

Siguran početak nove školske godine

Smjernice za roditelje - osnovna škola



csi.hr

Centar za sigurniji internet



A1

Siguran početak nove školske godine

Smjernice za roditelje - osnovna škola

Današnja djeca su digitalni urođenici. Nikada nisu živjela u svijetu gdje internet ne postoji. Obično su snažno izložena medijskim sadržajima u razdoblju razvoja i socijalizacije. S obzirom da su djeca najosjetljivija skupina korisnika, kroz edukativne materijale želimo pružiti roditeljima pregledne podatke potrebne za siguran početak nove školske godine i bolje razumijevanje aktualnosti u ovom području.



Preporuke za korištenje ekrana ovisno o dobi

Postoji pregršt preporuka za korištenje ekrana ovisno o dobi djeteta, a ono oko čega se sve slažu jest da nije preporučljivo izlagati djecu ekranima do dobi od oko 2 godine starosti djeteta.

Preporuke za korištenje ekrana u slobodno vrijeme koje su izradili slovenski stručnjaci navode sljedeće smjernice za korištenje ekrana u slobodno vrijeme:

- **do 2 godine** - dijete ne treba biti izloženo zaslonima,
- **2-5 godina** - manje od 1 sat dnevno uz prisustvo roditelja,
- **6-9 godina** - 1 sat dnevno,
- **10-12 godina** - 1.5 sat dnevno,
- **13-18 godina** - 2 sata dnevno.

Smjernice Američkog udruženja psihologa navodi slične podatke, s tim da za djecu mlađu od 18 mjeseci preporučuju izbjegavanje korištenja ekrana, osim za sudjelovanje u video pozivima. Stručnjaci iz Centra za sigurniji internet naglašavaju da je bitna ravnoteža. Što je dijete duže na računalu, potrebno je i da provede više vremena u igri na zraku, bez računala. Savjet je da vrijeme koje dijete provede u igri na zraku bude minimalno dvostruko duže u odnosu na vrijeme koje provede pred računalom.

Novija istraživanja pokazuju da je ono na što trebamo staviti naglasak kvaliteta samoga sadržaja i njegova primjerenost uzrastu, a ne kvantiteta sama po sebi. Ukoliko dijete provodi vrijeme pred ekranom i uči strani jezik ili razvija vještinu slaganja origamija, situacija svakako nije ista kao da to vrijeme provodi igrajući neku igru. Odrasli imaju odgovornost biti upoznati sa sadržajima koje dijete konzumira!

Preporuka roditeljima je svakako i da koriste alate za roditeljski nadzor, a stručnjacima u našem Centru su se kao posebno jednostavni za korištenje i prošireni Hrvatskoj pokazali Google Family Link te Youtube Kids.





Savjeti za roditelje

Odgajati djecu uvijek je bilo izazovno, a u današnje doba kada se puno toga odvija u virtualnom prostoru o kojemu djeca često znaju više te se u njemu snalaze bolje od roditelja – to je posebno naglašeno. Donosimo vam savjete koji će vam pomoći u tome da vaše dijete bude sigurnije prilikom korištenja modernih tehnologija.

