



DJECA U DIGITALNOM OKRUŽENJU

Vodič za roditelje predškolaraca



DJECA U DIGITALNOM OKRUŽENJU

Vodič za roditelje predškolaraca

Kako koristiti ovaj priručnik?

Pročitajte ga, prokomentirajte s ostalim odraslim osobama u vašoj obitelji.

Dijelovi namijenjeni introspekciji i oni koji su predviđeni za zajednički rad s djecom, označeni su likovima.



Iskoristite ih kako biste potaknuli razgovor s djecom o temama sigurnosti i odgovornosti u digitalnom okruženju.

UVOD

Digitalno okruženje u koje se današnja djeca rađaju i u koje se s lakoćom uključuju, stavlja pred roditelje veliki zadatak i izazove – opskrbiti djecu vještinama i sposobnostima koje će im pomoći da iskoriste potencijale i izbjegnu zamke i rizike koje digitalni svijet donosi.

Djeca koriste digitalne uređaje sve ranije, na različite načine i često bez nadzora odraslih. Rizici i negativni utjecaji koji iz toga proizlaze, mogu se umanjiti, a poticajne osobine dostupnih sadržaja i alata iskoristiti za razvoj sposobnosti i vještina djece, kada ona digitalni svijet otkrivaju uz odraslu osobu, koja ih vodi, odabire sadržaje, potiče na razmišljanje i razgovor o doživljenom.

Za dječje usvajanje osnovnih koncepata odgovornog i sigurnog sudjelovanja u digitalnom svijetu, ključne su odrasle osobe koje brinu o njihovom odrastanju, a najvažniju ulogu svakako igrate vi – roditelj. Vaše navike korištenja digitalnih uređaja i sadržaja, razina osviještenosti o izazovima i opasnostima koje digitalni svijet donosi za djecu, utječu na obiteljske navike te na način na koji će vaše dijete sudjelovati u digitalnom svijetu.

Ovom brošurom želimo naglasiti da je digitalno roditeljstvo neodvojivo od

odgovornog roditeljstva koje nam je svima cilj. Teme digitalnog roditeljstva nužno je uključiti što ranije, kada djetetu prvi put u ruke date digitalni uređaj. Od prvih koraka u digitalnom svijetu, ne dozvolite da dijete odgajaju uređaji i dostupni sadržaji, a kasnije i vršnjaci. Jer, najučinkovitija sigurnosna zaštita u digitalnom okruženju upravo su educirano i osviješteno dijete te informirana, angažirana podržavajuća odrasla osoba, uz koju dijete otkriva digitalni svijet.

Brošura je osmišljena na način da roditeljima i drugim odraslim osobama uz koje djeca odrastaju pruži osnovne informacije i smjernice na kojima se temelji sigurno i odgovorno korištenje digitalnih sadržaja i uređaja. Brojne ideje i prilike za zajedničko istraživanje tema koje kao roditelji prepoznajemo važnima za djecu predškolske dobi, potaknut će razgovor i olakšati usvajanje osnovnih digitalnih vještina i sposobnosti koje će djeca tijekom odrastanja nadograđivati.

Brošura je nastala kao odgovor na stalno postavljana pitanja i nedoumice koje roditelji dijele s nama od naših početaka bavljenja temama digitalnog odrastanja i roditeljstva. Nadamo se da će ispuniti očekivanja!

Predškolarci u digitalnom svijetu

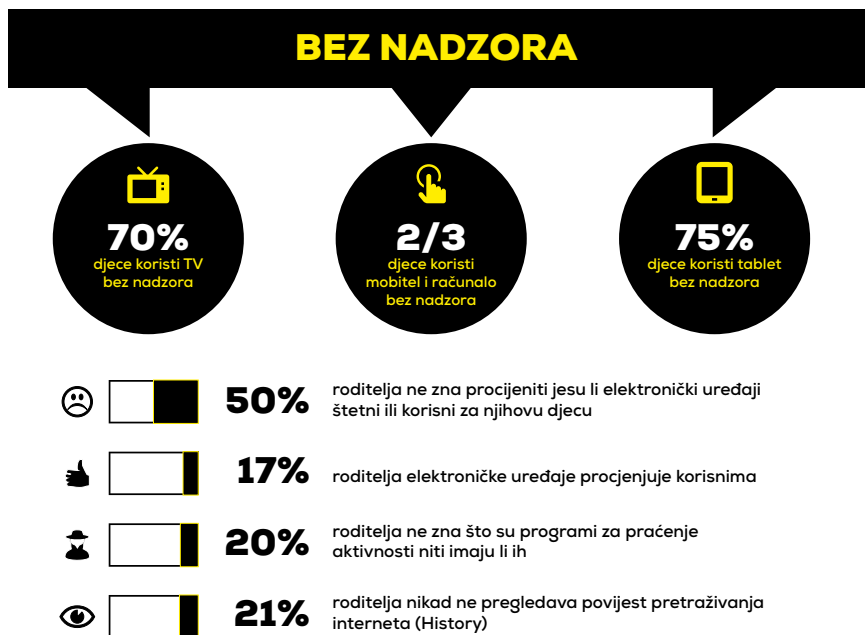
Prvo nacionalno istraživanje o predškolskoj djeci pred ekranima u Hrvatskoj koje su tijekom 2016. i 2017. godine proveli Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabri telefon, obuhvatilo je roditelje djece u dobi od 18 mjeseci do 7 godina (prosjek: 5 godina), a pokazalo je da djeca u Hrvatskoj navikama korištenja digitalnih uređaja i sadržaja ne zaostaju za ostatkom Europe. To nije nužno dobra vijest.

Među gotovo 700 predškolaraca iz obitelji koje su sudjelovale u istraživanju, nema djeteta koje ne koristi barem jedan elektronički uređaj – suvremene tehnologije koriste svi. **Djeca odrastaju u okruženju zasićenom ekranima.**



Djeca digitalne uređaje i sadržaje koriste svakodnevno, neprimjereno dugo. Svaki drugi predškolarac u dobi od dvije do četiri godine provodi ukupno dva ili više sati dnevno uz različite ekrane. Djeca najviše vremena i dalje provode pred televizorom, i to nešto više vikendom nego radnim danima. Gotovo svako peto dijete gleda TV više od dva sata radnim danom, a vikendom to čini svako treće dijete.

Ništa manje zabrinjavajuće nisu ni navike obitelji vezane uz način korištenja elektroničkih uređaja – koriste li djeca elektroničke uređaje samostalno ili uz roditelja, imaju li ikakva pravila vezana uz način na koji djeca koriste uređaje i na koji način ih odrasli nadziru. Rezultati istraživanja dalje pokazuju **koliko roditelja (ni)je uključeno u nadzor i stvaranje pravila** korištenja ekrana za svoju djecu predškolske dobi.



Iz svega priloženoga jasno je da **roditelji trebaju podršku i pomoć u kreiranju pravila i navika** koje će usmjeriti dijete prema sigurnom i odgovornom korištenju svih elektroničkih uređaja.

Gdje se u ovim statistikama nalazi vaša obitelj?

Gdje ste vi kao roditelj, vaše dijete koje koristi digitalne uređaje i sadržaje?



