

Деца и технологија

Већини деце у данашње време омиљена играчка је паметни мобилни телефон, таблет или рачунар. Доказано је да прекомерна употреба екрана, код одређеног броја деце доводи до зависности, мањка енергије и креативности, дефицита социјалних вештина, као и до проблема са физичким здрављем (крива кичма, проблеми са видом, гојазност). Међутим, чињеница је да смо на неки начин сви у свакодневном животу и комуникацији усмерени на технологију и да нам је дигитална писменост неопходна. Како онда наћи средину? Колико времена испред екрана се неће негативно одразити на раст и развој детета?

Можемо да истакнемо да то првенствено зависи од самог садржаја ком ће се дете посветити. Када је, на пример, у питању едукативни садржај – дете припрема презентацију свог рада за неки предмет и одлучило је да за то одвоји два дана по 2-3 сата – у реду је не ограничавати га у томе. Наравно, препоручљиво је правити паузе како би се одмориле очи и протегли мишићи. Било би, такође, добро да дете у том контексту усмераваате и на писану литературу и књиге које може пронаћи у библиотеци. Уколико је, с друге стране, дете у стању да сваког дана проведе сате гледајући јутјубере или играјући видео игрице, притом запостављајући своје обавезе, неопходно је увести правила и ограничења. Како би се, с једне стране, умањили потенцијални ризици, а с друге, максимално извукли бенефити које пружа технологија, потрудите се да следеће предлоге спроводите у дело.

Неке опште препоруке би биле:

1) **“Забрањена зона“.** Уведите правило и јасно дефинишите у којим ситуацијама је у потпуности забрањено имати екран испред себе – на пример за време obroka, пред спавање, док се учи нешто за шта није потребно служити се Интернетом, када дођу гости или се иде у госте, док се возите аутом. Такође, можете увести правило да се мобилни телефон, таблет и рачунар користе само у дневном боравку.

2) **Постављање ограничења.** Уведите правило да се мобилни телефон, таблет или рачунар, када се користе у слободно веме (не за школске потребе), користе максимално 1-2 сата дневно. Такође је препорука да се ово сматра привилегијом, односно да се време продужи до 2 сата дневно као награда за добро понашање, неки успех и слично, или да се скрати, па чак на одређено време и у потпуности укине, као казна за неприхватљиво понашање.

3) **Постављање приоритета.** Време испред екрана не треба да буде приоритет у односу на учење, дружење са вршњацима, физичку активност, кућне обавезе. Када се испуне ове ставке следи време испред екрана као награда.

4) **Заједничке активности.** Пронађите које то игрице можете да играте или које видео садржаје да пратите заједно са својим дететом. То може повољно утицати на ваш однос, блискост и комуникацију.

5) **Друштвене мреже.** Контролишите шта дете дели на друштвеним мрежама и скрените му пажњу уколико приметите да дели превише информација (адресу, број телефона) и/или поставља неприкладан садржај и фотографије. Увек објасните зашто то није прихватљиво. Препорука је да деца не отварају налоге на друштвеним мрежама (као што су Фејсбук, Инстаграм, ТикТок) пре 13. године живота.

6) **Контрола садржаја.** Контролишите шта дете гледа на Интернету. У складу са тим такође можете да поставите правила – рецимо да је забрањен садржај који промовише насиље, у ком се претерано псује, и слично. Под овим не мислимо да дете треба држати „под стакленим звоном“. Напротив, потребно је да дете стиче социјални имунитет и, донекле, да буде у току са оним што већина вршњака прати, али ако се заинтересује да прати неког јутјубера који пласира неприкладан садржај подстичите код детета критичко размишљање – шта му се ту допада и због чега, шта му се не допада и због чега, да ли би нешто друго могло да буде прикладније, какво је ваше мишљење о том садржају и због чега.

7) **Властити пример.** Да би дете знало што боље и квалитетније да управља својим временом било би добро да од вас научи како се то ради. Уколико ви сами доста времена током дана проводите гледајући у екран, на друштвеним мрежама, занемарујете своје обавезе и заједничко време са породицом, немојте очекивати да ће ваше дете радити супротно – ви сте његов узор.

И још нешто.

Право на одрастање у сигурном окружењу је темељно право које вреди за све нас.

Битно је да се и у онлајн окружењу дете зна заштити:

- да неће реаговати на исти начин ако неко учини да се осећа нелагодно,
- сачуваће доказе,
- обратиће вам се за помоћ или другој одраслој особи у коју има поверења,
- пријавиће мобилном оператеру, Интернет Хотлајну или полицији.
- заштити ће се и ако поштује Интернет правила понашања, а нека од правила су:

-није добро писати великим словима-то се сматра викањем,

-ако се желимо нашалити користимо „смајлије“ како би нас људи лакше схватили,

-никад не вређати због расе, националности или верске припадности,

-никад не псовати и не вређати особе са којима се комуницира путем чета, Фејсбука...

-никад, али никад се не представљати као неко други.