

DIGITALNI UROĐENICI I DIGITALNI DOSELJENICI

Skripta i korisni linkovi

Autor i predavač: Jelena Holcer

W: www.jelenaholcer.com

Izazovi roditeljstva su oduvek bili veliki, ali kao da su sa razvojem tehnologije postali još veći. Ipak, ne bih rekla da je glavni roditeljski izazov da pronađu najbolje načine za ograničavanje vremena ili kontrolu pristupa na Internetu već kako da u tom digitalnom svetu svoje dete prate, razumeju, usmeravaju i uče. Ustalom, čak iako nas lično ne zanimaju, ne možemo odustati od učenja ovih tehnologija jer je to jezik naše dece. Odustajanje bi bilo nalik odustajanju od dece.

Sa razvojem interneta, mobilnih telefona i drugih oblika tehnologije, sve je brži tempo promena. Tako, mi, današnji roditelji pored svojih roditelja i predaka, svojih prijatelja, stručnjaka iz oblasti roditeljstva, u mnogo čemu konsultujemo internet. Ali, previše informacija sa različitih strana ima kontraefekat i čini nas nesigurnim. Posebno je nezahvalno verovati Googlu. Naime, ma koliko tamo nalazili obilje korisnih informacija, uvek ostaje činjenica da internet ne poznaje niti lično nas niti naše dete pa su sve preporuke koje ovde nalazimo uslovne i ne moraju i ne mogu važiti za svaku porodicu. Takođe, stalno se pojavljuju novi pravci, teorije vaspitanja kao i tumačenja novih generacija dece (na primer, helikopter roditeljstvo, indigo deca, Waldorf škola...).

Ipak, sigurno je da od jednog oblika roditeljstva ne možemo pobeći, a to je DIGITALNO RODITELJSTVO.

Međutim, u tom digitalnom svetu, za razliku od nas, roditelja, naša deca se odlično snalaze. Danas nije retko da već dete u uzrastu od 9 godina pomaže svojim roditeljima kada nešto rade na internetu. Zapravo, oni se u ovom svetu snalaze bolje nego mi, i to nije neobično.

Jer, u tom svetu oni žive od svog rođenja, sastavni je deo svakog njihovog dana i podrazumeva im se u toliko velikoj meri da zato današnje generacije nazivamo DIGITALNI UROĐENICI.

Na drugoj strani smo mi, koji ovaj jezik učimo kao odrasle osobe i potrebno nam je vreme da ga naučimo dovoljno da bi bili sagovornici našoj deci. Zato smo mi DIGITALNI DOSELJENICI.

I u tome kako doživljavamo digitalni svet, mi se od naše dece značajno razlikujemo. Za nas je prihvatanje toliko velike važnosti interneta u životima dece veoma teško jer smo mi pored dobrih osobina svesni i brojnih loših osobina preterane zastupljenosti digitalnih sadržaja. Internet je doneo veliku grupu problema, jer podrazumeva ne samo pretraživanje interneta u potrazi za novim informacijama kako ga najčešće koriste odrasle osobe, već i dečije korišćenje interneta kao nov način provođenja slobodnog vremena (igrice), druženja (četovanje, društvene mreže), a zbog korona pandemije i obrazovanja (online školovanje).

U našem narodu se često čuje izreka: JAZ MEĐU GENERACIJAMA MORA DA POSTOJI. Ako se sada delimo na digitalne domoroce i digitalne doseljenike, pa još imamo jaz među generacijama... kakva nam je budućnost komunikacije sa decom?

Hajde da malo preispitamo ta uverenja.

Digitalni urođenici, tj. naša deca su generacije koje ne treba da poredimo sa nama. Oni su drugačiji jer je i njihovo vreme odrastanja drugačije nego što je bilo naše vreme odrastanja. Nećemo govoriti da su oni bolji ili da smo mi bolji ili lošiji, već prosto, da prihvatimo, naše razlike. Vrtoglava brzina današnjih haj-tek inovacija zaista menja splet neurona u mozgovima mladih ljudi što rezultira promenom u njihovom načinu razmišljanja ili emocionalnog reagovanja. Odnosno, menja se način na koji se oni ponašaju, misle, osećaju. Zato, naša deca misle brže, imaju kraću pažnju. U pubertet ulaze sve ranije i u svet odraslih sve ranije.

Ali, ako smo posvećeni svom roditeljstvu, pratimo i upoznajemo svoje dete kroz sve njegove razvojne faze, učimo jezik njegovih interesovanja i ambicija - do jaza i prekida kontakta između nas i dece ne mora nikada doći. Podrazumeva se da smo mi u biološkom smislu, stariji nekoliko decenija od naše dece. I to je sve. Ustvari, ja mislim da su tu rečenicu o jazu među generacijama smislili neki roditelji koji nisu uspeli da zadrže kontakt sa svojom decom a onda su kasnije generacije to usvojile kao oblik samoopravdanja za svoje neuspehe u roditeljstvu. I samo mi je žao što smo to svi čuli toliko puta da smo tu predrasudu prihvatili kao istinitu.

Ne kažem da je lako. Ali, kada smo naoružani poznavanjem jezika kojim govore naša deca, odmah se smanjuje, inače, veoma dugačka lista zabrinutosti digitalnih roditelja. Jer, ako smo se već podelili na urođenike i doseljenike, dobro je znati da ne moramo biti na suprotstavljenim stranama.

Korisni linkovi:

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XE_FPEFpHt4
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dAe1Bl3t9Ys>

Koliko poznajemo svoju decu u digitalnom svetu?

Kada pričamo o digitalnom svetu, znamo li koje igrice igraju naša deca? Ne znamo. Znamo li koje jutjubere prate? Ne znamo. Znamo li šta najviše pretražuju na internetu? Ne znamo.

Zašto onda mislimo da poznajemo našu decu? Ili, još važnije: Zašto ih NE poznajemo?

Dva su razloga:

1. DECA NEĆE DA RAZGOVARAJU. Međutim, ako vaše dete neće da priča sa vama znači da je izgubilo poverenje u vas kao sagovornika i važno je da pokušate da ponovo uspostavite odnose razumevanja i pokažete se kao adekvatan sagovornik.

2. RODITELJI NEMAJU VREMENA. Znam da smo svi prezauzeti viškom obaveza i brojnim "to-do" listama. Ali, za ono što smatramo svojim prioritetom, pronaći ćemo vreme, zar ne? Jasno, razlikujemo se po tome šta su kome prioriteti i svako ima pravo na svoj izbor. Tako, i stizanje da se bavimo ili ne bavimo decom zavisi od toga da li nam je to prioritet ili nije. Uostalom, o kojoj to silnoj količini vremena govorimo? Ako znamo da je, po psiholozima dovoljno 20 minuta kvalitetnog vremena dnevno sa decom, zar zaista nemamo? To je vreme potpune posvećenosti detetu, vreme naše nepodeljene pažnje u aktivnosti koju je izabralo dete, u aktivnosti koja će i nama, verovatno, prijati a za koju sigurno znamo da će poboljšati razvoj deteta. Toliko je važno. Verujem i da ćemo se složiti da je upravo odnos sa detetom jedan od najvažnijih, a možda i najvažniji koji imamo. Zar taj

odnos, bez obzira koliko smo zauzeti, ne zasluži 20 minuta dnevno našeg vremena? Nemamo? Zar stvarno ni toliko nemamo?

Ispričaću vam jednu priču iz moje prakse. Došao je jedan tata u Školu za roditelje i pričao kako njegov sin mnogo laže i mnogo beži iz škole i ima veoma loše ocene i kako ovaj tata, skoro da ne može da ga prepozna.

Pitala sam koliko sin ima godina. 16. Onda sam pitala tog tatu kako on provodi svoje vreme. Očekivan odgovor, radi po ceo dan. Pitala sam:

- Da li bi svoj posao nazvali svojim prioritetom?
- Pa, valjda. Što me to pitate?
- Mislim da uvek nađemo vremena za ono što nam je prioritet.
- Hoćete da kažete da meni deca nisu prioritet?
- Ne. Hoću da kažem da vam je posao prioritet. Sigurno ih imate još ali sa manje vremena.

Zatim, pitala sam tog tatu: kako biste nastavili rečenicu: Došao sam da razgovaramo o mom sinu zato što... ?

Malo je ćutao, malo me ozbiljno gledao i na kraju tužno rekao: zato što ga više ne poznajem.

A zašto ja ovu priču pričam vama? Zato što sam mnogo puta vodila slične razgovore. I zato što želim da vas zamolim da pazite da se nešto slično ne dogodi i vama. Budite prisutni. Kada ne provodite vreme sa detetom, ne možete ni da ga poznajete, a još manje da ga UPOZNAJETE.