- **Razgovarajte** sa svojim djetetom svaki dan! Razgovarajte o tome kako se osjeća, što se događa zanimljivo u njegovom životu (kao primjer, vi opišite svoj dan i osjećaje).
- **Budite uključeni** u svakodnevicu svog djeteta, ne ostavljajte razgovor i druženje s djetetom „za vikend“, „kad riješite obaveze“, „kad budete imali više vremena“ ili „kad budete bolje volje“. Vrijeme koje ne provodite sa svojim djetetom ne možete vratiti ni nadoknaditi!
- **Razvijajte odnos** s djetetom na temelju povjerenja i podrške. Dijete mora učiti na vašem primjeru!
- **Nemojte graditi svoj autoritet na strahu** od kazni i zabrana jer će se dijete sve više udaljavati od vas te ćete propustiti važne spoznaje o odrastanju, radostima, brigama, ali i problemima koje vaše dijete proživljava.
- **Vodite računa** o tome kako i gdje dijete provodi svoje slobodno vrijeme!
- **Upoznajte prijatelje svoga djeteta**, i one u stvarnom životu i one u virtualnom svijetu, ili neka vam dijete barem objasni gdje ih je upoznao.
- **Pravila ponašanja** koja vrijede u stvarnom životu primijenite i na internet!
- Razgovarajte s djecom o **osobnim podacima koje dijele**, načinima na koje se mogu zaštititi prilikom korištenja online tehnologija te o potencijalnim rizicima kojima su izloženi kada komuniciraju s nepoznatim osobama.
- **Budite primjer** svom djetetu! Kada objavljujete podatke o svojoj obitelji i djeci, suzdržavajte se od otkrivanja osobnih podataka i fotografija svoje djece jer time možete ugroziti njihovu sigurnost.
- **Obratite se stručnjacima** za savjet, pomoć i podršku. Tako nećete biti usamljeni i bespomoćni, već ćete dobiti razumijevanje, osnaživanje, upute i pomoć.

U online svijetu postoje razni oblici potencijalnih opasnosti, a mi navodimo samo neke.





Odgovorno korištenje informacija o djeci - sharenting

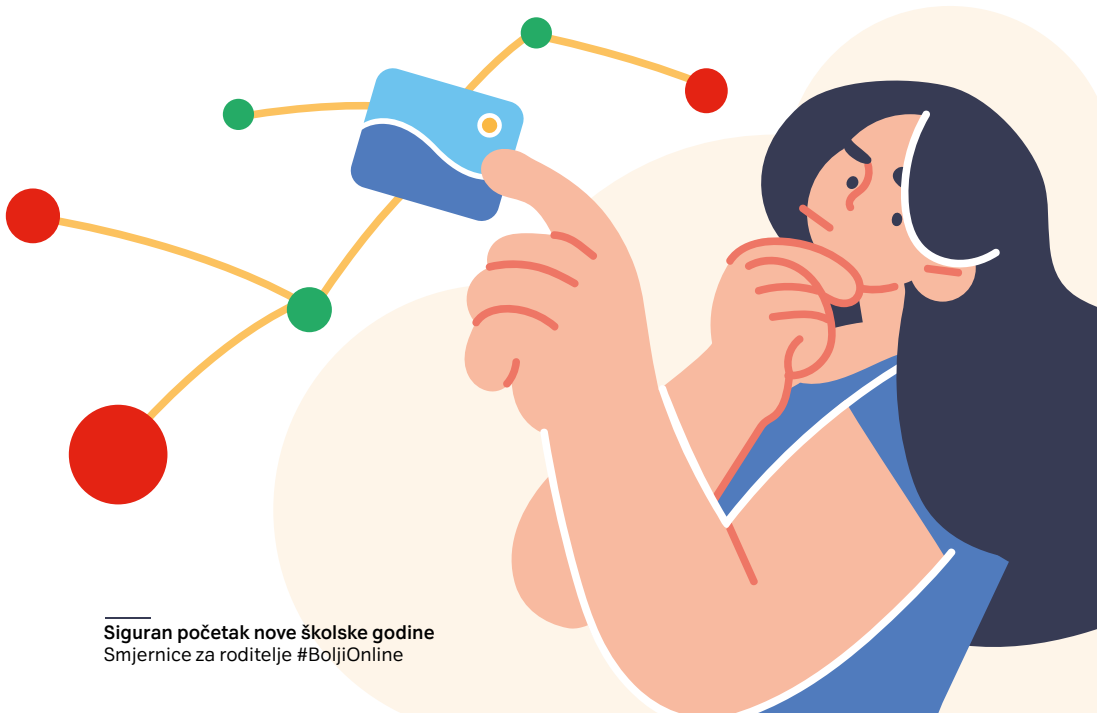
Sharenting je pojam koji je nastao kombinacijom riječi na engleskom, „parent“ – roditelji i „share“ – dijeliti, a koji se odnosi na situacije kada roditelji ili članovi obitelji pretjerano objavljuju ili dijele fotografije i podatke o djeci. Razvio se kao rezultat kombinacije roditeljstva i mogućnosti društvenih mreža, no pojedini roditelji ne shvaćaju koliko je to potencijalno opasno.

