



Да ли смо заиста свесни утицаја коришћења дигиталних средстава на развој деце?

**Предности, недостаци и правила
употребе телефона, таблета, рачунара**

Током ванредног стања комуникација између породице и вртића се у највећој мери одвија у **дигиталном контексту**. Родитељи и васпитачи размењују препоруке и садржаје за организацију дечје игре путем различитих viber, whatsapp група.

У вези актуелне ситуације настојимо да се адекватно информишемо па редовно пратимо вести, читамо их на интернету, гледамо на телевизији.

Хтели ми то или не, *доста времена проводимо пред екранима* телефона, рачунара, телевизора.

Хтели ми то да приметимо или не, *и наша деца такође* проводе значајно време пред екранима ових уређаја.





Много је текстова написано о томе колико је употреба телефона, таблета, рачунара штетна за развој деце. Свако од нас је прочитао бар неки текст о томе, прочитао резултате неког истраживања. А чињеница је да су **дигиталне технологије постале саставни део како наших, тако и живота наше деце**. Не бисмо могли ни да замислимо шта би било да нпр. нема интернета, да нема цртаних филмова, различитих видео игрица и апликација.

Запитајмо се, да ли смо заиста свесни на који начин употреба телефона, таблета, рачунара утиче на децу и њихов развој?

Размислите...

- Које садржаје моје дете најчешће гледа на телефону, таблети, рачунару?
- За које садржаје ја најчешће користим телефон и рачунар?
- Да ли и како заједно проводимо време уз средства дигиталне технологије?
- Да ли у нашој породици постоје правила коришћења ових средстава за дете? А за нас?



Како и шта деца уче?

Дете у развоју стиче искуства и знања о свету око себе ступајући у контакт и интеракцију са њим. Дакле, дете ће **учити и сазнавати оно што га окружује**. Међутим, током прве две године живота дете најпре изграђује слику о себи у реалном свету, постаје свесно себе, а тек потом и људи око себе.

Како би развило све своје предиспозиције, детету је потребно **реално окружење, људи и појаве** које га окружују. Ступајући у комуникацију и интеракцију са окружењем дете усваја различита знања, вештине, развија своје способности и на тај начин се припрема за живот.

Тачније, **ДЕТЕ УЧИ ОНО ШТО ЖИВИ.**



А шта деца уче коришћењем дигиталних средстава?

Дигиталне технологије су саставни део наших живота и ступајући у интеракцију са светом око себе, дете нужно стиче и искуство у коришћењу телефона, таблета, рачунара. **Наша деца расту у “дигиталној ери”**. Свако од нас има изграђен став о томе да ли, како и колико деци треба омогућити коришћење телефона, таблета... Ти ставови се најчешће крећу у домену крајности, па или деци потпуно онемогућавамо употребу или пак дозвољавамо да нам виртуелни свет понекада и замени реални.



Како пронаћи меру?

Како ништа на свету није црно и бело, како све има своје предности и недостатке, пожељно је **размислити и о томе шта добро, а шта лоше** дигиталне технологије доносе нашој деци. Тек када о свим предностима и недостацима добро промислимо, можемо доносити одлуке које ће доприносити остваривању добробити за нашу децу.



Предности

Које су предности дечјег искуства са дигиталним технологијама?

- имајући у виду да су дигиталне технологије саставни део живота, ступајући у контакт са њима дете се **припрема за даљи живот**. Многе професије и многе сфере живота се данас не могу ни замислити без употребе дигиталних технологија.
- различите информације и чињенице деци су доступне на интернету, што може **обогатити њихова знања**.
- деца могу да стекну знања и упознају се са **појмовима који им нису доступни** нпр. да упознају и виде пределе удаљених земаља.



- могу да остваре **комуникацију** са особама које су физички далеко од њих.
- омогућавају да се деца **дуже време баве одређеном активношћу**, да фокусирају своју пажњу на неки **виртуелни садржај**.
- самим тим што су дуже време мирни, и **одрасли** имају на располагању то време и могу га **посветити себи и својим потребама**.



