

Dragi roditelji!

Razmislite i odgovorite na pitanja.

S kojim izazovima odrastanja se djeca danas susreću?

Kakav utjecaj na odrastanje djeteta danas ima virtualni svijet?

Koji su prema Vama prednosti, a koji nedostaci suvremenih tehnologija?

Što mislite o društvenim mrežama?

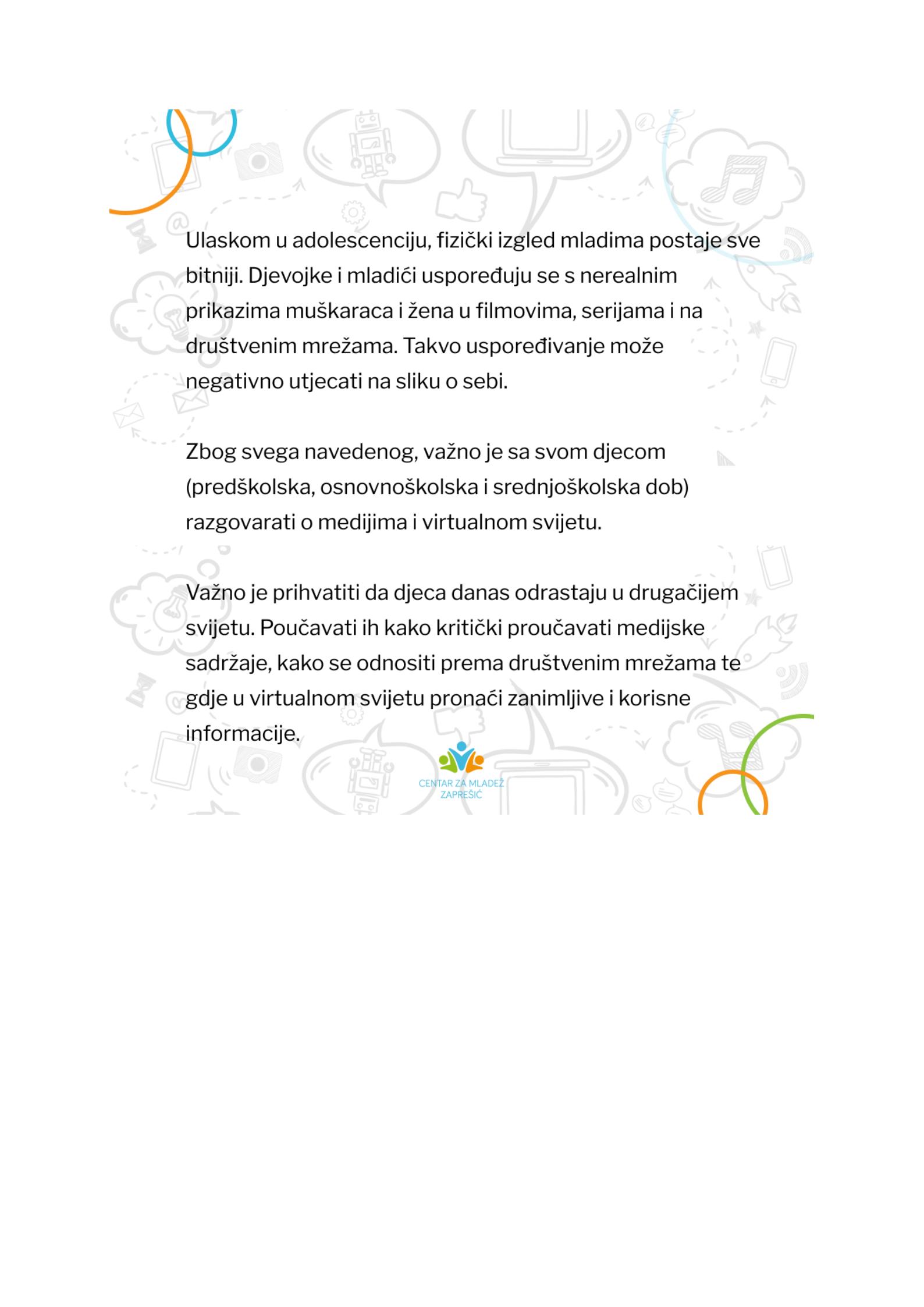
Što mislite o online igranju igrica?



