

Razgovor s djecom o

KORIŠTENJU MEDIJA





KORIŠTENJE MEDIJA

Mladi su u svijetu društvenih medija kao kod kuće. (Facebook, WhatsApp, Instagram itd.). Oni se od ranog djetinjstva druže s medijima (knjige, filmovi, novine, televizija, internet...). Škole koriste e-učenje kao dio svog kurikuluma i opremaju učenike tabletima i računalima. Digitalna revolucija kreće se naprijed tako brzo da se generacije roditelja osjećaju potpuno bespomoćno i potonulo.

Mediji oblikuju identitet i rodni identitet; informiraju i manipuliraju, a globalne mreže prodiru u sferu naših privatnih mreža. Mnogi su roditelji skeptični i kritički gledaju na takav razvoj događaja.

Adolescenti neprestano komuniciraju putem interneta, paradoksalno je to što se istodobno komunikacija s roditeljima sve više marginalizira ili, u najgorem slučaju, prestaje postojati.

Pa kako je moguće educirati adolescente o rizicima, kao i mogućnostima koje mediji nude, i voditi ih k odgovornoj upotrebi medija? Za Vas smo sastavili izbor savjeta, strategija i korisne informacije primjenjive na sljedeće ključne pojmove:



Razmisli o vlastitim medijskim navikama ([stranica 3](#))



Kako započeti razgovor s adolescentima ([stranica 4](#))



Zajedno postavite pravila ([stranica 6](#))



Prepoznajte problematično ponašanje ([stranica 8](#))

Daljnje informacije na internetu:

www.jugendundmedien.ch Information portal for promoting media competence (Languages: German, French and Italian)

www.schau-hin.info Media guide for families. Provides information about the risks and possibilities of media use with tips for media education (Languages: German and Turkish)

«Golden Rules» The most important tips for the safe use of digital media: <https://www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html> (in 16 languages)



Razmišljanje o vlastitim medijskim navikama

Iako možda sve više osjećate da Vaši sinovi ili kćeri više ne pridaju nikakvu vrijednost Vašem mišljenju i stavovima tijekom njihovog puberteta, ne biste trebali podcjenjivati svoj utjecaj na njihov proces formiranja mišljenja. Bili ste njihova ključna osoba za uzor tijekom svih godina odrastanja, u osnovi kompas na koji se mogu osloniti i koji ih vodi naprijed. Vaša djeca su naučila i uče od Vas kako se orijentirate u svijetu, razlikovati dobro od lošeg i kako komunicirati s drugim ljudima, medijima i strojevima. Ova uloga nije jednostavno nestala preko noći.

Stoga nastavite ispunjavati važnu funkciju uzora, iako kod Vaših mladih počinju popuštati veze u odnosu roditelj-dijete. Stoga je važno da roditelji poznaju vlastiti stav i navike. Ovdje imate priliku prepoznati i razmisliti o vlastitom medijskom ponašanju. Možda prepoznajete sebe u svojim mladima u naizgled „nemogućem” medijskom ponašanju?

Opservirajte svoje ponašanje:

- Kako komunicirate sa stvarnim ljudima?
- Kako komunicirate putem interneta? Razlikujete li ovo dvoje?
- Kada i u koje vrijeme koristite medije?
- Koliko često koristite medije u jednom danu?
- Koliko često otključavate svoj ručni uređaj da biste brzo provjerili vrijeme, e-poštu ili odgovorili na WhatsApp poruke?
- U koju svrhu koristite medije?
- Dohvaćate li mobitel dok jedete ili tijekom razgovora?
- Je li Vaš TV prijemnik uključen tijekom ostalih slobodnih aktivnosti?
- Jesu li Vaša računala ili mobilni uređaji stalno uključeni za primanje poruka?



Kako započeti razgovor sa tinejdžerima

Jedan od mogućih oblika komunikacije s mladima je uključivanje u rasprave o temama koje ih zanimaju. Umjesto da iskalite nezadovoljstvo zbog upotrebe elektroničkih uređaja Vašeg sina ili kćeri, pokažite zainteresiranost i pitajte ih u koju svrhu oni koriste medije.