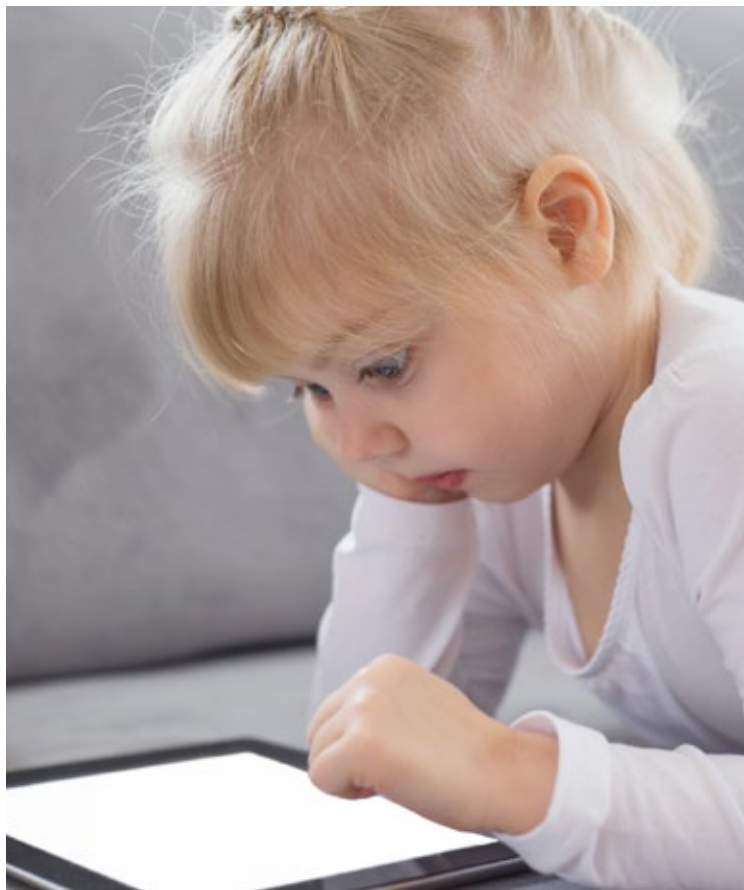
(Digitalne) životne vještine za siguran i odgovoran ulazak u digitalni svijet

Djecu puštamo, a često i prepuštamo digitalnom svijetu bez adekvatne pripreme na njega. Za razliku od generacija današnjih roditelja, koje su o internetu i digitalnim uređajima učile postupno, današnja se djeca intuitivno snalaze u sveprisutnom digitalnom okruženju, vrlo brzo uranjaju u njega, ali s gotovo nikakvim znanjem i vještinama kako se snaći u njemu.

Sposobnost korištenja digitalne tehnologije i medija na sigurne, odgovorne i učinkovite načine podrazumijeva usvajanje niza znanja i vještina koji su ukorijenjeni u ljudskim vrijednostima kao što su **poštovanje, empatija i razboritost**, a njih djeca trebaju naučiti od nas odraslih.

U trenutku kada odlučite dozvoliti djetetu povremeno korištenje digitalnih uređaja i sadržaja (ekrana), nužno je započeti i usadivati vrijednosti i znanja uz koje će dijete početi razvijati taj niz društvenih, emocionalnih i kognitivnih sposobnosti koje će mu pomoći da se suoči s izazovima i vješto nosi sa zahtjevima digitalnog života tijekom odrastanja.

Osam takvih životnih vještina prikazano je na sljedećim stranicama. **Na njihov razvoj prvi i najviše utječemo upravo mi roditelji**, a kasnije ih tijekom odrastanja djeca nadograđuju uz ostale odrasle osobe koje brinu o njima (odgojitelji, učitelji i nastavnike).





Digitalna empatija jest sposobnost razumijevanja svojih i tuđih osjećaja i pokazivanja suosjećanja za druge. To je djetetovo razumijevanje i svjesnost da postupci koje činimo *online* imaju utjecaja na žive ljude u stvarnom životu i da tuđi postupci *online* mogu utjecati i na to kako se ono osjeća. S više razvijenom digitalnom empatijom, dijete će znati prepoznati sadržaje koji nisu primjereni za njega, koji čine da se osjeća loše, a kad počne komunicirati s drugom djecom *online*, znat će prepoznati *bullying* i odmaknuti se od njega, ne sudjelovati u njemu te nastojati pomoći žrtvi.

Upravljanje vremenom provedenim pred ekranom vještina je koja nedostaje i mnogim odraslima i nužno ju je usadivati kroz navike obitelji i osobnim primjerom, ne samo nametanjem pravila djetetu. Stječući ovu vještinu, dijete postaje svjesno vremena koje provodi pred ekranima, vodi računa o ravnoteži vremena *offline* i onom provedenom u *online* igrama i općenito u digitalnom svijetu.



Upravljanje privatnošću sposobnost je diskretnog korištenja osobnih informacija. Dijete koje posjeduje ovu vještinu, razumije pojam osobnih podataka, zna da svoje osobne podatke ne smije dijeliti *online* (bez dopuštenja i kontrole odrasle osobe) te razumije kako time štiti svoju privatnost, ali i kako poštivanjem tuđih osobnih podataka štiti tuđu privatnost.

Upravljanje cyber sigurnošću sposobnost je zaštite svojih podataka kreiranjem jake zaporke, svjesnošću kako se postupa sa zaporkama te snalaženjem u različitim vrstama "napada" *online*.





Digitalni identitet građana sposobnost je izgradnje i održavanja zdravog identiteta *online* i *offline*. Način na koji se predstavljamo *online*, trebao bi pratiti i našu *offline* prisutnost. Kad je djetetu ova vještina razvijena, ono se neće lažno predstavljati *online*, neće otvarati lažne profile ili više profila na društvenim mrežama, te će jasnije moći razaznati tuđa lažna predstavljanja i pretjerivanja.

Cyberbullying - nasilje putem interneta, nešto je što vas kao roditelja predškolarca (još) ne treba zabrinjavati. Međutim, **sposobnost prepoznavanja situacija bullyinga** te vještina rješavanja sukoba nenasilnim putem, na mudar i razborit način, uči se od najranije dobi. Na primjerima iz stvarnog života (guranja s rekvizita u parku, otimanja igračaka, izoliranja djeteta iz grupe prijatelja) osnažujte dijete na reakcije koje će umanjiti nasilna ponašanja. Skrećite mu pažnju na njegove i tuđe osjećaje, razgovarajte na koje načine bi bilo dobro rješavati pojedine vrste sukoba, naučite ga kako da se odmakne od nasilnika, kako da bude uključivo, a ne isključivo prema drugoj djeci i njegujte odnos povjerenja u kojemu će se dijete osjećati slobodno potražiti pomoć od vas, kada ne zna samo riješiti situaciju.



Njegovanjem i usađivanjem spomenutih sposobnosti razvit će se djetetova sposobnost razlikovanja točnih od netočnih informacija, dobrog od štetnog sadržaja, pouzdanih i sumnjivih kontakata *online*, što čini **vještinu kritičkog razmišljanja**.

Digitalni otisci predstavljaju sposobnost razumijevanja prirode digitalne komunikacije i kreiranja sadržaja *online*. Dijete koje je svjesno svog i tuđih digitalnih otisaka, shvaća trajnost objavljenog sadržaja, posljedice koje objave mogu imati na stvaran život, odgovorno upravlja sadržajem koji objavljuje i dijeli.





Vaš digitalni otisak jest vaš trag u digitalnom svijetu. To su sve vaše radnje, klikovi, snimljene stranice i fotografije, video zapisi ili vaši osobni podaci koje objavljujete na internetu. Vaš digitalni otisak, kao i vaš otisak prsta, jedinstven je, neizbrisiv i može vas identificirati kao pojedinca i osobu.

Od ugroza djeteta ne možete u potpunosti zaštititi, no možete ga opremiti potrebnim vještinama i pravovremeno osamostaliti. Također je važno naglasiti da **samostalno korištenje uređaja i sadržaja na internetu nije znak naprednosti i genijalnosti vašeg predškolarca. Ranije i više (tehnologije) nije bolje za djecu.**

Dijete koje posjeduje navedene vještine procjenjujemo kao dijete koje je spremno za digitalnu budućnost. Za djecu koja imaju

razvijene ove vještine, pretpostavlja se da će se u većoj mjeri ponašati kao predvodnici u digitalnom svijetu, a ne sljedbenici koji će pasivno slijediti druge i konzumirati ponuđeni sadržaj.

