovali popunjavajući tablicu zajedno s njim. Ako niste, osvrnite se na rezultate koji se u toj tablici nalaze. Što primjećujete? Možda ste se iznenadili, a možda samo imate dokaz za nešto što ste u podsvijesti znali. U svakome slučaju to je mnogo više od vremena koje ste vi kao dijete provodili samo ispred televizora (o bakama i djedovima da ne govorimo). Danas, osim televizije koja se smatra pogledom u svijet, djeca imaju različite vrste medija i tehnologija kojima se koriste – od mobitela, interneta, tableta pa nadalje. Iako mi smatramo da im mediji služe samo za razonodu, što su djeca starija, uporaba medija i tehnologije daleko je šira.

No krenimo od početka. Nakon baka i djedova prvo mjesto „dadilje“ u obitelji zauzima televizija ili televizor kao sredstvo reprodukcije snimljenih crtića. Dijete počinje upoznavati svijet oko sebe istražujući i zanima ga sve čime je okruženo, bez obzira na posljedice. Kako bismo imali barem malo vremena u danu za obavljanje kućanskih obveza ili kako bismo popili čaj u miru – uključit ćemo televizor i pustiti omiljeni crtić. Zbog djetetove kratke pažnje vrijeme koje provede s crtićima, bit će kratko. No što je dijete starije, povećava se koncentracija i dijete postaje nezasićeno za stalnim vizualnim podražajima. Tako krene ovisnost o televiziji. S vremenom mobiteli postaju najzanimljivija igračka, iako u dječjoj sobi imate ladice prepune dječjih igračaka s kojima vam se dijete i ne igra. Ako tomu još dodamo osobno računalo ili tablet, koje danas gotovo svako kućanstvo ima, djeci druge igračke više i ne trebaju.

Kad dijete krene u školu, povećava se potreba za socijalizacijom i stječe veći broj prijatelja. Osim elektroničkom poštom, djeca komuniciraju putem društvenih mreža, besplatnih mobilnih aplikacija i slično. Kad svemu tomu dodamo i istraživanja koja provode za potrebe nastave, izrade plakata, prezentacije, nije ni čudo da se iznenadite kad pogledate jednu onakvu tablicu o kojoj je bilo riječi na početku teksta. Pretpostavka je da se vama sada nalazi velik upitnik iznad glave i pitanje: Kako tomu stati na kraj? Odgovor je vrlo jednostavan: Nikako. Sve veća konkurencija i želja za postizanjem dobrih rezultata u školi od djece zahtijeva mnogo truda. Kako na budućnost i razvoj tehnologije nemate ama baš nikakva utjecaja, zato barem do djetetove osamnaeste godine imajte vremena pozitivno utjecati na njegov život.

Jedino što sad možete učiniti jest pridržavati se **nekoliko jednostavnih savjeta** koji će vam možda, ako ih se budete pridržavali, pomoći:

- Djetetu dajte vremensko ograničenje za računalnih igara te mu pomozite pri njihovom odabiru, neka budu primjerene njegovoj dobi.
- Iz dječje sobe izbacite televizor i računalo kako se njima dijete ne bi koristilo do dugo u noć te na taj način remetilo san i bilo umorno tijekom sljedećeg dana.
- Složite raspored korištenja računala, televizora, tableta. Jednom tjedno razgovarajte s djetetom kako će to vrijeme najbolje iskoristiti.
- I za kraj, ali ne manje bitno, nemojte sve promjene uvoditi naglo i odjednom. Uvodite ih postupno i neka vaše dijete sudjeluje u njihovom stvaranju, tako će se osjetiti dijelom toga, a neće imati dojam da mu se nešto nameće.

Znate da televizija kviri vid, jednako tako i dugo gledanje u računalo, mobiteli zrače, a mnoge su računalne igre pune nasilja.

Za više informacija pročitajte članke *Dijete i računalo*, *Vrijeme provedeno na internetu dobro je za tinejdžere*, *Kids screen time*, petznet.HR/Modul3/poveznice.