

Koliko TV-a, mobitela i kompjutera dnevno još ima smisla?

Važno: Preporučeni vremenski okviri vrijede za slobodno vrijeme. Ako za pisanje zadaće dijete treba internet ili sl., onda se to računa dodatno. Nekim posebnim danom se dijete može igrati i duže, ali zato slijedeći dan, opet, manje.

- 5–7 godina najviše 30 minuta
- 7–9 godina najviše 45 minuta
- 9–12 godina najviše 60 minuta

Simptomi, koji bi mogli upućivati na ovisnost

- Vaše dijete provodi previše vremena uz zabavne medije
- Vaše dijete reaguje agresivno, kada ne smije koristiti zabavne medije
- Vaše dijete počinje da dobija lošije ocjene u školi
- Vaše dijete zapostavlja druge aktivnosti kao i prijatelje
- Ukoliko, nekoliko od navedenih promjena, nastupe istovremeno i to u dužem vremenskom periodu, trebali biste reagovati i svakako potražiti savjet stručnjaka.

Mogućnosti koje nam nude zabavni mediji

- Zabavu, opuštanje i razonodu
- Znanje i informacije
- Komunikaciju i razmjenu s drugima
- Vježbanje spretnosti i sposobnosti pravovremene reakcije

Rizici, koje izaziva nekontrolisano korišćenje zabavnih medija

- Ovisnost
- Previše podražaja i oslabljena sposobnost koncentracije
- Preopterećenost
- Gubljenja interesa za sve ostalo
- Nedovoljno kretanja i prekomjerna težina
- Bijeg od realnosti

Savjetovanje i informacije

Savjetovališta

Ukoliko se pri donošenju pravila i sprovođenju istih jave problemi, obratite se savjetovalištu za omladinu ili nekom od savjetovališta za omladinu i porodicu u Vašoj regiji. Adrese: www.jugendberatung.me ili nazovite Elternnotruf (telefon za roditelje u nuždi): 0848 35 45 55

Ako smatrate da Vaše dijete prečesto koristi zabavne medije i pri tome čak razvija ovisnost o njima, obratite se stručnjacima na savjetovalištu za ovisnosti u Vašoj regiji.

Adrese:

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen ili tel. 044 634 49 99

Centar za ovisnost o igrama i ostalim načinima ponašanja u Zürich-u:

www.spielsucht-radix.ch ili tel. 044 360 41 18.

Adrese u internetu

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Samotest i informacije o koršćenju interneta (njemački)

www.jugendundmedien.ch

Informacije o medijskom odgoju i korišćenju istih (njemački, francuski, italijanski)

www.security4kids.ch

Sigurnost djece u internetu

(njemački, francuski, italijanski)

Narudžbe informacionih materijala

- Daljnje primjerke ovog flyera kao i
- Flyer «Internet: Podržati djecu i omladinu. Savjeti za roditelje, čija djeca imaju između 11 i 16 godina».

Mogu se naručiti na: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ili na tel. 044 634 49 99. Narudžbe u kantonu Zürich su do 100 primjeraka besplatne.

Oba letka su prevedena na nekoliko stranih jezika

Različiti informacijski materijal za roditelje na adresi «Sucht Schweiz»: www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern (njemački, francuski, italijanski)

2. Auflage, August 2012



Mobitel, televizor, kompjuter

Spriječiti ovisnost

Savjeti za roditelje, čija su djeca starosti između 5 i 12 godina

Bosnisch/kroatisch/serbisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

Televizor, konzole za igranje, mobitel i kompjuter, kao i internet, dio su naše svakodnevnice. Oni su zabavni i zanimljivi, nude razonodu, informacije i različite načine komunikacije. Mobitel i internet (Skype) omogućuju nam da komuniciramo sa prijateljima i rodbinom, koji žive daleko. Ali: ovi uređaji mogu opteretiti djecu i učiniti ih ovisnima.

Naučiti, što ranije, kako se odnositi prema ovim uređajima

Ova brošura savjetuje roditelje, kako da pomognu svojoj djeci, kako bi izgradili neovisan odnos prema medijima za zabavu, kao što su televizor, konzola za igranje, mobitel, kompjuter i slično. Što ranije djeca nauče da umjereno koriste medije, to bolje, jer jednom naučeni način ponašanja, kasnije se teško koriguje.

Osnove bezopasnog korišćenja medija

Biti uzor: Prije svega, odnos prema medijima za zabavu, djeca uče u vlastitoj porodici. Zbog toga je važno, da i roditelji preispitaju svoj vlastiti odnos prema medijima, te da ih koriste sa puno odgovornosti.

