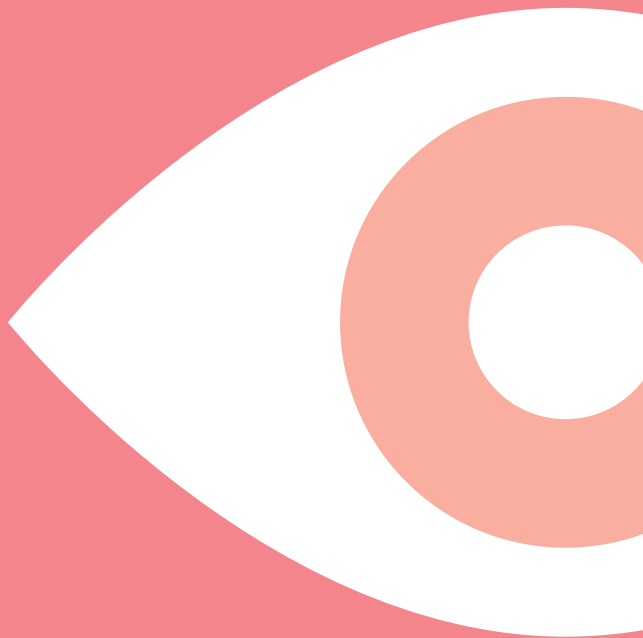


4

За родитеље/законске  
заступнике деце

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић



За родитеље / законске заступнике деце

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић



Назив публикације  
**Време испред екрана  
за родитеље / законске заступнике**

Језик  
**Српски**

Формат  
**180mm x 180mm**

Број страна у финалном прелому  
публикације  
**18**

Ауторка  
**др Добринка Кузмановић**

Технички уредник  
**Горан Зарић**

Илустрација, дизајн и графичко  
обликовање текста  
**Propulsion**  
**Катарина Шашовић**  
**Иво Матејин**  
**Димитрије Кошарић**

Лектура и коректура  
**Невена Ерић**

Издавачи  
**Фондација Propulsion Фонд**  
Ранкеова 16  
11118 Београд, Србија  
propulsion.one

у сарадњи са  
**Иницијативом „Дигитална Србија”**  
Милутина Миланковића 11а  
11073 Београд, Србија  
dsi.rs  
и  
**Заводом за вредновање квалитета  
образовања и васпитања**  
Фабрисова 10  
11040 Београд, Србија  
ceo.edu.rs

За издавача  
**Дарко Соковић**, председник управног  
одбора Фондације Propulsion Фонд

# Време испред екрана

Под **временом испред екрана** (енгл. *screen time*) подразумева се количина времена проведеног испред екрана дигиталних уређаја (рачунара, мобилног телефона, таблета, телевизора, итд.), без обзира на врсту активности.

Време испред екрана доспело је у жижу интересовања научне, стручне и шире јавности, а поготову родитеља, и пре пандемије корона вируса. Све већа количина времена коју деца и млади проводе испред екрана (посебно током онлајн или комбиноване наставе), изискује већу одговорност одраслих за њихово здравље и добробит.



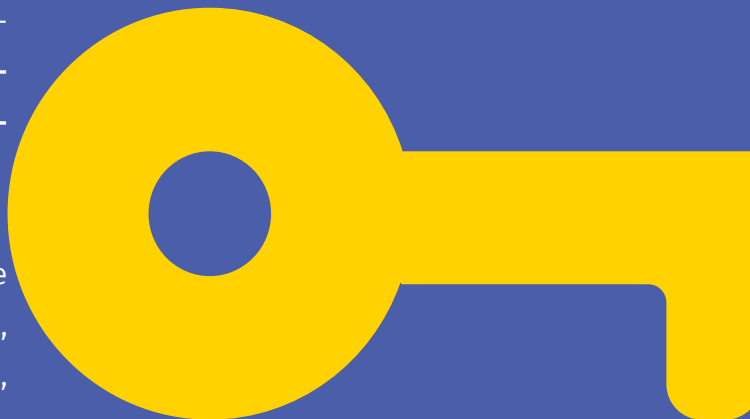


# Количина времена испред екрана

Међу научницима не постоји сагласност колико времена дневно деца и млади могу да проведу испред екрана а да то не утиче негативно на њихов психофизички развој и добробит. Научна и стручна јавност не слаже се ни у томе да време проведено испред екрана увек штети дечјем развоју и да је нужна забрана коришћења дигиталних уређаја.

