**ЈУ Основна школа ,,Свети Сава''**

**Бијељина**

**ТЕМА ЗА РОДИТЕЉЕ:**

**,,РАЗВОЈ ДЈЕЦЕ У ДИГИТАЛНО ДОБА''**

Бити родитељ је изузетно важна животна улога, али и изузетно тежак задатак који имају отац и мајка у вапитању и вођењу свог дјетета. Сваки родитељ се сусреће са бројним изазовима на путу одрастања свог дјетета/дјеце, улажући при томе сву своју љубав и пажњу.

Са посебним изазовима родитељи се суочавају у данашње вријеме, које можемо назвати и вријеме технологије или дигитално доба.

Свеукупан развој технологије, па тако и паметни телефони данас у великој мјери олакшавају живот с једне стране, али и доносе бројне проблеме с друге стране.

Брза комуникација, лакше и брже долажење до информација, лакше и брже обављање пословних процеса су позитивне стране која нам је донијела технологија. Међутим, постоје и негативне стране, посебно оне које се односе на развој дјеце.

Може се рећи да колико се промијенила и напредовала технологија у посљедњих двадесетак година, толико се промијенио и начин васпитања. Томе у прилог говори нпр. и чињеница да се данас дјеца кажњавају забраном кориштења мобилног телефона или рачунара. Припадници нешто старијих генерација су мобилни телефон добијали тек од средње школе, а данас дјеца имају своје мобилне телефоне врло често још у предшколском узрасту. Мобилни телефон је на неки начин постао ,,продужена рука'' сваког дјетета, због чега му забрана кориштења врло тешко пада.

Живимо у вијеку који карактеришу интензивне промјене у свим сегментима живота и рада. Сви процеси су се компјутеризовани, односно, окренути смо ка дигиталном свијету који нас у потпуности окружује. Дигитални потписи, пасоши, здравствене књижице, дигитална комуникација је дио свакодневнице сваког човјека. Модерни начини комуникације су олакшали успостављање и одржавање сарадње са неким ко је хиљадама километара удаљен од нас.

Процес дигитализације наших живота, који се веома убрзано одвија посљедњих година, промијенио је и навике у васпитању, те увелико утиче на сами развој дјетета, али и на његове интелектуалне карактеристике.

Технологија се односи на материјалне објекте (машине, хардвер или алате), али и на шире области, као што су системи, методе и технике организовања. Овај термин се може примјењивати генерално или на специфичне области.

Данашњи живот се не може замислити без технилогије, па је чињеница да је неопходно да дјеца буду технолошки освијештена и знају користити све технолошке апарате које им данашњица нуди (мобилне телефоне, рачунаре, таблете ...). Међутим, треба водити рачуна од ког периода уводимо дјецу у свијет технологије. Сва истраживања показују да дјетету до 3. године не треба давати ове апарате. На жалост, многи родитељи својој дјеци дају ове апарате још од најранијег узраста, а прије свега у сврху смиривања дјетета, што често доводи до проблема у развоју дјеце (касно проговоре, имају изражене проблеме у изговору гласова и када проговоре, јављају се проблеми са пажњом и концентрацијом, ствара се зависност и сл.).

Свако дијете данас има приступ многим уређајима, а родитељи су углавном у дилемама када могу свом дјетету купити мобилни телефон или *Playstation*. Многи у томе и погријеше, те својој дјеци прерано ове уређаје, како би им удовољили или једноставно како се дјеца не би осјећала одбачено, јер сви њихови пријатељи „то“ имају. На овај начин родитељи себи често направе проблем, али и дјетету, јер дијете постаје асоцијално, вријеме проводи на интернету, може доћи у комуникацију са особама широм свијета што може бити опасно, а самим тим дијете уствари живи на интернету, у виртуелном свијету. Нестају дјечије радости, попут санкања, грудвања, играња лопте или кошарке. Све почиње да се своди на онлајн свијет, али не његово адекватно кориштење.