- U koju svrhu koristite Vaše prijenosno računalo, tablet/pametni telefon?
- Koje vrste komunikacijskih kanala koristite?
- Koje aplikacije upotrebljavate i za što?
- Možete li mi pokazati kako se slike/tekstovi/videozapisi šire i mijenjaju u različitim mrežama?

Uključite svojeg adolescenta u raspravu o upotrebi pojedinih medija. U tu svrhu vi i vaše dijete možete odlučiti da ćete voditi dnevnik medija¹ za određeno dogovoreno vrijeme. Dnevnik medija je digitalni dokument koji se mora popuniti na računalo. Dokument možete pronaći na našoj [početnoj stranici](#).

- Usporedite vlastitu upotrebu medija s načinom kako ih koriste adolescenti. Tko koristi koji medij i u koju svrhu?
- Kakav značaj ovi mediji imaju za obje strane?
- Kome što smeta ili ga gnjavi? Zašto?
- Kakve želje imate vi a koje vaša djeca?
- Pristanite na obostrano prihvatljivo suzdržavanje od korištenja medija ili odmor od medija.

Vođenjem medijskog dnevnika možete spontano ojačati samoregulaciju svoje djece: Osjećam li da gubim vrijeme ili me osobna upotreba medija dodatno potiče? Napokon, glavni cilj medijskog obrazovanja nalazi se u učenju moje djece da usvoje namjerno i svjesno korištenje medija. Zajedno koristite medije i na taj način uključite svoje sinove i kćeri u razgovor. Možda biste željeli razmotriti sljedeće mogućnosti:

- Pažljivo proučite jednu od svojih omiljenih TV emisija, sapunica ili internetskih igrica: kako to rade autori? Kojim ciljevima služe ti programi ili igre? Kako su predstavljeni glumci ili natjecatelji? Kako se utječe na gledatelje? Utječe li se otvoreno ili prikriveno? Koliko su stvarni “reality shows”?

- Zajedno koristite aplikacije s pametnog telefona (npr. za digitalnu obradu slika, izradu videozapisa). Stvarajte nešto smisleno. Rad na „sophisticiranim“ igrama i aplikacijama dovodi do svjesnog načina bavljenja pametnim telefonima i medijima općenito (npr. stvaranje e-knjige, foto-romana). Još jedan pozitivan učinak suradnje roditelja i djece u stvaranju digitalnog proizvoda rezultira pojačanim kritičkim pogledom na medijske sadržaje. Ako iz osobnog iskustva znam kako nastaje film, a slike se mijenjaju itd., imam drugačiji pogled na ono što vidim na internetu.
- Traženje informacija na mreži: zajedno sa svojim adolescentima tražite podatke o sebi ili poznanicima i rođacima. Raspravite što ste pronašli i što bi ovi podaci mogli značiti za dotične pojedince. Krše li se prava na privatnost? Kako mogu zaštititi svoju osobnu privatnost? Kako bih se volio predstaviti na internetu? Kakve informacije o nama nikada ne bi smjele dolaziti na Internet?



Postavite zajedno pravila?

Opća zabrana korištenja medija (internet, televizija, pametni telefon itd.) nije preporučljiva i vjerojatno nije strogo izvediva. Mediji su dio naše svakodnevice i među rizicima nude i brojne pogodnosti, kao što su mogućnosti učenja, kontakti s prijateljima, igra i zabava, informacije, prosvjećivanje i na taj način doprinose temeljima naših demokratskih društava..

Stoga je važno dogovoriti se o zajedničkim pravilima za upotrebu medija. Ta su pravila utvrđena u zajedničkom sporazumu,

koji je lako dostupan svima (npr. pričvršćen na vrata hladnjaka). Uključite svoje mlade u raspravu o sljedećim pitanjima. Pregovarajte o zajedničkom stavu i zabilježite ga u pisanom obliku. Moguće posljedice bilo kojeg određenog kršenja pravila također bi se trebale navesti u pisanom obliku. Kao i svaki drugi ugovor, i ovaj sporazum o korištenju medija moraju potpisati sve strane i mora sadržavati mjesto i datum.