Stručnjaci navode pet pitanja koja si roditelji mogu postaviti prije objavljivanja takvog sadržaja:

1. Zašto to dijelim?
2. Biste li htjeli da netko takvu objavu podijeli o vama?
3. Može li ta objava osramotiti vaše dijete, sada ili u budućnosti?
4. Postoji li netko na ovom planetu tko ne bi trebao vidjeti taj sadržaj o vašem djetetu, bilo sada ili u budućnosti?
5. Je li to nešto što biste vi htjeli da bude dio digitalnog otiska vašeg djeteta?



Smjet za roditelje: razmislite prije objavljivanja podataka (informacija, fotografija...) o svom djetetu te obratite pažnju na to tko sve ima pristup objavljenom sadržaju.



Predatori

Razgovarajte sa svojom djecom o tome kako prepoznati nečije loše namjere prilikom korištenja interneta.

Pogrešne i loše namjere mogu se prepoznati čim uočite neke od sljedećih znakova, ponašanja ili zahtjeva kod druge osobe:

- **Traži podatke:** mjesto stanovanja, kućnu adresu, broj mobitela, fotografije (na primjer, da se pošalju slike s ljetovanja).
- **Izjavljuje da se želi što prije sastati uživo,** da je vaš odnos poseban i traži da nikome ne govorimo o tom odnosu.
- **Ako uzrokuje osjećaj nelagodice i straha,** te u slučaju nepristajanja na pojedine zahtjeve i prijedloge, počinje prijetiti i ucjenjivati da će objaviti nešto čime će osramotiti ili ugroziti dijete na drugi način (npr. da će roditelji saznati nešto što nikako ne žele da saznaju).



Igranje videoigara - PEGI

Jedan od popularnih načina provođenja slobodnog vremena definitivno je igranje videoigara. Prilikom kupovanja pojedine videoigre, savjet za roditelje je da provjere je li ta igra primjerena njihovom uzrastu. Velika pomoć pri tome je program PEGI (The Pan-European Game Information) koji je razvijen za potrebe Europske unije. Glavni je cilj programa informiranje roditelja o donošenju odluka pri kupnji računalnih igara te se stalno ažurira novim igrama. Klasifikacije prema dobi djeteta prikazuju kojoj je dobnoj skupini igra, film, video, DVD i slično namijenjen.

Klasifikacija prema dobi djeteta označena je na prednjoj i zadnjoj strani proizvoda oznakama: 3+, 7+, 12+, 16+, 18+ godina.



PEGI 3+ igre namijenjene su svim dobnim skupinama. Igre mogu sadržavati nasilje, ali u smislu komičnosti, smijeha (primjerice, crtići, kao što su Tom i Jerry, Bugs Bunny i sl.). Igra ne smije sadržavati zvukove ili slike koje bi mogle uznemiriti ili prestrašiti dijete. Nije dozvoljeno korištenje vulgarnih izraza i scena seksa.

PEGI 7+ igre sadrže jednake elemente kao i igre rangirane u skupini 3+, sadrže scene i zvukove koji su namijenjeni toj dobnoj skupini, tj. ne sadrže elemente horora. Mogu biti prikazane scene djelomične golotinje, ali nikada u kontekstu seksualnih aktivnosti.

PEGI 12+ igre u kojima se prikazuje nasilje između izmišljenih likova, a korištenje vulgarnih izraza je minimizirano.