Дјеца најчешће, на иницијативу родитеља, користе *Youtube*, јер им доста садржаја на овој платформи која су прилагођена дјеци. Међутим, ако се дјетету да приступ без надзора да „сурфа“ *Youtube*-ом или било којом другом друштвеном мрежом, дијете аутоматски има приступ и садржају којем не би смио имати приступ, посебно у свом раном развоју.

*Google* је мислио и на тај сегмент, те је покренуо посебну апликацију намијењену само дјеци *Youtube Kids*, у којој је садржај прилагођен у потпуности само дјеци, те је креиран на начин да сваки узраст има свој садржај. Такође, родитељи у потпуности имају контролу над овом апликацијом, те могу да бирају шта ће њихова дјеца гледати, или чак могу да забране приступ апликацији, како дјеца ипак не би могла да гледају нешто без надзора родитеља. На жалост, не користе сви родитељи могућност да ограниче и контролишу доступност штетних садржаја својој дјеци. У прилог овом ставу говори чињеница да велики број дјеце прати и имитира, тзв. популарне јутјубере, од којих најчешће могу чути и научити погрешне ставове, псовке, недолично понашање и сл.

Истраживања су показала да су данас дјеца много рањивија због неправилног кориштења интернета, односно, његовог кориштења без надзора родитеља. То се посебно показало у четири подручја: моторика, математика-логика, рјечник и опште знање.

Веома је важно водите рачуна о томе које странице и садржаје дјеца прате на интернету. Зато је неопходно пратити своје дијете, и одредити садржај који може пратити на свом мобилном телефону, лаптопу или таблету. Такође, важно је водити рачуна да дјеца не проводе превише времена ,,зурећи'' у екран беспотребно, потребно је више се посветити томе да вријеме проведено испред екрана проводе гледајући неки садржај који ће помоћи у његовом образовању и правилном развоју. Важно је и заједничко вријеме проводити испред екрана, те разговарати и анализирати садржаје који се гледају.

Др Ранко Рајовић, познати стручњак у области развоја дјеце, истиче: „ Не можемо забранити приступ новим технологијама, оне су потребне и корисне и неминовне. Важно је контролисати шта и колико смијемо користити. Опасност се крије у неумјереној употреби. Дјеца брзо развију зависност, јер гледајући у екран и рјешавајући задатке у видео игрици су на допамину, а онда када пређу ниво добију и друге хормоне који дају осјећај среће. Ту заправо добију све – ишчекивање, радост, тугу, срећу, напетост, љутњу и све се рјешава безболно, и за 15 минута промјени 10 емоција. То није реално у правом животу, тако да живот у виртуелном свијету постаје интересантнији, динамичнији, дјеца губе интерес за стварност, траже да своје прохтјеве задовоље одмах.“

Треба имати на уму да усмјереност на екране ствара интернетску зависност, доводи до развијања анксиозности и депресије, те претилности. Зато је важно ограничити вријеме испред екрана, у складу са узрастом дјетета.

Дјеци не можемо ускратити технологију, ако желимо да се снађу у данашњем времену, али можемо проводити активности које ће искориштавати моћи дигитализације, а које притом треба да буду од користи дјеци, те ограничити штету:

1. Осигурати дјеци приступ мрежним ресурсима на одговарајућем узрасту,
2. Заштитити дјецу од ризика на интернету − укључујући злостављање, експлоатацију, трговину, интернетско злостављање и изложеност неприкладним материјалима,
3. Заштитити приватност и идентитет дјетета на мрежи,
4. Поучавати дигиталној писменост како би дјеца била информисана, укључена и сигурна на интернету.