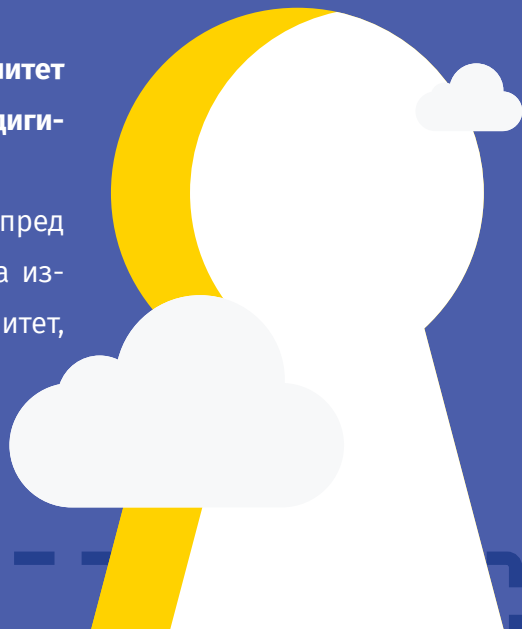
Док једни прекомерну употребу екрана криве за проблеме у менталном здрављу (депресивност, узнемиреност, проблеме са сном, школски неуспех, па чак и покушаје суицида), други тврде да је **прекомерно коришћење последица а не узрок наведених проблема.**

У последње време, све је присутније схватање да време испред екрана, само по себи, није ни добро ни лоше,



већ да је од **кључне важности квалитет времена, односно шта деца раде на дигиталним уређајима!**

Упркос томе, количина времена испред екрана знатно је чешће извор сукоба између деце и родитеља него што је квалитет, односно врста активности!



### Да ли знате?



По **количини времена** које свакодневно проводе испред екрана, као и по **негативним искуствима** на интернету, деца и млади из Србије **предњаче** у односу на већину својих вршњака из Европе!

(Деца Европе на интернету)



Препорука стручњака јесте да **родитељи:**

- ☑ **преговарају са децом о времену коришћења дигиталних уређаја;**
- ☑ заједнички креирају **индивидуални план коришћења дигиталних уређаја** у складу са потребама сваког детета;
- ☑ уважавају **тренутни (шири) контекст;**
- ☑ и све време имају на уму да време испред екрана **никако не сме да замени или угрози сан, друштвене и физичке активности деце!**

Чињеница је да коришћење дигиталних уређаја пружа деци и младима бројне могућности за учење и развој, али и да носи са собом бројне ризике.

Деца имају право на приступ садржајима на интернету који су квалитетни, безбедни и примерени њиховим потребама, као и на стицање данас неопходних вештина дигиталне писмености.



Деци не можемо да ускратимо време испред екрана да бисмо их заштитили од ризика на интернету, нити ћемо их заштитити од ризика забраном коришћења!

## Шта родитељи могу?

Родитељи могу да подрже децу у стицању **дигиталне писмености** – вештина за паметно и безбедно коришћење интернета, да **посредују** у активностима деце на интернету како би им време испред екрана било **што квалитетније!**



# Квалитетно време испред екрана



**Квалитетно време испред екрана** јесте активно време проведено у смисленим, креативним, поучним, забавним и безбедним активностима, прилагођеним индивидуалним потребама и интересовањима детета, које могу позитивно да допринесу његовом когнитивном, емоционалном и социјалном развоју.

**Активно време испред екрана** је време током којег деца и млади креирају садржаје у дигиталном формату, стичу различите вештине (нпр. критичко мишљење, решавање проблема, комуникација, сарадња итд.), уче, пишу, програмирају игрице, остварују квалитетну комуникацију са вршњацима и одраслима, претражују и процењују информације, гледају квалитетне, узрасту примерене садржаје о којима разговарају са одраслима...



