

Iz pedagoške teorije i prakse

Stručni rad
UDK: 316.472.4
159.913

Dijana Penava i Ivana Kozić

Utjecaj modernih medija na mlade

Sažetak

U članku će biti riječ o utjecajima modernih medija i društvenih mreža na mlade, bilo pozitivnih, bilo negativnih. Današnja djeca okružena su virtualnim svijetom više nego ikada do sada u povijesti čovječanstva. Dugoročne utjecaje tog virtualnog svijeta na mlade pokazat će budućnost, kratkoročni utjecaji se s vremenom polako otkrivaju. U školi vidimo probleme učenika s održavanjem pažnje, učenjem, aktivnošću, imaju problema sa spavanjem, mentalnim zdravljem, nedostaju im socijalne vještine, učestalo i empatija, svijest o drugima, briga za druge.

Tehnologiju ne možemo potpuno izbaciti iz naših života i života mladih, ona je tu i neće otići, samo će se još više razvijati s vremenom i unaprijediti.

Potrebno je na kreativne načine ograničiti količinu vremena koju mladi provode koristeći medije, usmjeriti ih na pravilno i korisno korištenje medija, te im omogućiti izbor.

Ključne riječi: društvene mreže, kratkoročne i dugoročne posljedice, mentalno zdravlje, mladi, moderni mediji.

Uvod

Mediji su svakodnevno u životu mladih ljudi, ulaze u sve domene od posla, škole do slobodnog vremena. Za mlade predstavljaju razonodu, ali i njihovu glavnu preokupaciju. Gotovo sva istraživanja pokazuju kako mediji utječu na svakodnevicu. Taj utjecaj može biti pozitivan ili negativan (Koludrović, 2024).

U popularnim zdravstvenim i promocijskim materijalima može se pronaći mišljenja kako je moderna tehnologija promijenila svijet, ali ne nužno samo na gore. Postoje i pozitivne, jednako kao i negativne posljedice tehnologije. Pozitivni bi bili napretci u medicini, tehnologiji, znanosti. Nadalje, mladi dobivaju više informacija o zdravom načinu života, pravilnom odnosu prema svom okolišu, zdravoj prehrani, potrebi tjelovježbe, važnosti mentalnog zdravlja. Zatim, napredak tehnologije omogućio nam je lakši način života jer imamo uređaje koji nam olakšavaju, a i sami poslovi kojima se bavimo manje su fizički zahtjevni.

Što se tiče negativnih posljedica, najveća je sjedilački način života, manje se krećemo, stalno smo zalijepljeni za uređaje, što negativno utječe na naše zdravlje, držanje tijela, kralježnicu. Osim toga, naši mladi ne moraju se previše truditi pamtit, svaka potrebna informacija dostupna je dodiranjem prsta. Kako će to utjecati na njih u budućnosti, samo će vrijeme pokazati. Spominje se i prevelika stimulacija mozga, što rezultira manjkom pažnje i koncentracije. A jedan od većih problema je problem sa spavanjem, jedan

od uzroka mogao bi biti utjecaj prevelike izloženosti plavoj svjetlosti koja dolazi s ekrana.¹

„Često se ističe negativan utjecaj društvenih mreža, a pozitivan utjecaj se slabije spominje. Kao i svaka druga tehnologija, društvene mreže nisu nužno ni dobre ni loše, nego njihova obilježja i karakteristike određuju sami korisnici“ (Karačić i Pasković, 2022).

Utjecaj tehnologije na malu djecu

Prema istraživanjima, negativni utjecaj tehnologije počinje u mladoj dobi, te što ranije stavimo djecu pred ekrane, posljedice su time gore po njih. Bebe ne mogu učiti od ekrana, već u prvom redu uče ljudskom interakcijom. Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije djeca do dvije godine života ne bi trebala uopće biti pred ekranima, a djeca od dvije do četiri godine maksimalno četiri godine (Jularić, 2022).