Konkretno, kako bi takav ugovor izgledao? Na [stranici 11](#) pronaći ćete primjer ugovora za korištenje pametnog telefona³.

U nastavku ćete pronaći teme utvrđene u ugovoru i izvedene u uobičajeno definiranom obliku:

- Vremenski okvir: Koliko vremena provodite svakodnevno ili tjedno na korištenje medija (posebno smisljeno sa starijom djecom). Pokušajte razlikovati kako slijedi, ako je moguće:
 - Tiskani mediji
 - Pretraživanje interneta
 - Reprodukcijska (korištenje interneta/s elektroničkim uređajima)
 - Telefonski razgovor s prijateljima/rođacima
 - Čavljanje s prijateljima/rođacima
 - Gledanje filmova ili videozapisa
- Zaštita podataka:
 - Suzdržite se od nehajnog otkrivanja vlastitih osobnih podataka
 - Privatne podatke, poput fotografija, prosljeđujte samo pouzdanim i poznatim osobama. Uvijek prvo razmislite: hoće li Vas možda kasnije živcirati ovaj sadržaj? Ako sumnjate, suzdržite se od objavljivanja/prosljeđivanja takvih podataka.

- Stvarajte i prosljeđujte podatke drugih, npr. fotografije, videozapisi itd., samo uz izričitu suglasnost tih osoba.
- Uključite usluge lokacije (npr. GPS), Bluetooth ili NFC (komunikacija u blizini) kada je to potrebno.
- **Mobitel:**
 - Pokrivanje troškova: Tko, koliko i za što plaća?
 - Instalacija i administracija aplikacije: tko je odgovoran?
 - Otključajte kodove i postavke za zaštitu djece i adolescenata: instalirajte ih zajedno i povremeno provjerite jesu li postavke i dalje prikladne.
 - Dogovorite se o slobodnom vremenu/mjestima za mobitele i poštujujte institucije poput crkava, bolnica itd.
- **Internet:**
 - Koristite i često mijenjajte odgovarajuće lozinke.
 - Kada koristite sadržaj izveden s interneta: razgovarajte s djetetom o zaštiti intelektualnog vlasništva u skladu s dobi, kao i o tome kako pravilno navoditi izvore u zadaćama i prezentacijama.
 - Redovito zajedno provjeravajte svoje postavke privatnosti s messenger uslugama i društvenim mrežama.
 - Pridržavajte se zakona o autorskim pravima: ne širite autorske sadržaj poput glazbe, videozapisa itd. koji se plaćaju.
 - Internetske krađe: Ako su Vašu djecu prevarili krađama (npr. nenamjernom kupnjom ili pretplatom), nemojte ih kriviti i pokušajte zajedno raščistiti situaciju.
 - Neophodno je dobiti prethodno odobrenje roditelja za kupnje i narudžbe.
- **Video i TV:**
 - Gledajte TV programe koji odgovaraju dobi.
 - Zabranjeno je gledanje televizije sa strane dok radite domaću zadaću ili se bavite drugim uobičajenim aktivnostima poput jedenja ili razgovora.
 - Zajedno gledajte TV programe i filmove kao zajedničku aktivnost i dopustite pojedincima da se izmjenjuju u odlučivanju koje će programe gledati.
- **Igre:**
 - Nove igre i konzole: nemojte nabavljati prije nego se dogovorite s roditeljima niti bez pridržavanja utvrđenog mjesečnog đeparca.
 - Pridržavajte se dobnih ograničenja.
 - Roditelji ne bi trebali jednostrano isključiti internetske igre svoje djece, a da im ne pruže priliku da ih prije toga spreme.
 - Pridržavajte se kontrole odgovarajuće glasnoće.
 - Igrajte se zajedno.
- **Roditelji svojim mladima moraju jasno dati do znanja: Ako vam se nešto čini neobičnim ili ako ste uznemireni zbog određenog sadržaja, ako ste šokirani ili traumatizirani zbog nečega, ako vas je sram ili ako nepoznata osoba traži vrlo osobne podatke, slobodno me kontaktirajte bilo kada!**



Prepoznavanje problematičnog ponašanja

U razgovorima sa svojim mladima naglasite rizike korištenja medija, posebno digitalnih medija. Održavajte kontakt sa svojom djecom i zanimajte se za njihove aktivnosti. Promatrajte promjene u njihovom ponašanju i bdijte nad njima.