Колико времена дневно дијете може да проведе испред екрана а да то не нашкоди његовом развоју зависи од више фактора:

1. **узраста дјетета**,
2. **врсте активности** на дигиталним уређајима (нпр. да ли игра видео-игре, гледа видео-снимке који нису примјерени његовом узрасту, или учи страни језик, да свира на гитари, ...
3. **начина коришћења** (нпр. да ли дијете самостално ради нешто на дигиталном уређају или уз присуство одрасле особе која посредује у његовим активностима),
4. **психофизичког стања** (да ли је дијете у току дана физички активно, одморно и расположено или је нерасположено, расијано, узнемирено, жали се на тегобе попут главобоље, уморних очију…),
5. **интересовања дјетета** (да ли је активност на дигиталном уређају избор детета, у складу са његовим способностима, особинама личности),
6. **контекста у којем се дигитални уређаји користе** (нпр. да ли се користе током оброка, пред спавање, да ли деца заузимају правилан тјелесни положај док сједе испред екрана),
7. **врсте дигиталног уређаја**, односно, могућности које он пружа дјеци (нпр. сједење испред телевизијског екрана ставља дијете у пасивну, „конзументску” позицију, док му интерактивни дигитални уређаји, као што су нпр. таблет, рачунар или конзола за играње игрица, пружају могућност да буде ментално и физички активно, да креира садржаје и размјењује их са вршњацима, итд.

Америчка академија педијатара је дала препоруке за дужину времена проведеног испред екрана:

* **Деца млађа од 18 мјесеци** не би требало уопште да проводе вријеме испред екрана (телевизора, мобилног телефона, таблета, рачунара). У овом узрасту прихватљиво је учешће дјеце у разговорима одраслих путем видео-чета, при чему се подразумијева да одрасли током разговора комуникацију прилагоде дјетету. Уколико родитељи дјеце узраста од 1,5 до 2 године желе да уведу дигиталне медије, морају одабрати веома квалитетне садржаје и помоћи дјеци да их разумију.
* **Деца узраста између 2 и 5 година** не би требало да користе дигиталне уређаје више од једног сата дневно, квалитетно осмишљеног времена (што подразумијева едукативне и узрасно примјерене садржаје и активности), уз активно посредовање одраслих.
* За дјецу узраста од 6 и више година потребно је сачинити индивидуални план кориштења дигиталних уређаја и интернета, који ће осигурати да вријеме испред екрана не замијени социјалне, когнитивне и физичке активности које су важне за дјечији развој (сан, игру, спорт, комуникацију са члановима породице и пријатељима).

Дјетињство је оссетљив период у развоју човјека, јер је праћено бројним промјенама у различитим аспектима функционисања: социјалном, биолошком, физичком, интелектуалном, емоционалном. За нормалан психофизички развој деце свих узраста неопходни су свакодневна физичка активност (најмање 60 минута дневно) и квалитетан сан (између 8 и 12 сати дневно, у зависности од узраста).

Кроз физичку активност дјеца истражују и упознају свијет око себе, „експериментишу”, уче и стичу нова искуства. Моторички и когнитивни (интелектуални) развој тијесно су повезани. За оптималан психофизички развој неопходно је обезбиједити услове за практично истраживање, кроз које ће дјеца стећи бројна и разнолика чулна и моторичка искуства, у директном контакту са физичким објектима и блиским особама.

Када се говори о прекомјерном кориштењу екрана, по правилу се оно доводи у везу са тзв. сједелачким понашањем (понашање које не изискује физичку активност и трошење физичке енергије) које се може сврстати у двије групе:

* Продуктивно: читање, слушање прича или разгледање сликовница; тзв. тиха игра: цртање, слагање пазли, креативне активности (нпр. игре са пластелином, коцкама, израда предмета од различитих материјала); спавање, и
* Непродуктивно: гледање ТВ-а у циљу разоноде; играње видео-игара (не свих, зависи од врсте игре - играње едукативних игара сматра се продуктивном активношћу); сједење у фиксираном положају током дужег времена (у аутомобилу, на високој столици, у дјечјјим колицима).

