



Otroci dandanes odraščajo v obdobju hitrega tehnološkega razvoja, ki spodbuja starše, da otrokom čimprej predstavijo različne elektronske naprave. Ameriška akademija za pediatrijo je oktobra 2016 posodobila smernice priporočljive uporabe elektronskih naprav pri otrocih starih od 0 do 5 let.

- Pri otrocih mlajših od 18 mesecev se izogibajte uporabi vseh elektronskih naprav (televizija, računalnik, tablica in pametni telefon).
- Med 18. in 24. mesecem je priporočljiva uporaba elektronskih naprav le v primeru video pogovorov (npr. Skype).
- Če želite otrokom starim od 18 do 24 mesecev predstaviti elektronske naprave, izberite kvalitetne vsebine in uporabljajte naprave skupaj z otrokom. V tej starostni skupini se izogibajte individualni uporabi elektronskih naprav.
- Ni potrebe, da otrokom prezgodaj predstavite elektronske naprave. Uporaba le-teh je izjemno enostavna, tako da jih otroci hitro usvojijo, ko pričnejo z njihovo uporabo.
- Za otroke stare med 2 in 5 let omejite uporabo vseh elektronskih naprav na skupno eno uro dnevno, pri čemer izberite kvalitetne vsebine. Naprave uporabljajte skupaj z otrokom, pri tem pa mu pomagajte razumeti vsebino in prenesti usvojeno znanje v svet okoli njih.
- Izogibajte se programom s hitro spreminjajočo se vsebino in aplikacijam z veliko

motečih ter nasilnih vsebin.

- Izklopite televizijo in druge elektronske naprave, ko le-te niso v uporabi, saj motijo vašo interakcijo z otrokom kot tudi otrokovo igro.
- Izogibajte se uporabi elektronskih naprav kot edinemu možnemu načinu za pomiritev otroka.
- Nadzorujte otrokovo vsebino na elektronskih napravah. Preden otrok uporabi aplikacijo, jo sami preizkusite, nato jo uporabljajte skupaj z njim in se o vsebini pogovarjajte.
- Čas obrokov, igre in počitka naj bo čas brez uporabe elektronskih naprav. Starši lahko na svojih napravah vklopite možnost »NE MOTI«.
- Eno uro pred spanjem naj otroci ne uporabljajo elektronskih naprav, prav tako pa pred spanjem iz njihovih sob odstranite vse elektronske naprave.

Pretirana uporaba elektronskih naprav zmanjšuje kvaliteto interakcij med staršem in otrokom. Navade staršev pri uporabi elektronskih naprav so močan prediktor otrokovih bodočih navad. Pomembno je, da starši zmanjšajo lastno uporabo različnih elektronskih naprav in s tem svojim otrokom nudijo dober model.

Vir: AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), 1-6. doi:10.1542/peds.2016-2591