PEGI 16+ igre u ovoj klasifikaciji sadrže prikaze nasilja (ili seksualne aktivnosti) koji su najslabiji nasilju (ili seksualnoj aktivnosti) u stvarnom životu.

PEGI 18+ igre namijenjene odraslima, igre koje sadrže elemente nasilja.

Osim oznaka dobi, PEGI sadrži prikaz sličica koje opisuju elemente koje pojedina igra sadrži – tablica u nastavku.



Igra sadrži elemente nasilja.



Igra ukazuje na uporabu droga.



Igra sadrži vulgarne izraze.



Igra sadrži scene diskriminacije ili materijal koji istu može potencirati.



Igrica koja može alarmirati ili prestrašiti djecu.



Igra nudi mogućnost kupovine digitalnih dobara stvarnom valutom.



Igra prikazuje scene kockanja.



Igra sadrži scene golotinje ili seksa.

Više pojedinosti o PEGI oznakama, kao i provjeri pojedinih medijskih sadržaja pronađite na web-stranici: <https://pegi.info/hr>

Online izazovi

Sudjelovanje u izazovima i međusobnom natjecanju kod djece i mladih uvijek je izazivalo veliko zanimanje, a internet i društvene mreže ovakvim aktivnostima pridodaju dodatnu pažnju.

Nažalost, na društvenim mrežama postoje izazovi usmjereni na rizična i opasna ponašanja za djecu i mlade, koji u konačnici mogu rezultirati tragičnim posljedicama. S obzirom da nam algoritmi na društvenim mrežama „serviraju“ ono na čemu ćemo se najvjerojatnije zadržati duže, a interesi odraslih osoba i djece su različiti – jasno je da odrasle osobe na svojim društvenim mrežama vjerojatno nisu u kontaktu s toliko izazova koliko ih djeca vide na svojim društvenim mrežama. Baš iz tog razloga, savjet je da budete otvoreni za razgovor s djecom o ovoj temi te da tome pristupite bez osuđivanja i s razumijevanjem njihove motivacije.

Neka djeca mogu doživljavati vršnjački pritisak zbog čega se osjećaju primorana sudjelovati u online izazovima, a druga pak nisu svjesna kako se neželjene posljedice mogu dogoditi i njima. Osjećaj vlastite nepovredivosti i neuništivosti karakteristika je razdoblja puberteta, a posljedica toga može biti sklonost rizičnim ponašanjima. Kako bi se spriječile ozbiljne posljedice, važno je aktivno razgovarati s djecom o novim trendovima i izazovima.

Donosimo vam neke od smjernica stručnjaka iz Centra za sigurniji internet:

- oduzeti djeci mobitele i zabraniti im korištenje društvenih mreža nije rješenje,
- razvijati odnos povjerenja s djecom, iskreno se zainteresirati za online svijet u kojemu žive,
- educirati i sebe i djecu te prevenirati štetne posljedice,
- razgovarati s djecom o njihovom korištenju interneta – tko su im pratitelji na društvenim mrežama, poznaju li te ljude, za što najčešće koriste društvene mreže, postaviti obiteljska pravila o korištenju.



IZAZOV?

Razgovarajte s djecom o tome jesu li se već susrela s nekim online izazovima te ih potaknite da budu osobno odgovorna pri susretu s njima – potrebno je prijaviti takve sadržaje društvenim mrežama kako bi naučili ono što možemo i utjecali na smanjenje vjerojatnosti širenja sadržaja koji mogu naštetiti drugoj djeci. Savjeti su:

