



Digitalni mediji

Savjeti
za roditelje
djece od 11 do
16 godina

Bosnisch / Kroatisch / Serbisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Sadržaj

3

Prednosti digitalnih medija

4

Rizici

6

Šta uraditi?

8

Postaviti pravila i sprovoditi ih

10

Znakovi upozorenja

11

Savjetovaništa

12

Pomoćna sredstva i više informacija

Dragi roditelji i staratelji



«Da li je moje dijete previše na mobitelu?»
«Kako da postavim granice bez stalnih svađa?»
«Kada bih se trebao zabrinuti?»

Vjerovatno su vam poznata ova pitanja. Nema lakih odgovora. Digitalni mediji izazov su za sve.

Mladima treba podrška

Tokom adolescencije mozak prolazi kroz restrukturiranje. Mladi su pod jakim utjecajem želje i znatiželje. Ne mogu još dobro razmišljati unaprijed i kontrolirati se. Stoga su rizici digitalnih medija za njih povećani. Mladima je stoga potrebna podrška odraslih. Željeli bismo Vam s tim u vezi dati malo inspiracije.



Digitalni mediji imaju prednosti ...

Digitalni mediji nude pozitivne stvari. Tako na primjer:

- Doživljaj zabave i opuštanja
- Kreativno izražavanje i oblikovanje
- Isprobavanje uloga
- Vježbanje socijalnog ophođenja
- Pronalaženje istomišljenika
- Učenje novih stvari koje mogu biti važne i za školu i za posao

S digitalnim medijima mladi doživljavaju da nešto mogu i da negdje pripadaju. To im može dati snagu.



Digitalni mediji mladima nude brojne prilike i mogućnosti. I zbog toga su tako zadivljujući.

... i rizike

Ovdje sveobuhvatno opisujemo rizike. Razgovarajte s djetetom o tome kako bi shvatilo zašto su mu potrebna pravila.

- U nekom mirnom trenutku porazgovarajte o jednom ili dva rizika koji su Vama i Vašem djetetu trenutno važni. Pitajte ga, šta o tome misli.
- Nemojte govoriti o svim tim rizicima odjednom. To može izazvati otpor. Kasnije možete razgovarati o ostalim temama.

Odvraćanje pažnje

Društveni mediji su namjerno¹ dizajnirani tako da što češće posegnemo za uređajem i da ostanemo na mreži duže vremena. To izuzetno skreće pažnju i kod učenja.

Nesanice

Studije su jasno pokazale: Svako ko koristi digitalne medije kasno navečer ili noću, spava lošije ili prekratko. To je loše za psihu i učenje.

Loša slika o sebi

Na društvenim mrežama slike su često «uljepšane» filterima i prikazani su samo uspjesi. Ove slike mogu dovesti do toga da mladi ljudi sebe ne smatraju lijepima i doživljavaju vlastiti život dosadnim. To slabi mentalno zdravlje.

Uvrede i maltretiranje²

Uvrede i maltretiranje na internetu posebno su stresni. Jer se to obično nastavlja i nakon škole.

Intenziviranje samougrožavajućeg ponašanja

Ekstremni sadržaji se posebno često prikazuju na društvenim mrežama jer tjeraju ljude da duže ostaju na internetu – npr. samoozljeđivanje, poremećaj prehrane, upotreba droga ili suicidalne misli. Takav sadržaj može pogoršati vlastito raspoloženje i intenzivirati samougrožavajuće ponašanje.

¹ Društveni mediji zarađuju na reklamama. Oni koji su dugo na mreži vide više reklama. Društveni mediji ulažu ogromne količine novca u nove trikove koji nas duže drže na uređaju.

² 38% djece u dobi od 12 do 19 godina doživjelo je lažne ili uvredljivije stvari koje su o njima govorili u chatovima (studija JAMES, 2022).

Dezinformacije i ekstremni stavovi

Sadržaji na društvenim mrežama nisu dovoljno provjereni. Puno je dezinformacija od strane ljudi i organizacija koji žele utjecati na druge. Lažne vijesti i ekstremni stavovi šire se društvenim mrežama brže od istine. Ekstremni sadržaji se prikazuju češće i zbog toga korisnici ostaju duže na mreži.

Jednostrani pogled na svijet

Društveni mediji prikazuju samo sadržaj koji je sličan Vašim prethodnim interesima.

Opasnost od ovisnosti

Neke igre funkcioniraju kao igre na sreću. Na primjer sa «škrinjama s blagom» koje možete otvoriti i možda osvojiti nešto. Ovo može dovesti do ovisnosti. Društveni mediji također dovode do problematičnog ponašanja kod konzumiranja³ jer su optimizirani za privlačenje pažnje.

