

Prilike koje pružaju digitalni mediji

- Zadovoljstvo i promjena
- Znanje i mogućnost učenja
- Kreativnost
- Tehničko razumijevanje
- Komunikacija i razmjena
- Spretnost i sposobnost reagovanja

Rizici od strane digitalnih medija

- Preopterećenje i strahovi
- Preplavlivanje podražajima
- Zapuštanje ostalih zanimanja
- Nedostatak kretanja
- Ovisnost

Savjetovanje

Imate li pitanja u vezi korišćenja medija Vašeg djeteta? Da li ste nesigurni i da li se pitate, da li Vaše dijete provodi previše vremena pred ekranom? Imate li problema kod nametanja pravila? Ove stručne službe nude pomoć:

- Savjetovalište za roditelje Pro Juventute:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 h)
- Urgentni telefon za roditelje:
0848 35 45 55 (24 h)
- Ostala savjetovališta:
lotse.zh.ch

Ova brošura je dostupna na mnogim drugim jezicima.

Preporučene internetske prezentacije

Svi mediji

- Savjetnik za roditelje (za sve uzraste):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- Savjetnik za roditelje: schau-hin.info

Filmovi i TV-emisije

- TV-programski savjetnik za roditelje:
flimmo.tv
- Starosne granice za filmove:
filmrating.ch > Kinofilme
- Starosne granice za video:
filmrating.ch > Bildtonträger

Aplikacije i igrice

- Informacije u vezi aplikacija za djecu:
datenbank-apps-für-kinder.de
- Starosne granice za igrice: pegi.info

Internet

- Pregled internetskih prezentacija za djecu:
enfkd.de > Kinderwebsites
- Ostale preporučene prezentacije:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Informacije u vezi tehničke zaštite:
jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

Naručivanje

Ova brošura i informacije za roditelje sa starijom djecom može da se naruči putem interneta:
suchtprevention-zh.ch



7. izdanje, januar 2017

TV, tablet-računar i mobitel

Digitalni mediji: Izbjeći ovisnost

Savjeti za roditelje djece do 10 godina

TV, tablet-računar i mobitel su djeci zabavni, napeti i potiču ih na komunikaciju i učenje. Ali: Oni isto tako djecu mogu preopteretiti i učiniti ih ovisnima.

Vi ste uzor

Djeca uče ophođenje sa medijima u prvom redu u porodici. Zato se upitajte: Kako sami koristite TV, tablet-računar i mobitel u svakodnevnom životu?

Kad god ste u mogućnosti napravite «Medijsku pauzu» kad provodite vrijeme sa svojim djetetom. To posebno važi za dojenčad i malu djecu.

Pratite svoje dijete

Već mala djeca mogu samostalno rukovati TV-aparatom, tablet-računarima i mobitelima. Ali oni ih ne bi trebali sami koristiti, jer na TV i na internetu postoje mnogobrojni sadržaji, koji preopterećuju djecu ili ih plaše. Digitalnim medijima nije mjesto u dječjoj sobi.

Koliko vremena pred ekranom je preporučivo?

0–3 godine: bez digitalnih medija

3–5 godina: do 30 minuta dnevno

6–9 godina: do 45 minuta dnevno

10 godina: do 1 sata dnevno

Bitno: Preporučeni vremenski okviri važe za slobodno vrijeme. Vrijeme smije biti i duže, ali zato nekog drugog dana manje. Za domaće zadatke može se odobriti dodatno vreme.

Savjet: Provedite poneki dan s Vašim djetetom bez korišćenja digitalnih medija.

Potražite na TV i u internetu sadržaje, koji odgovaraju uzrastu Vašeg djeteta i zajednički ih koristite.

Mlađi od 3 godine Bez digitalnih medija

Djeca su potrebni neposredni kontakti sa ljudima, realnim predmetima i prirodom, kako bi mogla dobro da uče i da se razvijaju. Bitno je i kretanje na otvorenom.

Zato važi opšte pravilo: Djeca mlađa od tri godine ne bi trebala pratiti digitalne medije a posebno ne filmove. Ipak nije problem ako zajednički pogledate nekoliko fotografija ili sa rođacima telefonirate preko interneta. Ali dok ste sa djetetom, nemojte dopustiti da Vam mobitel skreće pažnju. Dijete zahtjeva Vašu potpunu pozornost, pažnju i razgovor za svoj zdrav razvoj.

3–7 godina Prva iskustva sa digitalnim medijima

Kada dete napuni treću godinu života, možete sa svojim djetetom zajednički povremeno pogledati neki kratki film, igrati neku elektronsku igru ili koristiti neku aplikaciju. Pazite da sadržaji odgovaraju uzrastu i stanju razvoja Vašeg djeteta. Nemojte puštati televizor da radi u pozadini i medije nemojte koristiti kao dadilju. Posmatrajte reakciju svog djeteta i reagujte na to.

Upitajte svoje dijete, što mu se kod odgledanog više a što manje dopalo. Recite mu, što se Vama dopalo, a što ne. Dajte obrazloženje. To djetetu pomaže da stvori svoje vlastito mišljenje. I za ovaj uzrast važi: Druženje sa ostalom djecom i kretanje u prirodi su za zdrav razvoj od ključnog značaja.

7–10 godina Uvođenje interneta

«Šta kamile imaju u svojim grbama? Mogu li pingvini letjeti?» Od školske dobi nadalje pitanja Vašeg djeteta služe za prva zajednička otkrivanja putem interneta. Kod linkova ćete pronaći odgovarajuće internetske prezentacije.

Stalno postavljajte pitanja, da li je Vaše dijete nešto vidjelo, što ne razumije ili što mu se nije dopalo. Kažite svom djetetu da ćete mu uvijek pomoći i u slučaju da na mreži doživi nešto neugodno, bez obzira o čemu se radilo.

Bitno je da djeca medije ne konzumiraju isključivo, nego da ih i kreativno smiju koristiti (npr. praviti i obrađivati fotografije).

Od kojeg uzrasta je Vaše dijete spremno da samostalno koristi internet? Stručnjaci preporučuju samostalno surfanje od 12. godine života. Mlađoj djeci zato i nisu potrebni vlastiti uređaji.

Ograničite vrijeme s medijima

Kao roditelj dogovorite s Vašim djetetom određeno vreme korišćenja medija. Kontrolirajte da li se pravila poštuju. Jer: Ograničena konzumacija sprečava razvoj ovisnosti.

Zabrana korišćenja medija ima smisla samo u slučaju ako se dogovorena pravila u vezi korišćenja medija ne poštuju. Takođe nemojte dodatnim vremenom korišćenja medija nagrađivati ili kažnjavati nepoštovanje dogovorenog.

Šta roditelji mogu da urade

- Bez digitalnih medija za djecu od 0–3 godine.
- Nemojte posvećivati medijima više vremena nego svom djetetu.
- Obratite pažnju na starosne granice i informirajte se o sadržajima.
- Otkrivajte medije zajedno s Vašim djetetom. Razgovarajte s njim o onome šta ste vidjeli.
- Ograničite vrijeme sa medijima i kontrolirajte pridržavanje.
- Bez TV-aparata i kompjutera u dječjoj sobi.
- Bez vlastitog mobitela ili kompjutera ispod 12 godina.
- Povremeno isključite sve digitalne medije. Omogućite na taj način zajedničke porodične doživljaje bez konzumacije medija.
- Ako se osjećate nesigurno, razmjena informacija s drugim roditeljima može pomoći. Potporu i savjet možete pronaći i u nekom savjetovalištu.