Недостатак сна често се доводи у везу са прекомјерним коришјтењем дигиталних уређаја, као и са њиховим кориштењем прије спавања. Екрани дигиталних уређаја утичу на наш сан тако што смањују ниво мелатонина (хормона који нам помаже да заспимо, па самим тим на неприродан начин ремети циклус спавања), стимулишу наш мозак и периодично ометају сан.

Визуелни и звучни садржаји (поготову они који подстичу на размишљање или провоцирају негативне емоције, узбуђују или раздражују дете) стимулишу мозак и „држе” га у будном стању. Сви електронски уређаји емитују свјетло које може да омета сан, чак и када је уређај искључен (нпр. лампица на дугмету за укључивање и искључивање монитора).

Звучна упозорења и нотификације, такође, негативно утичу на квалитет сна.

,,Уколико можете да се сложите са већином испод наведених показатеља, могуће је да ваше дијете проводи превише времена у кориштењу дигиталних уређаја/интернета:

* Често се жали на главобољу, болове у врату, леђима, замагљен вид.
* Има тешкоће са успављивањем, не спава довољно, уморно је или поспано.
* Дешава му се да заборави да једе или да „прескаче” оброке док је обузето активностима испред екрана.
* Опсједнуто је активностима на интернету, мисли само о томе, једва чека да узме екран у руке.
* Има проблеме са пажњом, не може да се фокусира на једну ствар.
* Неуобичајено је емоционално или раздражљиво.
* Највећим дијелом комуницира путем интернета и занемарује социјалне контакте са породицом и вршњацима изван интернета.
* Мање је успјешно у школским активностима од када проводи вријеме у активностима на дигиталним уређајима/интернету.
* Занемарује интересовања и хобије изван интернета, спортске активности.
* Интернет користи искључиво за забаву, никада за учење, проналажење информација, креирање садржаја и сл.
* Дигитални уређај му се често прегрије или се сам искључи после дужег кориштења.''

Родитељи треба да имају на уму да ,,квалитетно проведено вријееме испред екрана подразумијева сљедеће:

* Диете користи дигиталне уређаје заједно са родитељима/одраслима који усмјеравају његове активности, помажу му да разумије оно што гледа/ради и да то повеже и примјени у свакодневном животу, мотивишу га да истраје у изазовним активностима, дају повратну информацију о исправности онога што ради.
* Активности на дигиталним уређајима примјерене су узрасту дјетета, односно, његовим интелектуалним и емоционалним потребама и развојно су подстицајне.
* Одрасли воде рачуна о томе шта дијете ради на дигиталним уређајима и са којим циљем: да ли из тога може нешто да научи, развије креативност, машту, мишљење итд.
* Апликације су технички добро дизајниране, без превише информација које се брзо смјењују, прилагођене способностима дјетета за пријем информација.
* Дијете има приступ садржајима са специфичним образовним циљевима.
* Приликом кориштења дигиталних уређаја/интернета, дијете нема приступ комерцијалним садржајима (огласима) и линковима који воде ка непримјереним садржајима.
* Приликом коришћења дигиталних уређаја/интернета дијете нема приступ садржајима који промовишу агресију, насиље, било који облик предрасуда или дискриминације.''

Да бисте обезбиједили ,,праву мјеру'' између времена које дијете проведе на интернету и времена без интернета ,,треба да:

* Обезбиједите мјеста у дому у којима нема технологије, као и периоде у току дана без дигиталних уређаја.
* Користите технологију на креативан и смислен начин (нпр. за учење, истраживање, креирање садржаја у дигиталном формату).
* Имате на уму да сан, физичка активност, играње на свјежем ваздуху и комуникација са блиским особама никако не би требало да буду замијењени временом испред екрана.''

На основу свега можемо закључити да без технологије не можемо у савременом времену, али да је важно ограничити вријеме које дјеца проводе испред екрана, посебно она предшколског и основношколског узраста, те имати увид у садржаје које прате, односно, успоставити родитељску контролу, као и обезбиједити да дјеца имају довољно физичке активности и сна, како би се правилно психофизички развијала.