Ako ste angažirani u digitalnom odgoju djeteta od početka korištenja uređaja i sadržaja, ostat ćete važan autoritet djetetu i tijekom njegova odrastanja i naprednijeg ulaska u digitalni svijet, a vrijednosti koje dijelite kao obitelj, bit će temelj razvoja sposobnosti i vještina koje čine dijete digitalnim građaninom.

DOBAR pristup digitalnom roditeljstvu

Što uopće znači biti odgovoran roditelj u digitalnom svijetu? Kako osigurati da dijete sigurno i odgovorno koristi internet i poticajne alate koji su mu nadohvat ruke? Koji je **DOBAR** pristup prvim koracima djeteta na internetu?

Davati dobar primjer uvijek je najbolji prvi korak u vođenju djeteta, a ključan je u razvoju dobrog pristupa digitalnom roditeljstvu.

Djeca uče gledajući roditelje! Ona uče iz naših primjera i postupaka, puno više nego iz naših riječi. Ukoliko djetetu govorite o

umjerenom korištenju ekrana kao razumnoj opciji, a sami često provjeravate svoj telefon čim se oglasi (ili češće) i gledate neprimjerene sadržaje, ono neće vjerovati vašim riječima. Važno je da dijete vidi kako i mi odrasli živimo iste vrijednosti koje njemu nastojimo prenijeti.

Istraživanja su pokazala da djeca i mladi preuzimaju obrasce digitalnog ponašanja odraslih koje vide u svojoj obitelji.

Dječje vrijeme provedeno pred ekranima značajno je povezano s količinom vremena koje roditelji provode pred svojim ekranima.



Digitalno roditeljstvo je termin koji se često koristi za lakše objedinjavanje tema i izazova koji za roditelje proizlaze iz digitalnog okruženja. Roditeljske odluke i postupci u ovim temama imaju velik utjecaj na rast i razvoj djece i neodvojiv su dio odgovornog roditeljstva.



97% roditelja jednom dnevno provjerava Facebook



19% roditelja na Facebooku je više od dva sata dnevno



25% roditelja je cijeli dan na Facebooku

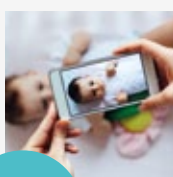
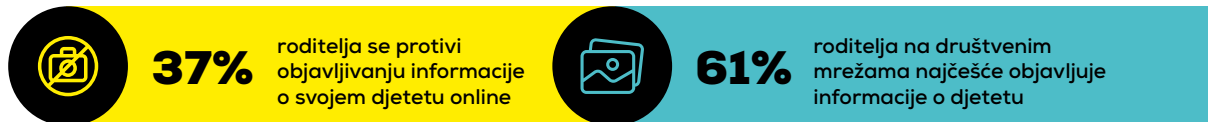
Razmislite koliko i na koji način vi koristite ekrane pred djetetom. Odražavaju li vaše navike korištenja digitalnih uređaja vrijednostima koje želite prenijeti djetetu?

I mala promjena u vašem ponašanju donosi veliku korist cijeloj obitelji. Smanjite svoje vrijeme pred ekranima i zamijenite ih pozitivnim primjerom:

- ☐ Idete li negdje gdje ćete čekati (npr. pedijatar), ponesite knjigu ili časopis za sebe te slikovnicu ili igračku za dijete.
- ☐ Ukoliko ste suvozač u automobilu, ukazujte djetetu na objekte izvan automobila.
- ☐ U automobilu imajte kartu grada na kojoj ste prethodno flomasterom označili vaša rutu kojom često vozite (do bake i djeda, do vrtića, izvanškolskih aktivnosti,...).
- ☐ Ugasite zvuk na mobitelu za vrijeme obiteljskih obroka te ugascite i uklonite od stola sve ostale ekrane (TV, tablet, laptop).
- ☐ Odredite zajedničko vrijeme bez ekrana za sve ukućane.



Odgovorno odgajati nije lak posao, a moderne tehnologije to čine još složenijim. Obratite pažnju što o sebi, a osobito što o djetetu objavljujete na društvenim mrežama, može li bilo tko pronaći fotografije vašeg djeteta te mjesta na kojima najčešće boravite.



77%

roditelja je objavilo gole ili polugole slike djeteta na društvenim mrežama

Roditelji objave prosječno
195 slika svojeg djeteta
godišnje



34%

roditelja objavi i sliku s UZV

Stručnjaci za sigurnost upozoravaju roditelje da pretjeranim dijeljenjem dovode svoju obitelj u sigurnosni rizik te nepotrebno opterećuju djetetov digitalni otisak.

Samo svojim dobrim primjerom i kontinuiranim razgovorom s djetetom od njegovih prvih digitalnih koraka vaše će dijete odrasti u odgovornog digitalnog građanina koji je svjestan trajnosti podataka na internetu i svojeg te obiteljskog digitalnog otiska.

Sharenting: engleski pojam, nastao spajanjem riječi dijeljenje (*share*) i roditelj (*parenting*) te označuje trend pretjeranog dijeljenja osobnih podataka djeteta od strane roditelja.

Prosurfajte internetom i pogledajte koje su informacije dostupne o vašem djetetu.

Upišite ime i prezime svojeg djeteta u tražilicu, pregledajte podatke na profilima na društvenim mrežama vaše obitelji, prijatelja i poznanika. Također, potražite i informacije koje objavljuju organizacije u kojima vaše dijete provodi slobodno vrijeme kao što su igraonice, radionice, sportski klubovi i slične aktivnosti.

Označite koje je od sljedećih informacija moguće o vašem djetetu pronaći na internetu:

- ☐ Ime i prezime
- ☐ Datum rođenja
- ☐ Kvart i grad u kojem živi
- ☐ Ime ili kvart vrtića u koji ide
- ☐ Ime bake i/ili djeda
- ☐ Slika ili ime parka u koji voli ići
- ☐ Najdraže jelo ili slatkiš
- ☐ Ime najdražeg prijatelja/ice ili rođaka/inje
- ☐ Bar jedna slobodna aktivnost koju redovito pohađa
- ☐ Nadimak
- ☐ Fotografije s različitih obiteljskih okupljanja s imenima članova šire obitelji ili linkovima na njihove profile na društvenim mrežama



Razmislite! Može li netko zlonamjeran iskoristiti ove informacije i lažno se predstaviti vašem djetetu kao poznata osoba?



Birajte odgovorno. Ako ste svojem djetetu dozvolili pristup aplikacijama, igrama i video sadržajima, postavite sigurnosne postavke na svim uređajima kojima dijete ima pristup.

Na uređaju koji dijete primarno koristi, umjesto Googlea, instalirajte tražilice namijenjene djeci kao što je KidRex.org ili Kiddle.co. Te tražilice imaju bolje filtere za nepodobne sadržaje. Također, ako ste djetetu dozvolili pristup YouTubeu, predlažemo korištenje YouTube for Kids verzije.

Prije kupovine, skidanja i korištenja igre ili drugog sadržaja, provjerite oznaku sadržaja u PEGI sustavu te odaberite odgovorno u skladu s uputama i upozorenjima.

Ipak, čak i u slučaju pažljivog biranja sadržaja koji je dostupan, **vaše će dijete biti sigurno tek onda kada zna prepoznati neprimjereni sadržaj i kako reagirati kad na njega naiđe** – odmaknuti se od njega i pozvati odraslu osobu u pomoć. Sve to će naučiti istražujući sadržaje uz odraslu osobu – vas.

Nepoželjni sadržaji podrazumijevaju različite pornografske i nasilne sadržaje, kao i one koji potiču mržnju i nesnošljivost bilo koje vrste.

Neprimjereni su sadržaji oni koji nisu prilagođeni za dječju dob. Uključuju nepoželjne sadržaje, no i sadržaje koji, na primjer, potiču na konzumerizam, loše prehrambene navike i ponašanje neprimjereno dobi djeteta.