Djeca su danas suočena s brojnim izazovima odrastanja.

Mediji i suvremene tehnologije postali su sastavni dio života. Tako su djeca izložena raznim informacijama iz medija. Teško im je razlikovati što je istina, a što ne. Svoje uzore pronađaju na društvenim mrežama.

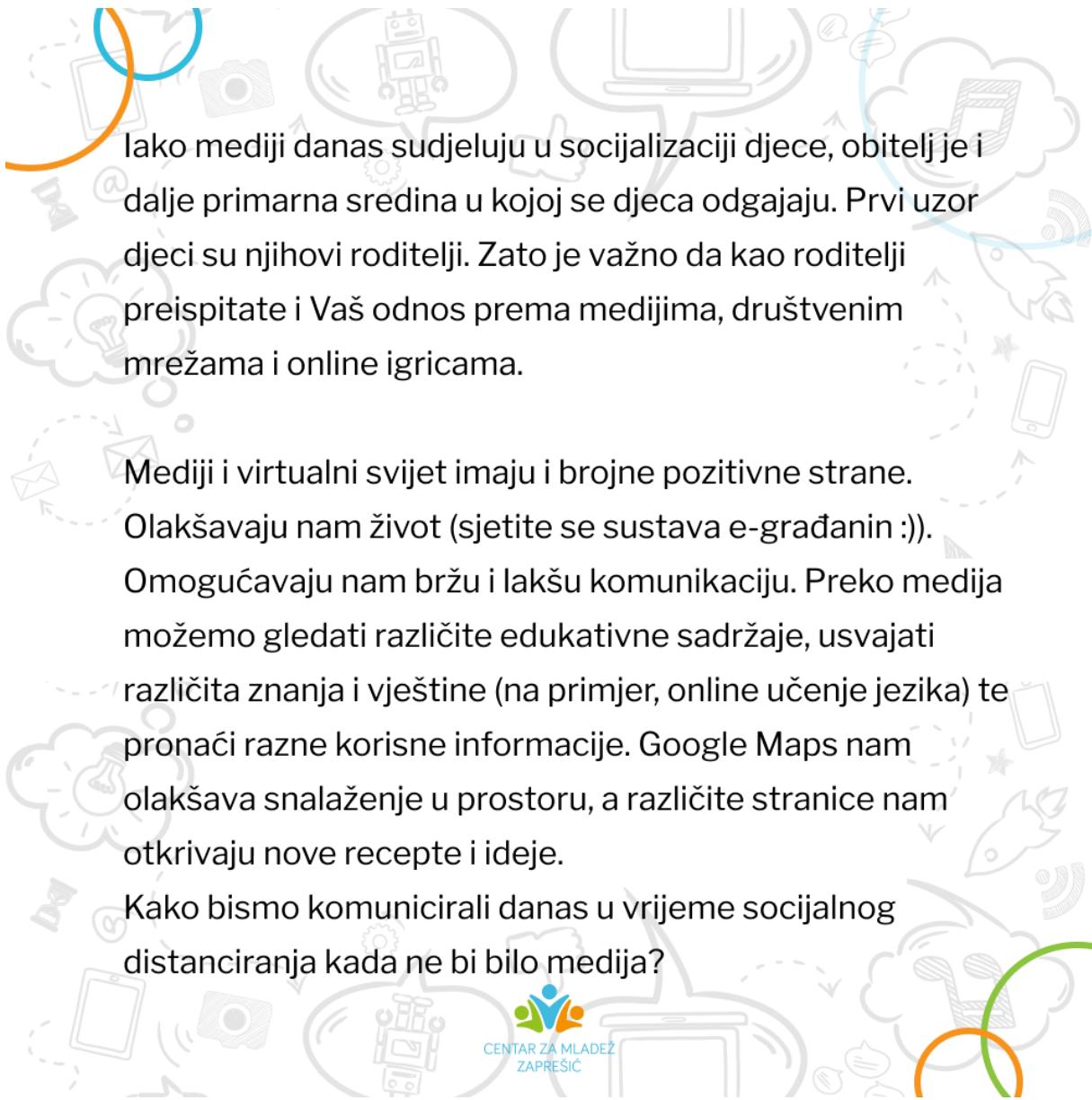
Danas je jedno od najčešćih dječjih odgovora na pitanje „Što želiš biti kada odrasteš?, „Želim biti YouTuber!” Zbog prevelike izloženosti neprimjerenim sadržajima u virtualnom svijetu, kod djece može doći do iskrivljenog razumijevanja stvarnosti. Mlađa djeca mogu se bojati različitih likova iz horor filmova ili posljedica koje ih mogu snaći ako ne proslijede lančanu poruku.