- Ako zaprimite poruku u kojoj vas druga osoba poziva na igranje zajedničke igre ili na bilo koju neugodnu aktivnost, nemojte odgovarati na poruku i potražite pomoć!
- Ukoliko ste započeli s igranjem izazova i sada želite prestati, a druga vas osoba ucjenjuje te vam prijeti – obratite se odraslim osobama te im ispričajte što se dogodilo.
- Čak i ako druga osoba raspolaže s vašim osobnim podacima, roditelji ili druge odrasle osobe od povjerenja mogu vam pomoći da ostanete sigurni.
- Ako vas vršnjaci prisiljavaju da obavljate izazove, znajte da ne trebate raditi ono zbog čega se možete osjećati loše. Čuvajte svoju online i offline sigurnost!
- Znamo kako odupiranje vršnjačkom pritisku može biti teško. Zbog toga su stručnjaci Centra za sigurniji internet dostupni na besplatnom i anonimnom telefonskom broju [0800 606 606](tel:0800606606) kako bi vam pomogli (vama i vašoj djeci).



Smjernice o postupanju u slučaju elektroničnog nasilja

Sve veći broj djece i mladih je izloženo nasilju preko interneta. Činjenica da ono i dalje nije dovoljno prepoznato kao problem u društvu je zabrinjavajuća. Prije razvoja modernih tehnologija, vršnjačko nasilje se događalo na igralištima, u parkovima, na hodnicima škola te ga je bilo moguće puno lakše opaziti i na njega reagirati.

Danas se većina toga premjestila u „virtualni svijet“, što ne umanjuje, već naprotiv, povećava kompleksnost ovog problema. Djeca ili mlade osobe i dalje mogu biti izložene različitim oblicima nasilja, a u tome i dalje mogu sudjelovati i druga djeca koja možda neće preuzeti ulogu zlostavljača, ali neće ni spriječiti nasilje. Posebno zabrinjava činjenica da dijete od ovog nasilja **NE MOŽE POBJEĆI** te da ono nikad ne prestaje. Dijete svakodnevno „nosi svog zlostavljača u džepu“ zbog čega vršnjačko nasilje putem interneta donosi dodatne dimenzije rizika i opasnosti.

Posljedice nasilja putem interneta katkad mogu biti i dalekosežnije od onih prouzročenih međuvršnjačkim nasiljem u stvarnim situacijama jer publika može biti puno šira, a zbog osjećaja anonimnosti počinitelji mogu biti okrutniji i nasiljniji nego što bi se usudili biti u stvarnom svijetu.



netica.hr

Smjernice o postupanju u slučaju elektroničnog nasilja

Elektroničko nasilje

Elektroničko nasilje definira se kao svaka zlonamjerna i ponavljana uporaba informacijskih i komunikacijskih tehnologija kako bi se nekome nanijela šteta, odnosno kako bi se najčešće neko dijete ponizilo, zadirkivalo, prijetilo mu se ili ga se zlostavljalo na neki drugi način. Ono može uključivati slanje anonimnih poruka mržnje, poticanje grupne mržnje, nasilne napade na privatnost (otkrivanje osobnih informacija o drugima, „provaljivanje“ u tuđe e-mail adrese), kreiranje internetskih stranica (blogova) koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka, uhođenje, vrijeđanje, nesavjestan pristup štetnim sadržajima, širenje nasilnih i uvredljivih komentara, izlaganje dobi neprimjerenim sadržajima i seksualno namamljivanje.

Elektroničko zlostavljanje uključuje radnje koje su ponavljane, namjerne i štetne te koje se provode u odnosima u kojima postoji neravnoteža moći. Vjerojatnost pojavljivanja ponavljanih nasilničkih situacija u virtualnom svijetu neizbježna je zbog same naravi virtualnog svijeta. Superiornost počinitelja u virtualnom svijetu proizlazi iz digitalnih kompetencija počinitelja ili posjedovanja određenih sadržaja (podataka, slika, videa i sl.).