Ako Vaši adolescenti u školi pokazuju dramatičan pad u uspješnosti ili se potpuno socijalno izoliraju, ako je svakodnevno loše tjelesno ili emocionalno stanje, obratite se drugim odgovarajućim osobama, poput njihovih učitelja u školi. Zamolite ih za procjenu i pomoć.

Kako prepoznati internetsko zlostavljanje⁴?

Indikacije internetskog nasilja nisu jasno prepoznatljive jer počinitelji, žrtve i gledatelji često nisu voljni da se za njih sazna. Međutim, internetsko maltretiranje sigurno mijenja ponašanje pogođene djece.

Skloni su:

- ... društvenom povlačenju, ne volite ići u školu. Njihov uspjeh u školi pada, a njihovi se interesi bitno mijenjaju.
- ... pokazuju fizičke i psihološke simptome (npr. nedostatak apetita, poremećaje spavanja, malodušnost, osjećaj manje vrijednosti i depresiju).
- ... više ne uživaju u korištenju interneta. Napuštaju e-komunikaciju ako netko drugi pogleda u zaslon ili izgledaju izbezumljeno i zastrašeno nakon čitanja novih postova i poruka.
- ... dosljedno blokiraju bilo kakve razgovore o ponašanju ili drugim vidljivim promjenama, umanjujući ih ili reagiraju posramljeno i izbjegavaju pitanja.

Što roditelji mogu učiniti:

- Ponudite podršku: Djeca bi trebala biti sigurna da u bilo kojem trenutku mogu razgovarati sa svojim roditeljima o svojim iskustvima na internetu i da njihovo povjerenje nema nepremostivu prepreku.
- Pokažite razumijevanje: Reagirajte razumno i suosjećajno na moguće promjene u djetetovom ponašanju.
- Shvatite stvari ozbiljno: Djeca moraju znati da se njih i njihove brige shvaća ozbiljno i da će dobiti pomoć.

Ako roditelji žele poduzeti konkretne korake u vezi s određenim problemima, korisno je uključiti i dijete u zajedničko raspravljanje i pokušaje pronalaženja rješenja.

- Ne kažnjavajte: zabrana korištenja mobitela ili zabrana interneta nije korisna. Internetsko zlostavljanje uglavnom nije uzrokovano nedoličnim ponašanjem djeteta; sadržaji o napadnutoj osobi mogu se objaviti neovisno o tome koristi li osoba internet ili mobilne uređaje.
- Kontaktiranje škole: Može biti korisno riješiti problem u suradnji sa školom i predložiti da internetsko nasilje postane predmet rasprave u učionici.
- Pomozite svojim tinejdžerima pri prikupljanju i spremanju snimaka zaslona kao dokaza o internetskom zlostavljanju. Ako su počinitelji poznati, zamolite ih da izbrišu odgovarajući sadržaj. Ako se to ne dogodi, zamolite pružatelja platforme da poduzme odgovarajuće mjere.
- O ozbiljnim slučajevima internetskog nasilja treba prijaviti policiji. Također bi bilo poželjno zatražiti prethodno pravno savjetovanje.
- Za dodatne informacije o nasilju općenito, pogledajte dokument „Razgovor s djecom o nasilju” [„Razgovor s djecom o nasilju“](#).

Kako možete prepoznati ovisničko ponašanje⁵?