Na stranici [pegi.info](https://www.pegi.info) potražite igre i aplikacije koje vaše dijete koristi. Jesu li u skladu s preporukama i osmišljene za uzrast vašeg djeteta?

Kada dijete koristi digitalne sadržaje na internetu, povremeno provjerite povijest pretraživanja i uvjerite se da dijete nije slučajno otklikalo do neprimjerenih i nepoželjnih sadržaja. Ukoliko vidite u povijesti nešto neprikladno, nađite pogodan trenutak za razgovor o tome.





Aktivno sudjelujte u djetetovom istraživanju interneta i korištenju digitalnih sadržaja. Na taj ćete način djetetu pružiti podršku u snalaženju, ali i pratiti njegove prve korake u virtualnom svijetu te imati prilike razgovarati o viđenom i doživljenom.

Ako dijete pokazuje interes za digitalne uređaje, zajednički istražujte dostupne kvalitetne sadržaje. Na taj način **gradite odnos povjerenja s djetetom** te se povećava vjerojatnost da će vam se ono obratiti i onda kada kasnije samo naiđe na problem u digitalnom svijetu. Dijete će vjerovati vašim savjetima o primjerenim oblicima ponašanja *online*.

Imajte na umu da nije dovoljno reći ili popričati s njim jednom – kada dijete učite prelasku ceste, ponavljate mu upute nebrojeno puta te s njim prelazite prometnice godinama prije nego ono postane samostalan i odgovoran

sudionik u prometu. Tako i na cestama i igralištima interneta – budite što duže uz dijete, treba vas!

Ravnoteža je, uz kontinuirani otvoreni razgovor o doživljenome *online*, ključna za razvoj zdravih navika korištenja digitalnih uređaja i sadržaja.

Pokažite svojim primjerom kako uspostaviti ravnotežu u upotrebi tehnologije. Trudite se organizirati obiteljski život da vrijeme provedeno *online* bude u ravnoteži s vremenom *offline*. Ukoliko primijetite da vaše dijete provodi previše vremena sjedeći pred ekranima, reagirajte na vrijeme. Osigurajte djetetu dovoljno prilika za fizičku aktivnost i igru na otvorenom te druženje s djecom i odraslima.

Educirajte se i potražite pomoć ako naidete na problem s kojim vam se teško nositi.

Korisni sadržaji koji pomažu roditeljima i djeci u pripremi na izazove u digitalnom svijetu (obuhvaćaju osnovne teme o kojima svako dijete treba čuti prije nego koristi digitalne uređaje s pristupom internetu):

*1. Slikovnica o medijima: Medijska pismenost za najmlađe - Alma Čakmazović
Svrha ove slikovnice jest pružiti najmlađoj djeci priliku za razumijevanje medija kroz jednu od prvih lekcija medijske pismenosti, onu o razlici između svijeta medija i stvarnog svijeta.*

*2. Ježić je tužan jer nije pobijedio u igri -Tatjana Gjurković i Tea Knežević
Slikovnica se bavi osjećajem tuge zbog neuspjeha. Dodatak sa savjetima za roditelje pomaže im da bolje razumiju ponašanje svojeg djeteta te mu pomognu regulirati taj osjećaj. Iako je primjer u slikovnici ježić i igra sa šumskim prijateljima, a ne internet, roditeljima će biti lako primijeniti savjete i na nošenje s tugom zbog neuspjeha u igrama na internetu.*

3. Sigurni s Neticom!

Slikovnica u kojoj Netica posjećuje svoje prijatelje te zajedno provode vrijeme koristeći digitalnu tehnologiju. Slikovnicu možete pronaći online:

http://netica.hr/materijali/Slikovnica_web.pdf

4. Online slikovnica Razmisli pa klikni

Interaktivna slikovnica koju prolazite zajedno s djetetom. Obradene su teme relevantne za predškolsku dob - razlika između stvarnog i virtualnog svijeta, što i kako online lopovi krađu, lažno predstavljanje, prepoznavanje emocija, te potiče na razgovor o izazovima interneta.

Slikovnicu možete pronaći online na:

<http://www.roda.hr/slikovnice/razmisli-pa-klikni/>



Koliko je onda vremena pred ekranima u redu?

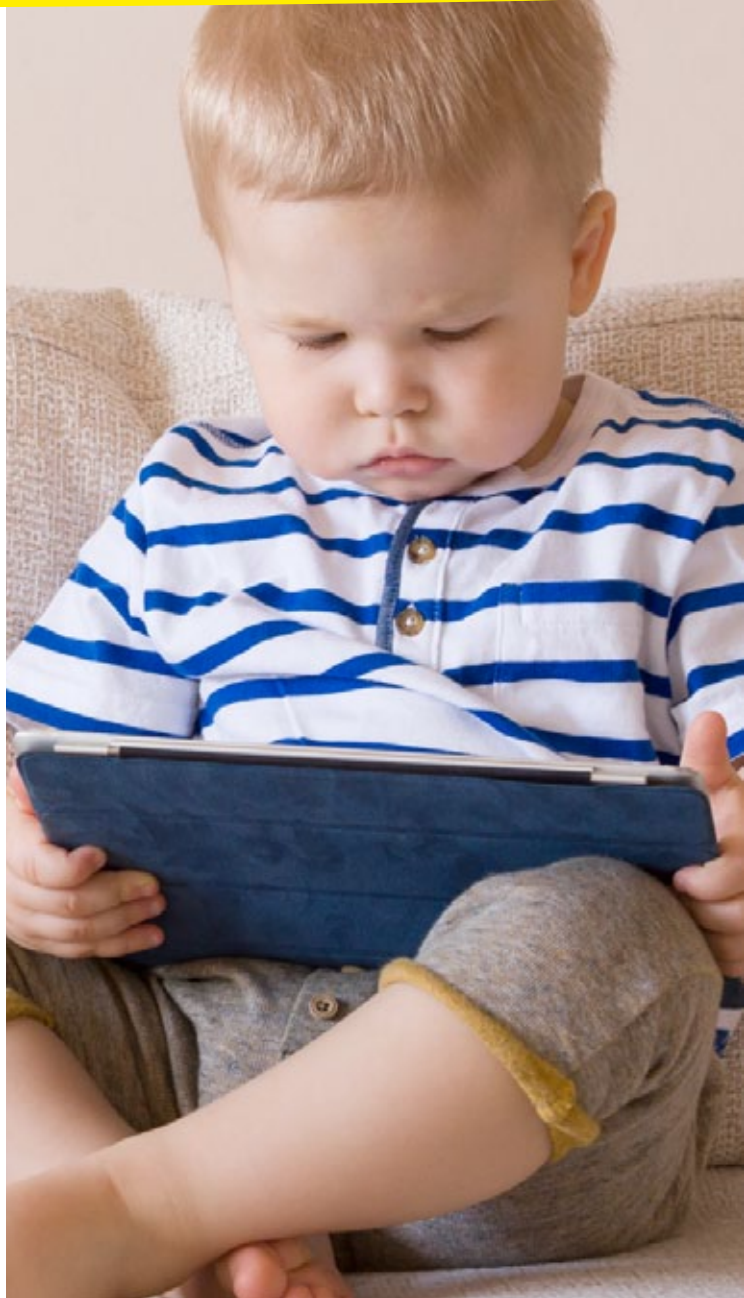
Ovo je jedno od najčešćih pitanja koja nam roditelji postavljaju – koliko vremena smije moje dijete biti pred ekranima? To je ujedno i pitanje na koje je najteže dati (ali i roditeljima čuti) odgovor.