**Неквалитетно време испред екрана** јесте пасивно време, неструктурирано, током којег су деца и млади мање-више механички и несвесно, по навици, ангажовани у истоветним и поновљеним активностима.

**Пасивно време испред екрана** је време током којег деца и млади „конзумирају” или „гутају” садржаје са интернета, без личног учешћа, интеракције и дубљег промишљања, и користе интернет за врло узак опсег когнитивно неподстицајних активности (нпр. гледају видео-снимке, слушају музику, ћаскају или „шерују” поруке путем својих профила и сл.).

### Да ли знате?



Деца и млади из Србије, у поређењу са вршњацима из Европе, **најмање разговарају са блиским особама о својим негативним искуствима** на интернету. Скоро половина њих разговара са вршњацима, мање од трећине са родитељима, а само 3% са наставницима.

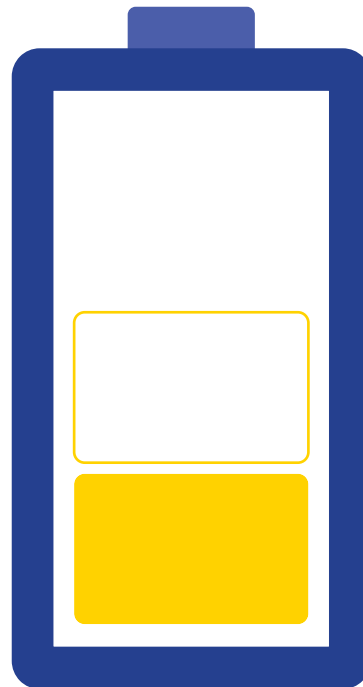
(Деца Европе на интернету)

# Колико је превише времена испред екрана?

Данашња наука нема једноставан и једнозначан одговор на ово питање! Зависи, од више фактора: узраста детета, његових потреба и интересовања, карактеристика личности, врсте активности, менталног здравља и психо-физичког функционисања, као и ширег контекста коришћења екрана.

Неки од показатеља да дете прекомерно користи дигиталне уређаје јесу:

**+дете је заокупљено активностима на интернету, најрадије прича о њима, +губи појам о времену, +остаје дуже испред екрана него што му је дозвољено, +заборавља да једе, +касније одлази на спавање, +запоставља школске и друге обавезе и хобије, +све мање времена проводи у комуникацији и дружењу уживо са вршњацима и члановима породице, +уморно је, +има главобољу, +проблеме са видом и сном.**



## Родитељи као дигитални ментори

- ✓ Родитељи би требало да посредују у коришћењу дигиталних уређаја код **деце свих узраста**, утолико директније што је дете млађе!
- ✓ Постоји више начина на које родитељи могу да посредују: *разговор и активно укључивање у активности деце, креирање породичних договора и правила надгледање и праћење дететовог коришћења и техничке мере заштите (нпр. родитељска контрола).*
- ✓ То што можда ваше дете зна више од вас о мрежи Тик Ток или брже савлада основно коришћење новог дигиталног уређаја, не значи да од вас нема шта да научи о дигиталном свету!
- ✓ Разговарајте са децом о њиховим активностима и искуствима на интернету (питајте их шта воле да раде и шта им се свиђа, јер ћете се тако лакше повезати), покажите разумевање за њихова интересовања колико год да су вама лично бесмислена или чудна!



- ☑ Не дозволите да својим (негативним) ставом направите дистанцу са дететом и тако изгубите његово поверење.
- ☑ Разговарајте о томе коме могу да се обратe уколико доживе негативна искуства на интернету, где могу да пријаве штетан интернет садржај, који је, нажалост, лако доступан деци.
- ☑ Подстичите децу да користе интернет за смислене и конструктивне активности, да активно и продуктивно проводе време испред екрана, истражују и стичу корисна искуства, уместо да буду искључиво пасивни примаоци!