U slučaju ovisnosti o mreži, središte čovjekova života sve se više premješta iz stvarnog života u virtualnu stvarnost. Pogođene osobe često odbijaju zajedničke obroke, radije žive u zamračenim sobama ispred svog računala, nego da se bave aktivnostima na otvorenom s drugima, a totalno su izmoreni stalnim nedostatkom sna. Ostale posljedice su smanjenje uspjeha u školi, društveno povlačenje, gubitak interesa za aktivnosti s vršnjacima.

Što roditelji mogu učiniti:

- Osigurajte da adolescenti koriste igre i videa koji su odobreni za njihovu dob.
- Održavajte kontakt sa svojom djecom, postignite da Vam pokažu igre koje igraju i razgovarajte s njima o njihovim mrežnim aktivnostima i omiljenim mrežnim mjestima.
- Razmotrite kako se žed za avanturom i potreba za pripadanjem, priznanjem i uspjehom mogu zadovoljiti i u stvarnom svijetu.
- U slučajevima prekomjerne potrošnje aktivnosti na internetu i igrama: povećajte vremensko ograničenje po danu ili tjednu i zajedno s djetetom razvijajte ideje za alternativne slobodne aktivnosti. Kao što je prethodno predloženo (vidi [stranicu 6](#)), ugovor o korištenju medija mogao bi biti koristan u tom pogledu.
- Ako više ne možete doći do svog djeteta, potražite savjet stručnjaka. U regionalnim savjetodavnim centrima za ovisnost često rade stručnjaci iz područja „internetske ovisnosti“.

Opis nasilja na internetu⁶

Nasilje je danas itekako prisutno u medijima. Digitalni mediji posebno nose svojstven rizik jer su adolescenti izloženi brojnim prikazima nasilja. Štoviše, cirkulacija slika stvarnog nasilja sve je raširenija zbog samostalnih videozapisa na pametnim telefonima. Konzumacija nasilnog materijala može imati negativne učinke na djecu i adolescente: bijes, strah, iritiranost, osjećaji su koje doživljavaju mnogi korisnici. Isto tako, konzumacija nasilja može utjecati na njihovo ponašanje. Uz prisutnost određenih drugih čimbenika rizika, adolescenti su skloniji nasilju ako gledaju brojne prikaze nasilja.

Što roditelji mogu učiniti:

- Pazite da adolescenti koriste samo igre i videozapise koji su odobreni za njihove dobne skupine.
- Poboljšajte tehničku zaštitu svojih elektroničkih medija (npr. filterom za zaštitu djece).
- Ograničite medijsku potrošnju Vaših adolescenata.
- Razgovarajte sa svojim adolescentima o njihovim osjećajima i potencijalnim strahovima u vezi s njihovom medijskom potrošnjom.

Pornografija na internetu?

