

Како развијати емоционалну интелигенцију код ученика млађег школског узраста?

Познат је податак да је у садашњем систему школовања мало пажње усмерено на развој емоционалне интелигенције код деце и да су и активности којима се то подстиче мало заступљене у наставним плановима и програмима.

Са друге стране, друштво све више истиче да савремени човек треба да буде емоционално интелигентан и да то доприноси успешности у животу. Наиме, има људи који имају висок IQ, али нису довољно развили своју емоционалну интелигенцију. Нису толико успешни у животу јер нису довољно развили своје потенцијале. Оно што је добро јесте да емоционална интелигенција може да се развија.

Шта је емоционална интелигенција?

Емоционална интелигенција представља склоп више способности: способност споразумевања, способност самоконтроле, самоуверења и способност емпатије. Емоционална и рационална интелигенција су комплементарне. Хауард Гарднер је први поменуо да постоји седам различитих врста интелигенције, а да је емоционална интелигенција једна од њих.

Постоји пет основних подручја емоционалне интелигенције:

1. Спознавање емоција или самосвест

Ради се о препознавању осећања у тренутку када се испољавају. Немогућност да препознамо наша права осећања доводи нас до тога да од њих зависимо.

0. Управљање емоцијама

То је способност која се заснива на савладавању емоција и управљању њима.

0. Самомотивација

Самомотивација је савладавање вештине управљања емоцијама које воде ка одређеном циљу.

0. Препознавање емоција код других

То је емпатија – способност која се заснива на самосвести.

0. Умеће одржавања међусобних односа

Заснива се на вештини разумевања туђих емоција.

Како развијати емоционалну интелигенцију код ученика млађег школског узраста?

Један од основних задатака родитеља и школе јесте научити дете да препозна емоције и управљањима. Деца своја осећања изражавају спонтано и искрено. Са једне стране, то је добра особина, али због те своје способности деца тешко контролишу емоције, односно често их изражавају на начин који ниједруштвено прихватљив. Одрасли треба да науче децу како да своје емоције изражавају на прихватљив начин.

Емоције саме по себи нису ни добре ни лоше. Можемо да их поделимо на пријатне (радост, срећа, љубав) инепријатне (љутња, туга, страх). За сваку од њих постоји разлог зашто се јавља. Емоције постоје да би нас заштитиле и да бисмо се боље прилагодили околини. Љутња нам помаже да се одбранимо. Туга нам помаже да преболимо губитак. Страх нас спречава да доведемо себе у непотребну опасност. Изражавање свих ових емоција од пресудне је важности за нашу срећу. Радост, четврту емоцију, почињемо да исказујемо када су задовољене све потребе. Процес социјализације емоција тече кроз:

- посматрање и опонашање;
- учење по моделу људи из блиске околине;
- усмеравање емоционалних реакција од стране родитеља и школе.

Игре које могу послужити за развој емоционалне интелигенције:

1. Емоционални речник

Прво се направи листа осећања, па се за свако осећање направи мали албум са сликама које представљају тај осећај. Поред слике се напише када се дете тако осећало (прича или цртеж).

2. Пантомима осећања

Прво се направе картице са осећањима. Потом дете извуче једну картицу и без речи одглуми осећање које је означено на картици. Оно дете које препозна осећање добија картицу, а затим узима нову и глуми.

3. Погоди осећања

Једну реченицу, нпр. „Идем у продавницу“, треба изговарати различитим реченичним интонацијама; може седопунити и покретом. Остала деца погађају која је емоција у питању.

4. Шта каже ово лице

Потребне су слике из часописа, фотографије лица или цртежи лица која показују одређену емоцију. Деца погађају шта осећа лице, шта каже лице, коју би причу оно могло да нам исприча.

5. Скала емоција

На пану се прво налепе смајлићи који исказују три стања (срећу, неутрално стање, тугу). Деца на основу њих уче градацију емоција. У свакодневной комуникацији

учитељ пита децу како се тренутно осећају или како су се осећала када се нешто догодило.

6. Настави реченицу

Деца настављају започете реченице: Срећна сам када..., Тужан сам када... , Љут сам... Волим..., Не

волим...

7. Друштвене игре типа „Не љути се човече”

Све друштвене игре у којима постоје правила и у којима је потребно носити се са губитком и љутњомодличан су начин за учење како се носити са емоцијама.

8. Бројимо до 10

Ово је стара и позната техника која помаже у томе да се не реагује пребрзо.