Oblici elektroničkog nasilja

Oblik nasilnog ponašanja	Kratki opis
Izravan napad	Uključuje slanje uznemirujućih poruka, krađu ili promjenu lozinki, krađu ili promjenu nadimaka, objavu privatnih podataka ili neistina, slanje uznemirujućih slika, postavljanje internetske ankete o žrtvi, slanje virusa, slanje pornografije i neželjene pošte, lažno predstavljanje, poticanje grupne mržnje, napade na privatnost, uznemiravanje, uhođenje, vrijeđanje, nesavjestan pristup štetnim sadržajima te širenje nasilnih i uvredljivih komentara.
Napad preko posrednika	Uključuje napad počinitelja na žrtvu preko treće osobe koja toga najčešće nije svjesna.
Verbalno nasilje	Namjerno korištenje uvredljivih riječi s ciljem nanošenja psihološke povrede drugoj osobi (npr. vrijeđanje, nazivanje ružnim imenima, psovanje, izazivanje straha prijateljama).
Relacijsko nasilje	Manipuliranje vršnjačkim odnosima s ciljem uništavanja osjećaja prihvaćanja, prijateljstva i pripadanja, odnosno usmjereno je na isključenje žrtve iz vršnjačkog društva (npr. ne uključivanje osobe u grupne razgovore i aktivnosti).

Metode elektroničkog nasilja

Elektroničko seksualno nasilje	Predstavlja oblik nasilja koji uključuje slanje i dijeljenje sadržaja seksualne prirode koji služe za seksualno uznemiravanje druge osobe i zadovoljenje vlastitih seksualnih potreba. Elektroničko seksualno nasilje obuhvaća i objavljivanje i/ili prosljeđivanje intimnih slika i snimki bez pristanka osobe, širenje glasina koje se odnose na seksualni život žrtve, zadovoljenje pohote pred djecom ili mamljenje djece za zadovoljenje spolnih potreba, uključivanje djece u pornografske aktivnosti. Ovakvi sadržaji mogu sadržavati poruke, slike, komentare, video uratke te druge audio-vizualne materijale intimnog sadržaja (prikaz intimnog dijela tijela, prikaz spolnih odnosa, poruke seksualiziranog sadržaja).
Grubo online sukobljavanje	Kratkotrajna rasprava između dvije ili više osoba koju karakterizira ljut, eksplicitan i vulgaran govor, uvrede a ponekad i prijetnje. Počinitelj nasilja ima za cilj izazvati bijes, tugu i/ili poniženje kroz namjerno izazivanje sukoba
Uznemiravanje	Opetovano slanje okrutnih, uvredljivih, neprijateljskih i provokatvinih poruka pojedincu/ki ili grupi. Najčešće se događa putem privatnih poruka, a cilj počinitelja nasilja je prijetnjama dovesti drugu osobu u ponižavajući i/ili podređeni položaj
Ogovaranje i klevetanje	Izmišljanje informacija o žrtvi s ciljem povrede osobe te njihovo elektroničko slanje i dijeljenje. Uključuje stavljanje slike lica osobe na nepoznato golo tijelo i dijeljenje te slike. Cilj ovih radnji je nanošenje štete žrtvinoj reputaciji ili uništavanje odnosa s drugim osobama
Lažno predstavljanje	Uzimanje tuđeg identiteta i slanje poruka i drugih sadržaja u tuđe ime.
Iznuđivanje i širenje povjerljivih informacija	Javno objavljivanje podataka koje je žrtva poslala počinitelju nasilnika u povjerenju. Također, počinitelj nasilja može izmanipulirati žrtvu da napiše nešto privatno što onda počinitelj nasilja javno objavljuje ili šalje dalje bez dopuštenja.
Socijalno isključivanje	Događa se jednako na Internetu kao i u offline svijetu. Žrtve ne mogu ući u određene chat sobe ili ih se ne uključuje u grupne poruke
Prijetnje i uhođenje	Opetovano slanje prijetnji poruka te neprestani pokušaji uspostavljanja i nastavljanja neželjenog kontakta zbog kojih se žrtva počinje bojati za vlastitu sigurnost i dobrobit. Posebno je izraženo prilikom komunikacije s nepoznatim osobama te u slučajevima seksualnog nasilja putem Interneta
Videosnimanje	Snimanje ili fotografiranje u situacijama koje su za djecu ponižavajuće ili neugodne; izazivanje i snimanje tučnjave ili drugih nasilnih sadržaja te njihovo širenje.
Izmjena fotografija	Izmjena osobnih fotografija bez dozvole i objava na internetu.