- Не устежите се да учите од деце. Схватићете, ако нисте пре тога, да и нису баш дигитално писмени колико они мисле или колико сте ви мислили.
- Истраживања показују да су одрасли, по правилу, успешнији од деце у процењивању информација са интернета зато што имају више искуства и знања.



## Како родитељи могу да подрже дете у управљању временом испред екрана?

- ☑ Зависи од узраста детета, али и од његових личних карактеристика, искуства! Када су деца млађа, родитељи су директније укључени у њихове онлајн активности, како би осигурали поштовање заједничких правила и подржали децу у управљању временом испред екрана.
- ☑ Осим што се заједнички доносе, јер то подстиче на **обострано поштовање**, правила би требало да буду **конкретна, јасна, реално остварива, примерена индивидуалним потребама детета**. Договорите се са дететом и „ставите на папир”: колико, када, где, са ким и у које сврхе може да користи дигиталне уређаје.
- ☑ Што су деца старија, требало би да су самосталнија и да имају већу самоконтролу у свему, па и у управљању временом испред екрана, али им је и тада, и те како потребна подршка и вођење од стране одрасле особе!



- Надгледајте и пратите како ваше дете проводи време испред екрана, уважавајући његово право на приватност.
- Сарађујте са наставницима како бисте и ви и они имали бољи увид у ниво укупне оптерећености детета активностима испред екрана, готову уколико се настава одвија онлајн или комбиновано.
- Како би се очувао баланс између онлајн и офлајн активности детета, вероватно ће бити потребно да уложите додатни напор како би део времена које је раније проводило у забавним активностима дете преусмерило на образовне активности.
- У ванредним околностима, као што је пандемија, будите флексибилнији: уколико је детету потребно да након захтевних активности време проведе у игрању видео-игара.
- И одрасли у породици такође би требало да размотре властиту употребу екрана, јер својим понашањем и навикама обликују понашање и навике деце!

- ☑ Осмислите породичне активности и заједнично време „без екрана”, ма колико то изгледало немогуће!

**Веома је корисно да се сви запитамо, поготову када је реч о паметним телефонима, да ли их користимо онако како желимо и када желимо, или их врло често користимо несвесно и по навици!**

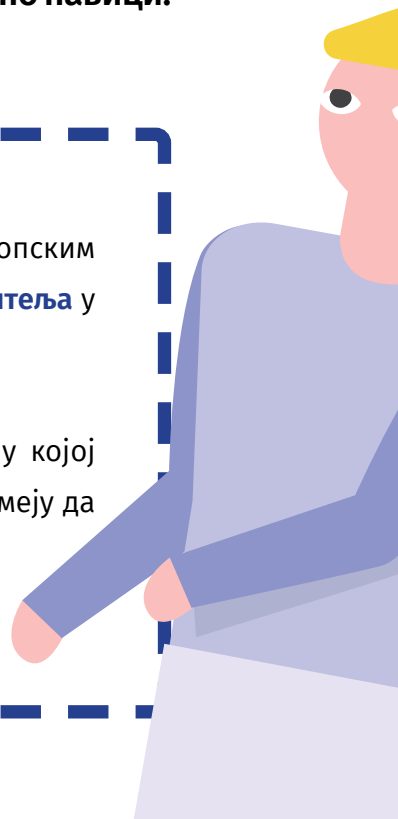
### Да ли знате?

У Србији деца знатно чешће него у другим европским земљама **потцењују дигиталне вештине својих родитеља** у односу на сопствене.



Судећи према одговорима деце, Србија је земља у којој деца **највише помажу родитељима** када нешто не умеју да ураде на интернету.

(Деца Европе на интернету)







Израда овог приручника у оквиру програма Нова писменост омогућена је уз подршку америчког народа путем Америчке агенције за међународни развој (USAID). Садржај приручника и пратећих материјала је искључива одговорност аутора и не представља нужно ставове USAID-а или Владе САД.

[novapismenost.rs](http://novapismenost.rs)

[ceo.edu.rs](http://ceo.edu.rs)