Ne ostavljati djecu same: U pravilu, djeca vrlo brzo nauče, kako da uključe uređaje. Ali, ona trebaju roditelje s kojima bi pričala o svojim iskustvima. Kao roditelj, trebali biste reći djetetu koje sadržaje smatrate u redu, a koje ne. Isto tako, trebali biste djetetu pojasniti svoj stav. Na taj način djeca uče da svjesno i kritično koriste medije.

Odrediti granice i dogovoriti pravila: Roditelji bi trebali, sa svojim djetetom, dogovoriti jasna pravila o korišćenju medija, te kontrolisati da li se dijete pridržava dogovorenog (pri tome obratite pažnju na preporučeno vrijeme za korišćenje, koje Vam se nalazi na poledjini). Ograničavanje konzuma, sprječava razvoj ovisnosti.

Televizor i konzola za igranje

Televizor je kod većine djece prvi zabavni medij, sa kojim se ona susreću i upoznaju. Filmovi i elektronske igrice su, za većinu djece, vrlo privlačni.

Savjeti: Emisije i igrice izabrati zajedno s djetetom. Pri tome obratiti pažnju na starosnu dob djeteta. Unaprijed odrediti, koliko vremena dijete smije provesti uz medij i poslije toga isključiti uređaj. Ne držite televizor u dječjoj sobi.

www.flimmo.tv Savjetovanje roditelja u vezi sa televizijskim programom

www.bupp.at Preporuke o starosnoj dobi, u vezi sa kompjuterskim igricama

Ovaj flyer je **preveden na više jezika:** albanski, bosanski/hrvatski/srpski, engleski, francuski, italijanski, njemački, portugalski, španski, tamilski, turski.
Adresa za narudžbe, nalazi se na slijedećoj stranici.

Mobitel i smartfon (smartphon)

Mobitel je puno više od telefona. Djeca uz pomoć mobitela šalju SMS-poruke, fotografije i video-snimke, slušaju muziku, te koriste mogućnosti igranja igrice kao i funkcije interneta.

Savjeti: Mladjoj djeci, u pravilu, još nije potreban mobitel. Kako bi se zaštitili od velikih troškova i problematičnih sadržaja, preporučuju se mobiteli sa što manje funkcija i telefonskom kartom (Prepaid-Karte), koja omogućuje plaćanje unaprijed. www.handywissen.at/infos-fuer-eltern Informacije za roditelje u vezi korišćenja mobitela (njemački/engleski)
www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html Pretplata za mobitrl pogodna za djecu (njemački, francuski, italijanski)

Kompjuter i internet

Mladja djeca koriste kompjuter, uglavnom, za igranje. Starija djeca ga još koriste za obavljanje školskih zadataka, a tu su još i druge ponude na internetu (na primjer facebook, igrice). Novi uređaji, koji se mogu ponijeti sa sobom (npr. iPods) omogućavaju, da se djeca igraju ili koriste internet van kuće.

Savjeti: Izabrati igrice, koje odgovaraju uzrastu djeteta i ograničiti vrijeme za igru. Informisati djecu o mogućim rizicima u internetu (razvoj ovisnosti, problematični sadržaji kao što su nasilje ili pornografija, zloupotreba ličnih podataka, kompjuter-virusi i sl.). Postoje programi, koji blokiraju internet-stranice i ograničavaju vrijeme za korišćenje medija.

www.spilateratgeber-nrw.de

Savjetnik za korišćenje kompjuterskih i igrice za konzole (njemački)

www.blinde-kuh.de

Internet pretraga za djecu (njemački)

www.seitenstark.de

Dječije internet-stranice sa informacijama za roditelje (njemački)

Šta roditelji mogu učiniti

- Pokažite interes za medije, koje Vaše dijete voli koristiti i informišite se.
- Otkrijte zajedno sa Vašim djetetom različite medije i diskutujte s njim o prednostima i nedostacima.
- Objasnite svom djetetu postojeće rizike (opasnosti u internetu, troškovi pri korišćenju mobitela i sl.)
- Dogovorite, zajedno sa svojim djetetom, pravila, koja vrijede pri korišćenju medija i kontrolišite da li ih se ono pridržava.
- Izaberite filmove i igre, koji odgovaraju starosnoj dobi Vašeg djeteta.
- Motivirajte svoje dijete da, pored medija, dovoljno vremena provodi obavljajući neke druge aktivnosti ili sa prijateljima.
- Sasvim svjesno, s vremena na vrijeme, isključite sve medije za zabavu u Vašoj kući. Omogućite time zajednička porodična zbivanja bez konzumiranja medija.
- Televizor i kompjuter ne postavljajte u dječiju sobu. Uvedite pravila, kada i gdje je dozvoljeno koristiti mobitel.
- Ako se osjećate nesigurno, može Vam biti od koristi razmjena mišljenja s drugim roditeljima. Pomoć i savjet, takodje ćete dobiti i na nekom od savjetovališta.