Poznavanje deteta u digitalnom svetu podrazumeva da znate odgovore na 2 ključna pitanja:

1. KOJE SADRŽAJE dete zanima, koje sajtove posećuje, koje jutjubere prati, koje igrice igra.
2. ZAŠTO BAŠ TE SADRŽAJE? Naime, sadržaji koje dete prati otvaraju vrata nekog, za njega, nepoznatog sveta pa, tako, ako vaše dete pretražuje nešto što ga zanima ali vi ne razumete ili se tome protivite, to je dobar trenutak da se zapitate zašto baš taj nepoznati svet istražuje vaše dete.

Znamo da deca sa lakoćom prihvataju internet i nove tehnologije. Ali, njima nedostaje zrelost i iskustvo kako bi identifikovali potencijalne rizike ovih tehnologija. Zato, kada ste u toku koje to sadržaje prati vaše dete, ukoliko shvatite da taj sadržaj nije dobar za njega, možete na vreme da ga usmerite u drugom pravcu. Kada su deca dobro informisana, njih na internetu nije lako izmanipulisati, upućena su, znaju da prepoznaju kvalitetan sadržaj i aktivnosti koje nisu

bezbedne. Hajde da zajedno razmislimo ko će o tome razgovarati sa našom decom? Učiteljice u školi imaju druge prioritete.

Drugovi, vršnjaci mogu imati još manje informacija. Dakle, ko će ako ne mi? I kada, ako ne sada? Ne, neće to trajati zauvek već samo dok se dete ne osnaži da može samostalno da procenjuje šta je za njega važno, šta nije i da može samostalno da se izbori sa izazovima.

Dakle, naša uloga u procesu upoznavanja deteta u digitalnom svetu je:

- Pomoć detetu da u moru informacija prepozna one koje će mu biti korisne.
- Proširivanje nekog njegovog već postojećeg interesovanja ili stvaranje novog
- Zadržavanje kontakta sa detetom.
- Najvažnije od svega - osnaživanje i pomoć detetu da u digitalnom svetu NE BUDE SAMO PASIVNI PRIMAOC INFORMACIJA SA EKRANA.

Kada razgovarate sa detetom o tome kako vam se ne sviđa neki njegov drug, veće efekte postićete ako govorite o uticaju koji taj drug ima na vaše dete a ne ukoliko kritikujete to drugo dete kao osobu. Slično i sada, kada želite da dete upozorite na neki sadržaj na internetu, započnite sa najpre dobrim stranama interneta pre nego odmah krenete na loše aspekte.

Korisni linkovi:

<http://www.youthnow.rs/2020/02/27/ko-su-zvezde-interneta-u-srbiji/>

Prednosti digitalnog sveta za našu decu

Digitalna tehnologija je već promenila svet. Verujem da mnoge dobre strane savremenih tehnologija vi već poznajete i koristite, podrazumevaju vam se, poput olakšica za plaćanje računa, besplatnog razgovora sa bližnjima i prijateljima u inostranstvu, kupovine različitih proizvoda, rezervacije karata... Slično tome, mnogo toga prepoznaju kao svoje pozitivno iskustvo i naša deca. Naravno, postoji velika razlika u tome šta mi smatramo dobrim iskustvom za decu a šta smatraju oni.

Pod uticajem interneta, promenila se i uloga škole. Na izvestan način, škola kakva postoji kod nas, postala je prevaziđena. Monološka metoda gde učiteljica predaje a dete sluša – to više nije dovoljno dobro. Možda je bilo za vas ili mene ili neke

starije generacije. Ali, možda nije bilo dobro ni za nas, nego nismo imali druge izbore? Naravno, to ništa ne znači za našu decu. Oni imaju izbore.

Ipak, koje su to nedvosmisleno, SIGURNO DOBRE strane digitalnog sveta za našu decu? Ako vodimo računa o SADRŽAJU koji deca upijaju na internetu i VREMENU koji ovde provode, prednosti su zaista velike.

STIMULACIJA RAZVOJA. Određeni medijski sadržaji stimulišu razvoj dece. Istraživanja koja su se bavila uticajem gledanja televizije na učenje pokazala su da predškolci koji gledaju obrazovne emisije postižu bolje rezultate, brže savladaju čitanje, lakše usvajaju informacije, i kasnije tokom školovanja pridaju veću važnost obrazovanju. Za decu su preporučljivi dokumentarni naučni programi, ekranizovane bajke, emisije o životinjskom i biljnom svetu. Ovi sadržaji podstiču na razmišljanje, nisu agresivni, razvijaju radoznalost i inteligenciju. Nasuprot tome, gledanje zabavnih programa (npr. akcionih ili čak i crtanih filmova) odvlači decu od ostalih aktivnosti, kao što su čitanje knjiga ili druženje sa vršnjacima, i u školi lošijih rezultata.

Dakle, suština je koji SADRŽAJ deca gledaju i kog je kvaliteta taj sadržaj.

- Jedna od prednosti je i **ANTISTRES** efekat. Kako ne traži nikakvu mentalnu aktivnost, televizija može delovati kao ublaživač stresa, kako za odrasle, tako i za decu.
- **UČENJE.** Učenje putem interneta omogućuje pregled najnovijih saznanja, rezultata istraživanja iz najrazličitijih oblasti
- **BRZA DOSTUPNOST INFORMACIJA.** Danas ne postoji pitanje na koje Google ne može dati odgovor. Pa zašto onda ne iskoristiti tu prednost i pronaći ono što nas interesuje i može unaprediti neko naše znanje ili posao.
- **ZABAVA.** Na internetu je veliki izvor zabave, mislim naravno na igrice, pod **USLOVOM DA NE POSTANE JEDINI IZVOR ZABAVE.**
- **KOMUNIKACIJA.** Omogućena je komunikacija sa drugima kroz brzo i jednostavno dopisivanje sa vršnjacima i ljudima u različitim delovima sveta. Odlična i velika prednost **POD USLOVOM DA NE POSTANE JEDINI OBLIK KOMUNIKACIJE.**
- **RAČUNARSKO RAZMIŠLJANJE.** Postoje istraživanja koja potvrđuju da deca uz korišćenje interneta gube neke ranije oblike ponašanja ili razmišljanja ali dobijaju neke nove. Jedna od takvih sposobnosti je tzv. **Strategijsko ili računarsko razmišljanje.** Ono pomaže deci da se podaci iz različitih oblasti povezuju u celinu na logičan, racionalan način.

Digitalna pismenost je JEZIK BUDUĆNOSTI i veština koja se u 21. veku podrazumeva jednako kao čitanje i pisanje. Međutim, iako naša deca kao digitalni urođenici lako i brzo uče osnove ovog jezika budućnosti a njihove sadašnjosti to ne znači da im nisu potrebne naše smernice i naša podrška.

Neki od osnovnih pojmova ove nove pismenosti su:

DIGITALNA INTELIGENCIJA – obuhvata socijalne, emocionalne i kognitivne veštine koje su nam potrebne za suočavanje sa izazovima interneta.

DIGITALNI IDENTITET– Kreiranje i upravljanje sadržajima koji predstavljaju neku osobu i svest o tome da se kreirani identitet razlikuje od ličnosti u realnom svetu. Potrebno je razviti potpunu svest o tome kako se predstavljamo i kako se drugi predstavljaju, kao i da to ne znači da nas neko poznaje ili da mi nekoga poznajemo samo zato što smo prijatelji na društvenoj mreži.

DIGITALNA SIGURNOST – prepoznavanje i upravljanje sa rizicima.

DIGITALNA EMOTIVNA INTELIGENCIJA – Sposobnost empatije i izgrađivanje dobrih online odnosa.

DIGITALNA KREATIVNOST se odnosi na činjenicu da se stalno izmišljaju novi načini izražavanja koji su jedinstveni za neku osobu što predstavlja novi oblik kreativnosti

Dakle, novo vreme, novi pojmovi, nova pismenost, i nove tekovine. Danas se internet već smatra civilizacijskom tekovinom. Evo jednog primera. Finska je prva zemlja u svetu koja je još 2010.god.pravo na pristup brzom internetu proglasila OSNOVNIM LJUDSKIM PRAVOM što znači da su internet provajderi obavezni da svakom građaninu osiguraju pravo na pristup internetskoj vezi.

Zamoliću vas sada da zamislite jednu situaciju. Kod kuće ste i čekate da se vaše dete vrati iz škole. Dete obično dolazi na vreme i vi ne brinete. Ovog dana, ipak, ono malo kasni, i vi u početku brinete sasvim malo. Zatim, kasni malo više pa se vi brinete malo više. Na kraju, ono kasni mnogo i vi ste već zabrinuti mnogo. Pretpostavljam da ste već kada ste bili samo malo zabrinuti, posegli za telefonom i pozvali svoje dete.

Prednost, zar ne? Prednost kakvu nisu imali vaši roditelji kada ste iz škole kasnili vi.

Zašto radnici Google svoju decu šalju u škole bez kompjutera?

U Americi, u Kaliforniji, u Silikonskoj dolini postoje škole u koje zaposleni najvećih tehnoloških kompanija kao što su Gugl, Epl, Jahu šalju svoju decu.