Ulaskom u adolescenciju, fizički izgled mladima postaje sve bitniji. Djevojke i mladići uspoređuju se s nerealnim prikazima muškaraca i žena u filmovima, serijama i na društvenim mrežama. Takvo uspoređivanje može negativno utjecati na sliku o sebi.

Zbog svega navedenog, važno je sa svom djecom (predškolska, osnovnoškolska i srednjoškolska dob) razgovarati o medijima i virtualnom svijetu.

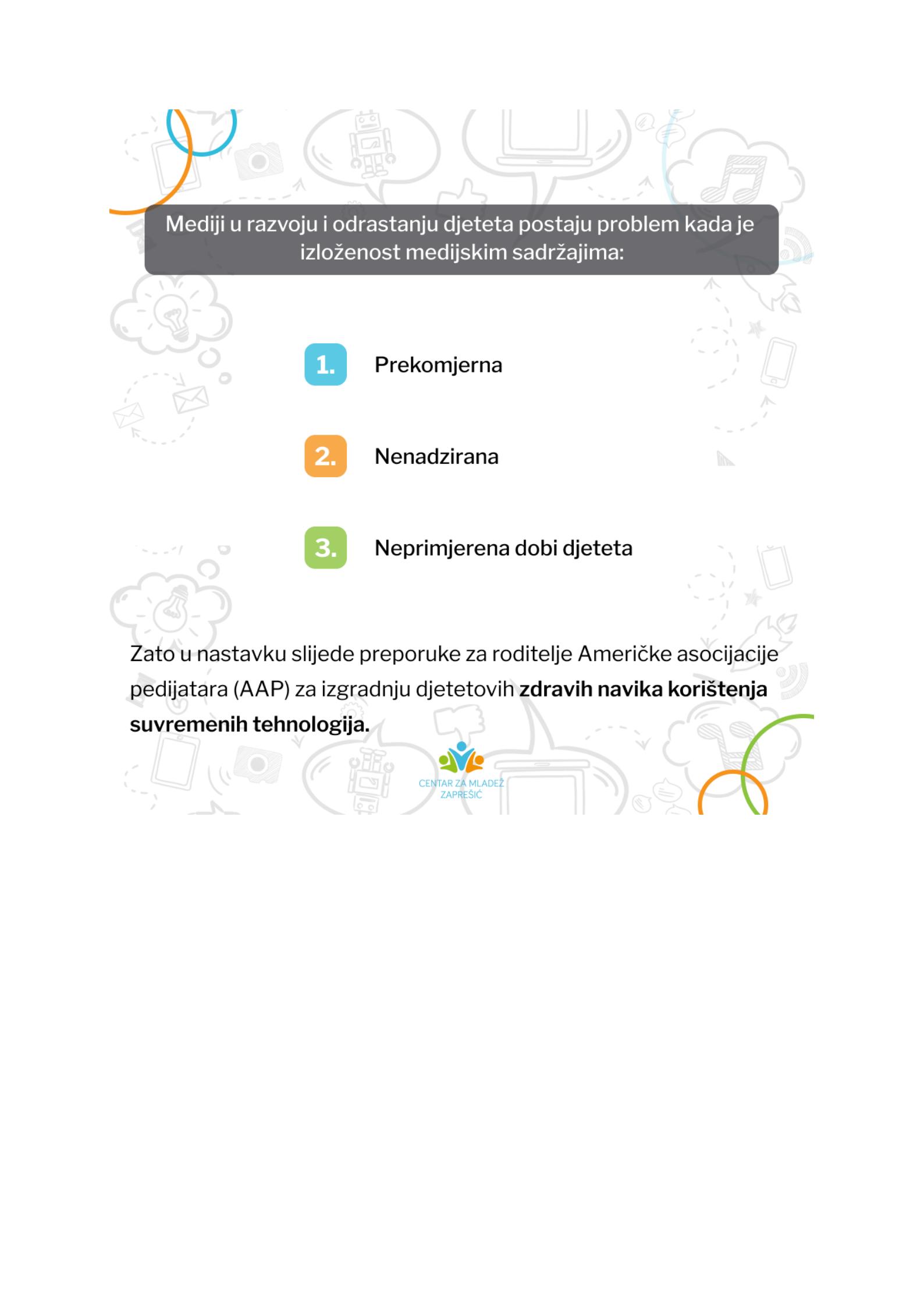
Važno je prihvatiti da djeca danas odrastaju u drugačijem svijetu. Poučavati ih kako kritički proučavati medijske sadržaje, kako se odnositi prema društvenim mrežama te gdje u virtualnom svijetu pronaći zanimljive i korisne informacije.



