

---

## OTROCI, EKRANI IN EPIDEMIJA

---

Takoj ko smo se znašli v času epidemije, so mnoge medijske hiše prijazno odklenile svoje programe, da so lahko dostopni vsem brez posebne prijave. Založbe so dale na voljo svoja e-gradiva in učne liste in otroci so ob zaprtju šol hitro ugotovili, da bodo imeli sedaj več časa za telefon, igrice, tablice, računalnik, televizijo...

V dnevu, ki zna biti ko smo vsi skupaj doma, že kar pošteno dolg in ko tudi otrokom in nam zmanjka idej, kaj bi počeli, nas kdaj pa kdaj rešijo tudi ekrani. Risanka, film, igrica. Toda – koliko dovolimo oz. bolj rečeno, kolikokrat na dan popustimo?

Priporočila, ki jih starši že dobro poznate, se v času epidemije niso spremenila. Visenje na telefonu ali igranje igrice v neskončnost uničuje nevronske povezave v možganih naših otrok in **kakršnokoli pretiravanje ni na mestu.**

Digitalni mediji so nam v tem trenutku tudi v veliko pomoč. Šolsko delo in naloge, online povezave, klepeti s prijatelji in sorodniki po različnih aplikacijah, kratkočasenje ob zanimivi igri na računalniku ali ogled prijetne vsebine na računalniku ali televiziji. Vse to so dobrodošli pripomočki.

Vas pa, starši, spodbujam, da **spremljate čas**, ki ga otroci preživijo na ekranih. Hitro nam lahko uide ura, dve, tri... Predvsem pa **bodimo pozorni na vsebino**, s katero se otroci srečujejo na ekranih. Računalnik naj bo vam na očeh, naj otrok ne bo zaprt z njim v svoji sobi. Starejše otroke spremljajte pri uporabi družabnih omrežij, spremljajte vsebino pogovorov in poslanih in prejetih vsebin.

Kljub temu, da imamo tudi starši svoje skrbi in zadolžitve, si poskušajmo **vzeti čas za živ odnos, za družabno igro, za slikanje, tekanje po planjavi, brezskrbno žoganje...**

Sedaj je čas, ko lahko marsikaj tudi odložimo, ko lahko naše življenje postane bolj preprosto in se ponovno spomnimo iger, ki smo se jih igrali v našem otroštvu. **Otroci bodo uživali tudi ob naših idejah!**

Tudi v času epidemije torej velja – ekrani le v zdravi meri za občutljive možgančke naših otrok!

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

[www.posvetovalnica.si](http://www.posvetovalnica.si)