Za nas kao narod je uobičajeno i deo je našeg mentaliteta da hvalimo ono što je naše ili da reklamiramo posao koji radimo ili proizvode koje mi pravimo. Zato, verovatno mnogi od vas zamišljaju ove škole kao prave bajke digitalnog sveta i najrazličitijih gedžeta. Međutim, u ovim školama ne koriste se niti mobilni telefoni, niti kompjuteri, nema interneta, pa čak ni pametne table. Zašto je to tako? Upravo zato što čelnici i najveći ljudi ovih kompanija znaju koje su POSLEDICE proizvoda koje nama serviraju svakog dana i na osnovu kojih su obogatili i sebe i nekoliko svojih budućih generacija.

Dakle, kakve su to škole? Koje su njene osnovne karakteristike?

- Elektronske uređaje uvode postepeno u život deteta jer žele da u potpunosti iskoriste period njegovog razvoja. Učenicima mlađima od 12 godina je zabranjeno korišćenje mobilnih telefona i računara.
- Rade po Valdorf principu, što znači da je zastupljen holistički pristup koji podrazumeva intelektualni, praktični i kreativni razvoj deteta.
- Učionice su osmišljene tako da se deca osećaju opušteno. Primećeno je (a to sigurno važi za svu decu na svetu, pa i za nas odrasle) da se mnogo bolje upijaju različite informacije, da nam je koncentracija veća a stres najmanji kada smo u prijatnom okruženju.
- Naglašava se važnost mašte u učenju jer se kroz maštu najviše razvija strategijsko razmišljanje. Šta to, ustvari znači? Kada učitelj podstiče dete na umetničko izražavanje kao što je slikanje ili kroz praktični rad kao što je rad u bašti sa biljkama, umesto da informacije uči sa nekog ekrana, dete uči na iskustveni način. Ono tada stiče svoje lično iskustvo tih informacija. Zahvaljujući tome, prema njima ima drugačiji odnos, bolje ih razume i duže pamti.

Kako znamo da su ove škole stvarno, bolje?

- PITALI SMO DECU. Mislite li da su deca nesrećna posle takvih ograničenja? Naprotiv, deca su se izjasnila da imaju više prilika za igru, a tinejdžeri koji su prešli u ovakve škole iz onih tradicionalnih govore da su sada srećniji.
- PITALI SMO SVETSKU ORGANIZACIJU ZA EKONOMSKU SARADNJU I RAZVOJ, skraćeno OECD. Po njihovom izveštaju, obrazovni sistemi koji su mnogo uložili u kompjutersku opremu, u rezultatima PISA testova „nisu doživeli nikakvo posebno poboljšanje“ iz čitanja, matematike i nauke.

Naprotiv, rezultati dece na ovim testovima su iz generacije u generaciju sve lošiji.

Sa druge strane, oni obrazovni sistemi, na primer u istočnoj Aziji, koji daju najbolje rezultate su oni koji najmanje koriste elektronske uređaje.

Možda ste primetili da ja mnogo više koristim reč: „dete“ nego „učenik“. Jer, učenik je samo jedna od uloga u životu vašeg deteta. Baš kao što vi niste samo nečiji mama ili tata, sestra, brat, ćerka, sin, nečija komšinica ili prijatelj... tako i vaše dete ima mnogo svojih pojedinačnih uloga. Školovanje sa mnogo gedžeta i elektronskih naprava ne donosi posledice našoj deci samo u njihovoj ulozi učenika već i u svim drugim njihovim ulogama.

Sada, kada sve ovo znamo, zamoliću vas da se podsetite: čega se vi najradije sećate iz vremena vašeg školovanja?

Da li su to bile ekskurzije? Veliki odmori? Društvo? Koliko dugo treba da mislite da bi se setili nekog segmenta samog školovanja? Nekog časa, ocena, nastavnika? A kada se jedva nekog setite, to su verovatno neki izuzetni nastavnici koji su imali zanimljiva predavanja, priče, praktične vežbe. Eto, to su stvari koje nam ostaju u sećanju i decenijama kasnije.

A sada pomislite na svoju decu. Imaju li ekskurzije uopšte? Kakve su? Kakvi su njihovi nastavnici? Mučite li i vi muku sa time što ne možete da im oduzmete telefon iz ruku? Ispada da su samo tada srećni, jer ne znaju za drugo. Ali, u stvari...

Korisni linkovi:

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=rvg0eY_Ls4Y

Negativne strane odrastanja u digitalnom svetu

Bili mi toga svesni ili ne, život uz ovoliko razvijene tehnologije ima svoje posledice. Negativne efekte odrastanja u digitalnom svetu podelila sam na FIZIOLOŠKE I PSIHOLOŠKE PROMENE.

- Preterana upotreba interneta u ranom uzrastu rezultira smanjenim vokabularom, smanjenom fizičkom aktivnošću, gojaznošću, kratkovidnošću. Zašto vokabular, zašto govor? Zato što digitalni sadržaji od vašeg deteta ne traže nikakvu verbalnu interakciju, pa nema, uslovno rečeno ni razloga da se verbalni aspekt razvija. Logopedi će vam potvrditi da imaju više posla nego ikada, upravo sa decom u vrtićima.
- Zašto kratkovidost? Opterećenje za oči je veliko a ekran je preblizu. Kada dete gleda neki predmet na OVOJ udaljenosti, direktno šalje poruku mozgu da je važno da razvija vid na toj udaljenosti. To je istovremeno odgovor na pitanje zašto naše bake i dede i što gledate dalje u prošlost nisu imali problem kratkovidosti.

KAKVU ŠTETU EKRANI ČINE NEUROLOŠKOM SISTEMU?

Mozak nije „stabilan“ organ. Svet u kome živimo i izazovi sa kojima se susrećemo modifikuju i njegovu strukturu i funkcionisanje. Moramo da znamo da ne hrane sve aktivnosti razvoj mozga istom efikasnošću. Aktivnosti vezane za školu, intelektualni rad, čitanje, muziku, umetnost, sportove i tako dalje imaju mnogo veću snagu da struktuiraju i hrane mozak nego rekreativni sadržaji. Potencijal za razvoj mozga je najizraženiji tokom detinjstva i adolescencije. Nakon toga, on počinje da slabi. To ne znači da nestaje, ali postaje manje efikasan. Naravno, znamo da se upravo ovaj period razvoja mozga podudara sa periodom kada najveći broj sati deca provode pred nekim ekranima.

PSIHOLOŠKE PROMENE

- GUBITAK INTERESOVANJA ZA REALAN ŽIVOT. Lako je biti uspešan u nekoj igrici, ili vešt u četovanju ili praćen na instagramu. Kada su uspešni u ovom svetu, deca mogu lako odustajati od realnog.
- TOLERANCIJA NA NASILJE. Previše nasilnih sadržaja u virtuelnom svetu smanjuje toleranciju na nasilje u realnom svetu.
- PREKID KOMUNIKACIJE U PORODICI. Ako smo od najranijeg uzrasta deci davali mobilne telefone i tablete, ne bi trebalo da se čudimo kada nam se dogodi da nekoliko godina kasnije sedimo zajedno na ručku i nemamo šta da pričamo jer svako gleda u svoj mobilni.
- USPOREN ILI OGRANIČEN EMOCIONALNI RAZVOJ. Davanje detetu mobilnog telefona u ruke kako bi ga smirili ili ućutkali, može sprečiti decu da uče kako da kontrolišu svoja osećanja, i naučiti ih da budu zavisna od spoljnih izvora zadovoljstva kada su uznemirena.

- **NOVI OBLICI VRŠNJAČKOG NASILJA** Pored postojećeg verbalnog i fizičkog nasilja u realnom svetu, sve je veći broj različitih oblika vršnjačkog nasilja preneto i na internet.
- **MANJAK KONCENTRACIJE.** Internet nam ne pokazuje informacije na neki sistematičan i organizovan način, već naprotiv, kao potpuni haos. Za kretanje i pretraživanje po tim lavirintima različitih informacija potreban je **INTENZIVAN MENTALNI MULTITASKING**. Svaki put kada prebacimo pažnju sa jednog sadržaja na drugi, naš mozak mora da se preorijentiše na nešto novo što na kraju rezultira slabom koncentracijom, slabim pamćenjem, nepetošću. Primetili ste da deca sve manje čitaju knjige. Knjiga je postala neki zastareo, prevaziđen pojam u očima većine tinejdžera.. Jedan od razloga zašto ne čitaju, osim onog glavnog da ih to ne zanima, jeste što nemaju koncentracije za čitanje.