Iako mediji danas sudjeluju u socijalizaciji djece, obitelj je i dalje primarna sredina u kojoj se djeca odgajaju. Prvi uzor djeci su njihovi roditelji. Zato je važno da kao roditelji preispitate i Vaš odnos prema medijima, društvenim mrežama i online igricama.

Mediji i virtualni svijet imaju i brojne pozitivne strane. Olakšavaju nam život (sjetite se sustava e-građanin :)). Omogućavaju nam bržu i lakšu komunikaciju. Preko medija možemo gledati različite edukativne sadržaje, usvajati različita znanja i vještine (na primjer, online učenje jezika) te pronaći razne korisne informacije. Google Maps nam olakšava snalaženje u prostoru, a različite stranice nam otkrivaju nove recepte i ideje.

Kako bismo komunicirali danas u vrijeme socijalnog distanciranja kada ne bi bilo medija?



Mediji u razvoju i odrastanju djeteta postaju problem kada je izloženost medijskim sadržajima:

1. Prekomjerna

2. Nenadzirana

3. Neprimjerena dobi djeteta

Zato u nastavku slijede preporuke za roditelje Američke asocijације педijatara (AAP) za izgradnju djetetovih **zdravih navika korištenja suvremenih tehnologija.**

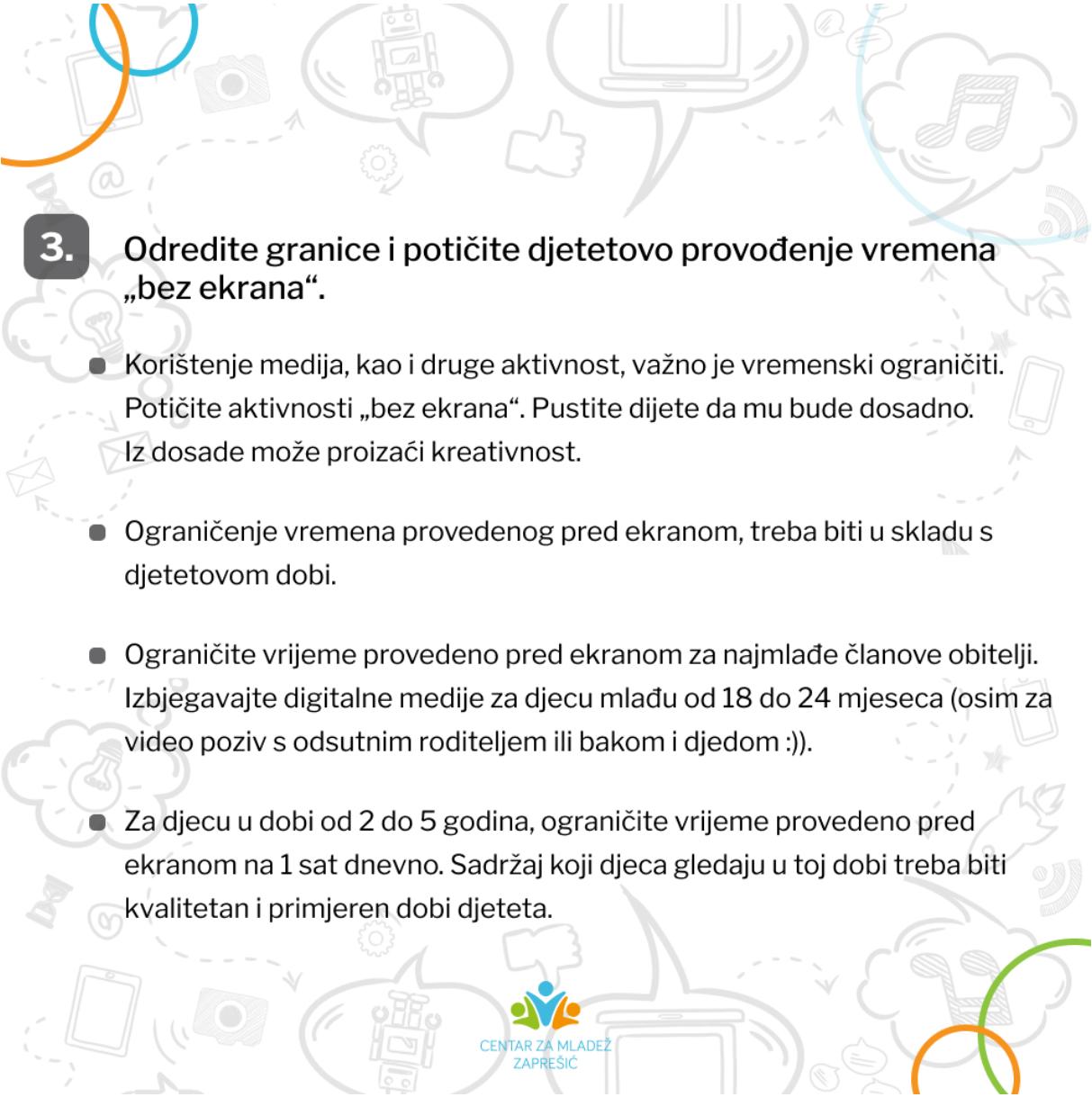
Preporuke (AAP, 2018)

1. Napravite obiteljski plan korištenja medija.

- Mediji bi trebali služiti u korist vaših obiteljskih vrijednosti i odgojnog stila. Ako se koriste pažljivo i primjereno, mediji mogu unaprijediti svakodnevni život. Međutim, kada se koriste nepromišljeno, mediji mogu zamijeniti mnoga važna aktivnosti, kao što je razgovor licem u lice, igra s prijateljima, zajedničke obiteljske obroke i slično. Kako bi medije koristili pažljivo i primjerno napravite obiteljski plan korištenja medija. Odredite kada se koriste mediji, koliko dugo i o kojim sadržajima je riječ.