Значај развоја емоционалне интелигенције код ученика млађег школског узраста

Децу треба учити да поштују своје емоције, јер су оне од великог значаја при доношењу одлука. Деца са

развијеном емоционалном интелигенцијом ће лакше препознати небезбедне, опасне и ризичне ситуације иреаговаће адекватније од других вршњака.

Деца са развијеним емоционалним способностима:

- су бољи ученици и студенти;
- имају мање проблема у понашању;
- имају виши ниво самопоштовања и самопоуздања;
- су способнија да се одупру притиску вршњака;
- боље решавају конфликте;
- су мање склона насиљу;
- су позитивно опредељена – благонаклона, добронамерна;
- су мање склона ризичним понашањима (болести зависности);
- боље контролишу импулсе.

Закључак је да треба више радити на развоју емоционалне интелигенције код деце, јер ће само на тај начин израсати у здрава и самопоуздана бића и независне личности.

Како “преживети” пубертет?

За родитеље

„Централа за разум“ тј. префронтални кортекс код тинејџера још није у функцији као код одраслог човека, што носи са собом ризике који „нису пожељни“. То је случај код „мозга у развоју“. Зато адолесценти реагују бурније и пренаглашено, а рекли би нешто безначајно, па неки мисле, како је написао мој колега са Новог Зеланда- Најџел Лата, да се „излила пуна кофа хормона у крв“.

Наћи се у улози родитеља тинејџера данас је прави изазов. Разлог томе је неисцрпан репертоар понашања и скривених психолошких порука у које су ова понашања обучена. Ово доба драматично позива родитеља на промене, као и њихову способност да се побрину за себе! Кад је о границама реч, онда поред оних географских о којима сви уче да би знали имена територија које ми земљани називамо државама, битно је да у развојном смислу имамо у виду и адолесценцију, период кад млада особа успоставља нове границе личности. Он или она то ради уз своје стално прилагођавање, а врло често и кроз борбу или бунт.

Потрага за смислом

Тинејџер је млад човек у транзицији и то 24х. Физиолошки, анатомски тј. развојно све се код њега мења. Ова прича о развоју јединке кроз коју сви пролазимо иде уз стално усклађивање особе са сликом о себи као већ формираном човеку, (који још не постоји) и који је тек у настајању! Уз то, отварају се различити нови светови и интересовања за којима се иде у походе, а одговоре за све то још немају. Ниједан тинејџер са којим сам разговарала услед наговора родитеља „да поприча са психотерапеутом“ није био „исти случај“. Оно што се зна је да један број младих тражи смисао живота и себе у том смислу, а једно од питања где запињу је: „зашто живот, родитељи, школа или свет нису фер?“

Стил живота једног тинејџера

Младић који иде у уметничку школу, одлично слика и постаје безвољан у мрачној соби пита се шта је то што га може учинити срећним. Како пола разреда увежбава експеримент са таблетама, он се такође излаже сличном, и „лати се диуретика“ како би смршао. Али, онда, не може да стане. Касније полако почиње и да се „сецка“ жилетом, у тајности. Све време сумња у себе, самоодбацује се, презире себе и своје тело, што је само пропратни део репертоара његовог понашања. Други младић не жели да учи иако је интеллигентан. Проналази разлоге због којих почиње да истражује интернетом и стиже до неке врсте криминала, експериментишући са платним картицама. 'Што да не? И други су се обогатили?' „Да, важно је бити богат“ је његово уверење које га мотивише и до антисоцијалних понашања. Трећа, врло млада особа не може да удовољава и оцу јер живи са мајком, па повремено одласци код оца представљају сталну селидбу викендима, али и напор. Иако отац жели да му пружи најбољи део квалитетно организованог времена, њему то постаје „замор“, и радије проводи време у безвољном игрању игрица, скроловању телефона или санирању досаде. Отац испада из игре „заједничко проведено време“ и осећа се сувишно и без ауторитета.

Где смо погрешили?

Оно што је заједничко родитељима из сва три примера јесте питање: „Где смо погрешили?“ Ради се о добу, али и о новим родитељским искуствима, која треба да гасе старе програме понашања, дојучерашње развојне фазе у којој је њихов тинејџер био дете. Правила се дакле мењају. Бити родитељ често значи бити заштитнички оријентисан. Управо то смета њиховој деци, јер заштита, плус претеривање воде у презаштићивање, а то је (извињавам се у име тинејџера), њиховим речником речено „смарање“. У психолошком смислу јесте и нека врста онеспособљавања особе, а то нико не жели да ради свом детету, зар не?

