**МОБИЛНИ ТЕЛЕФОН КАО ИГРАЧКА**

 Савремене технологије поред својих добробити допринеле су да се интернет и мобилни телефон све више користе. Годинама уназад примећује се све већа присутност овог проблема како код школске и старије деце (адолесценти) тако и код код деце која су јасленог, вртићког и предшколског узраста.

 Механизми настанка зависности код одраслих лица и старије деце су у медицини и науци давно познати. Међутим, код врло мале деце чији се централни нервни систем тек развија, исти неуронски путеви у мозгу који појачавају зависност од психоактивних суптанци, могу довести до компулсивног понашања које је исто као код других зависности. У почетку, родитељи постају узнемирени због два проблема: сама количина времена које њихова деца проводе пред екранима и отпор њихове деце да скрате време које проводе са мобилним телефоном. Деца до две године већ знају да приступају неким сајтовима, посебно када је реч о јутјубу на којим прате телевизијске програме и то као резултат тога што су им родитељи дали приступ паметним телефонима и таблетима. Како време пролази, деца у предшколском узрасту бивају изложена овим уређајима и по неколико сати дневно.

 Америчка асоцијација педијатара сматра да деца млађа од две године никако не би смела да се излажу испред екрана било које врсте. Нажалост, све већи број родитеља прибегава употреби телефона већ у првој години живота детета у сврху успављивања, ради завршавања других обавеза, опуштања са друштвом... Ово је период када се бебин мозак формира, беба учи, гледа и митира, док је екран смањује концентрацију. Док гледа у телефон она не зна шта је и колико хране појела (што касније може довести до поремећаја у исхрани), а уместо да у овом периоду учи да се обрће, преврће, млатара рукицама и ногицама и да тако открива чар ходања, она уз телефон седи што касније утиче не само на координацију покрета него и на недовољан развој мишића. Мобилни телефон постаје као играчка. Беба гледа у брзо покретне слике и ситуације које не разуме, јер не разликује стваран живот, а шта се дешава на екрану.

 Француски психолог Серж Тисерон наглашава да деца која су узраста од две до пете године не би требало да проводе испред екрана више од једног сата дневно, уз присуство родитеља а да садржај буде образовног карактера. За децу од шест и више година, препоручује да родитељи сами креирају план коришћења уређаја са екранима који ће бити васпитног карактера (нпр. нема екрана током оброка, пред спавање, ноћу...). У случају да дете ипак проводи више времена, јављају се следећи ризици на његов развој: недостатак пажње, смањена концентрација, тежа социјализација детета, потенцијална гојазност, проблеми са видом, развојем говора и комуникације, неправилним спавањем и утицајем на краткорочно памћење, раздражљивости, промене у његовом расположењу...

 Из свега наведеног, неопходно је да се на време реагује како би се избегло стварање зависности од мобилних телефона код мале деце. Најпре, важно је да родитељи квалитетно проводе време са њима. Одласци у заједничке шетње, позоришта, читање бајки и прича пред спавање. Родитељи треба да поставе јасна правила код времена коришћења мобилних телефона, а у случају да се она крше, применити одређене санкције. Врло је важно код детета развити заинтересованост за спорт, цртање, сликање, музику или неку другу активност. Најлакше је дати детету телефон у руке уместо играчке што са собом носи наведене негативне последице. Родитељи треба да буду узор свом детету, односно да се и они сами суздржавају од употребе мобилних телефона и комјутера.

 У случају да ''одвајање'' деце од телефона или рачунара за родитеље представља свакодневну борбу, постоји неколико начина који би могли да помогну: не користити мобилни телефон у присуству деце, употреба телефона од стране деце треба да буде у заједничкој просторији како би се ефикасније вршила контрола времена, свест детета о примени санкција ако се правила прекрше, преношење знања о томе како се ствара зависност и то на начин на који она могу да разумеју, постојање централног места у кући где ће се држати сви телефони, адекватно коришћење слободног времена када нису при телефону...

 У нашој Установи је **примећено да се повећао број деце од 3 и 4 године која слабо причају или не причају**. Родитељи због презаузетости послом све мање имају времена да активно проводе време са децом.

 На указане тешкоће код деце, родитељи различито реагују али већина мисли да има времена. **Наш Стручни тим даје подршку деци и родитељима** да би се што раније јавили стручњацима како би се правилно развијала и искористила све своје птенцијале у комуникацијама. Превенција је најбитнија да би родитељи уочили проблем на време, разговарали са својом децом и поставили границе о употреби телефона.

Корисни линкови:

1. <https://eroditelj.rs/zavisnost-dece-odmobilnih-telefona/>,

2. <https://demetra.rs/zena/mojih-5-minuta/zavisnost-od-mobilnog-telefona/>

3. <https://psihocentarmm.com/zasto-je-opasno-umiriti-dete-telefonom/>

4. <https://www.stetoskop.info/zdravlje-dece/mobilni-telefoni-ugrozavaju-decji-mozak>

5. <https://www.katarinajonev.com/e-book-uticaj-mobilnih-telefona-na-razvoj-dece/>

6. <https://www.b92.net/tehnopolis/vesti/zavisnost-dece-od-telefona-opasna-roditelji-glavni-faktor-video-1846766>