Недостаци - негативне последице

Употребе дигиталних технологија, пре свега прекомерно коришћење телефона, таблета, рачунара, може се негативно одразити на целокупан развој деце. У наставку су наведене само неке од негативних последица:

- самим тим што више времена проводи пред екранима различитих врста, дете се мање креће, па је склоније **гојазности**.
- недостатак кретања доводи и до **слабије развијене крупне моторике**.
- дете које је дуго времена у “виртуелном свету” може имати **поремећај сна**.



- иако је способно да се дуго фокусира на неки виртуелни садржај, дете може имати **потешкоће са пажњом** у реалном свету. Садржаји цртаних филмова, а пре свега игрица су јарких боја, јаких контраста, брзо се смењују и то је оно што окупира дететову пажњу. Таквих садржаја у реалном свету нема, па дете неће моћи да се сконцентрише, пажња ће му бити расута.
- самим тим што неће моћи да фокусира дуже време пажњу на неке реалне садржаје, дете може имати и значајне **потешкоће у учењу** и савладавању школског градива.



➤ дете које доста времена проводи у активностима на телефону, таблети, рачунару, углавном има пасивну улогу - седи и гледа, не разговара, не дружи се. А имајући у виду да деца уче оно што живе, такво дете неће научити да успоставља адекватне социјалне контакте, па ће се **тешко уклапати** у групу вршњака и имаће **потешкоћа у комуникацији**.

➤ у виртуелном свету, нарочито у игрицама, деца за своју активност истог трена добијају “награду” у виду поена, пређеног нивоа и сл. То може узроковати да и у реалном свету очекују да ће добити све сад и одмах и да немају могућност да сачекају свој ред тј. да **одложе задовољење неке своје потребе**.



- имајући у виду да се реални свет значајно разликује од виртуелног, дете које доста времена проводи пред екранима различите врсте полако **губи мотивацију** за активности у реалном свету као што су учење, дружење и сл.
- самим тим што је дете пред екранима пасивно, не успоставља комуникацију, не говори, то може узроковати да **касније проговори**, па чак често и да проговори најпре страни језик иако матерњи још увек није усвојило.
- када и проговори, такво дете углавном има **сиромашан речник**, а не ретко и **неправилан говор**.



Како би све било још мало јасније, ево једног примера до чега може довести прекомерно коришћење дигиталних средстава, а да тога често нисмо ни свесни.

По повратку из вртића, мајка свом детету даје да игра игрицу на телефону док она спреми ручак. Након ручка, родитељи су уморни и желе мало да одморе, па детету пуштају цртаће на телевизији како би било мирно. Током поподнева, треба аутом да оду до пријатеља па детету, да не би било нервозно током вожње, дају таблет да гледа спотове децјих песмица. Током боравка код пријатеља, деца пријатеља показују на рачунару нову игрицу коју су инсталирали. По повратку кући, пред спавање, дете гледа још један цртани филм.

Имајући у виду да дете учи оно што живи, уколико би се описана ситуација свакодневно понављала од најранијег узраста детета, велика је вероватноћа да ће дете развити следеће особине:

Дете не уме да сачека на свој ред у вртићу, код куће, у продавници. Жели све сада и одмах. Уколико му се одмах не испуни жеља, почиње да негодује, плаче, вришти. Не воли да боји, да црта. Када почне да се игра играчкама, врло брзо тражи неку нову игру, нову играчку, нову активност, пажња му веома кратко траје.

Дете се углавном игра само, ретко разговара и учествује у игри са другом децом. Посматра другу децу, али се склања од њих и преферира самосталну игру. Има веома оскудан речник, често понавља речи и реченице које чује. Понекада говори речи и реченице на енглеском језику не знајући шта оне значе на српском језику.