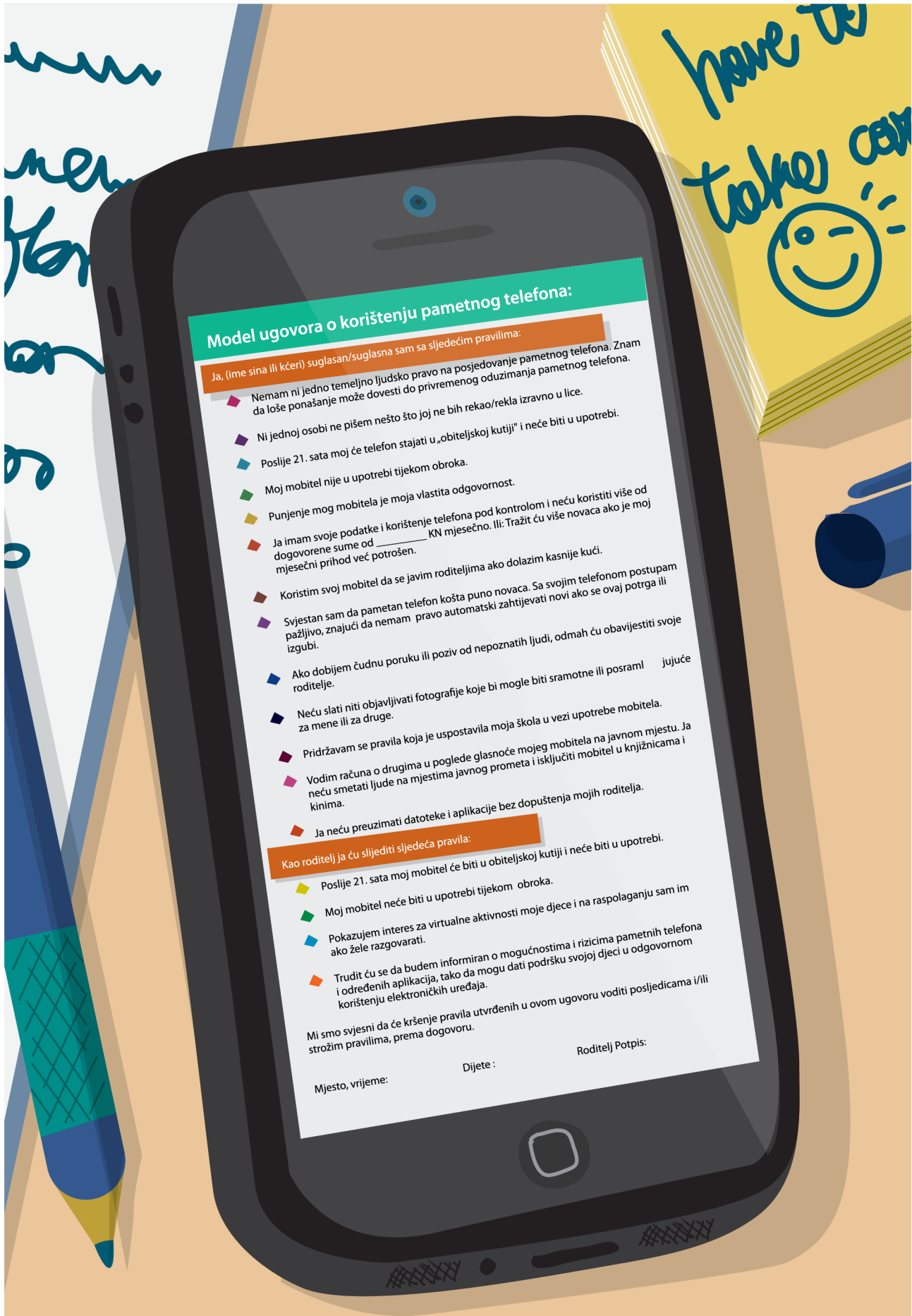
Ako adolescenti pretražuju internet radi informacija o određenim temama, prije ili kasnije naići će na pornografske slike. Interes za spolnost i vlastitu tjelesnost posve je prirodna i pripada zdravom razvoju. Međutim, jako seksualizirane slike mogu imati uznemirujući ili čak zastrašujući učinak na adolescente. Pornografija često ima zastrašujući učinak na adolescente bez prethodnog ili samo ograničenog spolnog obrazovanja. Zbog toga je u mnogim zemljama zakonom zabranjeno prikazivanje ili pružanje pornografskih slika maloljetnicima (djeci mlađoj od 16 godina).

Ako adolescenti sami stvaraju materijal erotske prirode (fotografije ili videozapisi) i prosljeđuju ga svojim ljubavnim interesima (ili čak grupama prijatelja), to se naziva seksualizacija djece. U tom pogledu treba biti posebno oprezan. Kao prvo, primatelji takvih materijala mogu ih zloupotrijebiti na brojne načine (kompromitirajuće slike mogu se širiti bez pristanka pošiljatelja). S druge strane, maloljetnici mogu biti podložni kaznenom progonu ako proizvedu i prenose pornografske materijale. Roditelji bi se trebali informirati o svojim zakonskim odredbama u svojoj zemlji.

Internetsko ili mrežno dodvoravanje događa se kada odrasle osobe prilaze djeci ili adolescentima na internetu u svrhu eventualnog sudjelovanja u seksualnim radnjama. Anonimnost interneta olakšava takvo prijateljstvo, omogućavajući počiniteljima pedofilima da se predstave kao vršnjaci u traženju kontakata s djecom i adolescentima. Pristajući na to, brzo može žrtvu dovesti do seksualnog zlostavljanja: egzibicionizam, slanje pornografskog sadržaja poštom, šokantni izrazi i djela.