Zamka troškova

Kupovine unutar aplikacije mogu dovesti do dugova.

Prevara i uznemiravanje⁴

Na mreži možete sresti opasne ili prevarantske ljude i također biti seksualno uznemiravani.

Krivična djela

Svako tko vrijeđa druge, preuzima ili dijeli slike sa seksualnim sadržajem ili sadržajem koje veliča nasilje, te svatko ko koristi tuđe intelektualno vlasništvo (muzika, slike i sl.) podliježe krivičnom progonu (autorska prava).



Vi kao roditelji ste bitni. Možete osnažiti mlade ljude da se nose s rizicima.

³ Otprilike 7% djece u dobi od 11 do 15 godina ima problematično korištenje društvenih mreža. Skoro 3% djece u dobi od 14 i 15 godina pokazuje problematično ponašanje kod igara (HBSC, 2022).

⁴ Skoro polovici mladih putem interneta se obratila neka strana osoba s neželjenim seksualnim namjerama (studija JAMES, 2022).



Šta uraditi?

Naglasite pozitivne stvari

Mnoge se familije često svađaju oko digitalnih medija. Raspoloženje će biti bolje ako spomenete i ono pozitivno. Na ovaj način mladi imaju osjećaj da ih uzimamo ozbiljno.



«Impresioniran(a) sam kako učis s ovom aplikacijom.»

«Drago mi je da na internetu možeš pronaći ljude koji misle kao ti.»

Pokažite interes

Pitajte što Vaše dijete doživljava s medijima i što misli o njima. Neka Vam objasni aplikacije.

Ponudite pomoć

Recite da uvijek stojite na raspolaganju ako imaju neka pitanja ili brige. Reagirajte ako imate loš predosjećaj.

Osigurajte dovoljno slobodnog vremena bez ekrana

Mladima su veoma važna iskustva izvan digitalnog svijeta. Tjelesno kretanje i razmjena na licu mjesta s drugim mladim ljudima jačaju mentalno zdravlje.



«Ako vidiš ili doživiš nešto što ti je neugodno, dođi k meni. Znam da ima puno komičnih stvari na internetu. To nije tvoja krivica ako naiđeš na takav sadržaj.»

Informirajte se

Prije nego što dopustite uređaj, aplikaciju, igru ili film: Informirajte se o čemu se radi i odgovara li Vašem djetetu – npr. na mreži ili pitajući druge roditelje. Obratite pažnju na preporuke za uzrast. Pitajte svoje dijete zašto to želi i šta zna o tome.

Ne sve odjednom

Sa svojim pametnim telefonom djeca imaju pristup svim vrstama aplikacija i sadržaja. Korištenje društvenih medija posebno je veliko opterećenje za djecu od 11 i 12 godina. Stoga samo postepeno dopustite aplikacije i društvene medije.⁵

Koristite tehniku

U početku pažljivo pratite upotrebu. Za to možete koristiti i tehničke mogućnosti. To se npr. odnosi na onemogućavanje preuzimanja aplikacija bez Vašeg pristanka. Upute: vidi na poleđini.

Budite uzor

Adolescenti promatraju roditelje i pod utjecajem su njihovog ponašanja. Vrijeme provedeno zajedno bez ekrana pomaže mnogim familijama da uspostave dobre odnose.

Potražite podršku

Zabrinuti ste za svoje dijete?

Ne znate točno kako se možete zaštititi?

Razgovarajte s prijateljima, poznanicima ili stručnjacima. Prihvatanje pomoći je znak snage.

Dogovorite pravila

Pravila štite od rizika i pružaju orijentaciju.

Ako je moguće, zajednički odredite pravila.

Savjete s tim u vezi pronaći ćete na sljedećim stranicama.

⁵ Na primjer, u početku samo aplikacije za SMS ili chat kao što je Threema. A tek u kasnijoj adolescenciji eventualno pojedine aplikacije sa slobodno dostupnim (pa i problematičnim) sadržajem, kao što su Instagram, Snapchat ili TikTok.

Postavite pravila i sprovodite ih

Dogovorite se o sljedećem:

Poštenje

Razgovarajte sa svojim djetetom o tome zašto na mreži s poštovanjem treba da komunicira s drugima. Sljedeće se može primijeniti kao načelo za sve:

- «Ne govorimo loše o drugima niti širimo glasine.»
- «Nikada ne govorimo negativne stvari nekome na internetu, samo u osobnom razgovoru. Pritom se ophodimo s poštovanjem.»

Postavke

Mnoge aplikacije pokušavaju privući našu pažnju tako da šalju obavijesti. Protiv toga pomaže:

- Isključite ili ograničite obavijesti
- Isključite zvuk na uređaju

Sadržaji

Obratite pažnju na preporuke za uzrast u vezi aplikacija, igara i filmova. Aplikacije dopuštajte samo postepeno.