MANJAK INTELIGENCIJE

Sada bih htela da vas malo upoznam sa jednim francuskim neuronaučnikom. On se zove Mišel Demurže i smatra da mi, odrasli, nemamo nikakvog opravdanja za ono što činimo našoj deci. Napisao je knjigu, inače bestseler veoma intrigantnog naslova: *Fabrika digitalnih kretena*. On tvrdi da su deca rođena u doba interneta prva generacija sa nižim koeficijentom inteligencije od njihovih roditelja. Odnosno, u ranijim generacijama znamo da je svaka nova generacija inteligencijom nadmašivala prethodnu. Ali, izgleda da to više nije tako. Sada, u nekoliko zemalja sveta kao što su Norveška, Danska, Holandija, Francuska... deca pokazuju niži stepen inteligencije nego njihovi roditelji. Utešno je što ova teorija nije potvrđena baš 100%. Naime, istina je da na koeficijent inteligencije utiču različiti faktori kao što su zdravstveni sistem, školski sistem, kvalitet interakcije sa porodicom, san, ishrana i tako dalje. Ali, još uvek nije moguće utvrditi konkretnu ulogu svakog faktora pojedinačno. Ipak, ono što pouzdano znamo i što pokazuje veliki broj studija jeste da kad se intezivira gledanje televizije ili igranje video igara, koeficijent inteligencije i kognitivni razvoj opadaju.

ZAVISNOST. Naravno, najveća negativna strana odrastanja u digitalnom svetu jeste mogućnost stvaranja zavisnosti. Zanimljivo je da su i mladi sve više svesni ovog svog problema. Oni shvataju da upravo zbog količine vremena koji provode na internetu najčešće ulaze u sukobe sa porodicom ili da zbog toga zapostavljaju druženje i obaveze npr. školske zadatke i opšte funkcionisanje u realnom svetu. Takođe, prepoznaju da to što se loše osećaju kada nisu na internetu ili da zbog toga sve više zanemaruju osnovne biološke potrebe za hranom ili snom, sigurno ne može biti dobro za njihov razvoj. Možda neće to glasno da priznaju, ali već i svest o tome daje nadu da će tom problematikom hteti da se bave.

Dakle, negativnih strana odrastanja u digitalnom svetu ima mnogo. Ali, delimično tome i mi doprinosimo.

Na primer:

- koje tv programe vi gledate dok vam se dete igra u istoj sobi? Mislite li da oni ne vide i ne čuju televizor u pozadini? Televizijski sadržaj je postao sasvim normalizovan izvor različitog agresivnog i seksualnog sadržaja koji se kod nas pojavljuje i na televizijama sa nacionalnim frekvencijama, i u poslepodnevnim i ranovečernjim terminima. Deca ne bi smela da budu ni blizu informativnih emisija kao što su vesti ili dnevnik, akcioni i horor filmovi. U PREDŠKOLSKOM uzrastu opasne su čak i reklame. Jer, deca nemaju sve potrebne informacije iz spoljašnjeg sveta pa svojom maštom nesvesno dopunjuju informacije koje im nedostaju. Osim toga, zato što ne mogu da razlikuju stvarni od imaginarnog sveta, poruke u reklamama shvataju bukvalno. Brzo smenjivanje slika, šarenilo, lako pamtljive pesmice, na PODSVESNOM nivou se utiskuju u njih. Nekoliko godina kasnije, posle hiljada i hiljada viđenih reklama, postaje im prihvatljivo da biraju brzu hranu bez kvaliteta, o nasilju misle kao nečem normalnom, seks je nekakva usputna rekreativna aktivnost, o upotrebi alkohola ili anoreksiji misle da su veoma IN pojave.

Reći ću vam primer iz moje prakse. Došla mi je jedna devojčica od 12 godina. Vratila se sa mora i ja sam je pitala kako joj je bilo. Ona kaže, nikako. Zašto? Kaže, nije joj radio internet. Pitam, pa dobro, mogla si da plivaš, roniš, pričaš sa roditeljima, čitaš knjige, igraš društvene igre, nekoga tamo upoznaš.... Ona me gleda i kaže: To mi nije palo na pamet. Samo sam bila tužna što nemam internet.

Molim vas, razmislite malo o ovome. I hvala vam.

Korisni linkovi:

<https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-55018901>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=He3lJhFy-I&t=2872s>

Bezbednost na internetu

Nažalost, nijedno dete nije potpuno zaštićeno od rizika boravka u online svetu. Ipak, najugroženija su deca koja imaju pristup internetu bez odgovarajuće zaštite i podrške i koja su u ovom, digitalnom svetu prepuštena samo sebi. Prvi put u istoriji dešava se da dete može da sedi u svojoj sobi, tu pored nas, nama pred očima a da mu se dešava nešto, po njega uznemirujuće. Ranije generacije se sa takvim izazovima nisu suočavale. Sada imamo pojave kao što su virtuelno ili sajber maltretiranje, proganjanje, objavljivanje privatnih informacija... a u poslednje vreme, svedoci smo da su pojedini izazovi na društvenim mrežama rezultirali fatalnim ishodima po decu. I taj online svet stalno raste a zajedno sa njim raste i zloupotreba kao i potreba da decu učinimo bezbednom na internetu.

OVU LEKCIJU SMO PODELILI NA 3 PITANJA:

1. OD KOGA ILI OD ČEGA TREBA DA ZAŠTITIMO DETE?
2. KAKO ŠTITIMO DETE?
3. ŠTA AKO SE ZLOUPOTREBA IPAK DOGODI?

PRVO PITANJE: **OD KOGA ILI OD ČEGA MI TREBA DA ŠTITIMO DETE?**

Uglavnom, od neodgovarajućeg sadržaja. Ti sadržaji, neprikladni za decu, dolaze iz različitih izvora, počevši od organizacija koje se bave nekim od mnogobrojnih načina iskorišćavanja dece pa do pojedinaca koji pronalaze direktan pristup detetu u nameri da ostvare neke svoje ciljeve. Najčešća asocijacija kada se govori o zloupotrebi dece na internetu jeste seksualno zlostavljanje i pornografija. Ali zloupotreba se odnosi i na sve sadržaje sa štetnom tematikom kao što su suicid, anoreksija, otmica, nacizam... kao i sajtovi koji podstiču nasilje, trgovinu ljudima, upotrebu droga i slično.

Postoji velika zloupotreba dece i u medijske i političke svrhe. O čemu se tu radi? Mediji krše osnovna dečija prava, koristeći decu, ponekad i uz saglasnost roditelja tako što neadekvatno izveštavaju o deci, otkrivaju identitet i informacije o detetu koje postaju dostupne javnosti, što dodatno ugrožava decu u sredinama u kojima žive.

Tako, deca koja su u jednom trenutku žrtve ostaju bez ikakvog dostojanstva a deca koja su u jednom trenutku medijski eksponirana kao počinioци nekih kažnjivih dela za sva vremena se obeležavaju kao nasilnici, lopovi i sl. Ne bismo voleli da se to dogodi našem detetu, pa onda navijam da reagujemo kada vidimo da se

dešava nekom drugom. Svedoci smo i ikorišćavanju dece u ekonomskoj propagandi ili političkoj propagandi jer se i tu „stiču nekakvi poeni“ već samim prisustvom dece.

U našem narodu je prisutna izreka da treba gledati samo u svoje dvorište. Samo se delimično slažem. Jer, ako gledamo samo ono što se dešava nama lično, postajemo saučesnici u mnogim stvarima koje ne bi voleli da se dešavaju nama lično.

Na šta konkretno mislim? Uopšte nije dovoljno da savladate jednu oblast zaštite deteta ili obavite jedan razgovor. Jer, stalno se pojavljuju nova iskušenja. Obratite pažnju šta se dešava na tiktoku i na te bizarne izazove. Ali, osim što su bizarni, ponekad sasvim besmisleni, neki su i toliko opasni da mogu biti direktna pretnja po život dece. Nažalost, neka deca su i završila fatalno.

DRUGO PITANJE: **KAKO ŠTITIMO DETE?**

Najjednostavniji odgovor na ovo pitanje je EDUKACIJOM. Na ovaj način postićemo da se deca bolje snalaze u digitalnom svetu.

Bezbednost na internetu delimično postićemo zaštitom računara, korišćenjem antivirusnog programa, korišćenjem softvera za roditeljski nadzor da bismo nadgledali onlajn aktivnosti deteta ali još više od toga onim što poručujemo detetu. Te poruke smo svrstali u dve kategorije: *TI* i *DRUGI*

TI PORUKE OBUHVATAJU: TVOJE PONAŠANJE, TVOJI NALOZI I ŠIFRE, TVOJA PRIVATNOST.

Objasnite detetu: Sve što napišeš i objaviš putem interneta postaje javno i dostupno velikom broju ljudi i više ne možeš kontrolisati kako će drugi koristiti te podatke. Dalje, nikada ne šalji zlonamerne poruke. Pre nego što napišeš post, ili poruku, ili objaviš fotografiju, zapitaj se hoćeš li time nekoga povrediti. Pre nego što klikneš „Pošalji“ zapitaj se kako bi se ti osećao da primiš tu poruku. Dalje, zaštititi sebe lozinkom i pazi kome je daješ. Prilikom kreiranja pseudonima za internet izbegavaj bilo koji broj koji bi mogao da ukaže na godine. Ukoliko neko vidi ime „Ana2010“ znaće da je u pitanju dete.