Sumnja na elektroničko nasilje

Sljedeći znakovi u školi i kod kuće mogu ukazivati da je dijete uključeno u nasilje među djecom, a navedeni znakovi mogu biti prisutni i kod djeteta koje je uključeno u elektroničko nasilje (Rivers, Duncan, Besag, 2009, prema Križan, 2018.).

Znakovi koji ukazuju da je dijete možda doživjelo vršnjačko nasilje:

- učestala tišina
- povlačenje iz obiteljskih interakcija
- vidljiva tuga
- povlačenje od prijatelja i od aktivnosti u kojima je prije uživalo
- učestaliji izostanci iz škole (žaljenje na glavobolje i bolove u trbuhu)
- loš školski uspjeh (niže ocjene)
- gubitak apetita
- poremećaji spavanja (uključujući mokrenje u krevet)
- informacije iz škole o izgubljenim domaćim zadaćama ili ponašajnim problemima kao što su tučnjave s drugim učenicima
- **prestaje koristiti računalo ili mobilni telefon ili povećanje vremena provedenog vremena na Internetu u odnosu na prije**
- čini se nervozno ili razdražljivo kada koristi računalo ili mobilni telefon
- spominje nepoznate osobe
- pridavanje sve veće važnosti aktivnostima i osobama na internetu
- zatvaranje stranica, chatova i/ili skrivanje mobitela kada roditelji uđu u sobu ili kada se druga osoba približi
- stres prilikom čitanja poruka, odnosno primanja različitih sadržaja
- izbjegavanje razgovora o uporabi računala i interneta
- brisanje korisničkih računa ili otvaranje puno novih kontakata na mobitelu i/ili društvenim mrežama

Znakovi koji ukazuju da se dijete možda nasilno ponaša:

- promjene u skupinama prijatelja (posebno gubitak skupine prijatelja)
- izražavanje nenaklonosti prema školi i učiteljima
- ima želju „praviti se važan“
- nabava predmeta ili dobara koje nije mogao kupiti bez roditeljskog znanja
- neobjašnjeni izljevi bijesa
- lako postaje frustriran
- nerado radi domaću zadaću
- udara ili pokušava dominirati mladom braćom i sestrama
- **prestaje koristiti računalo ili mobilni telefon (gasi ekran) kad se netko približi**
- čini se nervozno ili razdražljivo kada koristi računalo ili mobilni telefon
- skriva što radi na računalu ili mobitelu
- pretjerano provodi vrijeme uz mobilni telefon ili računalo
- postaje nervozan ili ljut kada mu se ograniči ili ukine koristiti se računalom ili mobitelom