Odgovor ne uključuje samo smjernice o količini vremena provedenog pred ekranima, već je prije odluke **potrebno osvijestiti važnost poticanja zdravog rasta i razvoja djeteta tijekom ranog djetinjstva te razumjeti na koji način digitalni uređaji i sadržaji utječu na taj rast i razvoj, olakšavaju li ga ili mogu ometati.**

Rano djetinjstvo iznimno je važan period u kojemu dijete stječe zdrave životne navike, optimalno raste i razvija se uz puno kretanja van kuće i nužno treba redovitu socijalnu interakciju, s vršnjacima, ali i odraslim osobama, osobito roditeljima. **Jednom propušten, ovaj se period ničime ne može nadoknaditi.**

Ne postoji razvojna dobit od vremena pred ekranima u predškolskoj dobi! Najvažnija djetetova aktivnost u predškolskoj dobi, najvažniji „posao“ je igra, ona je djetetova potreba. Kroz igru dijete uči o sebi i svijetu u kojem se razvija. Ali, ne virtualna igra!

Ako je vaše dijete zadovoljilo svoje razvojne potrebe i uspijevate u svojoj obitelji i djetetovom okruženju osigurati primjerene uvjete, možda još uvijek tražite odgovor na pitanje za generaciju koja odrasta u 21. stoljeću – što s ekranima.



Vodeći svjetski autoriteti, Svjetska zdravstvena organizacija i Američka udruga pedijatara jasni su u stavu da djeca **do druge godine života ne bi smjela biti izlagana ekranima**, a nakon te dobi, **vrijeme provedeno pred ekranima smije se povećavati do ukupno dva sata dnevno, u predškolskoj dobi**. Za djecu do pet godina, **bolje je da to ne bude svakodnevna aktivnost** u kojoj sudjeluju, već povremena i **ne duže od jedan sat**.

Uzimajući u obzir da nije svaka aktivnost koja uključuje digitalne uređaje i sadržaje jednaka, preporuke stručnjaka se za stariju djecu odmiču isključivo od toga da budu temeljene na dobi djeteta. Kod određivanja vremenskog ograničenja i učestalosti korištenja digitalnih sadržaja, postaje važno na koji način i kakve sadržaje dijete koristi i kakve su inače navike i način života obitelji. Ipak, **treba zapamtiti da vremenska ograničenja osiguravaju djetetu dovoljno prilika za ostale aktivnosti koje su važne za njegov zdrav rast i razvoj**.

Digitalni uređaji i sadržaji namijenjeni su različitom korištenju:

- Pasivno korištenje: gledanje TV-a, videa, slušanje glazbe
- Interaktivno korištenje: igranje igara, pretraživanje interneta
- Komunikacija: video razgovori i korištenje društvenih medija
- Kreiranje sadržaja: korištenje uređaja za stvaranje digitalne umjetnosti, glazbe.

Jasno je da su razlike između mogućih aktivnosti velike i dok su neke puko trošenje vremena, druge su korisne i pomažu djetetu razvijati različite vještine. Stoga je i u odabiru načina korištenja digitalnih sadržaja nužna ravnoteža.

- Izbjegavajte sve ekrane i sadržaje za svu djecu mlađu od 24 mjeseca. Iznimka su video-razgovori s članovima obitelji, za djecu od 18 mjeseci i stariju.
- Ograničite vrijeme pred ekranima na 1 sat visokokvalitetnog sadržaja djeci u dobi od 2 do 5 godina, ne svaki dan.
- Sastavite obiteljski plan korištenja različitih uređaja i sadržaja, postavite pravila i pridržavajte ih se, osobito kad su u pitanju starija djeca.



Jednaku pažnju koju posvećujemo pitanju o prihvatljivoj količini vremena i načinu korištenja digitalnih uređaja i sadržaja, trebali bismo posvetiti i kvaliteti sadržaja te uključenosti roditelja – načinu na koji se kao roditelji uključujemo u djetetovo provođenje vremena u digitalnom svijetu.

Kao što djetetu ne bismo dali da čita neprimjerenu slikovnicu ili mu kupili društvenu igru koja mu, primjerice, smanjuje emocionalnu inteligenciju, sigurno to ne želimo kao posljedicu konzumiranja niskokvalitetnog sadržaja u digitalnom obliku.

Prema smjernicama i savjetima stručnjaka za razvoj djece, ta dva sata pred ekranima trebalo bi ispuniti visokokvalitetnim, poticajnim digitalnim sadržajima na hrvatskom jeziku.

Pitanje je kojim će sadržajima roditelji i djeca “popuniti” tu dopuštenu kvotu? U nedostatku visokokvalitetnog sadržaja na hrvatskom jeziku, hoće li vrijeme popunjavati sadržajem niže kvalitete ili pak sadržajem na stranim jezicima? Koliko su edukativni sadržaji zanimljivi djeci, a koliko ih privlače površniji, needukativni sadržaji te koliko dugo roditelj može nametati svoj izbor predškolarcima?

Obratite pažnju na to kako se dijete ponaša tijekom i nakon korištenja digitalnih sadržaja.

Ako koristite kvalitetne i dobi prilagođene sadržaje, njihovo je ponašanje pozitivno i vrijeme provedeno pred ekranima u ravnoteži je s obiljem vremena provedenim u fizičkim aktivnostima, u pokretu, nema razloga za brigu. Ukoliko je dijete nakon korištenja nekih sadržaja uznemireno, agresivno ili se uopće ne da odvući od ekrana, iskoristite te promjene kao argument za odmicanje djeteta od takvog sadržaja.

Mnoga su otvorena pitanja na koja ćete sami kao roditelj morati odgovoriti, odlučiti i zauzeti stav. Ono što je sigurno, dobar odnos s djecom, temeljen na povjerenju i razumijevanju, bit će vam nužan za uspješno savladavanje digitalnih izazova koji vas tek očekuju.

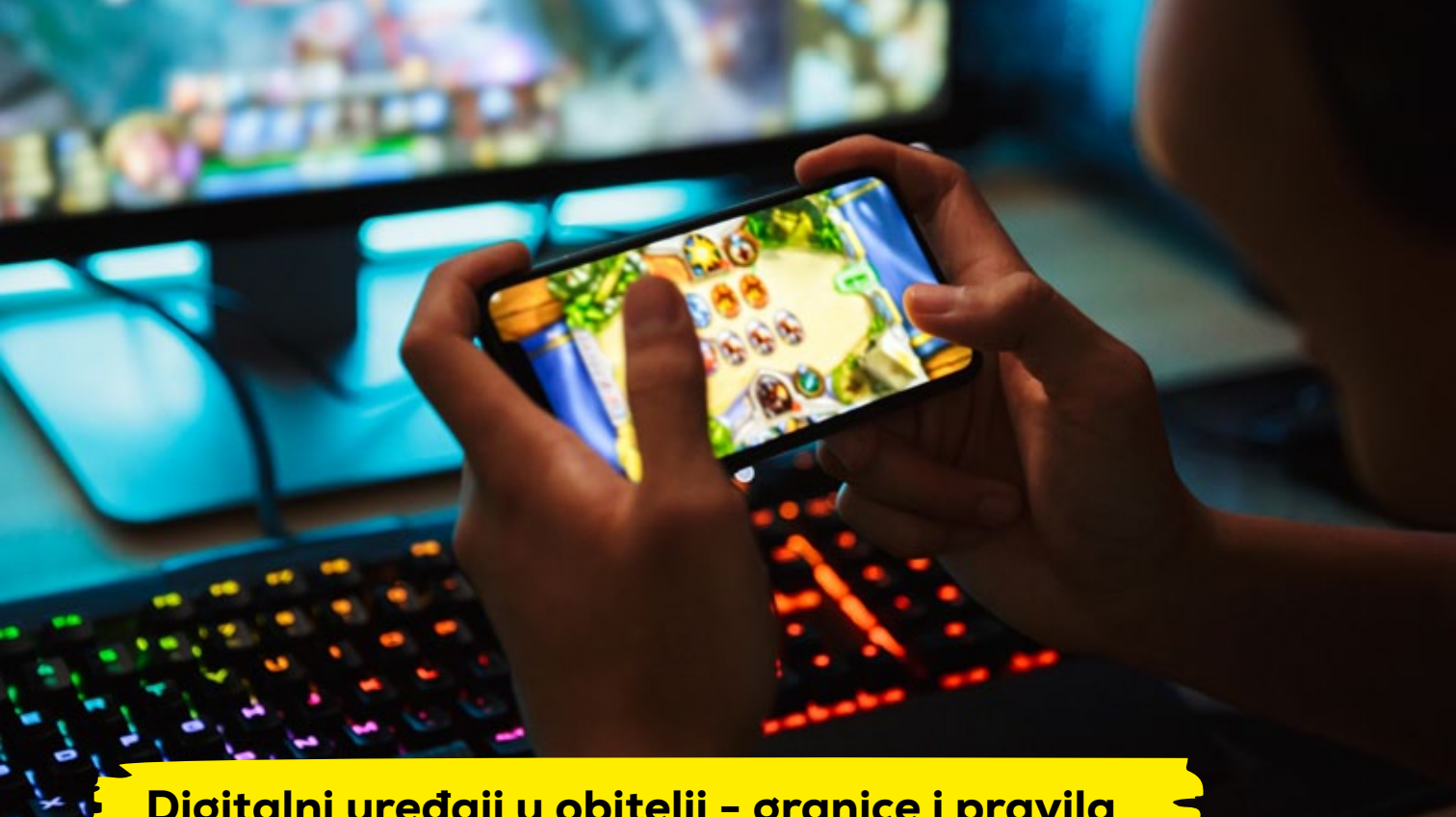
Informirajte se o najnovijim istraživanjima i smjernicama zdravstvenih organizacija te stvorite svoj obiteljski stav prema usvajanju tehnologija i načinu uvođenja tehnologije u vašu obitelj. Preuzmite odgovornost za digitalni odgoj najmlađih digitalnih građana te izgradite digitalnu obitelj koja ima stavove, granice i pravila.