DRUGA GRUPA PORUKA KOJE TREBA DA USVOJI VAŠE DETE TIČE SE *DRUGIH*: TO JE TUĐA PRIVATNOST.

Objasnite mu: Kao što očekuješ da se poštuje tvoja privatnost, TI vodi računa o tuđoj. Bez obzira da li je u pitanju slika ili samo tag, uvek, uvek, uvek traži saglasnost drugih kada želiš da objaviš nešto njihovo.

Poseban segment zaštite dece trebalo bi da budu vaše INSTRUKCIJE kako da se ponaša kada ČETUJE SA NEKIM KOGA NE POZNAJE UŽIVO.

Nekoliko osnovnih pravila su:

- Nepoznati s kojim se dopisuješ i koji se predstavlja kao neko tvojih godina može biti mnogo stariji ko ti šalje lažne podatke o sebi uz tuđu fotografiju.
- Nikad nemoj nepoznatim ljudima putem interneta davati podatke o sebi, svojoj porodici i prijateljima, ne otkrivaj im svoje prezime ni adresu, u koju školu ideš, jer ne možeš znati kakve su nečije namere. Važno je da im ne šalješ svoje fotografije, slike porodice ili prijatelja jer se one mogu na razne načine zloupotrebiti.
- Nemoj da pišeš ništa čega bi se stideo ako to pročitaju tvoji prijatelji u školi ili roditelji, nastavnici ili neko drugi ko te poznaje. Sve što pošalješ neko zlonameran može iskoristiti da te ucenjuje, uz pretnje da će to objaviti na internetu, ili na primer, na ulazu u tvoju školu ili tvoju zgradu.
- Čuvaj podatke i poruke koje ti šalje ta osoba jer će, u slučaju da ti ta osoba preti, pomoću tih podataka policija moći da je pronađe.
- Ako želiš uživo da upoznaš „online“ prijatelja, dogovori prvi susret na javnom mestu, gde ima dosta ljudi. Ne nalazi se nasamo s njim, već povedi nekoliko prijatelja ili odraslu osobu kojoj veruješ. Ako ta osoba insistira da dođeš bez pratnje, nemoj ići na takav sastanak
- Ako ti se dešava bilo šta što te uznemirava ili plaši, svakako je važno da mi to kažeš (dakle, roditeljima) Nisi kriv zbog toga što ti se događa. Ja te neću osuđivati niti kritikovati. Naprotiv, učiniću sve što je do mene da taj problem zajedno rešimo.

TREĆE PITANJE: ŠTA AKO SE ZLOUPOTREBA IPAK DOGODI?

Šta radite kada ste žrtva nekog online uznemiravanja?

Imate nekoliko opcija:

- Blokirate osobu.
- Prijavite profil platformi koju koristite.
- Screenshotujete poruke i uznemiravajući sadržaj kako biste imali dokaze.
- Sačuvate link do profila (screenshot profila može da izgubi na značaju ako osoba promeni ime/nadimak na profilu i zato obavezno sačuvajte link profila koji se ne menja).
- Prijavite policiji, kao poslednji korak, a njima prilažete sve prikupljene dokaze uznemiravanja.

To radite kada ste žrtva online uznemiravanja vi. I tome naučite decu.

Kome se deca obraćaju kada se dešava nešto što ih uznemiruje u digitalnom svetu? Uglavnom vršnjacima. Treba ih ohrabrivati da se u tim situacijama obrate za pomoć i podršku odraslima, bliskim osobama od poverenja.

Utešno je znati da svi možemo pomoći da internet postane pozitivnije i bezbednije mesto. Kako? Ako prijavimo kad je neko zlonameran ili nepristojan, ugrožava nas ili naše dete nekim neprikladnim sadržajem ili ponašanjem.

PRIJAVU MOŽETE UPUTITI NA NEKOLIKO ADRESA:

Osim porodici, školi ili policiji, žrtve nasilja na internetu mogu se obratiti za pomoć i putem sajtova „Net patrola“, „Klikni bezbedno“.

Roditeljima i deci je na raspolaganju Nacionalni kontakt centar za bezbednost dece na internetu i broj telefona **19833**. Za tri godine koliko postoji, ovaj broj je zabeležio oko 12.000 poziva. Pomoć edukatora najviše su tražili roditelji, bake i deke za svoju decu odnosno, unuke. Tokom protekle godine ovaj broj je ustupljen za besplatnu psihoterapijsku pomoć u vanrednom stanju tokom pandemije, ali se i dalje može prijaviti zloupotreba dece na internetu.

Takođe, prijavu možete uputiti i na:

<https://pametnoibezbedno.gov.rs/prijava-nelegalnog-sadrzaja/>

Prijavu za kršenje prava i zloupotrebu dece u elektronskim medijima možete podneti direktno Regulatornom telu za elektronske medije:

<http://www.rem.rs/sr/prijave/podnesite-prijavu#gsc.tab=0>

Prijavu za kršenje prava te zloupotrebu dece u štampanim medijima kao i online portalima medija možete podneti Savetu za štampu:

<https://savetzastampu.rs/podnesite-zalbu/>

Ukoliko želite da prijavite zloupotrebu anonimno, možete da se obratite organizaciji Prijatelji dece Srbije na mejl:

prijateljidecesrbije@gmail.com.

Korisni linkovi:

<https://www.youtube.com/watch?v=ThxmgXMBpoM>

Naš uticaj u formiranju digitalnog profila deteta

Ko utiče na to da naše ćerke tinejdžerke žele instagrame a da naši sinovi postaju sve agresivniji? Mediji utiču na vršnjake, a vršnjaci na našu decu. A gde smo tu mi? Kakav lični primer mi nudimo?

Instagram lice je mladolika ovalno lice, bez bora, sa krupnim očima, punim usnama i sasvim malim nosom. To je nekakav ideal kojem teže tinejdžerke širom sveta. Estetski hirurzi koji obećavaju takva lica danas imaju više posla nego ikada, a uzrast u kome se ove intervencije najviše traže je od 18 do 22. godine.

Naravno, slike i videi koji prate njihove reklame, dovedeni u fotošopu do savršenstva ne pokazuju bolove i podlive, otečeno lice, modrice, koji su posle takvih zahvata neminovni već samo osmehe i zadovoljne mušterije.

Iako su estetski zahvati sve pristupačniji, oni koji ne mogu da ih priušte, svoje crte lica menjaju u različitim aplikacijama. Najpoznatija među njima je Facetune (Fejstjun) u kojoj mogu da se povećaju usne, naprave kose oči i isklešu savršene jagodice. Tinejdžeri provode sate i sate kreirajući „savršenu“, a zapravo lažnu

verziju sebe koju mogu da prezentuju samo u virtuelnom svetu. Ovakav izgled čini da osoba izgleda starije nego što jeste, a to sa sobom nosi posledice.

Verovatnoća da će internet predatori, ali i predatori u stvarnom svetu targetirati decu i mlade koji izgledaju ovako je velika. Zajedničko za one koji idu na operacije i za one koji vreme provode na ovim aplikacijama je nezadovoljstvo sobom I OZBILJNO NARUŠENO SAMOPOUZDANJE.

Odakle našim ćerkama želja da imaju ovakva lica?

UTICAJ MEDIJA. Veliki broj dece ne nalazi uzore u svojim roditeljima ili stvarnim osobama koje poznaju. Današnji uzori više nisu hrabri, neustrašivi heroji, uvek na strani pravde kakve smo imali mi, već neki „biznismeni“, turbo folk pevačice, jutjuberi koji teško izgovore dve povezane gramatički ispravne rečenice. Zapravo, izbor dece postali su antiheroji koje su glorifikovali mediji. Ima doduše i uspešnih sportista, ali nažalost oni su našoj deci uzori više zbog stečenog bogatstva nego zbog svog talenta ili uloženog rada.

Ovakvi uzori nisu neka naša lokalna pojava nastala kao posledica domaće turbo-folk kulture, već globalni svetski trend. U svetu u kojem se već decenijama unazad biraju „devojčice sa najviše stila“, „dečje modne ikone“ i „male misice“ (za šta se potamnjaju, friziraju, oblače provokativno), deci je teško da shvate šta su prave vrednosti. I, upravo u tome je problem, u preskakanju detinjstva i ekspresnom uskakanju u svet odraslih, što podržavaju, nažalost, sami odrasli. Deo uticaja na decu, počevši od nižih razreda osnovne škole, imaju i vršnjaci ali do tog doba onaj temelj koji smo mi usadili već uveliko postoji pa će i uticaj vršnjaka biti manji.

Mogu da vas sada zamislim da kažete da vi sa tim nemate nikakve veze i da ste sasvim nemoćni da to promenite. Ali, da li je baš tako?

Jer, znate li na koju decu mediji ne utiču? Na koju decu najmanje utiču vršnjaci? Pustiću vas da malo razmislite.

Na onu koja imaju NAJVEĆE SAMOPOUZDANJE. A ko je odgovoran za dečije samopouzdanje? Upravo mi, roditelji. Kako utičemo na dečije samopouzdanje? Pohvaljujemo decu kad god zasluže, pokazujemo im da su voljena i kada pogreše. Uvek prilikom greške stavljamo fokus na konkretan postupak a ne na njih kao osobu.

Dakle, MI.

A kad već govorimo o našem uticaju, KAKAV PRIMER U DIGITALNOM SVETU DETETU MI DAJEMO?

Društvene mreže su postale deo naše svakodnevice i navikli smo da na njima delimo različite informacije koje se tiču naših života. Roditelji na društvenim mrežama dele podatke i fotografije svoje dece ne prepoznajući štetu koja time može da nastane. Otkrivajte li previše o životu svog deteta na internetu? Da li je vaš profil javan? Ko sve može da vidi ono što postavljate? Recimo, neke mame ne žele da se na društvenim mrežama nađe apsolutno ništa što je u vezi sa njihovom decom, dok druge postavljaju desetine fotografija svojih beba, pa čak otvaraju profile pod bebinim imenom i glume da beba sama piše statuse.

Razmislite: Ako smo mi previše izlagali informacije o detetu na svojim mrežama, deleći njegove slike i podatke koje nikome ne treba da budu od značaja osim našoj porodici, ako smo mi to radili oduvek, zašto očekujemo da sutra dete ima osećaj za svoju privatnost?

ILI, DA RAZMISLIMO, KOJE PROGRAME MI PRATIMO?

Ako pričamo već o važnosti ličnog primera - imam pitanje za vas: ko su ti ljudi koji gledaju *reality* programe? Mnogi će reći: ja to ne gledam. I biće u pravu. Ali rejting liste i dalje govore da su ovakvi sadržaji među najgledanijima kod nas. Zašto su oni toliko štetni? Zato što formiraju stereotipe: za devojke, da moraju da izgledaju na određeni način kako bi bile prihvaćene, da će uspeti ako su lepo našmikane, ako imaju silikone, ne moraju da bude obrazovane, dovoljno je da se „dobro“ udaju i to je najviše što mogu postići u životu.

Zato je sa druge strane, kod dečaka zastupljen trend da je poželjno da odaju utisak moćnih momaka, koji će se snaći u svakom društvu i koji će do zarade stići na lak način. Neće mu se mnogo zameriti niti ako je nasilan na putu do stizanja do svog prvog miliona. Rijaliti programi su drastični primer promocije moralno vrlo upitnih vrednosti i u tom smislu, posebno su problematični za decu. Poruke koje se kroz takve programe šalju promovišu brz način sticanja bogatstva i popularnosti, vrlo često i verbalno i fizičko nasilje kao prihvatljiv način komunikacije, i da je u redu mesecima ne učiniti nikakav profesionalni napor a za to biti nagrađen.

Slično je i sa crnim hronikama. Zašto to čitamo? Ima nekoliko razloga. Činjenica je da se prosečni čitalac novina mnogo duže zadržava na tekstovima o prirodnim katastrofama, saobraćajnim nesrećama, porodičnim tragedijama itd nego kako prolaze različite zemlje na svetskom takmičenju matematičara ili gde se podiže spomenik nekom književniku? Pored potrebe za uzbuđenjem, nalik onoj kada se gledaju ekstremni sportovi, crne hronike nose i podsećanje: dobro je da se ovo nije meni desilo. Na izvestan, nezdrav način, tuđa nesreća postaje mera naše sreće. Ukratko, loša vest koja se dešava negde drugo, nekome drugom - nas čini superornijima i zaštićenijima dok lepa vest koja se tiče nekog drugog, umesto da

izaziva radost i ličnu motivaciju da i mi budemo uspešni, nažalost, mnogo češće izaziva zavist.

Naše posvećivanje takvim sadržajima, naše komentarisanje takvih sadržaja posebno pred decom, njima šalje poruku šta je nama važno. A kako se oni ugledaju na nas, takvi sadržaji podsvesno i postepeno postaju važni i njima.

Jednostavno je: oni usvajaju naše vrednosti.

Ne, ni meni se ne sviđa šta se sve dešava na našim tv kanalima sa nacionalnom frekvencijom i *reality* programima i što su naslovne strane novina pune crne hronike. Ali, svu krivicu svaliti samo na medije bilo bi i nepravedno i netačno. Da li su samo mediji krivi za sadržaje koje nam nude? Da li bi mogli da nam ih nude da nemaju svoju publiku? Uostalom, istina je da svako od nas ima daljinski upravljač u svojim rukama.

Dakle, da se vratimo na naslov ove lekcije. Koja je naša uloga u formiranju digitalnog profila našeg deteta? Najkraće rečeno, u vrednosnom vaspitanju i učenju deteta zdravim životnim vrednostima.

Korisni linkovi:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0EFHbruKEmw>
<https://www.youtube.com/watch?v=WLNrh5dRmqY>

Preporuke za zdravo digitalno odrastanje deteta

Verujem da ćemo se svi složiti da živimo u vreme „digitalne revolucije“. Da li je možemo zaustaviti? Ne možemo. Lično, ja to ne bih ni želela. Ona, kao i svaka revolucija ima svoje dobre i svoje loše strane. Jer, kompjuter i internet mogu biti veoma korisni, ukoliko se koriste na pravi način. Hajde da vidimo koji je to pravi način i da razumemo koje su to preporuke za zdravo digitalno odrastanje naše dece.

Zato ćemo u ovoj lekciji odgovoriti na 3 ključna pitanja:

1. Zašto je u ranom (predškolskom uzrastu) važno izolovati dete što je moguće više od digitalnih sadržaja?
2. U kom dečijem uzrastu je dozvoljeno koliko vremena provedenog pred ekranima?
3. Kako ograničiti korišćenje telefona i interneta u vreme online nastave? zašto zabrana interneta nije opcija?

Dakle, NAŠE PRVO PITANJE: **Zašto je važno zaštititi dete od tehnologija, u što većoj mogućoj meri?** Razloga je mnogo, ja ću vam navesti samo jedan. Taj razlog je INTELIGENCIJA.

Do pre 50 godina se govorilo da je inteligencija nasledna 100%. Danas znamo da nije tako. Tamo gde je rana stimulacija veća, tu se intelektualne sposobnosti bolje razvijaju. Ono što danas znamo je da su motorički i mentalni razvoj jedna celina. Razvijaju se zajedno. Naša deca uzrasta 6. god. imaju i do 50% poremećaja govora ili motorike. Zašto? Zato što ne pričaju i ne skaču. Pa šta onda rade? Sede pred tv-om ili kompjuterom i igraju igrice, po nekoliko sati dnevno. Ne razvijaju niti govor niti pokret. Dete pre 30 godina je bilo stalno u poketu.

Pitam roditelje: ko je vama branio da skaćete? Kažu, niko ali bilo je drugačije vreme, i kakve to uopšte veze ima sa inteligencijom? Ima, jer kada detetu ne date da bude fizički aktivno, direktno utičete na broj sinapsi koje se u njegovom mozgu formiraju. A onda, kada dete i skače, mi mu, greškom, sa idejom da ga smirimo, kupimo računar za njegovu sobu. Iz istog razloga 70% naše dece ima ravne tabane, povećanu kratkovidost. Samo pre 30 godina nije bilo ravnih tabana, niti tako velikog procenta kratkovidosti kao danas. Ima onih koji to smatraju evolutivnom neophodnošću, sledećom fazom evolutivnog razvoja.

Nije to nikakav razvoj. **To se zove poremećaj.** Mozak ne razvija sinapse. Mozak ne razvija one sposobnosti koje mi NE VEŽBAMO. Jer, ne vežbajući te sposobnosti šaljem poruku mozgu da one nama nisu važne, i zato mozak prestaje da o njima brine. Zato je izrazito važno da kod deteta negujete pokret. Omogućite mu da skače, igra se, trči, jer ono na taj način, istovremeno i uči i razvija svoju inteligenciju. Fizičko kretanje je izuzetno važno, posebno ako se spoji sa učenjem određenih veština. Najbolje se uči u pokretu. Kad sednemo

mozak shvati da nema opasnosti i već malo slabije radi. Kad legnemo, jedva da radi.

Daću vam primer jednog istraživanja. Pod nazivom *Zdravlje dece i adolescenata*, grupa od 12.000 britanskih tinejdžera, starosti od 13 do 16 godina, odgovarala su na pitanja o značaju društvenih mreža u svom životu. Istraživanje je pokazalo da deca koja proveravaju društvene mreže više od tri puta dnevno su slabijeg mentalnog zdravlja i doživljavaju jači psihički stres. Od psiholoških efekata prisutni su nedostatak sna, anksioznost, smanjena fizička aktivnost. Istraživači navode da postoji čvrsta veza između upotrebe društvenih mreža i mentalnog i fizičkog zdravlja.