Trajanje, trenutak i mjesto

Stručnjaci se slažu: bez digitalnih uređaja prije spavanja ili u sobama mladih preko noći. U suprotnom će mentalno zdravlje patiti.

Osim toga, uvijek trebate na odgovarajući način odrediti trajanje, mjesto i vrijeme. Ovi impulsi mogu pomoći:

- Vrijeme i mjesta bez ekrana (ako je potrebno za cijelu familiju) – na primjer tokom razgovora, za stolom, u dječjoj sobi, prije doručka, nedjeljom prijedodne...
- Više slobodnog vremena bez ekrana nego uz ekran
- Maksimalno vrijeme korištenja za uređaje kod kojih se trajanje može lako kontrolirati (npr. konzole za igranje)



- Pravila trebaju odgovarati djetetu i Vama.
- Što je dijete mlađe, utoliko manje vremena ispred ekrana, manje aplikacija i više kontrole.
- O pravilima se mora uvijek iznova pregovarati. To je normalno jer se adolescenti stalno razvijaju.

Ako dođe do sporova kod sprovođenja pravila, kažite što mirnije:



«Imamo ovo pravilo da bismo te zaštitili od rizika. A ne da te ljutimo.»

Znakovi upozorenja



«Da li je to zabrinjavajuće?»

Većina od dolje navedenih znakova upozorenja se javlja povremeno kod svih adolescenata. Da li su Vam mnogi od dole navedenih znakova poznati? Onda se isplati pogledati поблиže.

Mogući znakovi upozorenja

- Jake promjene raspoloženja, bezvoljnost
- Od nedavno se jako povlači u sebe i izbjegava druge
- Gubitak interesa za prijatelje i hobije
- Promjena ili gubitak kruga prijatelja
- Lošiji uspjeh u školi
- Promjene u spavanju
- Učestala tuga
- Učestala agresivnost
- Učestali problemi s novcem
- Sve veće konzumiranje medija za odvratanje pažnje

Mnogo toga može opterećivati mlade ljude, ne samo mediji. Razgovarajte sa svojim djetetom i drugim relevantnim osobama. Ako niste sigurni: Posavjetujte se. Adrese ćete pronaći na desnoj strani.



«U zadnje vrijeme djeluješ tužno. Hoćeš li mi reći što te muči?»



Savjetovališta



«Šta mogu da očekujem kad se obratim savjetovalištu?»

Možete biti sigurni: Šta god da Vas zaokuplja – drugi roditelji imaju slična pitanja. Prihvatanje pomoći je uvijek znak snage. Stručnjaci u savjetovalištima imaju razumijevanje i iskustvo. Razgovori su povjerljivi. Ponekad je već i jedan telefonski poziv od pomoći. Savjetovanja ovih službi su besplatna.



Savjetovalište za roditelje u kantonu Zürich

- [elternotruf.ch](https://www.elternotruf.ch)
Telefonsko savjetovanje 24 sata dnevno: 0848 35 45 55
- Kantonalni centri za brigu o djeci i omladini: [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Savjetovališta za adolescente su namijenjeni i roditeljima: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Centar za prevenciju ovisnosti u Vašoj regiji: [suchtprevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtprevention-zh.ch/kontakt)

Savjetovanje adolescenata

- 24 sata, anonimno, besplatno: [147.ch](https://www.147.ch) i tel. 147
- Savjetovališta za adolescente: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Savjetovalište za ovisnost: [safezone.ch](https://www.safezone.ch)

Pomoćna sredstva i više informacija

[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

Upute korak po korak za tehničku zaštitu i roditeljske stavove

[jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch)

Sveobuhvatna švajcarska/švicarska platforma na tu temu. S preporukama, konkretnim savjetima i mnoštvom zanimljivih činjenica

[mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)

Obrazac za ugovor o korištenju medija

[spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

Savjetnik za igre

[thesocialdilemma.com](https://www.thesocialdilemma.com)

Film «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (Dilema u vezi socijalnih medija) jasno pokazuje kojim tehnikama se društveni mediji koriste kako bi zaokupili našu pažnju. Film se može gledati uz probnu pretplatu na Netflix – i zajedno s adolescentima.

[zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://www.zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test)

Samotestiranje za konzumiranje interneta za adolescente

Ova je brošura dostupna na mnogim drugim jezicima

Preuzmite i naručite besplatno (ZH):
[suchtprevention-zh.ch/infomaterial](https://www.suchtprevention-zh.ch/infomaterial)



Flajer na temu na jednostavnom jeziku:

[jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen](https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)