

## 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

### Savjetovaništa

Ukoliko se pri donošenju pravila i sprovođenju istih jave problemi, obratite se savjetovaništu za omladinu ili nekom od savjetovaništa za omladinu i porodicu u Vašoj regiji. Adrese: [www.jugendberatung.me](http://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 savjetovaništu za ovisnosti u Vašoj regiji.

Adrese:

[www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://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](http://www.spielsucht-radix.ch) ili tel. 044 360 41 18.

### Adrese u internetu

[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest)

Samotest i informacije o koraćenju interneta (njemački)

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

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

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

Sigurnost djece u internetu

(njemački, francuski, italijanski)

### Narudžbe informacionih materijala

- Daljnje primjerke ovog flayera kao i
- Flayer «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](http://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 informacioni materijal za roditelje na adresi «Sucht Schweiz»: [www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern) (njemački, francuski, italijanski)



# 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 upoznavaju. 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 dječijoj sobi.

[www.flimmo.tv](http://www.flimmo.tv) Savjetovanje roditelja u vezi sa televizijskim programom

[www.bupp.at](http://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](http://www.handywissen.at/infos-fuer-eltern) Informacije za roditelje u vezi korišćenja mobitela (njemački/engleski)

[www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html](http://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 interentu (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.spileratgeber-nrw.de](http://www.spileratgeber-nrw.de)

Savjetnik za korišćenje kompjuterskih i igrice za konzole (njemački)

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

Internet pretraga za djecu (njemački)

[www.seitenstark.de](http://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.