2. Odnosite se prema medijima jednako kao i prema bilo kojem drugom okruženju u djetetovom životu.

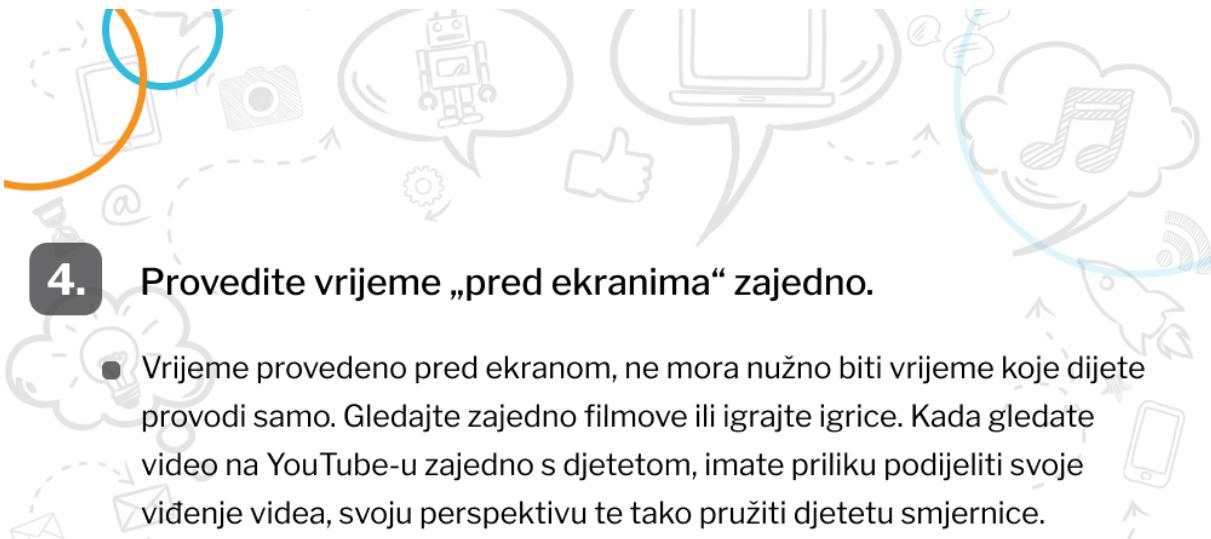
- Odredite pravila, znajte s kime se dijete druži online, s kime igra igrice, koje igre igra, koja aplikacije koristi i slično.



3.

Odredite granice i potičite djetetovo provođenje vremena „bez ekrana“.

- Korištenje medija, kao i druge aktivnost, važno je vremenski ograničiti. Potičite aktivnosti „bez ekrana“. Pustite dijete da mu bude dosadno. Iz dosade može proizaći kreativnost.
- Ograničenje vremena provedenog pred ekranom, treba biti u skladu s djetetovom dobi.
 - Ograničite vrijeme provedeno pred ekranom za najmlađe članove obitelji. Izbjegavajte digitalne medije za djecu mlađu od 18 do 24 mjeseca (osim za video poziv s odsutnim roditeljem ili bakom i djedom :)).
 - Za djecu u dobi od 2 do 5 godina, ograničite vrijeme provedeno pred ekranom na 1 sat dnevno. Sadržaj koji djeca gledaju u toj dobi treba biti kvalitetan i primjerен dobi djeteta.



4. Provedite vrijeme „pred ekranima“ zajedno.

- Vrijeme provedeno pred ekranom, ne mora nužno biti vrijeme koje dijete provodi samo. Gledajte zajedno filmove ili igrajte igrice. Kada gledate video na YouTube-u zajedno s djetetom, imate priliku podijeliti svoje viđenje videa, svoju perspektivu te tako pružiti djetetu smjernice. Nemojte samo nadzirati dijete u virtualnom svijetu, sudjelujte zajedno s njime. Najbolje možete razumjeti što dijete radi tako da budete dio njegova virtualnog svijeta.

5. Budite dobar uzor djetetu.

- Djeca su odlična u oponašanju odraslih. Zato i vi kao roditelji ograničite svoje vrijeme online. Koristite medije umjereno i pazite na komunikaciju na društvenim mrežama.