NAŠE DRUGO PITANJE je u kom dečijem uzrastu je dozvoljeno koliko vremena provedenog pred ekranima (televizije, računara, tableta, mobilnim telefonom). Na ovo pitanje ima više odgovora. Evo nekih od tih predloženih modela:

Najnovije smernice Američke pedijatrijske akademije preporučuju da deci mlađoj od 18 meseci treba potpuno onemogućiti pristup medijima preko bilo koje vrste ekrana. Deca od 18 meseci do dve godine mogu gledati ili koristiti medijske programe ili aplikacije visokog kvaliteta samo uz nadzor odraslih, dok deca uzrasta od 2-5 godina ne bi trebalo da provode više od jednog sata dnevno ispred ekrana. Deca starija od 6 godina treba da imaju jasno ograničeno vreme koje provode uz elektronske i digitalne medije, kao i jasno određenu vrstu medija koje mogu da koriste.

U jednoj od prethodnih lekcija upoznali smo se sa školama u Americi gde čelnici kompanija kao što su Google, Jahu, Epl šalju svoju decu. U tim školama nema elektronskih uređaja. A kako se ti ljudi snalaze sa svojom decom u kućnim uslovima? Slično kako su zamislili i škole. Oni veoma striktno ograničavaju korišćenje tehnoloških naprava svojoj deci, najčešće uz potpunu zabranu svih uređaja radnim danima, i uz dogovoreno vreme korišćenja tokom vikenda. Ovi IT stručnjaci se mogu razlikovati po tome da li će dati svojoj deci telefone samo vikendom i koliko vremena, i razlikuju se po tome da li deca dobiju smart telefone u 12. 13. ili 14. godini. Ali, ono po čemu su jedinstveni i jednog pravila pridržavaju se svi: **nema nikakvih ekrana u dečijoj sobi. Nikada.**

3-6-9-12. Pravilo koje su smislili u Australijskom kraljevskom koledžu za pedijatriju kao obrazac zdrave upotrebe savremenih oblika komunikacije pa se ovaj njihov obrzac proširio širom sveta kao preporuka.

- Nema korišćenja kompjutera i telefona do 3. godine.
- Bez interneta do 6. godine.
- Zabranjeno je igrati igrice pre 9. godine.
- Ne dozvoliti deci da budu na društvenim mrežama pre 12. godine.
- Posle 12. godine ograničenje korišćenja interneta na 1 sat dnevno.

Ako bismo izvlačili neku zlatnu sredinu, za sve ove modele, to bi bilo:

PRE ŠESTE GODINE, ideal je nemati nikakvu izloženost ekranu (što ne znači da s vremena na vreme ne možete da pogledate crtače zajedno sa decom). Ali i kada dođe vreme za upoznavanje sa digitalnim svetom glavna preporuka za odrasle jeste da njihov GLAVNI FOKUS NE BUDE NA KOLIČINI VREMENA KOJU DETE PROVODI ISPRED EKRANA VEĆ NA KVALITETU TOG VREMENA i sadržaju aktivnosti. Odnosno, više pažnje treba posvetiti tome ŠTA deca rade na internetu, a manje tome koliko su dugo na internetu.

Zato, decu treba podržati, od najranijeg uzrasta, najpre u porodičnom kontekstu, a potom i u školskom, da internet NE koriste isključivo za zabavu, već i za niz drugih smislenih i korisnih aktivnosti (sticanje različitih veština, pronalaženje korisnih informacija, školske zadatke, itd.).

NAŠE SLEDEĆE PITANJE: **Kako ograničiti upotrebu telefona i interneta u vreme online nastave?**

Prema Konvenciji o pravima deteta, deca imaju pravo na pristup razvojno primerenim medijskim sadržajima, uključujući i internet. Uskraćivanjem pristupa internetu, uskraćuju im se brojne mogućnosti koje on pruža. Dakle, zabrana interneta NIJE opcija. Pitala sam roditelje kod mene u školici, kako se snalaze sada, u vreme pandemijske krize kada je škola online i kada bi oni uveli ograničenje telefona ali dete kaže da mu je potrebno za školu, čak i ako to nije istina. Evo nekih odgovora koje sam dobila od roditelja: nikako se ne snalazim. Kako i mogu kad i najmlađi sin zna više od mene. Samo vičem i pretim a oni samo veštije lažu. Ja im otimam telefone pred spavanje a žena pokušava da se dogovori. Što više vidim koliko su opsednuti, više se brinem.

Ali, ono što možemo da uradimo i ono što jesu glavne preporuke za zdravo ili barem što zdravije digitalno odrastanje naše dece jete da se u moru ovih teškoća držimo osnovnih 5 pravila:

1. bez ekrana pre 6. godine
2. bez ekrana ujutro pre odlaska u školu,
3. bez ekrana uveče pre odlaska na spavanje
4. bez ekrana kad su sa drugim ljudima.
5. glavni fokus da nam bude na kvalitetu vremena a ne na količini vremena koju dete provodi ispred ekrana.

Korisni linkovi:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=PmEDAzqsw8>

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=GXdVPLj_plk

Komunikacija sa detetom

Ako smo mi digitalni doseljenici a naša deca digitalni urođenici, zašto uopšte pričamo sa njima o internetu, zar oni ne znaju sve bolje?

Ne znaju. Postoje stvari koje naša deca ne primećuju ili misle da se dešavaju uvek nekom drugom. Po statistikama, svako treće dete tokom poslednjih godinu dana, doživelo je neko uznemirujuće iskustvo na internetu.

Najveći broj ove dece je u uzrasnoj grupi 13-14 godina. U takvim situacijama, skoro četvrtina dece nije razgovarala ni sa kim o svom problemu, misleći da će on nestati sam od sebe. Oni koji jesu razgovarali, u najvećem procentu (45%) odlučili su da o svom uznemirujućem iskustvu razgovaraju sa drugom/drugaricom.

Veoma mali procenat (3%) razgovarao je sa učiteljima ili nastavnicima. Sa roditeljima je razgovaralo 31% dece, ali su ova deca naglasila da su to roditelji sa

kojima i inače imaju dobru komunikaciju i kojima se lako poveravaju. Sva ova deca mislila su da se nikakvo loše iskustvo ne može dogoditi baš njima.

Iz rezultata ovog istraživanja proizilazi da su današnja deca kada je reč o digitalnom okruženju, UGLAVNOM PREPUŠTENA SEBI.

Razmislite: Zašto bi vaše dete bilo prepušteno samo sebi, ako ima vas?

Studije su pokazale da je deci lakše da slede pravila u vezi s ekranima kad su im objašnjeni razlozi za to i kad se ozbiljno priča s njima o tome. U različitim uzrastima dece na različite načine pričamo o internetu, ali je važno da u svakom uzrastu znaju da isključivo rekreativna upotreba ekrana oštećuje mozak, narušava san i ometa ovladavanje govorom, slabi uspeh u školi, smanjuje koncentraciju...

Druga stvar koja je izrazito važna jeste da deca znaju koji su sadržaji na internetu eksplicitno nepoželjni. A znate li vi? Mislite li da se ovi sadržaji razlikuju po uzrastu dece? Ne. U svakom uzrastu su isti sadržaji koji su nedvosmisleno štetni a to su: nasilje, mučenje životinja, podmetanje požara, namerno ugrožavanje bezbednosti drugih. Uvek su isti sadržaji ali što je dete mlađe posledice se jače utiskuju.

U PREDŠKOLSKOM I NIŽEŠKOLSKOM UZRASTU dece zbog svih onih razloga koje smo pomijali u dosadašnjim lekcijama i važnosti ranog razvoja, pokušajte da odložite uvođenje intereta i kompjutera u život deteta. **A kada počnete da ga upoznajete sa ovim svetom, počnite tako što pretražujete internet zajedno.** Pokažite mu neke poučne sajtove, edukativne, ali i zabavne stranice. To će dodatno stvoriti poverenje među vama. Kada malo poraste, dete verovatno, nažalost, neće samostalno ići na edukativne sadržaje interneta. Ako mu ih vi ne pokažete, možda neće znati ni da postoje. Odmah počnite sa pričom da nije svaka ličnost na internetu realna, i da virtuelna prijateljstva nisu porediva sa onim iz realnog života. Ne brinite da ćete poraniti sa ovakvim razgovorima ili da ćete dete uplašiti jer ga vi samo informišete o činjenicama iz njegovog realnog okruženja.

Kada počne detetovo interesovanje za igrice, budite u toku. Tada, sa njim razgovarajte o tim konkretnim igrama i razgovarajte često jer se dečija interesovanja brzo menjaju. Ja često čujem od roditelja da je njihovo dete „stalno na internetu, na igricama“, ali kada pitam koje su to igrice, oni ne znaju. Iskoristite ovu temu da poradite na slaboj tački vašeg deteta. Ako je, na primer, stidljivo i povučeno, igrice mogu biti kompenzacija, dopuna onoga što vaše dete ne postiže u realnom svetu. Ili, ako dete i pored vaših nastojanja da igrice budu bezazlene insistira na nekim agresivnim sadržajima, važno je da razmislite zašto je to tako i

da li vaše dete ume u realnom svetu da iskazuje svoje emocije. Naravno, igrice koje vaše dete zanimaju u ovom ranom uzrastu su verovatno one za koje je čuo od svojih vršnjaka.