Označite rizike prekomjerne uporabe ekrana kod djece.

- ☐ *Problem sa spavanjem – premalo, loša kvaliteta sna, utjecaj gledanog na snove*
- ☐ *Pretilost zbog premalo kretanja*
- ☐ *Poremećaj pažnje*
- ☐ *Ekspresija nasilja koje dijete kopira iz video materijala*
- ☐ *Utjecaj na razvoj fine motorike djeteta*
- ☐ *Poteškoće u razvoju govora*

(Rješenje: sve navedeno)





Digitalni uređaji u obitelji – granice i pravila

Prije nego date djetetu na korištenje bilo kakav digitalni uređaj ili sadržaj, razmislite o osnovnim pravilima oko vremena, načina i učestalosti korištenja uređaja i sadržaja. **Dobro postavljena pravila daju prostora za širenje granica i privilegija sukladno djetetovom uzrastu.**

Budite spremni s djetetom otkrivati digitalni svijet i razgovarati o doživljenom i viđenom. Razgovorom o zajedno proživljenom otvarat će se uvijek prilike da dijete poučite novoj temi vezanoj uz odgovorno i sigurno korištenje digitalnih uređaja i sadržaja. Jedino uz kontinuirani angažman odgovorne odrasle osobe vaše dijete će odrasti u odgovornog digitalnog građanina.

Ako vam se to čini pretjeranim, samo razmislite o tome biste li djetetu kupili bicikl i dopustili vožnju u prometu, a da niste sigurni da dijete vješto upravlja biciklom i da poznaje prometna pravila.

Upamtite, internetske su ceste prometnije od prometnica.

Kontrolna lista za roditelje

(označite stavke koje već primjenjujete, a razmislite i kako uključiti one koje ste možda smetnuli s uma)

☐ Brinete o ravnoteži online i offline aktivnosti

Svjesni ste koliko digitalni svijet može okupirati dijete te imate jasno postavljena pravila i granice, kad i koliko vremena dijete smije koristiti ekrane. Vodite računa da vaše dijete svakodnevno ima prilike za slobodnu, nestrukturiranu igru i aktivnosti, po mogućnosti izvan kuće, na otvorenome.

☐ Istražujete zajedno

Razgovarate s djetetom o tome što je internet i zajedno ga istražujete barem dio vremena kako biste imali prilike pokazati djetetu različite zabavne i poučne sadržaje koje smije koristiti i kako biste upoznali način na koji vaše dijete otvara nove, nepoznate sadržaje i linkove, kada na njih naiđe.

☐ Uključeni ste

Digitalni se uređaji koriste u zajedničkom prostoru. Tako imate mogućnost pratiti koje sadržaje dijete koristi, a lakše sudjelujete i u djetetovom otkrivanju interneta.

☐ Pomažete djetetu učiti kroz igru

Birate sigurne, zabavne i edukativne igre na internetu koje možete igrati s djetetom i koje će dijete jednom moći igrati samo.

☐ Pretražujete sigurno

Za dijete imate na raspolaganju i koristite tražilice primjerene djeci, poput Kiddle (kiddle.co) ili Kidrex (kidrex.org). Sigurnosne postavke pretraživanja postavili ste i na standardne tražilice i alate, ali imate na umu da je najbolja zaštita i filter roditelj koji s djetetom istražuje internet!

☐ Upravljack pristupom

Na obiteljskim uređajima, gdje je to primjenjivo, dijete ima poseban korisnički račun na kojemu je početna neka stranica prilagođena djetetu, a za račun su definirane sigurnosne postavke i dostupnost samo određenih sadržaja.

☐ Osiguravate kontrolu nad aktivnostima

Koristite tvornički ponuđene te instalirate i dodatne alate za roditeljski nadzor na kućnom wi-fi uređaju i uređajima kojima dijete ima pristup. Upravljack sadržajem koji je djetetu dostupan i načinom na koji dijete može komunicirati s drugima na internetu.

☐ Koristite lozinke

Uređaje koji imaju pristup internetu držite izvan dohvata dječje ruke i štitite lozinkama. Na taj ćete način moći upravljati time kad i koliko vremena dijete koristi uređaj.

Iako bi korištenje ekrana u predškolskoj dobi bilo najbolje ograničiti na zajednički provedeno vrijeme pred ekranima, vaša realnost je možda drugačija. U užurbanom ritmu svakodnevice djetetovo vrijeme pred ekranima za velik broj roditelja znači i jedino vrijeme u kojemu mogu pripremiti obiteljski obrok, imati nešto vremena za sebe ili jednostavno prikupiti energiju za ostatak dana. Dio ovih pravila smanjit će rizik izlaganja djeteta nekima od opasnosti kojima može biti izloženo ako samo koristi digitalne sadržaje, osobito na uređajima koji imaju slobodan pristup internetu. Također, **nadamo se potaknuti vas na promišljanje stvaranja novih navika pomoću kojih ćete osigurati vrijeme za sebe**, dok je vaše dijete zabavljeno prikladnijim aktivnostima.



Digitalni izazovi koji vas očekuju s polaskom djeteta u osnovnu školu

Polazak u prvi razred osnovne škole velik je trenutak u životu cijele obitelji. Nova lica, novi prostor, nova pravila ponašanja, manje kontrole nad time kako dijete koristi dostupne digitalne uređaje... promjene su za cijelu obitelj.

Donosimo nekoliko korisnih savjeta za roditelje prvašića i djecu koja će krenuti u prvi razred vezane uz digitalne izazove koji vas očekuju.