Ево шта о употреби мобилних телефона каже др Ранко Рајовић, лекар специјалиста, оснивач Менсе Србије и аутор НТЦ програма учења:

“Дете не можемо да ослободимо мобилних телефона и нових технологија, они морају да знају тиме да се служе јер је то јако корисно, али питање је где је граница, односно где корисно прелази у штетно”.

“Мозак се највише развија у покрету од друге до пете године. Мозак, односно нервни систем је карактеристика живих бића која се крећу, а најсложенији нервни систем има човек. По тој аналогiji ми смо жива бића створена за кретање. Дакле, ‘посао’ детета од друге до пете године је да се креће, врти, скаче, а не да сат или два гледа у мобилни.”

**Амбициозни
родитељи морају да
знају да је за дете
најважнија игра.**

Ранко Рајовић



За или против?

Како бисмо умањили негативан утицај, а искористили добробити које омогућава употреба дигиталних технологија, пожељно је успоставити одређена правила у коришћењу, али, што је још важније, придржавати се тих правила.



Препоруке

- ★ договорити **време за коришћење** - одредити током ког периода у току дана се може користити рачунар, нпр. пола сата дневно. Деци узраста **до 2 године се уопште не препоручује употреба** било којих дигиталних средстава тј. гледање у екране било које врсте, док за старију децу нико није прецизно одредио временску границу. Препорука је да за **децу предшколског узраста то буде око пола сата дневно** гледања у екран с тим да онда дете упражњава физичке активности **дупло више времена** тј. бар сат времена.



- ★ водити рачуна да **дете има активну, а не пасивну улогу** у употреби, да дигитална средства користи да нешто сазна, открије, научи, а не да пасивно гледа садржаје без икаквог циља.
- ★ не трудите се да сваки тренутак времена детету осмислите, испуните, организујте. **Пустите их да им буде досадно**, јер ће досада покренути њихову креативности и жељу за истраживањем.



- ★ потпуно **избегавати употребу дигиталних уређаја током одређених активности** - током оброка, када се дете игра, када разговарате са дететом. Током ових активности одложите телефоне, искључите телевизор у позадини, јер може одвлачити и лоше утицати на пажњу детета.
- ★ водити рачуна да употреба ових средстава **не угрожава сан детета**, избегавајте коришћење минимум пола сата пре одласка на спавање.



- ★ водити рачуна о комуникацији детета са људима и децом из окружења - омогућите му **реалан контакт и интеракцију са реалним особама**.
- ★ како би се оптимално развијало, детету је потребно током дана **дупло више времена у обављању физичких активности** у односу на време проведено уз дигиталне уређаје.
- ★ **заједно користите** дигиталне уређаје, истражујте различите садржаје, коментаришите и постављајте питања детету.



- ★ увек имајте на уму да је најважније да треба ставити нагласак на **учење начина и сврхе употребе дигиталних средстава** нпр. ако Вам дете поставља питања на која ни сами не знате одговор, упитајте га како бисте могли то да сазнате, а потом заједно тражите информације на интернету.
- ★ будите **адекватан пример свом детету**, поштујте и сами договорена правила, јер ће дете највише научити гледајући Вас и начин на који Ви користите дигитална средства.



Запамтите

Циљ употребе дигиталних средстава

треба да буде:

- ❖ да дете нешто ново **научи, истражи**
- ❖ да **научи сврху** коришћења
- ❖ да у свему има **активну**, а не пасивну улогу.



Деца уче оно што живе! Не дозволимо да превише времена проводе у виртуелном свету, јер их тако нећемо припремити за реалан живот!

За крај...

Поставите себи и члановима своје породице изазов:

- одредите дан у недељи или бар одређено време током дана када **нико од вас неће користити** мобилне телефоне, таблете, рачунар...
- испуните то време **заједничким активностима** и играма
- **добар је осећај, зар не?**



Припремила:
Ивана Милановић
психолог, педагошки саветник