



Obiteljski vodič za digitalnu dobrobit

Obiteljski vodič za digitalnu dobrobit osmišljen je da bi vas potaknuo na promišljanje o uporabi tehnologije i usvajanje zdravih navika za cijelu obitelj.



**Suradnici
u učenju**



**INSTITUT
ZA PROFESIONALNI
RAZVOJ**

IMPRESUM

Obiteljski vodič za digitalnu dobrobit dio je projekta „Budi internet genijalac“ i nastao je u suradnji tvrtke Google i udruge Suradnici u učenju koja je pomogla u prilagodbi sadržaja za Hrvatsku te pruža podršku korištenju igre i pratećih obrazovnih sadržaja u našim školama.

Obiteljski vodič za digitalnu dobrobit roditeljima nudi savjete na koji način ostvariti interakciju s djecom poštujući djetetove interese, postaviti osnovna pravila, pronaći odgovarajući sadržaj te potaknuti djecu da budu sigurni istraživači na mreži. Vodič za razgovor i pet jednostavnih savjeta omogućuju roditeljima poboljšati navike svoje obitelji u korištenju internetom.

Udruga Suradnici u učenju stvara pozitivno i poticajno okruženje u kojem obrazovni stručnjaci mogu razmjenjivati svoja iskustva, dobiti kvalitetne i aktualne informacije, biti inovativni i kreativni te se stalno usavršavati. Od 2008. godine kontinuirano radimo na podizanju svijesti o odgovornom, sigurnom i mudrom korištenju interneta, promičemo svrhovitu i pedagoški smislenu uporabu digitalnih tehnologija u svim područjima obrazovanja, cjeloživotni profesionalni razvoj obrazovnih djelatnika te računalno razmišljanje i rješavanje problema.

Više o udruzi Suradnici u učenju možete pročitati na mrežnoj stranici: ucitelji.hr te pripadnim kanalima na društvenim mrežama: [Twitter](#), [Facebook](#), [Linkedin](#), [Instagram](#).

Engleski original *Obiteljskog vodiča za digitalnu dobrobit* dostupan je na: [Digital Wellbeing Family Guide](#)

Hrvatska inačica *Obiteljskog vodiča za digitalnu dobrobit* objavljena je u prosincu 2021.

SADRŽAJ

TEMA 1

Odlučite kada i kako se koristiti uređajima 2

TEMA 2

Pronađite pozitivne sadržaje 6

TEMA 3

Odlučite kada su vaša djeca spremna za uporabu uređaja 11

TEMA 4

Društvenim mrežama koristite se smisleno i odgovorno 15

TEMA 5

Pretvorite igru u pozitivno iskustvo 19

TEMA 6

Postignite ravnotežu između aktivnosti uživo i aktivnosti u virtualnom okružju 23

**Materijali o internetskoj
sigurnosti za roditelje
i skrbnike.**

**Budi
internet
genijalac.**



Odlučite kada i kako se koristiti uređajima

Ovaj vodič pomoći će vašoj obitelji u promišljenom razgovoru o tehnologiji i vremenu koje kvalitetno provodite zajedno.



1 Odvlači li vam digitalna tehnologija pozornost?

Na početku razgovora prisjetite se situacija u kojima ljudi zbog digitalnih uređaja zanemare ono što im je doista važno. Prisjetite se trenutaka u kojima su vam pozornost omeli telefonski razgovori. Upitajte svoju djecu jesu li primijetili da se drugi ljudi (članovi obitelji ili prijatelji) ponašaju odsutno u društvu drugih ljudi.

Jesu li se i vaša djeca našla u situacijama u kojima ih je tehnologija omela u nečemu važnom? Kako su se osjećali nakon toga? Jesu li se u tom trenutku koristili nekom aplikacijom ili igrali igru? Jesu li primijetili da se ponašaju drugačije nego inače?

2 Pronađite vrijeme i mjesto za postizanje usredotočenosti.

U kojim biste trenucima u danu i gdje željeli da članovi vaše obitelji budu najviše usredotočeni? Možda tijekom izrade domaće zadaće ili za vrijeme zajedničkih aktivnosti? Razgovarajte o tome kakav je vaš pristup tehnologiji u trenucima u kojima želite u potpunosti biti usredotočeni na ono što radite.

Razmislite o tome kakav osjećaj donosi uravnoteženost pri upotrebi tehnologije djeci i cijeloj obitelji. Pokušajte primijeniti taj koncept u različitim trenucima i na različitim mjestima tijekom cijeloga dana.

3 Razmislite o promjenama!

Na temelju dosadašnjih razgovora razmislite o promjenama koje bi doprinijele razumnoj uporabi tehnologije u vašoj obitelji. Funkcioniraju li ograničenja ili ne? Postoje li trenuci u danu – na primjer, za vrijeme obroka - kada bi se vaša obitelj željela u potpunosti “isključiti”?

NE ZABORAVITE!

Djelujte zajedno.

Uključite svoju djecu u proces donošenja odluka.

Promislite o tome kako se koristite tehnologijom.

Razumijevanje vlastitih navika prvi je korak prema promjenama koje predstavljaju model pozitivnog ponašanja.

Dajte im alate.

Pomozite djeci u usvajanju vještina samoregulacije kako bi naučili donositi pametne odluke.

*”Djeca ne vide širi smisao koji vide roditelji
pa im trebamo pomoći u razvijanju vještina samoregulacije.”*

Jason Brand, LCS

POKUŠAJTE OVO KOD KUĆE!

Kutija za vrijeme s obitelji

Zajedno s djecom odaberite prostoriju i vrijeme za koje ste svi zajedno odlučili da će biti „bez uređaja“. Izradite kutiju za pohranu uređaja i zabavite se ukrašavajući je. Tijekom izrade kutije razgovarajte o tome gdje ćete je postaviti, kada će se koristiti i zašto.



Prostorije bez uređaja

Vrijeme bez uređaja

TEMA 2

Pronađite pozitivne sadržaje

Svaka obitelj ima drugačiju definiciju "zdravog" ili pozitivnog. Ovaj vodič osmišljen je kako bi vam pomogao primijeniti ovaj koncept na digitalne navike vaše obitelji. Zajedno ćete odabrati različite sadržaje i aktivnosti koje najbolje odgovaraju vašoj obitelji.



TEME ZA RAZGOVOR

1 Istražite pozitivne aktivnosti na internetu.

Upitajte djecu koji su, po njihovom mišljenju, pozitivni načini provođenja vremena na internetu (i zašto). Upitajte ih o mrežnim stranicama, aplikacijama ili videozapisima koji su ih nešto naučili ili koji su ih inspirirali, motivirali ili povezali s drugima.

2 Što sadržaj čini “nezdravim”?

Upitajte djecu koje aktivnosti na internetu smatraju manje pozitivnima (i zašto). Ovo je odlična prilika za razgovor o platformama, aplikacijama i mrežnim stranicama, ali također i konkretnim aktivnostima koje provode na njima. Možda biste mogli razgovarati i o video sadržajima: koju vrstu video sadržaja smatraju korisnima, a koju beskorisnima?

3 Zajedničkim radom do ravnoteže.

Na kraju upitajte djecu zašto misle da je važno pronaći ravnotežu u digitalnim aktivnostima. Ako troše puno vremena na sadržaj koji nije prikladan za njih, zajedno promislite o sadržajima koji će na njih pozitivno utjecati i pomozite im da razumiju kako da se usredotoče na njih.

NE ZABORAVITE!

Kvantiteta i kvaliteta su važne.

Uravnoteženost uporabe digitalnih uređaja postiže se promišljanjem o tome koliko vremena provodite uz zaslone i na koji način provodite to vrijeme.

Počnite od sebe.

Vi ste prava osoba koja će pomoći svojoj djeci u stjecanju zdravih navika. Razmislite stoga o promjenama vlastitih navika uporabe digitalnih uređaja kako biste oblikovali navike koje želite vidjeti kod svoje djece.

Budite fleksibilni.

Postavljanje čvrstih vremenskih ograničenja u uporabi uređaja postaje sve teže kako vaša djeca rastu. Usmjerite ih da svjesno i samostalno donose odluke o ograničenju uporabe uređaja.

„Umjesto da govorite o vremenu koje provode ispred zaslona, razgovarajte s djecom o aktivnostima tijekom toga vremena - jesu li prikladne za njihovu dob, utječu li na njihovo raspoloženje i pomažu li im pri učenju.”

Nick Allen, PhD

POKUŠAJTE OVO KOD KUĆE!

Koristite se tehnologijom u stjecanju novih znanja

Organizirajte jednotjedni obiteljski izazov u kojemu će svaki član obitelji naučiti nešto novo pomoću tehnologije i podijeliti sa svima. Možda će to biti neka činjenica o našem planetu, informacija o filmu koji vam se svima sviđa ili crtica iz povijesti vašega mjesta. Na kraju tjedna razgovarajte o stvarima koje ste naučili i što vam je bilo najzanimljivije ili najneobičnije.



Što smo novo naučili tijekom tjedna?

Odlučite kada su vaša djeca spremna za uporabu uređaja

Nije lako donijeti odluku o prikladnom trenutku u kojem su djeca spremna za uporabu svojega vlastitog uređaja. Ovaj vodič pomoći će vam da razgovarate o odgovornosti koje donosi posjedovanje uređaja i što znači spremnost za njihovu uporabu.



1 Pametni telefoni za početnike.

Upitajte djecu zašto misle da su telefoni važni. Usmjerite razgovor prema opširnijim odgovorima od onih uobičajenih (“jer ga svi imaju” ili “to je sada svijet kakav jest”). Cilj je razgovora shvatiti njihovo mišljenje i stavove o uporabi telefona.

2 Uloga telefona u svakodnevnom životu.

Razgovarajte s djecom o tome u koje bi se svrhe i na koji način koristili telefonom da ga dobiju i kada ga dobiju. Jesu li sve te svrhe i načini doista važni i u kojoj su mjeri važni? Mogu li se aktivnosti koje su naveli obaviti i bez uporabe telefona? Bi li im telefon pomogao u rješavanju izazova s kojima se susreću u svakodnevnom životu?

3 Opišite očekivanja i odgovornosti.

Zamolite djecu da razmisle o tome koliko su spremni za posjedovanje telefona pa podijelite s njima svoja očekivanja o tome što trebaju učiniti kako bi ga imali. Objasnite im novčanu vrijednost novog telefona i razgovarajte o tome što biste učinili u slučaju njegova gubitka ili kvara. Možda biste trebali objasniti i kako funkcioniraju podatkovni planovi i kupnja aplikacija da bi djeca razumjela da njihove digitalne aktivnosti također utječu i na stvarni život.

4 Jesu li spremni?

Potaknite djecu na promišljanje o načinima na koje mogu pokazati da su spremni za vlastiti telefon. Na primjer, mogu predložiti načine kako će pratiti svoje vrijeme ispred zaslona ili pokazati odgovornost za upravljanje kupovinom aplikacija na svom uređaju. Dodatne teme za razgovor pronađite u temama *Odlučite kada i kako se koristiti svojim uređajima* i *Pronađite pozitivne sadržaje*.

NE ZABORAVITE!

Svako je dijete jedinstveno.

Ne postoji idealno doba u kojem su sva djeca spremna za vlastite uređaje. Odluka bi se trebala temeljiti na njihovoj zrelosti i sposobnosti preuzimanja odgovornosti koju donosi posjedovanje uređaja.

Razgovarajte o očekivanjima.

Čak i ako vaša djeca nisu spremna za posjedovanje vlastitih uređaja, važno je razgovarati s njima i o vašim očekivanjima. To će im pomoći pri razumijevanju odgovornosti koja dolazi s posjedovanjem uređaja.

Potražite pomoć u poučavanju o internetskoj privatnosti i sigurnosti.

Za informacije o poučavanju djece o internetskoj privatnosti (poput lozinki) i sigurnosti (s kim mogu sigurno razgovarati pomoću svoga uređaja), posjetite mrežnu stranicu [Budi internet genijalac](#) i naše stranice za [sigurniji i bolji internet](#).

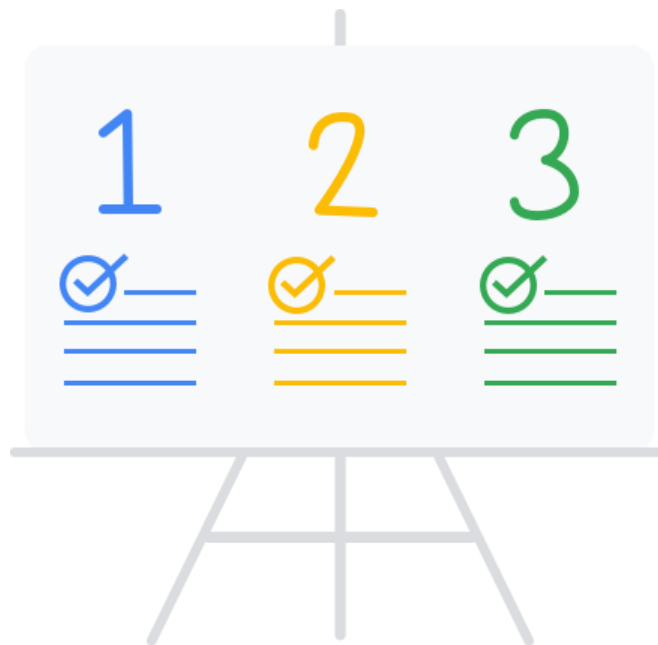
“Umjesto pretjeranog fokusiranja na tehnologiju, razgovarajte s djecom o tome koji su njihovi motivi za korištenje tehnologijom i što bi željeli postići.”

Nick Allen, PhD

POKUŠAJTE OVO KOD KUĆE!

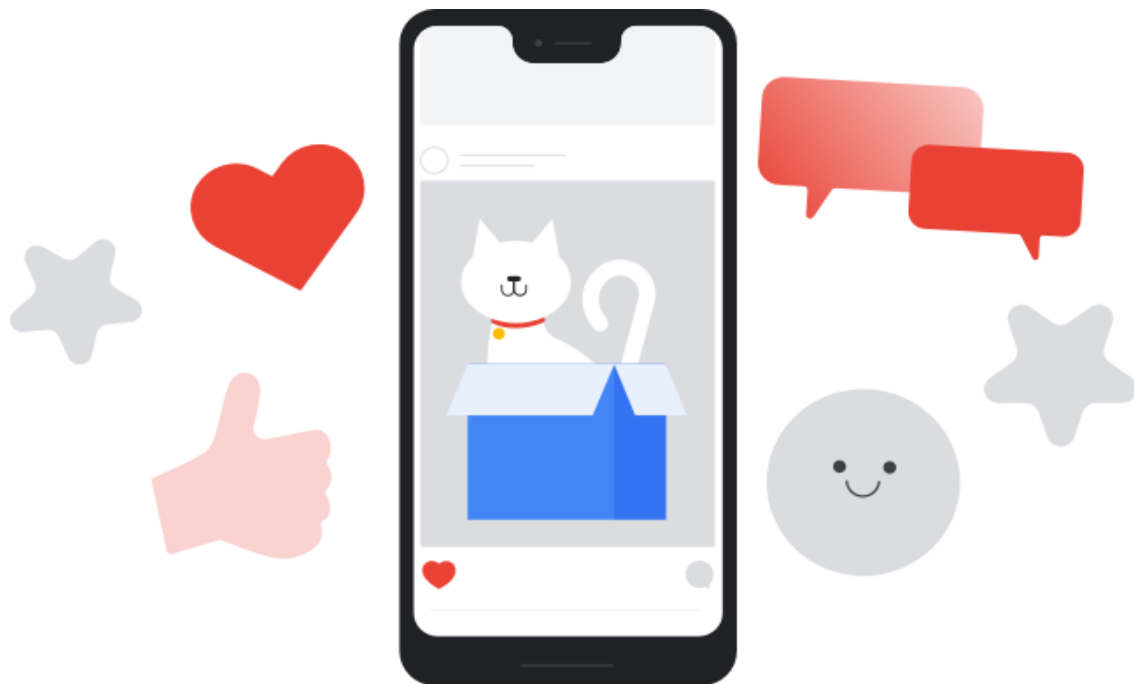
Izradite prezentaciju.

Ako ste razgovarali sa svojom djecom o predloženim temama i oni su uvjereni da su spremni za posjedovanja uređaja, zamolite ih da obrazlože svoj stav. Mogu to učiniti u obliku pisma ili izvješća ili čak prezentacije, poput onih koje izrađuju u školi. Predložite im da osmisle konkretne primjere o tome kako bi reagirali u slučaju neugodnih ili uznemirujućih situacija, kako bi se koristili uređajem u školi te o drugim temama koje vas brinu. Nakon toga započnite otvorenu i iskrenu raspravu o njihovoj spremnosti ili nespremnosti za korištenje vlastitim uređajem.



Društvenim mrežama koristite se smisleno i odgovorno

Tinejdžerima su društvene mreže postale jedan od glavnih načina međusobnog povezivanja pa zbog njih provode puno vremena na svojim uređajima. Ovaj vodič pomoći će vama i djeci u razgovoru o pozitivnim i negativnim stranama društvenih mreža kako biste zajedno mogli odlučiti u kojoj mjeri one utječu na vaše živote.



TEME ZA RAZGOVOR

1 Istražite potencijalne pozitivne načine uporabe društvenih mreža.

Ako se vaša djeca već koriste društvenim mrežama, pitajte ih na koji način pomoću njih ostvaruju stvarne, pozitivne odnose. Podijelite s njima svoja iskustva. Koje su prednosti koje ste iskusili tijekom uporabe društvenih mreža?

2 Podijelite svoju zabrinutost.

Što vaša djeca smatraju lošim stranama društvenih mreža? Znaju li nekoga ili jesu li čuli za nekoga tko se koristi društvenim mrežama da bi nekoga povrijedio? Jesu li vidjeli ili čuli da je netko bio žrtva elektroničkog nasilja? Podijelite vlastita iskustva. Razgovarajte o "strahu od propuštanja" (*FOMO*) koji društvene mreže mogu izazvati i kako je taj strah postao uobičajen osjećaj među djecom i odraslima.

3 Promišljajte o načinima povezivanja bez uređaja.

Ako su vaša djeca spremna početi koristiti se društvenim mrežama ili ih već upotrebljavaju, razgovarajte o tome kako mogu odrediti kada je vrijeme za odmor od društvenih mreža. Istražite načine na koje mogu ostati povezani s prijateljima za to vrijeme.

NE ZABORAVITE!

Društvene mreže predstavljaju odgovornost.

Nije svako dijete spremno koristiti se društvenim mrežama. Odluku o tome donesite na temelju sposobnosti svoga djeteta da se nosi s odgovornošću i složenošću uporabe društvenih mreža na primjeren način.

Razumijevanje dobnih ograničenja.

Većina platformi ima dobnog ograničenja (obično 13 godina), ali u nekim slučajevima djeca mogu imati pristup društvenim mrežama preko svojih roditelja, starije braće ili na neki drugi način.

Pronađite pozitivan pristup.

Postoje različiti načini uporabe društvenih mreža. Pomozite svojoj djeci da izaberu pristup koji je pozitivan za njih i njihove odnose s drugima.

Potražite pomoć oko privatnosti i sigurnosti na internetu.

Za informacije o poučavanju djece o internetskoj privatnosti (s kim i koje informacije dijeliti na internetu), sigurnosti (poput lozinki) i elektroničkom nasilju posjetite mrežnu stranicu [Budi internet genijalac](#) i naše stranice za [sigurniji i bolji internet](#).

“Aktivno mentorstvo ključno je za djecu u digitalnom dobu. Želimo poučiti djecu kako napraviti dobre stvari, a ne ih loviti dok rade krive stvari.”

Devorah Heitner, PhD

POKUŠAJTE OVO KOD KUĆE!

Zajedno se koristite društvenim mrežama

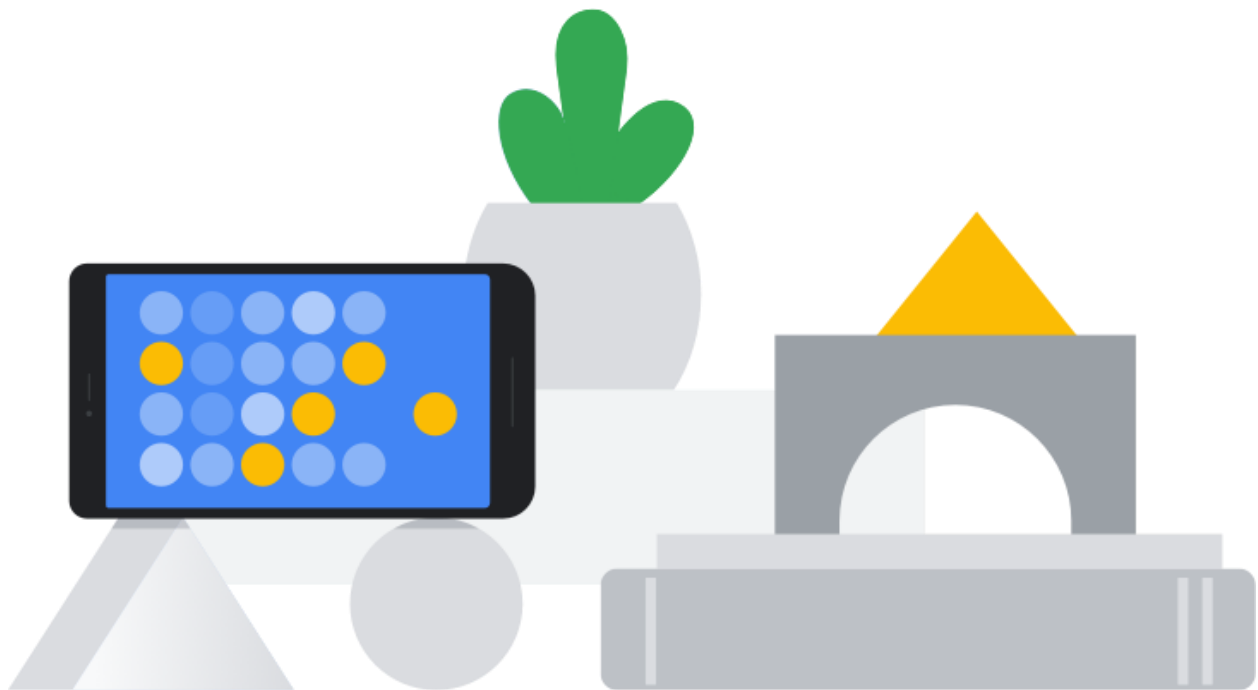
Zajedno s djecom napravite popis 5 - 10 pozitivnih stvari koje bi mogli napraviti koristeći se društvenim mrežama. One bi mogle biti vezane uz prevenciju elektroničkog nasilja, slanje lijepih poruka rodbini ili pak lajkanje fotografije prijatelja. Ako su spremni početi koristiti se društvenim mrežama, mogu uvježbati na zadacima sa zajedničkog popisa.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Pretvorite igranje u pozitivno iskustvo

Online igranje jedna je od najpopularnijih vrsta zabave među djecom. Međutim, igre istovremeno izazivaju zabrinutost kod roditelja ili postaju izvor napetosti u obitelji. Ovaj vodič pomoći će vama i djeci u postizanju dogovora o online igrama.



1 Istražite dobre strane *online* igranja.

Razgovarajte s djecom o pozitivnim aspektima igara koje igraju. Pitajte ih o određenim elementima koji se često nalaze u igrama, kao što su učenje novih sadržaja, timski rad i strategije. Ako i sami igrate *online* igre, podijelite svoja zapažanja o njihovim pozitivnim stranama.

2 Što u vezi *online* igara nije dobro?

Upitajte djecu postoje li situacije u kojima se zbog igara osjećaju loše ili koje izazivaju sukobe s članovima obitelji ili prijateljima. Jesu li se ikada susreli s nasiljem ili prijetnjama tijekom igranja? Ovo je također dobar trenutak za razgovor o osjećaju izostavljenosti ako ne igraju određenu igru ili ako je moraju prekinuti prije završetka razine.

3 Promišljajte o pozitivnim stranama igara.

Razgovarajte o dobrobitima igranja ako se djeca igraju na ispravan način. Možda im igranje može pomoći pri unaprjeđivanju sportskih vještina jer bolje razumiju strategije koje su im potrebne? Možda im mogu pomoći poboljšati koordinaciju ruku i očiju ili reflekse ili ih potaknuti na neku izvanmrežnu aktivnost s prijateljima?

NE ZABORAVITE!

Igrajte se zajedno.

Igranje se može odvijati na različite pozitivne načine. Da biste bolje razumjeli igru koju igra vaše dijete, odigrajte je zajedno.

Razumijevanje *online* igara.

Mnoge igre mogu se igrati protiv drugih ljudi (uključujući nepoznate ljude). Razmotrite ovu činjenicu s obzirom na razinu zrelosti i sposobnosti vašeg djeteta da procijeni s kim bi se smjelo igrati.

Potražite pomoć o privatnosti i sigurnosti na internetu.

Za informacije o poučavanju djece o internetskoj privatnosti (s kim se igraju), sigurnosti (poput lozinki) i prevenciji elektroničkog nasilja posjetite mrežnu stranicu [Budi internet genijalac](#) i naše stranice za [sigurniji i bolji internet](#).

“Kad vaše dijete igra online igru, slobodno mu se pridružite. Što biste mogli zajedno naučiti?”

Natasha Bhuyan, MD

POKUŠAJTE OVO KOD KUĆE!

Večeri obiteljskih igara

Organizirajte večeri obiteljskih igara i zabilježite ih u kalendaru. Dogovorite se s djecom kako ćete se igrati. Poigrajte se *online* igrama (odaberite nešto u čemu će uživati cijela obitelj) i igrama bez uporabe tehnologije (npr. mini golf, košarka ili igre s kartama).



Digitalne igre

Nedigitalne igre

Ravnoteža između aktivnosti uživo i aktivnosti u virtualnom okruženju

Djeca ponekad može biti teško zamijeniti uzbuđenje koje doživljavaju u virtualnom svijetu s iskustvom iz stvarnog svijeta. Ovaj vodič pomoći će vama i vašoj djeci u razgovoru o važnosti ravnoteže između aktivnosti na internetu i izvan interneta kako bi se mogli osjećati dobro u aktivnostima uživo.



TEME ZA RAZGOVOR

1 Dobre strane *online* aktivnosti.

Pitajte djecu zašto i kako se koriste digitalnim uređajima te što misle o prednostima uporabe digitalnih uređaja. Razgovarajte o tome što vaša djeca često rade, poput gledanja videozapisa ili igranja igara.

2 Dobre strane *offline* aktivnosti.

Razgovarajte o izvanmrežnim aktivnostima koje vaša djeca vole raditi. Zašto u njima uživaju? Po čemu se one razlikuju od aktivnosti na internetu? Kakve osjećaje pobuđuju ove aktivnosti u usporedbi s *online* aktivnostima?

3 Propuštate li nešto?

Pitajte djecu imaju li ponekad osjećaj da ih njihove digitalne aktivnosti sprječavaju da provode ili uživaju u aktivnostima bez tehnologije. Ako je tako, kako se zbog toga osjećaju i zašto? Zatim postavite obrnuto pitanje: odvlače li ih ikada aktivnosti bez uporabe tehnologije od digitalnih aktivnosti? Razgovarajte kako se zbog toga osjećaju i zašto.

4 Pronađite pravu kombinaciju.

Na kraju promislite o načinima na koje mogu raditi više aktivnosti koje vole – *offline* i *online* – bez osjećaja da nešto propuštaju.

NE ZABORAVITE!

Pronađite ono što odgovara vašoj obitelji.

Postizanje ravnoteže ovisi o svakoj obitelji – pronađite zajedno onu koja najbolje odgovara vašoj.

Razmislite o svojim navikama.

Dok razgovarate s djecom, razmišljajte i o vlastitom angažmanu u izvanmrežnim i mrežnim aktivnostima. Postoji li nešto što biste mogli učiniti kako biste pomogli oblikovati navike koje želite da usvoje vaša djeca?

Offline i online svijet se preklapaju.

Offline i *online* svijet često se preklapaju. Na primjer, možete upotrijebiti svoju aplikaciju za navigaciju kako biste pronašli nova mjesta koja biste željeli posjetiti ili možete pretraživati internet da biste pronašli recept za zajedničku pripremu obroka.

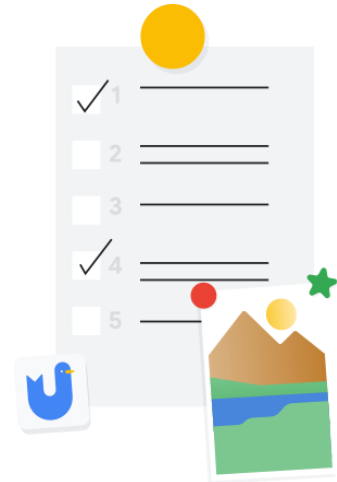
“Umjesto da stvaramo negativan stav prema tehnologiji, kao roditelji i mentori trebali bismo s djecom stvarati pozitivna iskustva bez digitalne tehnologije.”

Natasha Bhuyan, MD

POKUŠAJTE OVO KOD KUĆE!

Napravite listu *offline* želja

Zajedno napravite popis pet izvanmrežnih aktivnosti koje vaša obitelj voli raditi ili bi ih htjela isprobati. Razgovarajte o tome što vam se sviđa u svakoj od ovih aktivnosti pa ih usporedite s aktivnostima koje volite raditi na internetu. Postavite svoj popis na hladnjak ili prikladno mjesto u kući i počnite provoditi aktivnosti s popisa.



Naše *offline* aktivnosti

1.

2.

3.

4.

5.

Google

*Suradnici
u učenju*



**INSTITUT
ZA PROFESIONALNI
RAZVOJ**



ucitelji.hr

Udruga Suradnici u učenju, prosinac 2021.
Objavljeno u suradnji s Google.org