Ево како то изгледа у њиховим очима: дојучерашња упутства и приговарање око учења постају „смор“, а забринутост за оцене: „Њима је само то важно, фуј“. Прогањајући и претећи родитељ позива опцију: „Хоћеш да се тучемо?“ или „Безнадежно је живети уз вас.“ Презаштићујући каже: „Скини ми се!“ и остале грубости. Родитељ „другар“ такође није баш најсрећнија опција јер га тинејџер може третирати као себи равног, укључујући и све радње које ради са вршњацима: псујући, добацујући у најгорем случају понижавајући. **Флексибилност је моћ** Како онда треба да се понашамо, питање је већине родитеља који дођу као претходница тинејџерском третману? Чврст, јасан, одређен, духовит, флексибилан ненаметљив родитељ који пита, успоставља правила и саопштава их свом тинејџеру. Родитељ није камен који нема емоције. Он је људско биће и он их показује: „Жао ми је што тако разговараш“ „Не бих толерисао овај приступ“, „У сваком случају очекујем...“ „То што кажеш да нећеш, за мене значи да хоћеш само на твој начин. Да чујем, који?“ **Толерисање досаде** Оно што родитеље зна да онерасположи јесте посматрање неквалитетно проведеног времена њиховог тинејџера. Ако гледа у компјутер, уколико констативно скролује свој мобилни телефон, када не скида слушалице и замахује главом у правцу једног од четири угла собе јесте тешко подношљиво за гледати, а камоли разумети. Време је проблем за велики део тинејџера. Као да су по некада у безвременој зони, а свака сугестија у вези тога доживљава се као притисак. Ипак, један од захтева ове фазе живота јесте и учење толерисања досаде. Овде треба имати у виду малу грађевину у мозгу коју зовемо „амигдала“, као седиште инстиката и емоција, а чији развој и функција имају за последицу и низ нових и невероватних нових понашања. Како и „централа за

разум“ тј. префронтални кортекс још није у функцији као код одраслог човека, то носи са собом ризике који „нису пожељни“, што је случај код „мозга у развоју“. Зато адолесценти реагују бурније и пренаглашено, а рекли би нешто безначајно, па неки мисле, како је написао Најџел Лата, мој колега са Новог Зеланда да се „излила пуна кофа хормона у крв“.

Удаљавање

Оно што највише погађа родитеље јесте удаљавање деце, тачније губљење контакта са њиховим до јучерашњим мезимцем или мезимицом. До јуче мамин синчић више није склон ни да се окрене уколико га зовете, не обраћа пажњу на оно што мислите да је важно, можда ће тражити у свему корист и деловаће као да нема неки план. Ова тинејџерска „пошаст“ видеће се и у његовој соби у којој, „као да је пала бомба“, а њему то уопште није важно, или он то и не примећује. Један од покушаја родитеља је настојање да разговором реше своје дилеме, желе да му се дете „повери“, да му каже, а то би било последње што тинејџер жели. Нисте зато лош родитељ, треба само да сте креативнији, и да истражујете даље!

Самосталност уз позив на одговорност

Уместо сталног угађања добро је утврдити полигон за одговорност, било у виду неке активности у кући, соби или према укућанима, што ће свакако изазвати бурну реакцију, па тако грубост не гине с ове или оне стране. Без узбуђења, молим! Радити ствари на „свој начин“ је саставни део ове фазе живота која продубљује индивидуацију и кроз коју пролазе да би стигли у земљу сопствене личности. Уколико је не прођу, него се адаптирају на родитељске захеве нон-стоп, могу изгубити вољу да открију ко су или шта воле и шта им је важно, а то онда значи да ће стално искључивати део личности који их чини живим. Опасност ове врсте хиперадаптираности особе на различите захтеве других води у неку врсту пасивности и отписивања сопствених снага. Добро је да зна шта ви очекујете и зато као родитељ није добро стално релативизовати очекивања. Разговор је релативна ствар кад је у питању разумевање, јер он не би требало да се сили, нити да се одигра само када родитељ то хоће. Понекад улазак у њихов свет, ма како вам далеки били јапански цртани јунаци, бендови који репују или игрице које исе играју интерпланетарно у заказано време, помаже. Чак и ваше бивање ту негде, па и у тишини уз родитељско поштовање будућег младог човека помаже. Једна мама ми је рекла да су је теме које је покретала њена тинејџерка „бацале у несвест“, али је одлучила да буде ту. Препознала је да је понекад то значило да је њена дојучерашња девојчица свесно одбацивала све њене вредности и уверења. Касније смо то препознали као несвесну потребу младе девојке да би се одвојила од родитеља и схватила ко је. **Кад треба ћутати?** Неки родитељи током терапијског процеса закључе да је некад паметније ћутати. Заиста, понекад треба препознати тренутак, што доноси и добре поене за однос са дететом. С тим у вези су и дебате са вашим тинејџером. Оне шаљу дозволу на размишљање и охрабрују га, иако знају бити саставни део уласка у неку врсту „ратне зоне“. Ови разговори умеју бити врло плодносни јер се повезујете на неком нивоу у истој теми, износите своје мишљење које може бити делом усаглашено са његовим. „Слажем се са тобом у овоме, а ово што кажеш ми је далеко, јер мислим да..“ Дебата, ма како укрштала копља може да води у блискост, јер блиски расправљају. **„Волим те“ се подразумева** Апсолутни став љубави и прихватања вашег тинејџера треба да је

дежуран облик сваке родитељске љубави. Иако се у овом добу родитељи углавном баве кориговањем и критиком понашања, некад занемаре важне безусловне поруке пре свега да је тинејџер (ма колико га тешко разумемо) упркос свему, вољен! Родитељи не би требало ту да одустану и кад кажу тинејџеру да га воле, а за узврат добију превртање очима или неки од аудитивних 'крикова', уз најеженост особе којој је упућено. Родитељи који препуштају једном родитељу васпитање ризикују, јер искључују себе из односа и добровољно стоје по страни, а то није оно што млада особа треба да види – оба проактивна родитеља (ако је могуће не у исто време, јер два на једног зна бити баш напорно). Такође, отписивање важности једног родитеља је врло токсично, а уз то, дете се осећа се сигурније кад види да ви и партнер делујете тимски. Ово је посебно битно кад сте разведени.

Прихватите свог тинејџера

Прихватите га какав јесте, прилагодите своје реакције кад схватите како функционише, ма како вам његов свемир изгледао далек. Није једноставно, али помаже. Кад ваше дете препозна да сте на његовој страни, може да крене даље путем развоја. Родитељи пружају узор, тј. модел и то од односа према себи до сопствене сексуалности и социјалних релација. Од раних дана дете ће посматрати како гледате или третираете себе. Било да живите са партнером или сами са својим тинејџером настојте да створите дом, јер дом јесте место у коме се сабирају мисли и где се сагледава ситуација. Па и ова тинејџерска која пролази кад – тад.

Шта је то пубертет?

Намењено ученицима

Пубертет је период у животу када органи и читави системи органа у људском телу сазревају и постајемо способни за продужење људске врсте. Ове важне промене се дешавају под дејством специјалних супстанци које зовемо хормони. Најчешће пубертет почиње код девојчица између 8 и 13 година, а код дечака од 9. до 14. године. Током ових промена девојчице постепено постају девојке, а дечаци младићи.

Током пубертета, дете расте веома брзо, брже него у свим другим животним раздобљима, не рачунајући време када смо били бебе где је раст такође убрзан.

Није важно у којој земљи живите, да ли сте девојчице или дечаци, да ли волите сладолед од ваниле или од чоколаде, музику или спорт, електронске уређаје, аутомобиле или моду; и колико год сте различити, једна ствар вам је свима заједничка; сви кад дође време пролазите кроз период пубертета. Када је организам спреман за улазак у пубертет, важна жлезда која се зове хипофиза почиње да производи хормоне и они доводе до разних промена код дечака и девојчица.

Почињемо веома брз раст! Понекад изгледа да су рукави и ногавице све краћи и да вам је све тесно. Некако су и ципеле стално мале. Наравно не смањују се гардероба и обућа, ви растете; а тај период убрзаног раста обично траје око 3 године. У том периоду нека деца порасту чак и до 10 цм за годину дана. Понекад вам се чини да један део тела расте брже од осталих, на пример стопало. Често сте трапави, неспретни, али без бриге, на крају сваки део тела се развије баш како треба.

Но висина није једино што се мења у пубертету. Глас постаје дубљи, расту полни органи, у тим регијама долази до појаве маљавости (пубична маљавост), као и у пределу пазуха, а код дечака и на лицу.

Мења се и облик тела. Дечацима се развијају рамена; постају нешто шира, развијају се мишићи, чак и груди могу мало да порасту и то није ништа страшно. Код дечака тестиси се увећавају и производе семену течност. Код девојчица кукови постају мало шири, расту груди, некада једна брже него друга, али и то је сасвим нормално. Негде око две године након ових промена код девојчица креће менструација или крварење које се јавља једном месечно и траје до 7 дана.

Пубертет дечаци

Промене се дешавају и на телу и у телу. Током овог периода и дечаци и девојчице могу се осетити непријатно и нелагодно, али важно је знати да се све ове промене дешавају постепено како би се тело припремило за одрасло доба. Све ово значи да се развијате баш онако како треба.

Пубертетске бубуљице

Мења се и кожа, постаје маснија, појављује се често бубуљице тј. акне на лицу, горњем делу леђа и грудног коша, коса се појачано масти. Не покушавајте да их цедите и дирати јер може доћи до инфекције и настајања ожигљака. Зато треба умивати лице млаком водом и благим сапуном сваког дана, као и редовно прати косу. Ако имате проблема са акнама слободно потражите савет код свог лекара.

Хормони утичу на знојне жлезде, посебно у пазуху, па када се зној и бактерије које су нормални становници наше коже удруже, може се осетити непријатан мирис. Најчешће ће помоћи редовно туширање. А шта се дешава са емоцијама. Можете се осетити збуњено или имати тако снажне емоције као никада раније. Некада сте веома осетљиви и брзо се узнемирите. Нека деца се брзо изнервирају и наљуте, плачу, а буде и излива беса према пријатељима или према члановима породице. Некада је тешко издржати све те емоције. Важно је да знамо да хормони који доводе до промена нашег тела, мењају и наш ум. Можда нису у питању пријатељи или породица... можда је у питању мозак у пубертету који покушава да се прилагоди на брзе промене.

Сигурно ћете се некада осетити постиђено или нервозно док пролазите кроз пубертет. Најважније је да у томе не будете усамљени, да слободно питате и добијете праве одговоре који ће бити од помоћи. Родитељи су најближи да вам понуде одговоре, али ту су и старија браћа, сестре, учитељица, лекар, медицинска сестра, психолог у школи... Сви смо различити, сваки појединац је јединствен, такав какав је. Јасно је онда да се не можемо ни развијати сви на потпуно исти начин. Неким другарима се већ променио глас, а неки још звуче као дете. Неки су тужни јер су најнижи или највиши у одељењу или што су једини који морају да почну да се брију.

Емоције у пубертету

На крају пубертета, неко пре, неко касније, али ипак сви пристигнете на циљ и до тада присутне разлике између другара се изједначе. И запамтите: сваки период у животу је диван јер се неће поновити, зато уживајте у одрастању.

Формирање радних навика детета уз подршку родитеља

Велика је заблуда да се радне навике могу формирати без утицаја породице. Школа утиче на стварање радних навика, али је подршка родитеља кључна ствар.

Израда домаћих задатака за децу је прилично проблематична јер захтева напор, првенствено због чињенице да их у том тренутку привлаче и занимају друге активности. Од првог дана школовања треба да схвате да је то обавеза и да ће имати много сличних обавеза током живота. Домаћи задаци имају вишеструк значај.

Сем образовног и васпитног значаја, они помажу јачању одговорности и самосталности код детета. Директно мешање родитеља и израда домаћих задатака уместо детета отежава осамостаљивање. Довољно је да мотивационо делујете на дете док га свакодневно пратите

у изради домаћих задатака. У почетку ћете одвајати више времена, а како време одмиче видећете да је дете стекло одређену рутину и да само може да извршава своје радне обавезе.

Иако сте сигурни да после одређеног периода ваше дете има радне навике јер самостално и без ваше сугестије планира израду домаћих задатака и учи, ипак је и даље потребно да пратите своје дете, како се радне навике не би изгубиле.

Важно је знати, да без самосталног писања дете неће научити да пише; без самосталног читања неће научити да чита; без самосталног ходања неће научити да хода; без самосталног комуницирања са разним особама биће мање комуникативно... Ништа се не може научити гледајући него радећи.

Пратећи децу и њихово напредовање увидећете да током школовања долази до пада интересовања за домаће задатке и учење, па нас могу изненадити питања: „Зашто учим ово? Шта ће ми то у животу? Ово никоме не треба?“...

Овај пад интересовања је најочљивији током петог разреда основне школе, када деца са разредне прелазе на предметну наставу. Смањена мотивација се може увидети и даље током школовања, што је природно, јер у том периоду њихова интересовања се премештају на друге сфере, па више времена проводе са друштвом, играјући се, за компјутером, на интернету, уз СМС поруке...

Оно што је важно да знате, радне навике се не могу формирати преко ноћи, потребан је континуирани рад, али се могу брзо изгубити кроз нерад. Нико не очекује да дете седи сатима за радним столом учећи и израђујући домаће задатке.

Време које је потребно одвојити за извршавање школских обавеза у породици је много мање него што мислите.

Ако се редовно испуњавају обавезе, дете не би требало више од два сата дневно да се посвећује учењу и задацима. Оно што је очигледан проблем је концентрација, па се често

деси да дете за књигом проведе много времена, а да није запамтило ни наслов лекције.

Значи, без концентрације нема учења.

Можемо цео дан држати књигу у рукама, али ако нисмо сконцентрисани, нећемо запамтити ни наслов књиге.

Савети за стварање и учвршћивање постојећих радних навика:

- У образовању деце велику улогу има читање. Помоћу њега стичемо знања, добијамо информације, забављамо се, одмарамо... Нема учења без читања. Неопходно је да деца/ученици стално усавшавају читање читањем, нарочито књижевних дела којима обогаћују речник и своју општу културу. Што је читање и разумевање прочитаног квалитетније, то је квалитетније и само учење.
- Учење је природан процес као и заборављање. Све што се научи може да се заборави, ако се не понавља. Да ли бисмо ми, родитељи, данас знали да množимо или сабирамо да то нисмо урадили безброј пута до сада? Значи, понављање је основа доброг учења.
- Важно је да детету и ви објасните зашто је потребно учити, јер деца, као и одрасли људи, боље и вољније раде када у томе виде смисао.
- Пожељно је учити на истом радном месту, за својим радним столом или у неком кутку куће. Многи препоручују да се учи у исто време током радне недеље. Постоје препоруке, када је најбоље учити, па многи који су се бавили учењем препоручују време од 9 до 11 и од 17 до 19 часова. Имајући у виду да свако дете, сваки појединац, временом изгради сопствени стил учења, ово није правило.
- Није добро учити одмах после јела или непосредно пре спавања. Важно је да у просторији не буде превише топло, али ни превише хладно, да просторија буде довољно осветљена и проветрена. За учење је најбоља дневна светлост, мада се исти резултати

постижу када се учи под вештачким осветљењем.

- Концентрација је пресудна, јер ако дете не мисли о ономе што учи, узалуд је потрошило време, знање ће изостати.

- Код обимнијег градива, препорука је да се оно учи део по део, па по наученим деловима уобличити целину преслишавањем. Научници који се баве учењем препоручују да

број понављања буде исти као број читања неке лекције. Значи, ако је дете четири пута прочитало лекцију (у деловима или целини), треба да се преслипша четири пута.

Заборављање је најбрже после наученог. Да би знање остало дуже задржано у памћењу, после неколико дана треба извршити додатно преслишавање и понављање, па после дужег времена поновити процес. На овај начин знање остаје трајније.

- Гласно читање води споријем учењу, а читање у себи омогућава брже учење. Многа деца читају наглас, јер на тај начин подижу концентрацију. И ово је специфичан стил учења који изискује више времена.

Сем извршавања школских обавеза, ван школе важно је да дете одвоји време и за њему драге активности: спорт, рекреација, дружење са друговима, интернет, компјутер...

Наравно да се очекује да родитељи имају у виду колико времена се њихово дете бави свим активностима, поготово данас када су деца у стању да све своје слободно време посвете интернету и друштвеним мрежама. Време које се проводи за компјутером мора бити ограничено, јер ако је све дужи период, на пример играња игрица, ако дете губи појам о времену док је онлајн и стално говори о утисцима након тога, ствара се зависност и онемогућава правилни развој детета.

Сведоци смо да се данас у многим институцијама отварају саветовалишта за одвикавање од интернета/компјутерских игрица. Иако ово изгледа многим смешно, процене су да ће у наредним годинама број зависника од интернета бити у сталном порасту.

Ово се односи и на компјутерске игрице које, ако су насилне, утичу на усвајање негативних модела понашања, па се дешава да дете опонаша свог имагинарног идола чије понашање није прихватљиво.