Šta roditelji mogu učiniti:

- Vrlo je važno da roditelji svojoj djeci omoguće razgovor o temi pornografije prilagođene njihovoj dobi i da im budu na raspolaganju za odgovaranje na njihova pitanja ili razjašnjenje prethodno pregledanih sadržaja. Spolni odgoj vrlo je važan za zdrav razvoj. Za daljnje informacije o temi, pogledajte dokumente „Razgovor s djecom o njihovom tijelu i spolnosti“ i „Razgovor s djecom o seksu i ljubavi“. [“Razgovor s djecom o njihovom tijelu i spolnosti”](#) i [“Razgovor s djecom o spolnosti i ljubavi”](#).
- Moguće je blokirati sadržaj oznakom X na Vašem računalu, ali imajte na umu da će tinejdžeri od svojih prijatelja vjerojatno primiti pornografski sadržaj putem računala. Stoga potaknite svoju djecu da razgovaraju o provokativnom sadržaju s osobom kojoj vjeruju
- Budite svjesni dobne ocjene videozapisa i računalnih igara.
- O temi „seksualizacija“: Razgovarajte s djetetom o temi samoportretiranja na internetu: Kako biste voljeli da vas drugi doživljavaju? Možete li živjeti s činjenicom da se vaše kompromitirajuće slike prenose u školi ili kruže negdje drugdje bez vašeg znanja?
- O temi „internetsko dodvoravanje“: Jasno recite svojoj djeci da se mogu odmah obratiti Vama ako im se na internetu nešto što su dobili čini „jezivim“ ili uznemirujućim, posebno tijekom čavrljanja. Obavijestite druge korisnike, blokirajte ih ili izbrišite kontakt za čavrljanje ako se dogode takva kršenja. Treba pozvati adolescente da budu oprezni s kontaktnim podacima na internetu. Isto tako, ne bi smjeli nepromišljeno slati svoje fotografije ili uključivati svoje web kamere na računalu. Vaši tinejdžeri nikada ne smiju dopustiti da ih netko nagovori da upoznaju nekoga iz chat sobe, negdje samog.



„Razgovor s djecom o korištenju medija“ temelji se na sljedećim referencama:

- ¹ Informationsportal «Jugend und Medien». *Medientagebuch*. preuzeto 05.06.2018.
<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>
 - ² Landesanstalt für Medien NRW. *Mediennutzungsvertrag*. preuzeto 20.03.2019.
<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>
 - ³ Fritz, Bianca. 2014. «Mustervertrag für das eigene Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 69.
 - ⁴ Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Cybermobbing: Das verbirgt sich hinter den Begriff*. preuzeto 20.03.2019.
<https://www.schau-hin.info/artikel/cybermobbing-terror-im-netz/>
 - ⁵ Informationsportal «Jugend und Medien». *Internet und Computerspiele können süchtig machen*. preuzeto 22.03.2019.
<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/onlinesucht.html>
 - ⁶ Informationsportal «Jugend und Medien». *Gewalt im Netz*. preuzeto 05.06.2018
<https://www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/gefahren-im-ueberblick/gewalt.html>
 - ⁷ Informationsportal «Jugend und Medien». *Sexualität und Pornografie im Netz*. preuzeto 22.03.2019.
<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sexualitaet-pornografie.html>
- Fritz, Bianca. 2014. «Smart mit dem ersten eigenen Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 66-69.
- Informationsportal «Jugend und Medien». *Jugendschutz. Tipps und Hinweise für Eltern*. preuzeto 05.06.2018.
<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>
- Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild*. preuzeto 20.03.2019
<https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>
- Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». 2018. *Regeln finden zwischen Helikoptereltern und Handysucht*. preuzeto 20.03.2019.
<https://www.schau-hin.info/news/regeln-finden-zwischen-helikoptereltern-und-handysucht/>