Svjedoci smo današnjeg vremena kako se mnogi roditelji ne drže tih preporuka, te, nažalost, možemo svjedočiti kako bebe već u kolicima leže zabavljene raznoraznim uređajima koje nisu u stanju niti pravilno držati, a kamoli koristiti, a da ne govorimo razumjeti ono što gledaju. Prema Caroliti Nelson, ekrani otimaju pažnju, te dovode do toga da djeca ne nauče kako se koncentrirati i pratiti gradivo na nastavi. Nadalje, ne uče se upravljanju svojim impulsima, ne vole se dosadivati, sve mora biti uvijek pri ruci i lako dostupno. Često se vrlo brzo zasite, sve im vrlo lako dosadi jer ništa se ne može usporediti sa ša-

¹ https://kadulja.com/zdravlje/utjecaj-moderne-tehnologije-na-zdravlje/?srsId=Afm-BOor449Nzw9GO6aL5-dnRB5Z6YSt7QIng6N_SyRjqED3rH2m9-bTq

renim, svjetlucavim ekranima. Osim toga, utječe negativno i na razvijanje empatije jer male bebe teško mogu pravilno prepoznati neverbalne znakove kod ljudi i djece putem ekrana.

Utjecaj tehnologije na mladež

Nije sve tako sivo. Kvalitetni obrazovni programi mogu i pozitivno utjecati na obrazovanje djece. Potrebno je pronaći pravu ravnotežu obrazovanja i zabave (u engleskom jeziku postoji naziv za to – edutainment – spoj riječi education i entertainment). Potrebno je i korisno iskoristiti blagodati modernih medija i omogućiti djeci tim putem kvalitetniju razinu obrazovanja i u konačnici trajno znanje i vještine koje će steći.

Što se tiče negativnih posljedica, jedna od njih je prevelika količina nasilja koju vidimo prikazanu na malim ekranima te ostalim društvenim medijima, pri čemu postoji opasnost da takvi neprikladni sadržaji kod mladih izazovu jednu vrstu otuđenosti, te često i preveliku toleranciju na nasilje. Druga je pitanje inkluzije. Ako je netko manjina, bilo po pitanju spola, religije, narodnosti, često se događa da njihovi uzori, modeli, osobe slične njima po boji kože i po izgledu nisu prikazani u medijima jer su češće prikazani stereotipni tipovi osoba (Kolucki i Lemish, 2017).

Posljedice utjecaja tehnologije i prekomjernoga korištenja modernih medija na mentalno zdravlje mladih mogli smo vidjeti i za vrijeme pandemije Covida-19, iako je tu bila i kombinacija sa socijalnom izolacijom uzrokovanom zatvaranjem škola, nastavom na daljinu, a ne samo i isključivo korištenjem tehnologije. Naši učenici previše su vremena provodili pred malim ekranima, služili su im za školu, pisanje za-

daće, ali i kao jedini izvor zabave, manje su se kretali, nisu izlazili van, bili su izloženi raznim utjecajima putem medija. Nakon što je došlo do kraja pandemije i postepenog vraćanja učenika u škole, mogli smo s vremenom uočiti porast broja učenika koji su imali probleme s mentalnim zdravljem.

Jedan od izuzetno negativnih utjecaja na mladež, a koji sve više prepoznajemo kod naših učenika, izostanak je empatije, smanjena emocionalna inteligencija, nemaju osjećaja za drugu djecu i odrasle, ne žele pomoći, vrijeđaju jedni druge i starije. Nema više poštovanja, uvažavanja drugih. Učestalo su poprilično sebični i misle samo na svoje potrebe, žive u svom svijetu uređaja i ne vide da postoji stvarni svijet izvan tog njihova svijeta. Stalno je potrebno raditi na razvijanju emocionalne inteligencije i empatije kod naših učenika putem raznih aktivnosti i radionica.

Kako možemo vidjeti iz svega navedenoga, postoje pozitivne i negativne strane korištenja modernih medija, potrebno je pronaći potrebnu ravnotežu, te izvući najbolje što se može, iskoristiti prednosti korištenja medija, a umanjiti negativne strane. Naravno, nikada se ne može u potpunosti isključiti negativni utjecaj medija, ali se barem može u određenoj mjeri umanjiti.

Provele smo istraživanje o navikama korištenja medija putem anonimne ankete u sedmim razredima kako bismo dobile informacije o navikama korištenja medija. Uzorak je bio 57 učenika i učenica u dobi od 13 i 14 godina. Učenike te dobi izabrale smo s obzirom na to da dosta vremena provode koristeći se medijima. Pitanja su se odnosila na vrijeme – koliko dnevno provode vremena koristeći medije, u koje svrhe ih koriste, koje društvene mreže najviše

koriste, te jesu li bili izloženi nasilnom sadržaju putem medija.