Smjernice o postupanju u slučajevima elektroničkog nasilja za roditelje

Koraci postupanja	Rok
<ol style="list-style-type: none"> 1. U slučaju saznanja o postojanju elektroničkog nasilja poduzeti sve potrebne mjere da se nasilje prekine, a dijete zaštititi (npr. prijava neprimjerenog sadržaja, pohrana dokaza i drugo). 2. Odazvati se na individualni i grupni razgovor s nastavnim i stručnim osobljem škole/ustanove socijalne skrbi ili druge institucije/organizacije u okviru koje postoji sumnja da je njihovo dijete žrtva ili počinitelj elektroničkog nasilja. 3. Sudjelovati u individualnim i grupnim razgovorima s djetetom, nastavnim i stručnim osobljem te razgovorima u koje su uključeni i drugi roditelji. 4. Sudjelovati u izradi individualnog plana postupanja u slučaju elektroničkog nasilja. 5. Pružiti djetetu potrebnu pomoć i podršku, poticati ga na izražavanje mišljenja, poticati ga na preuzimanje odgovornosti za svoje postupke, poticati nenasilno rješavanje sukoba. 6. Podržati uključivanje djeteta u individualni i grupni tretmanski rad. 7. Prema potrebi i procjeni stručnjaka osigurati stručnu pomoć i podršku djetetu izvan škole ili ustanove socijalne skrbi. 8. Uspostaviti aktivnu i redovitu suradnju sa stručnim djelatnicima odgojno – obrazovnih ustanova, ustanova socijalne skrbi i zdravstvenih ustanova, u provođenju tretmana koji je u najboljem interesu djeteta. 9. Vlastito uključivanje u individualni i grupni rad s ciljem unaprjeđenja svojih roditeljskih kompetencija, dobivanja potrebne podrške i pomoći djetetu i stjecanja boljeg uvida u djetetove potrebe i način funkcioniranja. 	<p>U rokovima poziva ili dogovora termina s nadležnim službama</p>

Internet je sastavni dio naših života te ima velik utjecaj na mentalno i fizičko zdravlje, kako kod djece, tako i kod nas odraslih. Pretjerivanje s online aktivnostima može uzrokovati razne tegobe tako da je preporuka da se ostvari zdrava ravnoteža između aktivnosti na internetu i uživo. Uz tu ravnotežu najbitnija je stvar otvoreni razgovor s djecom i stvaranje okoline u kojoj će se djeca osjećati sigurno te u kojoj će željeti pričati i o lošim situacijama u kojima se mogu pronaći.

Nadamo se da smo vam barem malo pomogli savjetima kako pomoći djeci, a i samima sebi da što bezbolnije koristimo blagodatni online svijeta.

Posjetite web-stranicu boljionline.hr i pronađite više informacija o odgovornom korištenju tehnologije.

#BoljiOnline je platforma kojom internet nastojimo učiniti sigurnijim i pozitivnijim mjestom za sve. Ukazivanjem na prednosti, ali i opasnosti tehnologije želimo pomoći da sačuvate zdravlje, dobiti i povezanost s onima koji su vam bitni. Tehnologija nam pruža najviše kada je koristimo odgovorno! Budimo svi **#BoljiOnline**!

Za kraj vam nudimo jedan alat za pokretanje razgovora s djecom - Obiteljski ugovor, kako biste zajednički definirali pravila ponašanja u online svijetu. I nešto što je bitno za sam kraj - kako bismo našu djecu ispravno usmjerili, moramo se i sami držati postavljenih pravila i preporuka, zar ne?





Obiteljski ugovor

Obiteljski ugovor je odličan način za započeti razgovor u obitelji o sigurnom i odgovornom korištenju interneta i način za postaviti jasna očekivanja i granice.

Koristite ovaj predložak kako biste imali svoj pisani ugovor.

Zašto ne izložiti ovaj ugovor npr. na hladnjaku ili na oglasnoj ploči?

Slažemo se da ćemo:

Npr. biti ljubazni i poštivati druge online

Kako to radimo?

Npr. objavljujemo samo primjerene komentare

Što se događa ako netko ne poštuje dogovor?

Koliko ugovor vrijedi i kada ga treba prilagoditi?

Top savjeti

- I odrasli i djeca trebaju biti otvoreni mjenjati svoje ponašanje na internetu prema ovom ugovoru
- Pripazite na ovo - usmjeravate li se na neprimjereno ponašanje ili hvalite primjereno?
- Osigurajte da se ugovor može primjeniti na cijelu obitelj i da su svi s njim zadovoljni.
- Ako bude potrebe, prilagodite ugovor u budućnosti. On treba odražavati pravo stanje u obitelji i biti primjeren uzrastu članova vaše obitelji.

Potpisi: