

## Preporuke za korištenje digitalnih medija

*Djeca rano dolaze u kontakt s digitalnim medijima, a za to je, između ostalog, zaslužna i činjenica da za njihove roditelje i osobe od povjerenja pametni telefon, TV i tablet računari, predstavljaju važne predmete u svakodnevnici. Ovi uređaji ih fasciniraju, bude njihovu radoznalost. I ubrzo se roditelji nađu pred pitanjem: da li moj mališan smije gledati fotografije na mom mobilnom telefonu ili probati aplikacije sa igricama? Djeca školskog uzrasta svoja prva iskustva skupljaju na internetu, a pri tome im je potrebna pratnja i podrška. Konačno, adolescenti treba da nauče koje su mogućnosti i rizici povezani sa samostalnim korištenjem medija i na šta treba paziti kada započnu svoj život odrasle osobe na mreži.*

*Naše preporuke usmjerene su prema roditeljima, ali i ostalim starateljima i specijalistima koji rade s djecom i adolescentima. Želimo da ih podržimo u kompetentnom praćenju mladih ljudi u njihovoj upotrebi digitalnih medija. Preporuke možete pronaći i na lecima, koje možete naručiti ili preuzeti besplatno – za tri starosne grupe: Djeca do 7 godina, djeca između 6 i 13 godina, adolescenti između 12 i 18 godina. Leci su na raspolaganju na 16 jezika.*

*Uz preporuke, u ovom dokumentu ćete pronaći i objašnjenja i dodatne informacije.*

## Objašnjenje preporuka za korištenje digitalnih medija – za roditelje djece do 7 godina



### **Pratite djecu prilikom korištenja medija.**

Djeci je u medijskim, tj. digitalnim svjetovima, potrebna pratnja roditelja ili drugih osoba od povjerenja. Posmatrajte kako korištenje medija utiče na dijete i kako reaguje (na primjer sa strahom ili radošću). Razgovarajte s njim o tome.

Digitalni mediji fasciniraju djecu od malena. Ona gledaju kako roditelji, starija braća i sestre i druge osobe rukuju uređajima i puno toga isprobaju i sami. Zbog toga je važno da odrasli budno prate djecu prilikom konzumiranja medija i ozbiljno shvate njihove reakcije.

Djeca mlađa od tri godine u prvoj liniji otkrivaju svoje neposredno, realno okruženje i potreban im je direktan kontakt s ljudima i stvarima. Digitalni mediji mogu se koristiti i, na primjer, za zajedničko gledanje fotografija ili upućivanje video poziva rodbini.

Umirite i utješite djecu kada ih sadržaji medija rastuže ili uplaše. Ako prepoznate znake preopterećenja, prestanite sa upotrebom medija.

## **Obratite pažnju na vašu ulogu uzora.**

Roditelji i ostale osobe od povjerenja za djecu predstavljaju uzor u korištenju medija. Stoga provjerite vlastite navike u korištenju medija.

Djeca primjećuju kada se mobilnom telefonu posveti više pažnje nego njima. A studije pokazuju da djeca uče umjerenije da se bave medijima ukoliko u porodici postoje pravila za konzumiranje medija, a roditelji svojim ponašanjem predstavljaju dobar uzor.

Stoga se pozabavite vlastitim navikama u pogledu medija i budite uzor, na primjer, kada je riječ o vremenu provedenom bez ekrana. Pobrinite se da mobilni telefon bude u tihom načinu rada za vrijeme zajedničke večere, aktivnosti vikendom ili tokom razgovora i da se, ako je moguće, ne nalazi na stolu. Tako ćete biti manje ometani i u potpunosti možete usmjeriti pažnju na ono što radite – i na ljude koji su prisutni.

Uvijek pazite da vaš pametni telefon ne bude dostupan djeci. Ovo se odnosi i na tablete ili laptop računare.

## **Budite svjesni kako koristite digitalne medije.**

Maloj djeci je u prvoj liniji potrebna vaša pažnja, ali i kretanje i vrijeme za slobodnu igru i istraživanje. Ova iskustva se mogu dopuniti kontrolisanim korištenjem digitalnih medija. Korištenje digitalnih medija pred spavanje otežava uspavlivanje.

Djeci je u prvoj liniji potrebna direktna pažnja. Dojenčadi su potrebna prava lica, glasovi i dodiri da bi osjećali pripadnost. Pametni telefoni, tableti, računari ili televizori stoga nisu prikladni za njih.

I kod malo starije djece, druge aktivnosti kao što su kretanje, igranje, pravljenje rukotvorina ili gledanje knjiga treba da imaju prioritet. Digitalni mediji mogu dopuniti ova iskustva. Ima smisla kreirati rituale, na primjer, omogućavajući djetetu da svaki dan nakon ručka gleda tri kratka video snimka. Tako ne morate trenutno odlučivati i možete izbjeći rasprave. Na taj način djeca uče i da svjesno konzumiraju medijske sadržaje. Pitanja o određenim temama mogu također biti razlog da zajedno tražite odgovore na internet stranicama prilagođenim djeci.

Ne preporučuje se upotreba medija na ekranu prije spavanja, jer to može otežati uspavlivanje.

## **Odredite vrijeme koje se može provoditi ispred ekrana.**

Vi određujete koliko vremena dnevno dijete provodi ispred ekrana. Svako dijete je drugačije, vodite računa o individualnom uticaju digitalnih medija i rasponu pažnje djeteta. Postavite jasne granice i vodite računa da se poštuju.

Koliko dugo djeca mogu gledati televiziju, igrati se na tabletu ili gledati video snimke? I kada je previše? Ova pitanja su očigledna, ali ne obuhvataju sve. Djeca su potpuno različita. Ono što je za neke već previše za druge može biti u redu. Posmatrajte ponašanje svog djeteta. Je li dijete uravnoteženo ili vam se čini nervoznim – je li posvećeno različitim aktivnostima ili samo želi sjediti ispred ekrana?

Vi određujete koliko je vremena ispred ekrana dozvoljeno. Na primjer: jedna epizoda omiljene crtane serije dnevno ili jedna runda igrice. I ponavljanja su dobra kod male djece jer djeca često prvi put ne razumiju akciju. Prikladni su zabavni ili uzbudljivi sadržaji za djecu, dobro poznati likovi i priče sa sretnim završetkom.

Važno je da osigurate da se dijete zaista pridržava dogovorenog vremena ispred ekrana. Često je bolje ne postavljati isključivo vremensko ograničenje, tako da se dijete ne prekida usred video snimka ili u rundi igrice, već da bude orijentisano na epizode serije, runde igrice itd.

## **Obratite pažnju na starosna ograničenja.**

Obratite pažnju na starosna ograničenja za filmove (FSK itd.) i igrice (PEGI, USK, itd.) i dodatno razmislite jesu li sadržaji prikladni za dijete.

Starosna ograničenja pružaju orijentacijski vodič o tome jesu li igre, filmovi, televizijski programi ili aplikacije prikladni uzrastu ili može li njihov sadržaj djelovati uznemirujuće. U svakom slučaju, individualna procjena ima smisla, jer djeca različito reaguju. To znači da sadržaj klasifikovan kao primjeren uzrastu može pobuditi ili izazvati emocionalne reakcije.

U slučaju video igara, evropski jedinstveni PEGI simboli označavaju uzrast za koji je igra prikladna (3, 7, 12, 16, 18). Pored toga, piktogrami na ambalaži ilustruju da li igra sadrži nasilje, seks, drogu, diskriminaciju, vulgarne izraze, zastrašujući sadržaj ili elemente kockanja.

Švicarska komisija za zaštitu maloljetnika u filmu (JIF) formuliše preporuke za prikladan uzrast gledanja kino filmova i audio-vizualnih video snimaka. Ponekad se pored dozvoljenog uzrasta dodatno prikazuje i (starija) preporučena starost. Filmovi uvezeni iz Njemačke obično dobivaju starosnu ocjenu FSK (Dobrovoljna samoregulacija njemačke filmske industrije).

## **Mediji ne zamjenjuju brigu o djeci.**

Digitalne medije ne treba koristiti za smirivanje ili odvratanje pažnje djeteta. Oni djecu umiruju samo fizički, dok se medijski sadržaji moraju mentalno obraditi. Uključite dijete u svakodnevne poslove kad god je moguće.

Korištenje digitalnih medija za smirivanje ili odvratanje djece je primamljivo. Naročito kada se nešto mora obaviti ili je potreban trenutak mira. Zabluda je da su djeca samo fizički smirena dok gledaju televiziju ili igraju igricu. Sadržaj medija mora se mentalno obraditi, a to može dovesti do unutrašnjih nemira. Stoga bi u takvoj situaciji djetetu trebalo dati tablet ili pametni telefon samo u izuzetnim slučajevima.

Umjesto toga, pokušajte djecu što više uključiti u svakodnevne zadatke (kupovina, pospremanje, kuhanje, čišćenje itd.). Tako vam pažnja ostaje usmjerena na dijete, izazivate ga i možete mu na razigran način povjeriti odgovornost za sitne zadatke.

Pametni telefon, tablet, televizija ili konzola za igranje također nisu prikladni kao sredstvo za kaznu ili nagradu. Na taj način postaju još važniji i biće teže naučiti djecu umjerenom upotrebi medija.

## **Otvoreni razgovori su važniji od softvera za filtriranje.**

Razgovarajte s djetetom o uznemirujućim sadržajima na način koji odgovara uzrastu. TV, računar/laptop i tablet nemojte držati u dječjoj sobi. Softver za filtriranje ima smisla, ali ne garantuje potpunu zaštitu.

Programi za filtriranje koji blokiraju pristup sadržaju koji nije primjeren uzrastu moraju biti postavljeni čim djeca bez nadzora imaju pristup internetu (na primjer, samo gledanje YouTube videa). Programi za filtriranje, međutim, ne garantuju stoprocentnu zaštitu.

Važno je da djeca znaju da vam se mogu obratiti kada ih nešto pokrene ili im je nešto čudno. Shvatite njihove reakcije i osjećanja ozbiljno, govorite jednostavnim, djeci prilagođenim jezikom, o onome što je dijete doživjelo ili vidjelo i pokažite razumijevanje za djetetovu nesigurnost ili strah.

TV, kompjuter, konzola za igranje ili tablet ne pripadaju dječjoj sobi. Ako se uređaji nalaze u dnevnom boravku koji je svima dostupan, lakše je paziti na vrijeme provedeno ispred ekrana.

### **Oprez sa privatnim podacima i slikama na mreži.**

Budite pažljivi na internetu, naročito u socijalnim medijima, s fotografijama i ličnim podacima kao što su ime, adresa i uzrast djeteta. Lica djece na fotografijama koje se objavljuju na mreži ne bi smjela biti prikazana.

Svaki čovjek posjeduje pravo nad svojom fotografijom, i to od rođenja. Kao roditelj ili staratelj, uvijek biste trebali dobro promisliti koje fotografije ili video snimke djece objavljujete, na primjer, na društvenim mrežama ili šaljete putem WhatsApp-a. Ono što vam se danas možda čini smiješnim, za nekoliko godina može biti neprijatno. U slučaju sumnje, možete se i sami zapitati želite li da na internetu pronađete neku svoju takvu sliku ili snimak. Često je teško ili čak nemoguće ukloniti sa interneta nešto što je jednom postavljeno. Na primjer, objavljene fotografije se mogu snimiti, video zapisi i slike preuzeti i distribuirati a da nemate pregled ili kontrolu nad time.

Barem lica djece ne bi trebala biti prikazana na fotografijama i snimcima koje objavljujete na društvenim mrežama. Djecu možete, na primjer, fotografisati s leđa, sakriti njihova lica emotikonima ili ih pikselizovati u programima za obradu fotografija.

### **Ohrabrite razumijevanje medija.**

Objasnite djetetu kako funkcionišu reklame i kako se mogu razlikovati od drugih sadržaja na televiziji ili na YouTube-u.

Mala djeca ne mogu procijeniti jesu li fotografije ili snimci realni ili ne. Isto tako, reklamne strategije kompanija im nisu prepoznatljive. Naučite djecu da se kompanije, na primjer u igrama ili aplikacijama, oglašavaju kako bi se njihovi proizvodi kupovali. Razgovarajte s djetetom o tome da ne odgovara stvarnosti sve što vide na televiziji ili na YouTube-u. I da se uz pomoć specijalnih računarskih programa, na primjer, fotografije mogu sasvim jednostavno mijenjati. Ako znate to uraditi, možete to pokazati na primjeru vlastite fotografije.

### **Ohrabrite pozitivnu i kreativnu upotrebu medija.**

Ohrabrujte kreativno korištenje digitalnih fotografija, video snimaka i muzike. Postoje dobre igrice i videozapisi koji omogućavaju ugodnu zabavu. Pored toga, internet nudi veliki izbor poučnih sadržaja.

Kada se odgovorno koriste, digitalni mediji pružaju brojne dobre mogućnosti. YouTube je prepun tutorijala (snimaka s objašnjenjima) i takozvanih „How to” snimaka, korak po korak uputstava, na primjer za projekte pravljenja rukotvorina. Stranice za bojenje za štampanje također se mogu naći na internetu, a mnoge igre ne samo da predstavljaju zabavu, već nude i vrijedne obrazovne aspekte.



Na dječjim internet stranicama se uzima u obzir da dječje fine motoričke sposobnosti još nisu u potpunosti razvijene. Također, kombinuju znanje prilagođeno uzrastima, igre i kreativne zabavne elemente. Dobre dječje aplikacije su intuitivno strukturisane i pregledne, animiraju na isprobavanje i bude radoznalost.

Osim toga, djeca vole da imitiraju figure iz njihovih omiljenih filmova ili igrica. To pruža mogućnost za kreativno igranje s vršnjacima.



## Objašnjenje preporuka za korištenje digitalnih medija – za roditelje djece između 6 i 13 godina



**Vodite računa o uravnoteženom slobodnom vremenu.**

Vodite računa da se djeca ne bave samo digitalnim medijima, već da imaju i druge aktivnosti u slobodno vrijeme – na primjer, boravak i kretanje vani, sport ili susreti s vršnjacima. Korištenje digitalnih medija pred spavanje otežava uspavljanje.

Previše vremena provedenog ispred ekrana – bilo da je televizija, mobilni telefon ili tablet – dovodi do nedostatka kretanja, što može imati ozbiljne posljedice, posebno za djecu, poput lošeg držanja ili prekomjerne težine. Dobra uravnoteženost mrežnih i izvanmrežnih aktivnosti je zato veoma važna za fizički i psihički razvoj djeteta. Igranje s prijateljima, bavljenje sportskim ili porodičnim aktivnostima trebalo bi da budu redovan dio programa za slobodno vrijeme.

Dosada se ne mora odmah otjerati pametnim telefonom, tabletom ili konzolom za igranje. Danas znamo da se kreativnost podstiče i kada se ne radi ništa. Osim toga, za razvoj ličnosti je važno i naučiti podnijeti dosadu. Prikupite zajedno ideje za izvanmrežne aktivnosti ili se takmičite da biste vidjeli ko može najduže izdržati bez mobilnog telefona, računara i konzole za igrice.

Ako se djeca zanimaju ispred ekrana prije spavanja, to im može otežati da utonu u san. Ohrabrite druge rituale pred spavanje – na primjer, razgovor o proteklom danu, slušanje radio emisija, čitanje naglas ili samostalno čitanje knjiga.



### **Zajedno odredite vrijeme koje se može provoditi ispred ekrana.**

Ako je moguće, zajedno s djetetom odredite koliko vremena dnevno ili sedmično smije provesti ispred ekrana (na primjer, jedna epizoda neke serije ili jedna runda igrice). Postavite jasne granice i vodite računa da se poštuju. Posljedice zbog nepridržavanja dogovora moraju biti poznate unaprijed.

Koliko dugo smiju djeca gledati televiziju, igrati igrice, pretraživati internet ili koristiti mobilni telefon? I kada je previše? Ova pitanja su očigledna, ali ne obuhvataju sve. Djeca su individualno potpuno različita: Ono što je za neke već previše za druge može biti u redu. Posmatrajte ponašanje svog djeteta. Da li je neuravnoteženo ili nervozno? Bavi li se iznenada manje drugim aktivnostima zbog konzumiranja medija?

U slučaju dogovora vodite računa da se uvijek misli na ukupno vrijeme ispred ekrana, tj. televiziju, igrice, mobilni telefon i internet. Postavite jasne granice i osigurajte da se zajednički dogovori zaista poštuju. Također, unaprijed odredite koje su posljedice ako se to ne desi. I: Dječje sobe ne moraju biti opremljene televizorom, računarom, konzolom za igrice itd. Ako se uređaji nalaze u dnevnom boravku koji je svima dostupan, lakše je paziti na dogovoreno vrijeme koje se provodi ispred ekrana.

### **Pratite djecu prilikom korištenja interneta.**

Internet nudi mogućnosti i rizike. Pomozite djeci u orijentaciji na internetu, pratite ih pri tome i razgovarajte s njima o njihovim iskustvima.

Internet je fascinantna i djeca dolaze u kontakt s njim sve ranije i ranije jer on igra važnu ulogu u svakodnevnom porodičnom životu i u svijetu odraslih.

Prije svega je važno da vi, kao odrasla osoba, pratite djecu prilikom istraživanja interneta. Pomozite im da se snađu. I pojasnite gdje treba paziti, tj. kada se radi o ličnim podacima i slikama ili kada koriste sobe za razgovore (čet). Djeca ne bi trebala preuzimati igrice ili aplikacije bez saglasnosti roditelja. Prema uslovima korištenja, registrovanje na društvene mreže uglavnom je dozvoljeno tek od 13. godine.

Dječje internet stranice pomažu u sticanju prvih iskustava na internetu. Tu spadaju nauke, dječje mašine za pretragu ili dječje vijesti. Ovakve stranice su pogodne kao početne na dječjem profilu pretraživača. Provjerite koje su stranice pogodne i istražite ih zatim zajedno.

### **Obratite pažnju na vašu ulogu uzora.**

Roditelji i ostale osobe od povjerenja za djecu predstavljaju uzor u korištenju medija. Stoga provjerite vlastite navike u korištenju medija.

Djeca se u mnogim stvarima ugledaju na svoje roditelje ili druge odrasle osobe od povjerenja. Isto važi i za korištenje digitalnih medija. Studije su pokazale da djeca uče umjereno korištenje medija kada su im roditelji svojim ponašanjem dobar uzor u tome i kada u porodici postoje pravila.

Stoga se pozabavite vlastitim navikama u pogledu medija i budite uzor, na primjer kada je riječ o vremenu provedenom bez i ispred ekrana. Pokažite da se ne mora uvijek biti na mreži i da i izvan mreže postoje brojne zabavne aktivnosti. Pobrinite se da mobilni telefon bude u tihom načinu rada za vrijeme zajedničke večere, aktivnosti vikendom ili tokom razgovora i da se, ako je moguće, ne nalazi na stolu. Tako nećete biti ometani i u potpunosti možete usmjeriti pažnju na ono što radite – i na ljude koji su prisutni. Načelno vodite računa da djeca nemaju pristup vašem pametnom telefonu, tabletu ili računaru.

### **Obratite pažnju na starosna ograničenja.**

Obratite pažnju na starosna ograničenja za filmove (FSK itd.) i igrice (PEGI, USK, itd.) i dodatno razmislite jesu li sadržaji prikladni za dijete.

Starosna ograničenja pružaju orijentacijski vodič o tome jesu li igre, filmovi, televizijski programi ili aplikacije prikladni uzrastu ili može li njihov sadržaj djelovati uznemirujuće. U svakom slučaju, individualna procjena ima smisla, jer djeca različito reaguju. To znači da sadržaj klasifikovan kao primjeren uzrastu može pobuditi ili izazvati emocionalne reakcije.

U slučaju video igara, evropski jedinstveni PEGI simboli označavaju uzrast za koji je igra prikladna (3, 7, 12, 16, 18). Pored toga, piktogrami na ambalaži ilustruju da li igra sadrži nasilje, seks, drogu, diskriminaciju, vulgarne izraze, zastrašujući sadržaj ili elemente kockanja.

Švicarska komisija za zaštitu maloljetnika u filmu formuliše preporuke za prikladan uzrast gledanja kino filmova i audio-vizualnih video snimaka. Ponekad se pored dozvoljenog uzrasta dodatno prikazuje i (starija) preporučena starost. Filmovi uvezeni iz Njemačke obično dobivaju starosnu ocjenu FSK (Dobrovoljna samoregulacija njemačke filmske industrije).

## **Mediji ne zamjenjuju brigu o djeci.**

Digitalne medije ne treba koristiti za smirivanje ili odvratanje pažnje djeteta. Oni djecu umiruju samo fizički, dok se medijski sadržaji moraju mentalno obraditi. Uključite dijete u svakodnevne poslove kad god je moguće.

Korištenje digitalnih medija za smirivanje ili odvratanje djece je primamljivo. Naročito kada se nešto mora obaviti ili je potreban trenutak mira. Zabluda je da su djeca samo fizički smirena dok gledaju televiziju ili igraju igricu. Sadržaj medija mora se mentalno obraditi, a to može dovesti do unutrašnjih nemira.

Umjesto toga, pokušajte djecu što više uključiti u svakodnevne zadatke (kupovina, pospremanje, kuhanje, čišćenje itd.). To za djecu predstavlja izazov i djelić odgovornosti koja im se predaje.

Pametni telefon, tablet, televizija ili konzola za igranje također nisu prikladni kao sredstvo za kaznu ili nagradu. Na taj način postaju još važniji i biće teže naučiti djecu umjerenom upotrebi medija. Uz to, prijetnje i kazne mogu biti kontraproduktivne i dovesti do toga da djeca, na primjer, kriju od roditelja da su vidjela nešto potresno na internetu u vrijeme kada nisu ni smjela biti na mreži.

## **Otvoreni razgovori su važniji od softvera za filtriranje.**

Razgovarajte s djetetom o uznemirujućim sadržajima na način koji odgovara uzrastu. Ako je moguće, TV, računar/laptop i tablet nemojte držati u dječjoj sobi. Softver za filtriranje ima smisla, ali ne garantuje potpunu zaštitu.

Programi za filtriranje koji blokiraju pristup sadržajima koji nisu primjereni uzrastu moraju biti postavljeni kod djece. Međutim, oni ne garantuju potpunu zaštitu. Važno je da djeca razumiju koji rizici postoje kada se pretražuje internet, koriste sobe za razgovore (čet) ili socijalne mreže.

Objasnite ovo jednostavnim, djeci primjerenim jezikom. Razgovarajte, na primjer, o temama kao što su nasilje i seksualnost, zbog čega se može desiti da se na internetu ne svojom željom dođe do sadržaja koji djecu čine nesigurnima, potresu ih ili zastraše. Djeca treba da znaju da vam se mogu obratiti kada ih nešto potrese ili im je nešto čudno.

Ako odrasli i djeca koriste isti računar, treba napraviti različite korisničke naloge. Također imajte na umu da djeca mogu biti na mreži ne samo na računaru: Pametni telefoni i drugi uređaji koji mogu koristiti WLAN, kao što su iPod, tableti ili konzole za igranje, također omogućavaju pristup internetu.

## **Oprez sa privatnim podacima i upoznavanjem na mreži.**

Razgovarajte s djecom o tome da dijeljenje ličnih podataka i fotografija, svojih i tuđih, može biti problematično. Djeca ne treba da daju lične podatke bez prethodnog razgovora s vama. Susreti s osobama upoznatim na mreži treba da se odvijaju u prisustvu roditelja.

Djeca moraju znati da davanje ličnih podataka zahtijeva oprez i da nikada ne treba navoditi puno ime, adresu, broj telefona ili datum rođenja. Za profilno i korisničko ime, ali i za e-adresu, treba odabrati neki nadimak. Pratite djecu kada prave svoje profile i naloge za e-poruke.

Za usluge društvenih medija kao što su Snapchat, Instagram, TikTok ili WhatsApp, minimalna starost prema uslovima korištenja je uglavnom 13 godina. Mlađoj djeci je potrebna zvanična saglasnost roditelja ili staratelja.

Objasnite djeci da se nikada ne može znati kako će se dalje širiti jednom na internet postavljene objave, fotografije ili snimci, te da se oni često ne mogu više obrisati. Imajući to u vidu, objavljivanje svih sadržaja trebalo bi preispitati prije postavljanja na mrežu.

Ukažite djeci na postojanje lažnih profila (fake profili). Osobe sa seksualnim interesovanjem za djecu, nažalost često koriste društvene mreže i sobe za razgovore za stupanje u kontakt. Kada djeca žele da se lično upoznaju s nekim poznanikom sa mreže, to se treba desiti uvijek u pratnji odrasle osobe od povjerenja.

## **Poštujte zakonom utvrđeno pravo na korištenje slika.**

Svaki čovjek posjeduje pravo nad svojom slikom. Prije objavljivanja ili slanja fotografija i snimaka, mora se pribaviti saglasnost osoba koje se nalaze na fotografiji ili snimku.

Svaki čovjek posjeduje pravo nad svojom slikom.

Kao roditelj ili staratelj, uvijek biste trebali dobro promisliti koje fotografije ili video snimke djece objavljujete, na primjer, na društvenim mrežama ili šaljete putem WhatsApp-a. Ono što vam se danas možda čini smiješnim, za nekoliko godina može biti neprijatno. Razgovarajte s djecom o tome jesu li saglasni da objavite ili pošaljete njihovu fotografiju. Također imajte na umu da naročito mlađoj djeci može biti teško da to procijene. U slučaju sumnje, možete se i sami zapitati želite li da na internetu pronađete neku svoju takvu sliku ili snimak. Često je teško ili čak nemoguće obrisati nešto što je jednom postavljeno na mrežu. A objavljeni snimci i fotografije (ili snimci ekrana, tj. screenshots) mogu se dalje širiti, a da nad time nemate nikakav pregled ili kontrolu.

Autorsko pravo se, pored toga, odnosi i na tuđe slike, snimke i druge medijske sadržaje. Međutim, oni se mogu koristiti privatno ili u školi, za vlastite potrebe. Širenje ovih sadržaja bez navedenog izvora je zabranjeno. I ni u kom slučaju se ne smije navesti da su vlastiti.

## **Pravila poštovanja važe i na mreži.**

Razgovarajte s djecom o tome da dijeljenje ličnih podataka i fotografija, svojih i tuđih, može biti problematično. Djeca ne treba da daju lične podatke bez prethodnog razgovora s vama. Susreti s osobama upoznatim na mreži treba da se odvijaju u prisustvu roditelja.

Kada se neko, npr. na društvenim mrežama ili četu, sistemski izlaže ruglu i nipodaštava, radi se o virtualnom zlostavljanju (cayber mobing). I uvrede, diskriminacija i izraženo neprijateljstvo protiv drugih nije rijetka pojava na internetu. Često se radi o porijeklu, boji kože, religiji, polu ili seksualnoj orijentaciji ljudi.

Čim naprave svoja prva iskustva na internetu, objasnite djeci da je na mreži važno poštovanje drugih. Isto važi i za slanje poruka i e-poruka, kao i za komentare medijskih sadržaja ili za izražavanje mišljenja.

Pored toga, djeca treba da znaju da internet nije prostor u kojem zakoni ne važe. Onaj ko povrijedi dostojanstvo drugih ljudi ili poziva na nasilje krši zakon i biva kažnjen. Iako sajber mobing nije eksplicitno krivično djelo, počinioci mogu odgovarati pred zakonom.

Kada su djeca žrtve sajber mobinga, govora mržnje ili diskriminacije, važno je napraviti snimke ekrana kao dokazni materijal. Pored toga, ne oklijevajte da potražite profesionalnu pomoć.

## **Ohrabrujte kritičko razmišljanje.**

Razgovarajte s djetetom na temu lažnih vijesti („Fake News“) i kako se one mogu prepoznati. Objasnite mu kako funkcioniraju reklamiranje, na primjer In-Game reklame ili plasman proizvoda u video snimcima influensera.

Jedan od najvećih izazova je procijeniti da li su poruke istinite i da li fotografije i snimci odgovaraju realnosti. Pomozite djeci da razviju strategije za kritičku provjeru medija. Razgovarajte o tome da nije sve što je profesionalno pripremljeno i djeluje ozbiljno zaista i istinito.

I marketinške strategije djeca treba da razumiju kao takve, npr. reklame koje se pojavljuju u igricama ili aplikacijama ili plasmani proizvoda na kanalima YouTube-a i društvenih mreža njihovih idola. Tematizujte ekonomske interese koji stoje iza ovih reklamnih aranžmana.

Naročito kod influensera i uopšte u oglašivačkom poslu, riječ je i o prenesenim vrijednostima, uzorima i idealima ljepote. Diskutujte s djecom o tome i pojasnite im da su prikazane fotografije i snimci uglavnom obrađeni. Besprijekorna koža, savršeno tijelo i čvrsti mišići – Photoshop i drugi programi olakšavaju retuširanje slika i video zapisa.

**Ohrabrite pozitivnu i kreativnu upotrebu medija.**

Ohrabrujte kreativno korištenje digitalnih fotografija, video snimaka i muzike. Postoje dobre igrice i videozapisi koji omogućavaju ugodnu zabavu. Pored toga, internet nudi veliki izbor poučnih sadržaja i tutorijala.

Kada se odgovorno koriste, digitalni mediji pružaju brojne dobre mogućnosti. YouTube je prepun tutorijala, tj. snimaka s objašnjenima, koji služe kao podrška pri izradi domaćih zadataka. Pri tome je važno pronaći povjerljive izvore i dobro pripremljene snimke koji ispravno prenose obrazovne sadržaje. Takozvani „How to” snimci pokazuju uputstva korak po korak, npr. za izradu rukotvorina, za slikanje ili muziciranje. A veliki broj igrica nisu samo zabavne, već nude i dragocjene obrazovne aspekte.

Pored toga, digitalni mediji se mogu kreativno koristiti na potpuno različite načine. Fotografske ili tonske priče, samostalno producirani blogovi, vlogovi i filmovi ili možda čak i radionice za programiranje – postoje brojni načini na koje djeca mogu razviti i koristiti svoje digitalne vještine na razigran način.

Na primjer, Geocaching je pogodan kao porodična aktivnost u kojoj se pametni telefon koristi za digitalni lov uz pomoć tragova od sjeckanog papira.

## Objašnjenje preporuka za korištenje digitalnih medija – za roditelje adolescenata



**Dozvoljavajte sve više nezavisnosti korak po korak.**

Kod adolescenata koji odgovorno koriste digitalne medije možete postepeno smanjivati pratnju u digitalnom svijetu. Ali, ostanite i dalje zainteresovani i na raspolaganju za razgovore.

Adolescenti često koriste digitalne medije kao da se to podrazumijeva, komuniciraju s prijateljima i isprobavaju nove aplikacije bez straha od kontakta. Stoga u tehničkom pogledu oni brzo djeluju sigurno. Prije svega, medijska kompetencija uključuje kritično i odgovorno korištenje medijskih sadržaja i tehnoloških mogućnosti. U tom pogledu životno iskustvo (koje vi donosite kao odrasla osoba) je često podjednako važno kao tehničko umijeće.

Posmatrajte adolescente, razgovarajte s njima i dajte im, korak po korak, sve više slobode. Budite uvijek zainteresovani za njihova medijska otkrića: Aktivno se raspitujte o onome što vas trenutno interesuje. Predložite zajedničko gledanje neke serije ili igrajte zajedno omiljenu igricu i razmjenjujte mišljenja o tome.

Razgovarajte s adolescentima o tome da više samostalnosti znači i više odgovornosti, na primjer u pogledu troškova pretplate, ali i sigurnosnih aspekata, osjetljivih tema ili s osvrtom na primjereno ponašanje u digitalnom svijetu.



### **Vodite računa o uravnoteženom slobodnom vremenu.**

Adolescenti ne treba da se bave samo digitalnim medijima, već moraju imati i druge aktivnosti u slobodno vrijeme – na primjer, boravak i kretanje vani, sport ili susreti s vršnjacima. Dosada se ne mora odmah otjerati ekranskim medijima. Razgovarajte o nepotrebnom izlaganju pozadinskoj buci. Korištenje digitalnih medija pred spavanje otežava uspjavanje.

Dobra uravnoteženost mrežnih i izvanmrežnih aktivnosti je zato veoma važna za fizički i psihički razvoj djece i adolescenata. Vježbanje je posebno važno u svim periodima života – također i zato što je svakodnevni život već kod adolescenata obično povezan s malo tjelesnih aktivnosti.

Dosada se ne mora odmah otjerati pametnim telefonom, tabletom ili konzolom za igranje. Danas znamo da se kreativnost podstiče i kada se ne radi ništa. Osim toga, za razvoj ličnosti je važno i naučiti podnijeti dosadu. Prikupite zajedno s adolescentima ideje za izvanmrežne aktivnosti ili se takmičite da biste vidjeli ko može najduže izdržati bez mobilnog telefona, računara i konzole za igrice.

Mnogi mladi ljudi vole koristiti svoje pametne telefone za opuštanje – ovdje je također vrijedno zajedno razmotriti koje bi opcije izvan mreže mogle imati isti efekt.

### **Zajedno odredite vrijeme bez ekrana.**

Za adolescente je bolje odrediti vrijeme bez ekrana nego utvrđeno vrijeme za medije. Zajedno se jasno dogovorite i vodite računa da se to poštuje. Posljedice zbog nepridržavanje dogovora moraju biti poznate unaprijed.

Na koliko dugo se adolescentima treba dozvoliti korištenje pametnog telefona, pretraživanje interneta ili igranje igrice? I kada je previše? Ova pitanja su očigledna, ali ne obuhvataju sve. Odlučujuće je koji se medijski sadržaji konzumiraju i s kojim razlozima. Pored toga, adolescenti su različiti u pogledu njihovih interesovanja, ličnosti, ali i sposobnosti za samorefleksiju, stoga paušalne izjave o trajanju nemaju puno smisla. Ono što je za neke već previše za druge može biti u redu. Važno je da postoje i druge aktivnosti i zanimanja u slobodno vrijeme.

Ankete pokazuju da brojni adolescenti čak i sami postavljaju pravila kako bi, na primjer, manje vremena provodili na pametnom telefonu. To može, na primjer, značiti da jedno punjenje baterije dnevno mora biti dovoljno, da se postavljaju vremenski limiti ili da se mobilni telefon sklanja za vrijeme izrade domaće zadaće, za vrijeme večere ili od određenog vremena. Naravno, adolescenti priznaju i da im često teško pada da se dosljedno pridržavaju ovih pravila.

Odrasla osoba je tu da vodi računa da se dogovori o vremenu ispred ekrana zaista poštuju.

**Obratite pažnju na vašu ulogu uzora.**

Roditelji i ostale osobe od povjerenja za adolescente predstavljaju uzor u korištenju medija. Stoga provjerite vlastite navike u korištenju medija.

Kao odrasla osoba od povjerenja možete, između ostalog, dati primjer u pogledu vremena provedenog pred ekranom ili bez telefona. Pobrinite se da mobilni telefon bude u tihom načinu rada za vrijeme zajedničke večere, aktivnosti vikendom ili za vrijeme razgovora. Tako nećete biti ometani i u potpunosti možete usmjeriti pažnju na ono što radite – i na ljude koji su prisutni. Kako bi se svi pridržavali ovoga, može se, na primjer, odrediti mjesto na kojem će se odložiti svi mobilni telefoni za vrijeme zajedničkog obroka ili drugih zajedničkih izvanmrežnih aktivnosti.

Pozabavite se i vlastitim medijskim navikama i koristite pogodne prilike da kritički dovedete u pitanje medijske sadržaje, npr. zajedno s adolescentom pomno pogledajte omiljenu kasting emisiju ili TV seriju: Kako su prikazani kandidati i glavni likovi? Kakav efekt se time postiže?

**Oprez sa privatnim podacima i upoznavanjem na mreži.**

Razgovarajte s adolescentima o tome da dijeljenje ličnih podataka i fotografija, svojih i tuđih, može biti problematično. Prvi susret s osobama upoznatim na mreži treba se odvijati isključivo na prometnom javnom mjestu. Osim toga, preporučljivo je o susretu informisati osobu od povjerenja.

Na društvenim mrežama ili pri kupovini na mreži: Svuda se od nas traži da otkrijemo lične podatke. Postoje i uređaji poput pametnih satova koji prikupljaju podatke – ili usluge oblaka koji omogućavaju pristup vašim fotografijama, videozapisima i ostalom sačuvanom sadržaju s bilo kojeg mjesta. Zakon o zaštiti podataka treba da nas zaštiti od zloupotrebe ličnih podataka. Međutim, to je često teško provesti na brzom i opsežnom internetu (naposljetku i zbog toga što su mnogi provajderi strani).

Naročito adolescenti, koji se ponašaju potpuno prirodno u digitalnom svijetu, moraju biti svjesni da može biti problematično postavljati i dijeliti lične podatke i fotografije sebe ili drugih. Nešto što se jednom pojavi na mreži često se više ne može obrisati. Ili se širi dalje bez bilo kakve naše kontrole nad tim.

Svi koji su aktivni na društvenim mrežama treba da se pozabave podešavanjima privatnosti i da ih redovno provjeravaju. Na taj način adolescenti mogu svjesno odrediti ko može koje objave, fotografije i snimke vidjeti. Ni liste prijatelja i svidanja ne moraju se javno dijeliti.

U slučaju poznanstava na mreži treba imati na umu i postojanje lažnih profila (fake profili). Osobe sa seksualnim interesovanjem za djecu, nažalost često koriste društvene mreže i sobe za razgovore za stupanje u kontakt. Zdrava doza nepovjerenja i uzdržanosti pri otkrivanju ličnih informacija (ime, adresa, itd.) i fotografija su važni.

## Poštujte zakonom utvrđeno pravo na korištenje slika.

Svaki čovjek posjeduje pravo nad svojom slikom. Prije objavljivanja ili slanja fotografija i snimaka, mora se pribaviti saglasnost osoba koje se nalaze na fotografiji ili snimku.

Svaki čovjek posjeduje pravo nad svojom slikom. To znači da svako smije sam odlučiti šta će se dešavati s fotografijom ili snimkom na kojima se može vidjeti. Prije nego što se samostalno napravljene fotografije ili snimci, na kojima se vide i druge osobe, postavljaju na mrežu, ove osobe se moraju pitati za dozvolu. Izuzeci su javna dešavanja, kao što su koncerti ili događaji na kojima učesnici svjesno poziraju (npr. na vjenčanju). Fotografija se također može jednostavno objaviti i kada javni interes nadilazi lični, što je, na primjer, slučaj s fotografijama na potjernicama.

Autorsko pravo se, pored toga, odnosi i na tuđe slike, snimke i druge medijske sadržaje. Međutim, oni se mogu koristiti privatno ili u školi, za vlastite potrebe. Ovi sadržaji se, međutim, ne mogu dalje širiti bez navođenja izvora ili saglasnosti zakonitog vlasnika. I ni u kom slučaju se ne smije navesti da su vlastiti. Postoje svakako i takozvani slobodni sadržaji (engl. free/open contents) koji se smiju koristiti besplatno. U svakom slučaju je važno provjeriti prava korištenja.

## Razgovarajte o prikazima nasilja i pornografije.

Teški oblici nasilja i pornografski sadržaji koji prikazuju djecu su ilegalni. Erotske slike koje maloljetnici sami naprave i podijele s drugima (Sexting) smatraju se ilegalnim pornografskim sadržajem. Djeci ispod 16 godina omogućiti pristup pornografiji svake vrste je također kažnjivo.

S digitalnim medijima pristup nasilnim ili pornografskim sadržajima je lakši, pa čak i programi zaštite mladih ne nude potpunu sigurnosnu garanciju. U školama se čak često organizuju i takmičenja ko će pronaći i poslati najbezobraznije snimke. Adolescenti vole da provociraju ili da se pobune protiv tradicionalnih moralnih ideja.

Pravila i zabrane ovdje malo pomažu. Bolji su razgovori: Šta ih pokreće da konzumiraju ili šalju drugima nasilne i pornografske sadržaje? Kako se pri tome osjećaju? Šta ovi sadržaji pokreću u njima?

I da li znaju da mogu odgovarati pred zakonom? Na primjer, kada policija na mobilnom telefonu pronađe snimak s užasnim nasiljem ili tvrdi porno snimak? Posjedovanje i širenje medijskih sadržaja u kojima se ozbiljno povređuje dostojanstvo ljudi su zabranjeni. Ilegalna pornografija obuhvata seksualne radnje s djecom, životinjama ili nasilničke radnje. U načelu, osobama mlađim od 16 godina se ne smije dozvoliti pristup pornografskim sadržajima – to znači da je zabranjeno pokazivati im ili slati ove sadržaje.

Adolescentima treba obavezno savjetovati da ne šire fotografije i snimke na kojima se mogu vidjeti goli ili u nedoličnoj pozi. Erotični selfiji se međutim često šalju kao dokaz ljubavi, radi flertovanja ili kao test hrabrosti, takozvani „sexting”. Kada se to desi, ništa ne koristi osuda takvog ponašanja. Pokušajte da razumijete šta je do toga dovelo. Prijavite policiji ako se to desilo kao posljedica nečijeg pritiska.

Kada se maloljetnici fotografišu goli ili se npr. snimaju prilikom samozadovoljavanja, mogu se optužiti za izradu dječju pornografiju.

### **Pravila poštovanja važe i na mreži.**

Zahtijevajte od adolescenata da poštuju pravila ponašanja prilikom slanja komentara i obavijesti. Ozbiljno shvatite situacije kada se neko na mreži osjeća napadnuto. U slučaju sajbermobinga, govora mržnje ili diskriminacije, može biti potrebna dodatna pomoć stručnih lica.

S obzirom na to da se ne nalazimo jedan nasuprot drugom na internetu i često smo potpuno anonimni, neki korisnici zaboravljaju na osnovna pravila ponašanja. Nažalost, negativni događaji nisu rijetkost. Kada se neko, npr. na društvenim mrežama ili u sobi za razgovore, sistemski izlaže ruglu i nipodaštava, radi se o sajber mobingu. Zatim su tu i uvrede, diskriminacija, neprijateljstvo i mržnja (govor mržnje) na osnovu porijekla, boje kože, pola, seksualne orijentacije, religijske pripadnosti ili pogleda na svijet.

Ohrabrite adolescente da na mreži ukazuju poštovanje. Isto važi i za slanje poruka i e-poruka, kao i za komentare medijskih sadržaja ili za izražavanje mišljenja.

Pored toga, djeca treba da znaju da internet nije prostor u kojem zakoni ne važe. Onaj ko povrijedi dostojanstvo drugih ljudi ili poziva na nasilje krši zakon i biva kažnjen. Iako sajber mobing nije eksplicitno krivično djelo, počinioци mogu odgovarati pred zakonom, npr. zbog ogovaranja, klevete ili ucjene.

Ako adolescenti postanu žrtve sajber mobinga, govora mržnje ili diskriminacije, treba napraviti snimke ekrana (screenshot) kao dokazni materijal. Pored toga, ne oklijevajte da potražite profesionalnu pomoć.

### **Ohrabrujte kritičko razmišljanje.**

Razgovarajte na temu lažnih vijesti („Fake News“) i kako se one mogu prepoznati. Diskutujte – na primjeru plasmana proizvoda u In-Game ponudama – kako funkcionišu reklame.

Pomozite adolescentima da razviju strategije za kritičku provjeru medija. Razgovarajte o tome da nije sve što je profesionalno pripremljeno i djeluje ozbiljno zaista i istinito. Pokažite im koji se motivi mogu skrivati iza lažnih vijesti i šta izvor informacija čini vjerodostojnim.

I marketinške strategije adolescenti trebaju razumjeti kao takve, npr. reklame koje se pojavljuju u igricama ili aplikacijama ili plasmani proizvoda na kanalima YouTube-a ili društvenih mreža influensera i njihovih idola. Tematizujte ekonomske interese koji stoje iza ovih reklamnih aranžmana.

Naročito kod influensera i uopšte u poslovima poznatih ličnosti i oglašivačkim poslovima, riječ je i o prenesenim vrijednostima, uzorima i idealima ljepote. Diskutujte s adolescentima o tome i pojasnite im da prikazane

fotografije i snimci uglavnom prikazuju iskrivljenu stvarnost. Besprijeekorna koža, sjajna kosa, savršeno tijelo i čvrsti mišići – Photoshop i drugi programi za obradu olakšavaju retuširanje slika i video zapisa.

### **Obratite pažnju na starosna ograničenja.**

Obratite pažnju na starosna ograničenja za filmove (FSK itd.) i igrice (PEGI, USK itd.).

Starosna ograničenja pružaju orijentacijski vodič o tome jesu li igre, filmovi, televizijski programi ili aplikacije prikladni uzrastu ili da li raspolažu sadržajima koji mogu biti uznemirujući. U svakom slučaju, individualna procjena ima smisla, jer adolescenti različito reaguju. To znači da i sadržaji ocijenjeni kao primjereni starosnoj dobi mogu izazvati uzburkane emocije i reakcije.

U slučaju video igara, evropski jedinstveni PEGI simboli označavaju uzrast za koji je igra prikladna (3, 7, 12, 16, 18). Pored toga, piktogrami na ambalaži ilustruju da li igra sadrži nasilje, seks, drogu, diskriminaciju, vulgarne izraze, zastrašujući sadržaj ili elemente kockanja.

Švicarska komisija za zaštitu maloljetnika u filmu formuliše preporuke za prikladan uzrast gledanja kino filmova i audio-vizualnih video snimaka. Filmovi uvezeni iz Njemačke obično dobivaju starosnu ocjenu FSK (Dobrovoljna samoregulacija njemačke filmske industrije).

### **Ohrabrite pozitivnu i kreativnu upotrebu medija.**

Ohrabrujte kreativno korištenje digitalnih fotografija, video snimaka i muzike. Postoje dobre igrice i videozapisi koji omogućavaju ugodnu zabavu. Pored toga, internet nudi veliki izbor poučnih sadržaja i tutorijala.

Kada se odgovorno koriste, digitalni mediji pružaju brojne dobre mogućnosti. YouTube je prepun tutorijala, tj. snimaka s objašnjenjima, koji služe kao podrška pri izradi domaćih zadataka. Pri tome je važno pronaći povjerljive izvore i dobro pripremljene snimke koji ispravno prenose obrazovne sadržaje. Takozvani „How to” snimci služe za objašnjenje uputstava korak po korak, bilo da se radi o kreativnim aktivnostima kao što su slikanje ili muziciranje, šminkanje ili friziranje, izrada rukotvorina ili računarski programi. A veliki broj igrica nisu samo zabavne, već nude i dragocjene obrazovne aspekte.

Pored toga, digitalni mediji se mogu kreativno koristiti na potpuno različite načine. Fotografске ili tonske priče, samostalno producirani blogovi, vlogovi i filmovi ili možda čak i radionice za programiranje – postoje brojni načini na koje adolescenti mogu razviti i koristiti svoje digitalne vještine na razigran način.

Na primjer, Geocaching je pogodan kao porodična aktivnost u kojoj se pametni telefon koristi za digitalni lov uz pomoć tragova od sjeckanog papira.