

Poštovani roditelji,

živimo u vremenu u kojem se tehnologija vrlo brzo razvija. Svakim danom dostupno nam je sve više sadržaja za korištenje, od društvenih mreža do aplikacija za dopisivanje. No, isti ti sadržaji dostupni su i djeci. Istraživanja na hrvatskim tinejdžerima pokazuju da gotovo svi tinejdžeri imaju pristup internetu od kuće (99.5%), 95.1% putem mobitela, a 77.9% u školi.

Svaki treći tinejdžer društvene mreže koristi od **3 do 5 sati dnevno**, a svaki peti tinejdžer **više od 5 sati dnevno** (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2020). Tinejdžeri najviše vremena provode u/na:

- društvenim mrežama (TikTok, Instagram, Facebook),
- slanju instant poruka (WhatsApp, Messenger, Viber),
- slušanju glazbe i gledanju videa (YouTube, Netflix),
- praćenju poznatih YouTubera/influencera.

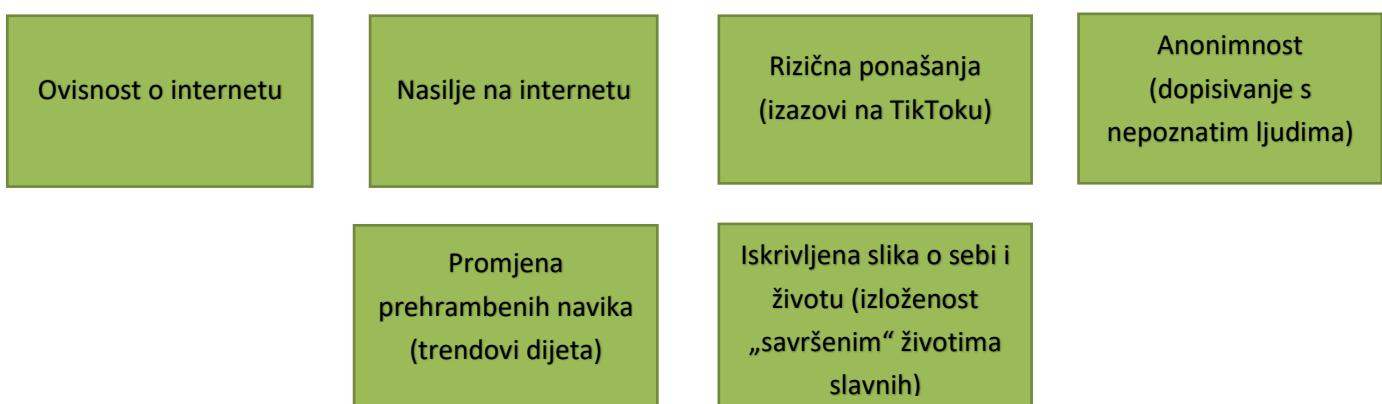


Zašto vaše dijete provodi toliko vremena na internetu?

Provođenje vremena na internetu je ponašanje koje djetetu može služiti u brojne svrhe:

- socijalizacija i komunikacija s vršnjacima,
- zabava i izbjegavanje dosade,
- način suočavanja s problemima i neugodnim emocijama („bijeg“),
- ugoda i opuštanje, poboljšanje raspoloženja,
- učenje i informiranje, stjecanje novih vještina,
- razvoj identiteta, slike o sebi.

Međutim, u korištenju interneta potrebno je pronaći balans. U slučaju da djetetu internet služi za sve navedene svrhe, veća je vjerojatnost da će na njemu provoditi više vremena. To sa sobom donosi i brojne **rizike**:



Što Vi možete učiniti da smanjite ove rizike?

- **Postavite pravila o vremenu korištenja interneta** - dobro je uvesti jasna pravila, primjerice nema računala prije škole, prije spavanja, za vrijeme obroka ili prije nego što je napravljena zadaća.
- **Dajte do znanja svom djetetu da ste zainteresirani za njegove online aktivnosti** tako što ćete se i sami informirati o mogućnostima interneta. Neka Vas dijete poduči svemu što zna. Time ćete i Vi učiti, ali i razumjeti kolika je razina znanja Vašeg djeteta, a ono će se osjećati važnim dok Vas podučava.
- **Potičite korištenje računala kao oruđa za učenje i druženje, a ne isključivo za zabavu** (na primjer igrice).
- **Razgovarajte s djetetom o opasnostima interneta** i poučite ga da ne daje osobne podatke ni fotografije na internetu te da ne dogovara susrete s nepoznatim ljudima. Objasnite djetetu koje su moguće opasnosti susreta s osobom koju smo upoznali samo preko interneta i zašto je važno da se s njima nalazi jedino uz vašu pratnju. Objasnite da je stranac u virtualnom svijetu isto što i stranac u stvarnom svijetu te da može davati lažne informacije o sebi.
- **Upoznajte njihove internetske prijatelje onoliko koliko poznajete i ostale prijatelje.**
- **Postavite pravilo prema kojem nije dopušteno slati fotografije ili videozapise drugih ljudi bez njihova dopuštenja, kao ni slati sadržaje koji ih mogu uvrijediti.**
- **Ograničite vrijeme koje dijete provodi ispred računala.** Računalo možete staviti u dnevni boravak, a ne u dječju sobu, tako da možete imati pregled nad onim što dijete pretražuje.
- **Potaknite dijete da se prije slanja poruke zapita može li na neki način uvrijediti ili našteti primatelju.** Objasnite mu da i komentari dani preko interneta mogu povrijediti drugu osobu.



Što ako Vaše dijete doživi nasilje na internetu?

- **Naglasite svojoj djeci kako oni nisu krivi ako su žrtve virtualnog nasilja.** Recite da im nećete zbog toga oduzeti pravo na korištenje računala – to je glavni razlog zbog kojeg djeca ne govore odraslima kad su žrtve na internetu. Potaknite ih da ne odgovaraju na nasilne, neugodne ili prijeteće poruke, već da razgovaraju s Vama ili drugom odrasloom osobom od povjerenja (učitelj/ica, školski pedagog ili psiholog).
- **Poučite dijete da ne odgovara na nasilne, prijeteće ili na bilo kakav način sumnjive poruke.**
- **Pokušajte otkriti identitet nasilnika** kako bi se mogle poduzeti adekvatne mjere za sprečavanje nasilja.
- Kontaktirajte školu - **kada je počinitelj nasilja dijete iz škole**, važna je suradnja roditelja i škole koja može kontaktirati počiniteljeve roditelje.
- Kontaktirajte administratora stranice kako bi se uklonio neprikladan sadržaj.
- Kada je riječ o ozbiljnijim oblicima nasilja, osobito zastrašujućim prijetnjama, sačuvajte videozapise/poruke i podatke o datumu i vremenu sadržaja te obavijestite policiju. Za sve nedoumice možete nazvati **Hrabri telefon za roditelje na broj 0800 0800** (linija je besplatna, anonimna i povjerljiva).
- Policiji je moguće prijaviti nasilje nad djecom i neprimjereni sadržaj i **anonimno** putem web stranice **redbutton.mup.hr**



Pripremila: Iva Slačanac, psiholog pripravnik
Mentor: Vera Šušić, dipl. psih.

Literatura: <https://odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/dijete-i-sigurnost-na-internetu/poliklinika-djeca.hr/istrzivanja/istrzivanje-o-koristenju-interneta-mobitela-i-drugih-tehnologija/>
<https://mup.gov.hr/online-prijave/online-prijava-zlostavljanja-djeteta-red-button/sto-prijaviti-na-red-button/281671>