Većina učenika koristi medije od 5 do 7 sati dnevno, nešto manji broj njih od 2 do 5 sati dnevno, troje ih koristi više od 7 sati dnevno, a nijedan učenik ili učenica nije odgovorio da koristi medije manje od 2 sata dnevno. Najpopularnije društvene mreže su Snapchat, Instagram i TikTok, a nešto manje popularne su Facebook i Twitter. Većina učenika koristi medije za igranje igara, a dio njih i za gledanje videa, slušanje glazbe, a svi su se složili da ih koriste većinom za zabavu, a manje za učenje. Većina učenika je u jednom trenu bila izložena nasilnom sadržaju i ružnim riječima putem medija, što je svakako zabrinjavajući trend.

Zaključak koji bi se mogao izvesti iz ovakvog kratkoročnog istraživanja je kako naši učenici provode previše vremena koristeći se medijima, s obzirom na to da koriste tehnologiju samo kod kuće jer je u školi zabranjeno. Također je i zabrinjavajući porast broja sadržaja koji se nude našim učenicima, a koji nisu primjereni za njihov uzrast, te izloženost nasilnom sadržaju. Na osnovu ovog istraživanja naš zaključak je potreba provođenja edukacije učenika o alternativnim sadržajima koje možemo ponuditi učenicima kako bi kvalitetnije provodili svoje vrijeme koristeći medije, te edukacija roditelja o načinima kako pomoći svojoj djeci birati kvalitetnije sadržaje na medijima, kako ograničiti upotrebu medija na prihvatljivu mjeru.

Promjene koje smo uveli u našoj školi

Od ove školske godine u našoj školi uveli smo zabranu donošenja mobilnih uređaja za učenike, u prvom redu na prijedlog Vijeća

roditelja. Nakon donošenja navedene odluke učenici su pokazivali određenu razinu nezadovoljstva i ljutnje, iz čega je bilo evidentno kako su na određeni način i ovisni o tim uređajima. Kako je vrijeme odmicalo i školska se godina zahuktala, polako su se počeli navikavati na novonastalu situaciju. Sada, kroz određeni odmak vremena, počinjemo primjećivati pozitivne pomake u motivaciji, koncentraciji na satu, manje su umorni, te više zainteresirani za nastavni proces. Naravno, ti pomaci su još uvijek neznatni, te će trebati dulji vremenski period kako bi se mogao evaluirati utjecaj takve jedne odluke. Ali u konačnici, odluka se pokazala ispravnom. Učenici su manje zalijepljeni za svoje uređaje, više se druže, pričaju međusobno, igraju se. Na kraju, i to pozitivno utječe na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit.

S obzirom na to kako smo obje razrednice, odlučile smo i na svojim satima razrednika uvesti neke novosti. Učenice iz naših razreda su u prvom polugodištu ove školske godine sudjelovale u natječaju za suzbijanje korištenja opojnih sredstava, te su tom prigodom bile i nagrađene, i dobile nagradu svaka za svoj razred – kutiju s pregršt društvenih igara. S obzirom na to kako nema korištenja mobitela i nošenja mobitela u školu, uz pomoć te kutije osiguran nam je jedan vid zabave pod satom razrednika i odmorama. Osim društvenih igara, učenici igraju razne zabavne igre prilagođene učionici, ali i radimo vježbe opuštanja, meditacije, te uvijek popularne brain breaks, posebno popularne među mladom djecom, koje vole i starija djeca. Najpoznatiji YouTube kanal na kojem možete naći pregršt brain breaks je [gonoodle.com](https://www.gonoodle.com). Brain breaks se mogu koristiti na početku sata kao motivacija za rad, u sredini sata kao rekreativna pauza i na

kraju sata kako bismo završili sat u pozitivnom duhu i unijeli u učenike duh dobrog raspoloženja.

Što je zapravo brain break? U nekim rječnicima poput twinkl.hr, to je, jednostavnim jezikom rečeno, kratak predah usred sata, kada se učenici mogu odmaknuti od nastave i dati svom mozgu odmor, osvježiti se kako bi mogli dalje nastaviti s nastavom s jednakom koncentracijom.

Sastoji se od određenih pokreta koji se ponavljaju, a utječu pozitivno na rad mozga i razvijanje i zadržavanje koncentracije. Učenici se potiču i uče da prate pažljivo upute, što im u ovom slučaju nije teško jer vole sudjelovati u brain breaks.

Nadalje, pokušavamo što više uključiti djecu u izradu raznoraznih predmeta, bilo ukrasnih, bilo uporabnih, radom u školskoj zadruzi. Radom s rukama djeca uče praktične vještine koje će im koristiti u životu i doprinijeti kvalitetnom razvijanju mozгова. Ne provode svoje slobodno vrijeme samo tipkajući i skrolajući, već stvaraju nešto lijepo i korisno. To što stvore također prodaju na raznim prigodnim sajmovima u školi. Tako smo imali božićni sajam, sajam povodom Valentinova, te prodaju kako bismo sakupili novce i škola usvojila jednu životinju iz ZOO vrta Osijek. Učenici su osvojili i nekoliko obiteljskih ulaznica koje su slučajnim odabirom podijeljene među učenicima. Sve prodaje bile su vrlo uspješne, te su učenici osjetili osobno zadovoljstvo kada su uspjeli prodati radove svojih ruku.

Zadovoljstvo koje osjećaju nakon navedenih aktivnosti teško je nadomjestiti bavljenjem nekakvim drugim aktivnostima koje inače

privlače adolescente, a koje su često isprazne i same sebi svrha.

Promjene doma

Odlukom da zabranimo nošenje i korištenje mobitela u školi riješili smo samo jedan dio problema. Učenici se u velikoj mjeri pridržavaju navedenih pravila, u ovih nekoliko mjeseci nismo imali puno slučajeva da smo uhvatili učenike s mobitelom, shvatili su kako će im mobiteli biti oduzeti, roditelji će morati doći po njih, a to je vrlo nezgodno i njima i roditeljima.

U razgovoru s roditeljima na informacijama, roditeljskim sastancima, uočili smo kako naši učenici nedostatak mobitela u školi itekako pokušavaju nadomjestiti kod kuće, pa i previše „vise” na svojim uređajima. Roditelji se učestalo žale kako su nemoćni, ne znaju što da rade, kako im zabraniti korištenje, kako im ograničiti. Kao razrednice nastojimo savjetovati roditelje kako riješiti navedenu situaciju, kao što bi na primjer bilo instaliranje aplikacija poput „Family link”, stavljanje mobitela u „karantenu” (unaprijed određeno mjesto gdje će stajati i ne smije se koristiti i uzimati), davanje mobitela kao određenu povlasticu, a ne nešto zagarantirano, a na čemu će „visiti” cijeli dan dok nisu u školi. Nastojimo im ukazati kako su oni glavni, oni su roditelji, a ne djeca, i oni donose glavne odluke, odlučuju hoće li uopće njihova djeca koristiti mobitel taj dan, koje stranice smiju posjećivati i koliko vremena smiju provesti koristeći uređaje, a ne da je obrnuta situacija, pa djeca sama sve odlučuju i određuju.

Roditelji često pokušavaju odgovornost prebaciti na školu ili na državu, te smo čule i izja-

ve poput: „trebao bi ministar/vlada/predsjednik zabraniti korištenje tehnologije mladima od ... godina“, a teško shvaćaju kako su oni jedini odgovorni i oni odlučuju na koji način upravljati djetetovim korištenjem modernih medija, i da im tu ne treba pomoć vlade, ministra, a u konačnici ni predsjednika.

Roditelji su najviše odgovorni za duljinu i kvalitetu sadržaja kojima djeca pristupaju putem medija. Roditelji bi trebali biti svjesni kako je potrebno ograničiti vrstu sadržaja koje će njihova djeca gledati. Prilagođeni sadržaji koji su predstavljeni uz pomoć tehnologije mogu biti i korisni za djecu (Sadiku, 2024).

Naravno, ne možemo učenicima u potpunosti zabraniti korištenje uređaja, to je jednostavno nemoguće u današnje doba (osim u slučaju kakve kazne zbog loše ocjene, nepristojnog ponašanja). Današnji udžbenici, ali i sam program pojedinog predmeta koncipirani su na način da iziskuju od učenika istraživanje putem interneta, traženje odgovora putem interneta, pravljenje prezentacija, digitalnih plakata, brošura, infografika, korištenje raznih platformi poput Microsoft Teamsa, Google učionice, Zooma i sličnih.

S obzirom na to da su društvene mreže za mlade važno mjesto komunikacije i međusobne interakcije, važno je zaštititi njihovu privatnost i uspostaviti pravila ponašanja. Mladi ne mogu shvatiti važnost privatnosti na društvenim mrežama. Često su impulzivni i reagiraju bez razmišljanja, osobito kada su u online situaciji i posljedice njihova ponašanja su odgođene (Bjelobrk, 2020).