- Nije preporučljivo vrijeme pred ekranom koristiti kao nagradu ili kaznu. Nemojte „nagraditi“ dijete crtićem ili videoigrom zato što je napisalo zadaću ili dobilo dobru ocjenu. Unatoč dobrim namjerama roditelja, djetetovo postignuće u školi ne treba unaprijed povezati s nagradama i kaznama pa tako niti onim digitalnim. Škola je dio života, a ne povod za kaznu ili nagradu. Dijete treba razvijati svoj odnos sa školom i svoju unutarnju motivaciju za uspjeh – ono uči za sebe, za svoj uspjeh, a ne da dobije crtić ili pristup videoigri. S druge strane, kad u školi ima teškoća ili problem, dijete treba utjehu, a ne kaznu!
- Ako neka djeca u razredu već imaju mobitel, pametan sat ili sličan uređaj koji nose u školu, to ne znači da morate i vi kupiti uređaj svojem djetetu. Djeci je težak izazov koristiti odgovorno pametan telefon – to je velik izazov i nama odraslima. Što je dijete mlađe kada dobije mobitel, više od njega tražite jer mu ga je tim teže koristiti na odgovoran način.



- U različitim obiteljima vrijede različita pravila o upotrebi tehnologije. Razlikuju li se bitno vaša pravila, možda ćete osjećati potrebu prilagoditi svoja obiteljska pravila kako bi se vaše dijete osjećalo uključenijim u digitalni svijet vršnjaka. Digitalna kultura u vašoj obitelji izgrađena je na vašim vrijednostima i stavovima o upotrebi tehnologije, tako da dobro razmislite hoćete li popustiti pod pritiskom okoline.
- Ukoliko djeca donose uređaje u školu, požurite s razgovorom o trajnosti snimljenog i objavljenog sadržaja – o digitalnom otisku koji stvaraju korištenjem interneta. Objasnite im da ono što objave, ono što klikaju, lajkaju i gledaju na internetu, ostaje zauvijek povezano s njima.
- Vodite razgovore o važnosti traženja dopuštenja za snimanje i objavljivanje. Nije u redu objaviti nešto o nekome ako nemamo dopuštenje. Ako to rade, neka prestanu, izbrišu objavljeno i ispričaju se. A ako to netko radi njima, poučite dijete kako da potraži pomoć od vas ili druge odrasle osobe.
- Prvi razred ujedno je i prvi susret s lozinkom koja čuva ozbiljan sadržaj o djetetu. Svaki učenik će dobiti pristup u e-Dnevnik, a te će pristupne podatke koristiti do kraja školovanja. Pokažite djetetu aplikaciju za e-Dnevnik te mu objasnite čemu služi. Iskoristite to kao povod za razgovor o važnosti čuvanja lozinke i osobnih podataka. Objasnite djetetu da ne smije dijeliti lozinke sa svojim prijateljima niti tražiti od njih da podijele svoje lozinke.
- Dobivanje prve lozinke jest i vrijeme za razgovor o pravu roditelja na uvid u dječje lozinke. Postoji više opcija kako urediti uvid u dječje lozinke. Većina se stručnjaka slaže da pretjerani nadzor nad djetetovim *online* ponašanjem nije dobar za razvoj vašeg odnosa. Predlažemo da imate uvid u sve dječje lozinke dok ne izgradite povjerenje da se vaše dijete zna odgovorno ponašati u digitalnom svijetu. Kasnije, kada dijete odraste i postane odgovoran digitalni građanin, spremite lozinke u omotnicu, zalijepite ju i otvorite samo u slučaju hitnoće.
- Mnoge škole organiziraju edukacije o digitalnoj pismenosti, *cyberbullyingu* i ostalim pitanjima povezanim s *online* životima naše djece. Odazovite se i time podržite stručno osoblje škole koje se trudi raditi na digitalnoj pismenosti djece.
- Dopustite svojem djetetu da vam objasni neke stvari koje vi ne znate. Sasvim je normalno da i mi odrasli ponekad trebamo savjete i upute od djece. Pokažite im svojim primjerom da je dobra osobina učiti nove stvari, pogotovo kada se radi o internetu – učenje nikada ne staje.
- Ostanite podrška djetetu. Možda će ga trebati zaštititi od nekih situacija u odnosima s djecom i odraslima. Neka zna da ste vi ona osoba kojoj će se obratiti za pomoć ako stvari krenu naopako – u digitalnom i u stvarnom svijetu.

Roditelji imaju pravo, dužnost i odgovornost nadzirati dijete u njegovu druženju s drugim osobama, kao i komunikaciju na društvenim mrežama, odnosno drugim oblicima elektroničke komunikacije, te mu zabraniti druženja i komunikaciju koja nisu u skladu s djetetovom dobrobiti.

(Obiteljski zakon, čl. 95, st. 4)

Kako djetetu približiti *online* pravila koristeći se pravilima koja su mu već poznata

1. Pitaj za dopuštenje prije nego ideš *van online*
2. Dogovorimo se kada ćeš se *vratiti* odlogirati
3. Nikome ne daj svoje *ključeve lozinke*
4. Ne pričaj *pred nepoznatima online* o osobnim stvarima kao što su adresa, broj telefona, koliko ti roditelji zarađuju, u koje vrijeme nas nema kod kuće, itd.
5. Oprezno biraj u koje *društvo* grupne chatove ulaziš
6. Biraj s kime se igraš *na igralištu* u igri *online*
7. Ne ulazi u *auto* chatove s nepoznatima
8. Sutra je škola. Ne budi predugo *vani online*
9. Razmisli pa reci objavi
10. Nemoj *prelaziti cestu* klikati na oglase bez gledanja



Društvene mreže i servisi - Svi su na njima! Je li to dovoljan razlog?

S polaskom u školu (ako ne i ranije!) dijete bi vam moglo doći s idejom da je vrijeme da se pridruži nekoj od društvenih mreža i servisa "na kojima su svi".

Prisutnošću na društvenim mrežama dijete će biti izloženo brojnim novim izazovima kojima nije nužno doraslo (koliko god se doimalo inteligentno, sposobno i zrelo) i važno je da i vi kao roditelj, ali i dijete, osvijestite nekoliko činjenica.

Društvene su mreže izvor zarade za brojne kompanije i u svakom trenutku njihovi algoritmi brinu o tome da korisnicima reklamiraju brojne proizvode i usluge, ne bi li donijeli što više zarade oglašivačima.

Reklamne poruke različitih formata nisu primjerene dobi djeteta nego su prilagođene dobi korisnika pojedine društvene mreže (gotovo sve mreže imaju definiranu minimalnu dobnu granicu za sudjelovanje).

Na društvenim je mrežama sve podređeno konzumerizmu, nagovaranju i poticanju korisnika na što više trošenja. Koliko se vaše dijete može oduprijeti takvim sadržajima? Želite li da bude izloženo tome?

Brojne društvene mreže čine lakšim lažno predstavljanje, stvaranje privida raskoši, kontinuirane zabave i lagodnog života. Sve je podređeno stvaranju lažne slike višeg životnog standarda, idiličnih odnosa i besprijekornog izgleda kojima onda djeca i mladi streme pa pate jer su ti standardi nedostižni. Što je dijete

mlađe, teže će moći shvatiti da su neki sadržaji lažni, izmišljeni, nerealni.

Društvene mreže i kanali, uključujući YouTube koji se doima bezazlenim i često ga koriste i predškolarci, predstavljaju TV novog doba. Na YouTubeu i ostalim servisima djeca mogu gledati najrazličitije sadržaje koji se prikazuju bez pravila i nadzora institucija (koji ipak postoje kod TV programa), zasićene popratnim sadržajima čija je svrha zadržati korisnika uz ekrane. Nerijetko se prva izlaganja uznemirujućem i neprimjerenom sadržaju događaju slučajnim klikanjem na ponuđene sadržaje ili dok čekaju da se pokrene odabrani crtić.

Društvene mreže nastoje povezati korisnike - želite li da vaše dijete predškolske ili rane školske dobi stječe *online* prijatelje prije negoli je potpuno svjesno rizika *online* druženja?

Imate li vremena nadzirati djetetovu preranu prisutnost na društvenim mrežama i prihvatiti previsok rizik izlaganja djeteta komunikacijskim kanalima putem kojih bilo koja odrasla osoba može doći do njih?

Ako je odgovor "NE" ili "Nisam siguran/ sigurna", odgovorno je pričekati i uputiti se na zajedničko čitanje (dugačkih) pravila o korištenju društvenih servisa. Kroz njihovo iščitavanje s djetetom, dobit ćete uvid koliko je dijete spremno i razumije li komunikaciju u digitalnom svijetu, ali i naći podatak o dobnoj granici za korištenje servisa - često je to tek 13 godina i više, s razlogom.

Zadaci za zajedničko rješavanje koje možete pretvoriti u prilike za razgovor s djetetom o pojedinim temama važnima za djetetovo sigurno i odgovorno snalaženje u digitalnom svijetu.



Na liniji brojeva zaokruži koliko imaš godina:

1 2 3 4 5 6 7 8

Zaokruži PEGI oznake koje označavaju sadržaj primjeren tvojim godinama



Zadatak 1.

Zajedno s odraslom osobom pročitaj objašnjenja za PEGI oznake i poveži odgovarajuću sličicu s njenim objašnjenjem.



A.

1. Igra sadrži prikaze nasilja. PEGI 7 igra s ovom oznakom označuje nerealistično ili nedetaljno nasilje. Igre ocijenjene PEGI 12 i ovom oznakom sadrže nasilje u fantastičnom okruženju ili nerealistično nasilje prema likovima nalik ljudima.



B.

2. Igra sadrži grube riječi. Ova se oznaka može naći na igrama s oznakama PEGI 12 (blago psovanje), PEGI 16 i PEGI 18.



C.

3. Oznaka na igrama PEGI 7, ako sadrži prizore ili zvukove koji mogu biti zastrašujući za malu djecu. Na igrama PEGI 12 označava strašne (horror) zvukove ili efekte.



D.

4. Oznaka za sve igre koje nude mogućnost kupnje digitalne robe u stvarnoj valuti. Digitalne robe i usluge koje se nude igračima uključuju bonus nivoe, skinove, iznenađenja, virtualne novce, pretplate, gašenje reklama, brže napredovanje u igri.

Zadatak 2.

Zaokruži slike za koje misliš da nisu stvarne.



1

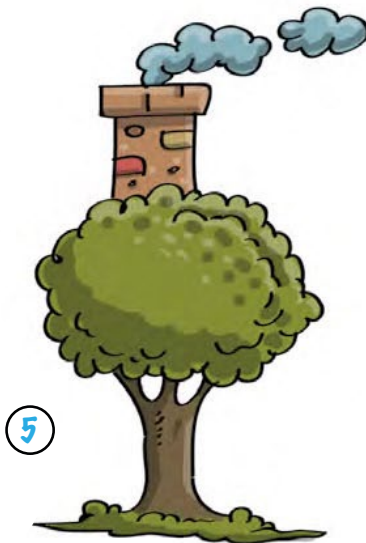
2



3



4



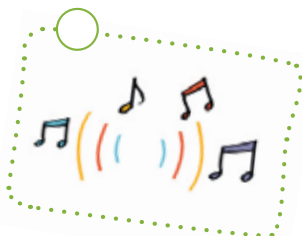
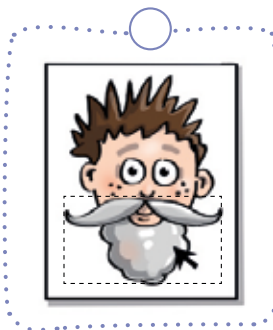
5



6

Zadatak 3.

Označi kvačicom što sve možeš raditi na internetu.



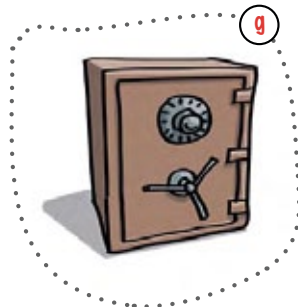
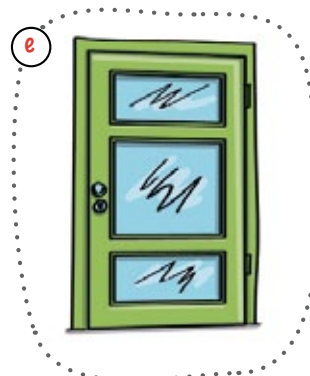
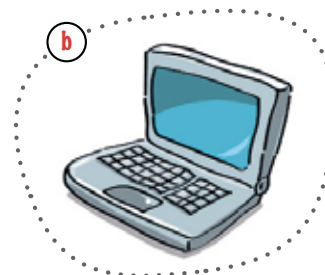
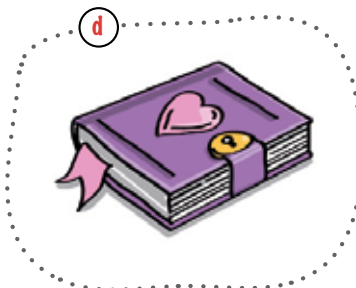
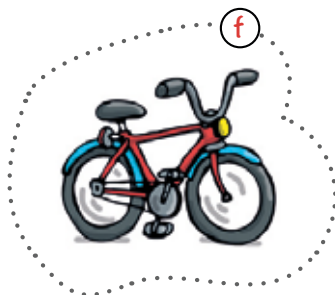
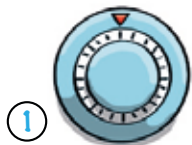
Zadatak 4.

U krug ucrtaj kako bi se ti osjećao/osjećala da primiš ovakvu poruku.



Zadatak 5.

Zaključaj predmete pripadajućim ključem (poveži ključ i predmet).



Zadatak 6.

Nacrtaj što najviše voliš raditi ili gledati na ekranima!

IMPRESUM

IZDAVAČ:

Roditelji u akciji – RODA
Žerjavićeva 10, 10000 Zagreb
e. roda@roda.hr
www.roda.hr



UREDILE I NAPISALE: Jasena Knez Radolović i Marija Renić, članice udruge Roda

STRUČNA RECENZENTICA: dr. sc. Bruna Profaca, prof. psihologije

LEKTURA: Zlata Knez

GRAFIČKI DIZAJN I TISAK: ACT PRINTLAB d.o.o.

INFOGRAFIKE I OBRADA FOTOGRAFIJA: Fritula

NAKLADA: 500 kom

FOTOGRAFIJE: Shutterstock, Pixabay, privatna kolekcija

IZVORI PODATAKA: Centar za nestalu i zlostavljanu djecu (cnzd.org), Common Sense Media (commonsensemedia.org), DQ Insitute (dqinstitute.org), PEGI International (peginfo.info), Medijska pismenost (medijskapismenost.hr), Sini.hr

Za izradu infografika korišteni su rezultati prvog nacionalnog istraživanja o predškolskoj djeci pred malim ekranima koje su proveli Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (poliklinika-djeca.hr) i Hrabri telefon (hrabritelefon.hr). Dio radnih materijala ustupila je udruga Suradnici u učenju (petzanet.hr). U priručniku su korišteni manji dijelovi već objavljivanih Rodinih materijala.

Zagreb, siječanj 2024. / 2. izdanje

ISBN 978-953-8131-57-8

Ovaj priručnik izrađen je uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj priručnika u isključivoj je odgovornosti udruge Roda i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



**GRAD
ZAGREB**

"Vodič za roditelje pisan je jasno, stručno utemeljeno, ali i popularno, jer koristi široko zastupljenu terminologiju u ovom području. Roditelje motivira, a ne propovijeda im, aktivira ih u roditeljskoj ulozi i stvaranju odnosa s djetetom. Osim roditeljima, priručnik će biti zanimljiv i od koristi svima koji rade s djecom i za djecu, a osobito odgajateljima i učiteljima kojima se nerijetko roditelji prvo obraćaju u nedoumici.

Stoga s velikim zadovoljstvom preporučam publikaciju Djeca u digitalnom okruženju – Vodič za roditelje predškolaraca."

dr. sc. Bruna Profaca, prof. psihologije



| roditelji u akciji |