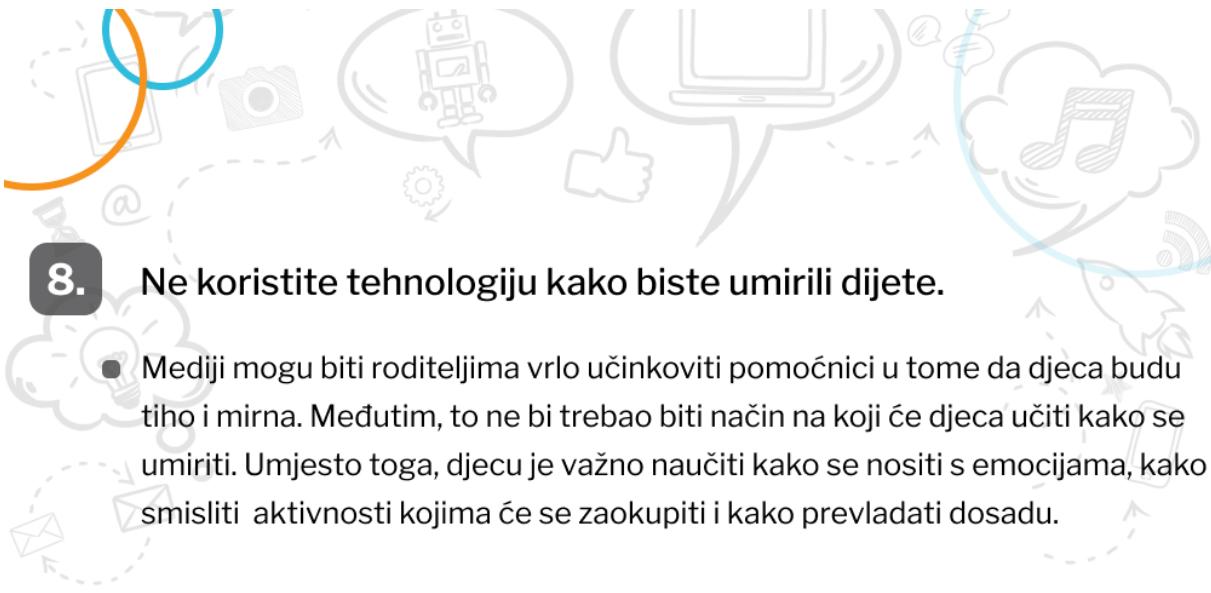


6. Potičite komunikaciju licem u lice.

- Komunikacija licem u lice posebno je važna za učenje jezika i razvoj govora kod najmlađe djece. Komunikacijom lice u lice razvijaju se socijalne vještine i stvara se međusobni odnos između roditelja i djeteta. Emocionalnu toplinu puno lakše pružamo uživo, nego putem ekrana.

7. Stvorite u vašem kućanstvu „zone bez ekrana“.

- Na primjer, obiteljska druženja, zajedničko igranje društvenih igara i obroci neka budu vrijeme bez ekrana. Izbjegavajte digitalne uređaje u djetetovoj sobi kako ih dijete ne bi koristilo prije spavanja. Ugasite TV ako ga nitko ne gleda.