Zbog utjecaja društvenih mreža poput Snapchata, TikToka, Instagrama gdje se djeca često osjećaju anonimno, misle da će proći ne-

kažnjeno, kako neće odgovarati za posljedice svojih djela, sve češće dolazi do neprimjerenog ponašanja, cyberbullyinga, vrijeđanja drugih, objavljivanja neprimjerenog sadržaja, izlaganja drugih neprimjerenim sadržajima. Razlozi takvog ponašanja često su ljutnja, svađa, pokušaj osвете, ali čak i dosada, obijest. Pokušavam učenicima ukazati kako svako djelo ima svoje posljedice, te da ono izrečeno, napisano, poslano putem interneta, ostaje negdje trajno pohranjeno u bazi podataka, te u slučaju prijave policiji, doći će vrlo brzo do saznanja tko je objavio neprimjereni sadržaj. Teško je navedeno dokazati učenicima i uvjeriti ih u to jer i same žrtve takve vrste nasilja, vrijeđanja, objavljivanja neprimjerenog sadržaja nisu baš previše sklone prijaviti navedeno ponašanje policiji. Zašto? Misle kako to neće ništa promijeniti, kako će možda nasilnik prestati ako samo ignoriraju i čekaju da cijela situacija prođe. Međutim, često dolazi do obrnute situacije. Nasilnik, ohrabren činjenicom kako je prošao nekažnjeno, nastavit će sa svojim ponašanjem ili će ga usmjeriti na novu žrtvu. Iz toga razloga potrebno je uvijek prijaviti, reći nekome. Ne mora to nužno prvo biti policija, može se povjeriti prijatelju u kojega ima povjerenje, roditeljima, starijoj braći, sestrama, nastavnicima, razredniku... Sve je bolje nego šutjeti.

Nužno je prvo educirati roditelje kako pristupiti djeci i upravljati njihovim korištenjem modernih medija, a zatim ih poučiti na koji način da potaknu svoju djecu kako bi shvatili da mogu imati u njih povjerenja i reći im sve, te ništa važno i značajno ne tajiti. To se čini u nekim situacijama praktički nemogućim. Da bi nečim mogao ovladati, moraš se s time dobro upoznati; dobro je da roditelji poznaju društve-

ne mreže, što i kako se objavljuje na njima, te da su upoznati sa svijetom s kojim se njihova djeca susreću. Osnajeni tim znanjima, i roditelji postaju sposobni nositi se sa izazovima današnjice, te pozitivno djelovati na svoju djecu i pravilno ih savjetovati o korištenju društvenih mreža i modernih medija.

Zaključak

„Svijest o utjecaju novih informacijsko-komunikacijskih tehnologija na različite aspekte života suvremenih obitelji, u proteklih godinu dana dodatno je intenzivirana zbog povećane upotrebe interneta i digitalnih alata u obiteljskom okruženju u vrijeme COVID-19 pandemije“ (Blažeka Kokorić, 2020).

Mladi ljudi često su povodljivi, nemaju još uvijek izgrađenu ličnost do kraja, te vrlo često mogu potpasti pod loš utjecaj društva, vršnjaka, ali i modernih medija, influencera, youtubera, te se odati nekim porocima poput pušenja, alkohola, kockanja ili se početi nasilno ponašati, verbalno vrijeđati svoje vršnjake iz ljutnje, ljubomorne, nekakve objesti, pa čak i dosade. Nažalost, naši mladi često su otuđeni, bez trunke empatije, osjećaja za druge, te nedovoljno razvijene emocionalne inteligencije. Ne smijemo nikada zanemariti utjecaj i moć modernih medija. Naša djeca odrastaju s njima, praktički se rađaju s mobitelom u ruci i bilo bi vrlo pogubno, a u krajnjem slučaju i poprilično opasno, navedeno zanemariti.

Međutim, s druge strane, nije dobro ni previše demonizirati moderne medije, nije sve tako crno, nije baš sve što dođe do nas, sve informacije koje dobijemo putem modernih medija, loše. Neke osobe, ideje, sadržaji na modernim

medijima su korisni i edukativni. U današnje vrijeme lakše je nego ikada naučiti nešto ako se to želi. Moderni mediji pružaju nam brojne mogućnosti učenja, stjecanja vještina za cijeli život. Potrebno je usmjeriti mlade ljude na pravilan način korištenja medija kako bi izvukli najbolje iz njih, a smanjili negativni utjecaj i negativne posljedice korištenja modernih medija.

I u obrazovnoj ustanovi, ali i u vlastitom domu, učitelji i roditelji mogu puno i sami učiniti. U školi putem raznih aktivnosti, radionica, ukazivanjem učenicima o štetnim sadržajima, vježbanjem odgovornog ponašanja prema korištenju modernih medija, ponudom raznovrsnih alternativa u vidu izvannastavnih aktivnosti. U vlastitome domu moramo utjecati na način kako bi roditelji shvatili kako su oni glavni u cijeloj toj priči, ali istovremeno ih potaknuti da razvijaju strategije i podrške i potpore svojoj djeci; ali isto tako da ih znaju ograničiti, te usmjeriti u pravom smjeru kako bi izrasli u odgovorne mlade građanine koji se odgovorno odnose prema novim tehnologijama, te ih odgovorno i pažljivo koriste.

Literatura

1. Bjelobrč, V. (2020). Uloga medija u procesu socijalizacije djece i adolescenata. Odsjek za pedagogiju Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. UDK: 316.61-053.6: 316.774
2. Blažeka Kokorić, S. (2020). Utjecaj novih informacijsko-komunikacijskih tehnologija na obiteljski život. Medijske studije 2020- 11-22-(81-101). (Pregledni rad).
3. Go noodle. Dostupno na: <https://www.gonoodle.com/>, zadnje gledano 24. 2. 2025.

4. Jularić, M. (2022). Utjecaj medija na djecu rane i predškolske dobi – perspektive roditelja. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*. Vol. LXVIII No. 1-2. (147-160).
5. Karačić, M. i Pasković, S. (2022). Uloga medija u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima. *Marsonia: Časopis za društvena i humanistička istraživanja*, God. 1. Br. 1 (59-74).
6. Kolucki B. i Lemish D. (2017). Pozitivni i negativni utjecaji medija. Dostupno na: <https://www.medijskapismenost.hr/pozitivni-i-negativni-utjecaji-medija/>, zadnje gledano 31. 1. 2025.
7. Koludrović, M. (2024). Prednosti i nedostaci korištenja suvremenih medija: uloga obitelji i odgojno-obrazovnih ustanova. *Svjedok: Godišnjak katehetskog ureda Splitsko-Makarske nadbiskupije*, Broj 31.
8. Nelson, C. (2024). Bebe trebaju ljude, a ne ekrane. Dostupno na: <https://www.medijskapismenost.hr/bebe-trebaju-ljude-a-ne-ekrane/>, zadnje gledano 14. 2. 2025.
9. Sadiku, A. (2024). Pozitivan i negativan utjecaj tehnologije na djecu mlađe dobi: roditelji moraju naučiti kako usmjeravati djecu prilikom korištenja tehnologije. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, Vol.26 No.3 (1001–1027).
10. Utjecaj moderne tehnologije na zdravlje. Dostupno na: https://kadulja.com/zdravlje/utjecaj-moderne-tehnologije-na-zdravlje/?srsltid=AfmBOor449Nzw9GO6aLS-dnRB-5Z6YSt7QIng6N_SyRjqED3rH2m9-bTq, zadnje gledano 31. 1. 2025.
11. What is a brain break. (2024). <https://www.twinkl.hr/teaching-wiki/brain-break>, zadnje gledano 28. 2. 2025.

Summary

The influence of modern media on youth

The paper discusses the positive and negative effects of modern media and social networks on young people. Children today are more immersed in the virtual world than any previous generation. While the long-term consequences of the virtual environment are yet to be seen, the short-term effects are gradually becoming more apparent. In schools, more and more students struggle with attention, learning, and engagement. They also experience issues with sleep, mental health, and lack social skills, empathy and concern for others.

Given that technology is a permanent and evolving part of our lives, we can't eliminate it from our own lives or the lives of young people.

Instead, we must find creative ways to limit the time they spend on media, teach them how to use it properly and productively, and give them the tools to make good choices.

Therefore, it is necessary to creatively limit the amount of time young people spend using the media, guide them towards proper and beneficial usage, and provide them with the autonomy to make sensible choices.

Keywords: *social media, short term and long term consequences, mental health, youth, modern media.*