Posle igrica doći će na red interesovanja za određene jutjubere, influensere i druge zvezde interneta. Uvek insistirajte da razgovarate: zašto ti se baš to dopada? Takvim pitanjima osim što vi upoznajete svoje dete i onoga što ga zanima u tom trenutku razvoja, što je još važnije **OSVEŠĆUJETE** kod deteta da i ono razume svoje izbore, i da umesto nešto prihvata tek tako, bez razloga – razume zašto ga to zanima. Ako na tom pitanju ne insistirate vi, ovo pitanje vašem detetu neće postaviti niko drugi i ono neće imati povoda da o tome razmišlja i da svoje izbore osvešćuje.

Ukoliko imate razloge da kritikujete detetove izbore, ne radite to najoštrije što ume jer time samo stvarate otpor kod deteta. Umesto toga, koristite argumente (zašto vam se taj i taj jutjuber ili igrica ne dopadaju), i ponudite primere nečega što vi smatrate odgovarajućim.

KADA JE VAŠE DETE TINEJDŽER tada je vreme za malo drugačije razgovore. Dan kada deca otvaraju naloge na društvenim mrežama je dan kada postaju javne ličnosti.

Zato sada vaše instrukcije pomalo liče na savete koje bi dali nekoj javnoj ličnosti. 3 su glavne poruke koje je u ovom uzrastu važno da dete razume i da čuje upravo od vas:

1. **OBAVEZA PRIVATNOSTI.** Puno se govori o pravu na privatnost. Ali, ja mislim da je to i oblik obaveze. Objasnite detetu koliko je mnogo važno da dobro razmisli pre nego što bilo koju informaciju o sebi da osobama koje ne poznaje lično.
2. **ZLOUPOTREBA.** Recite detetu: Niko ne sme da te snima bez tvoje dozvole. Niko ne sme da objavljuje tvoje lične informacije ako nisi saglasan. U redu je da kažeš “ne, neću, ne može, ne dozvoljavam” jer je to važno kako u realnom tako i u virtuelnom svetu. Ukoliko ne želiš da učestvuješ u medijski praćenim aktivnostima tvoje škole, nisi u obavezi.
3. **NE ZABORAVI SEBE.** Čuvaj svoj identitet. Ko si ti kada se probudiš? Ko si kada si sam i kada nema interneta? Da li se to poklapa sa slikom koju šalješ o sebi na mrežama? Zašto o sebi šalješ sliku koja ne predstavlja tebe? Uvek pravi razliku šta je realno a šta virtuelno kao i između prijatelja u realnom svetu i instagram pratioca ili prijatelja na nekim društvenim mrežama.

Zašto vam ovo pričam i zašto baš ove 3 poruke? Zbog dečijeg samopouzdanja. Ogromna opasnost na društvenim mrežama a o kojoj se uopšte ne govori jeste mogućnost vrtoglavog opadanja samopouzdanja, posebno kod tinejdžera, upravo zbog surovog saznanja da postoje osobe kojima je vrhunsko zadovoljstvo ili posao da omalovažavaju druge.

Objasnite da “dislajk” ne znači da nešto sa detetom nije u redu, već da neko ne deli iste vrednosti i ukus sa njim. Objasnite to PRE NEGO mu se takvo iskustvo dogodi i pre nego mu se naruši samopouzdanje. Važno je da ohrabrimo decu da budu ono što jesu, da vole svoju različitost i da se njome ponose.

U ovom trenutku dok mi govorimo o ovim stvarima, verujem da milioni roditelja širom sveta razgovaraju o nekom segmentu korišćenja interneta sa svojom decom. Niste usamljeni. Vaše probleme imaju roditelji širom sveta. To, naravno, ne znači da treba da stanemo sa strane i čekamo da se stvari nekako reše same. Mislim da se mi, roditelji, ne bojimo toliko novih formi ili jezika digitalne pismenosti koliko da je naše dete naivno, nepripremljeno za svet van zaštićena 4 zida našeg doma. Ali, u pozadini tog našeg straha je projekcija nekog našeg problema na dete. Uopšte ne mora biti opravdana i važiti za dete. Međutim, sve i da jesmo u pravu, da naše dete jeste naivno i nepripremljeno za ovaj svet, a da je naš strah opravdan – alati za prevazlaženje tog problema su isti kao i u drugim izazovima: razgovori, poverenje, razumevanje.

I, veoma važno pravilo: kada razgovaramo sa decom pored svega pametnog što mi imamo da kažemo njima, hajde da pokušamo da uvek budemo otvoreni da čujemo šta kažu oni. Umesto monologa, uvek, uvek birajte dijalog.

I, slušajte, slušajte, slušajte.

Zaključak: Na istoj strani

Želela bih ovu završnu lekciju da počnemo jednim **primerom**:

Pre 10-ak godina u vrtićima Srbije rađeno je ispitivanje dece uzrasta od 5 godina. Pitali su ih da izaberu kako bi više voleli da provode vreme, igrajući se sa drugarima svojih omiljenih igara ili sa roditeljima u nečemu što im je dosadno

(devojčice da sa tatama gledaju fudbal ili pecaju, a dečaci da sa mamama idu na pijacu ili kuvaju). Deca su birala društvo roditelja.

Može li postojati očigledniji pokazatelj koliko deci nedostaju roditelji?

U mojoj praksi, skoro svakodnevno čujem roditelje koji mi govore: “Pa, ni moji roditelji se nisu bavili sa mnom, i, šta mi fali?” Poželim tada da im kažem: “O, da, fali itekako...” ali prećutim. Jer, znam da se u tom modelu iz koga su oni potekli krije odgovor zašto ne vide razlog da se posvete svojoj deci danas. I ne, nije u pitanju nedostatak vremena. Sećate se, ono što smo pominjali u nekoj od lekcija, 20 minuta dnevno kvalitetnog vremena je potrebno da bi vi održavali kontakt sa detetom i pozitivno uticali na njegov razvoj. 20 minuta.

Hajde da se podsetimo još nekih stavova iz ovog našeg kursa:

Ma koliko se vama ili meni možda ne sviđa ova digitalna revolucija koju živimo, setite se da ona ima i brojne prednosti. Važno je “samo” da naučimo da je koristimo na najbolji način i tome naučimo našu decu. Ne kažem da je lako ali jeste moguće.

Uostalom, koliko je internet prisutan svuda, potvrđuje i primer da je od pre nekoliko godina obezbeđen i na Mont Everestu ponajviše zato da bi planinari bili u mogućnosti da dobiju podatke o vremenu i bezbedonosne informacije, kao i da prilikom nesreće kontaktiraju službu za spasavanje. Zvuči kao šala ali je istina, sada bukvalno ni na Mont Everest ne možete pobeći od interneta.

Uvek vodite računa o primeru koji vi dajete deci. Kako se vi ponašate u ovom digitalnom svetu? Mogli bi da se zapitamo zašto, na primer, na fejsbuku, dopuštamo sebi ono što ne bi na ulici? Na primer, da li bi prilazili nepoznatim ljudima na ulici i pokazivali slike svoje dece? Ili šta ste sve ručali? Ili, gde sve putovali? Ne radite to. Zašto sa nepoznatim ljudima na fejsu delimo ono što ne bi podelili sa ljudima na ulici? Plus, to što objavite u tom virtuelnom svetu ostaje zauvek. Dakle: Jednom na internetu, uvek na internetu

Dovijajte se. Nećete mnogo postići stalnim proveravanjem dečijih računara ili njihovih poruka na telefonima ili špijuniranjem šta rade na društvenim mrežama. Oni će već, ako žele, pronaći načine da vam izmaknu. Ali, deca obožavaju kada su u prilici da oni vama nešto pokažu. Pitajte ih šta ne znate. Dovijajte se. Primer: poznajem tatu koji je otvorio lažni profil i svojoj ćerci poslao poruku sa tog profila: Dođi do mene u dnevnu sobu. Posle toga ta devojčica više nije imala iluzija o pravim i lažnim, tj. virtuelnim prijateljima.

Pokažite interesovanje za sve što se dešava vašem detetu i u njegovom realnom i u digitalnom životu. Ono će pronaći svoje drugove među vršnjacima ali drugu mamu ili tatu neće nigde. Kada ga pratite kroz različite faze odrastanja, sa poverenjem i zajedničkim međusobnim učenjem SPREČAVATE da se pojavi onaj jaz generacija koji smo pominjali na početku. Oni jesu digitalni urođenici, mi jesmo digitalni doseljenici ali nismo na suprotstavljenim stranama.

Naprotiv, to su naša deca. Na istoj smo strani, strani ZAJEDNIČKOG ODRASTANJA.

Mnogo razgovarajte sa detetom.

Ali, da, kada ne znate šta da mu kažete, zagrlite ga.

Hvala vam.