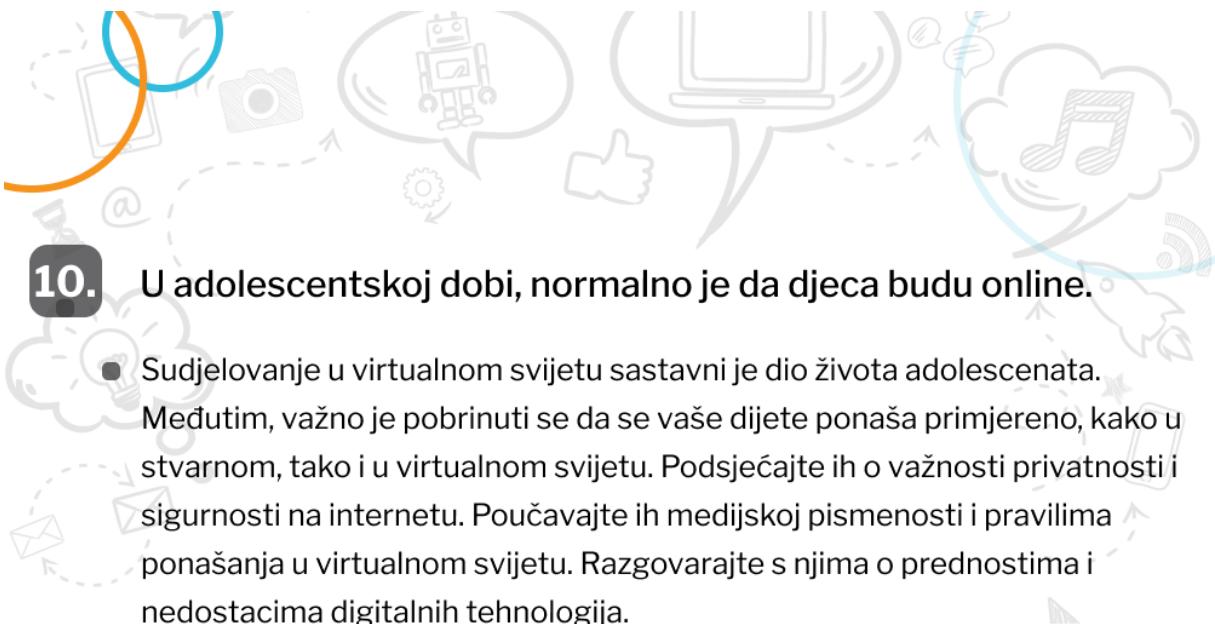


8. Ne koristite tehnologiju kako biste umirili dijete.

- Mediji mogu biti roditeljima vrlo učinkoviti pomoćnici u tome da djeca budu tiho i mirna. Međutim, to ne bi trebao biti način na koji će djeca učiti kako se umiriti. Umjesto toga, djecu je važno naučiti kako se nositi s emocijama, kako smisliti aktivnosti kojima će se zaokupiti i kako prevladati dosadu.

9. Prije nego što dozvolite djetetu korištenje aplikacije, proučite o čemu je točno riječ.

- Informirajte se o tome koje igrice igra Vaše dijete i koje aplikacije koristi.
- Proučite kako funkcioniraju aplikacije koje koristi i razmislite koje su prednosti, a koji su rizici korištenja.

**10.**

U adolescentskoj dobi, normalno je da djeca budu online.

- Sudjelovanje u virtualnom svijetu sastavni je dio života adolescenata. Međutim, važno je pobrinuti se da se vaše dijete ponaša primjerenom, kako u stvarnom, tako i u virtualnom svijetu. Podsjećajte ih o važnosti privatnosti i sigurnosti na internetu. Poučavajte ih medijskoj pismenosti i pravilima ponašanja u virtualnom svijetu. Razgovarajte s njima o prednostima i nedostacima digitalnih tehnologija.

11.

Poučavajte djecu o važnosti zaštite privatnosti i opasnostima u virtualnom svijetu.

- Naučite ih kako da zaštite svoje profile na društvenim mrežama. Razgovarajte s njima o podacima koje dijele s drugima na internetu. Djeca moraju biti svjesna da sadržaj koji podjele s drugima neće moći ukloniti s interneta u potpunosti. S adolescentima je važno razgovarati o opasnostima slanja neprimjerjenih fotografija.

12. Sjetite se, djeca će biti djeca!

- Djeca će pogriješiti, prekršit će dogovorena pravila. Na takve situacije reagirajte s empatijom i pretvorite ih u priliku za učenje. Međutim, situacije u kojima je Vaše dijete ugroženo ili ugrožava drugu osobu (cyberbullying, slanje neprimjererenih fotografija) shvatite ozbiljno. Potražite pomoć stručne osobe.

Literatura

American Academy of Pediatrics (AAP). (2018). Children and Media Tips from the American Academy of Pediatrics.

Dohvaćeno iz:

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx>