

Kako **živeti** sa ekranima



Deca, ekrani, roditelji:
kako živeti zajedno?

Vodič za roditelje

Saveti kako da pratite dete
kada koristi ekrane

BOSNIEN-CROATE-SERBE

action
innocence



Od pre nekoliko godina, ekrani i digitalni uređaji (numerički alati) postali su neizostavni deo naše svakidašnjice. I mi roditelji svakodnevno ih koristimo da bismo komunicirali, radili ili se razonodili.

Kroz našu upotrebu, i naša deca su izložena ekranima i vremenom postepeno stiču i sopstvena iskustva. Kako rastu, deca počinju da igraju videoigre, da pretražuju po internetu i da koriste društvene mreže.

Usred svih tih ekrana, kako da pomognemo deci da nauče da se njima koriste na zdrav i odgovoran način? Koje mogućnosti i rešenja imamo da bismo održali ravnotežu u krugu porodice?

Action Innocence vam daje savete kako da pratite dete u sticanju tog novog iskustva.

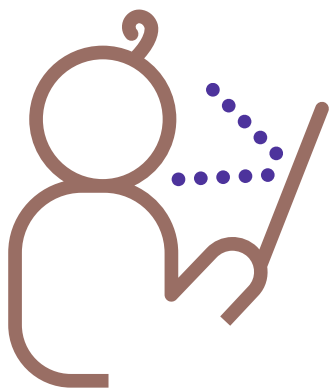
Predstavljamo vam našu Fondaciju

Action innocence je Fondacija osnovana 1999. godine u Ženevi sa ciljem da promoviše zdravo i umereno korišćenje ekrana. Fondacija deluje u školama, obrađuje materijal namenjen preventivnoj zaštiti i razvija programe obuke za vaspitne i zdravstvene radnike. Fondacija takođe organizuje velike kampanje senzibilizacije.

Sadržaj

- 4** **Kako da mališani (od 0 do 6 godina)
na zdrav način koriste ekrane**
-
- 6** **Moje dete igra videoigre**
-
- 12** **Moje dete koristi internet
i društvene mreže**
-
- 16** **Izloženost štetnim sadržajima sa
digitalnim nasiljem ili sa pornografijom**
-
- 20** **Uznemiravanje i digitalno
uznemiravanje među školarcima**
-
- 26** **Štetni susreti onlajn – *gruming***
-

Kako da mališani (od 0 do 6 godina) na zdrav način koriste ekrane



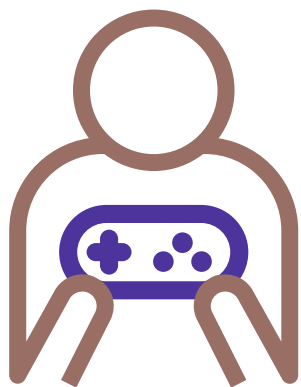
- Ako moje dete ima manje od 3 godine, izbegavam da provodi vreme ispred ekrana.
- Dajem prednost slobodnoj igri, fizičkoj aktivnosti i interakciji sa okruženjem.
- Od ranog doba utvrđujem pravila korišćenja ekrana.
- Poštujem uputstva o uzrastu naznačena na programima, igrama i aplikacijama.
- Odabiram sadržaj koji, prema uputstvu, odgovara najmlađima.
- Dajem prednost interaktivnom sadržaju.
- Prisutna/prisutan sam i razgovaram sa detetom o onome što gleda.
- Ohrabrujem dete da razgovara i izrazi svoja osećanja.
- Za vreme obroka ili pred spavanje, ne stavljam dete pred ekran.
- Ograničavam svoje vreme korišćenja ekrana u prisustvu deteta.

Ekрани ne treba da ometaju dete:

- da istražuje prostor;
- da bude fizički aktivno;
- da koristi svih svojih 5 čula;
- da razmenjuje sa okruženjem;
- da razvija svoje govorne sposobnosti;
- da se igra sa drugom decom;
- da bude kreativno;
- da sanjari.



Moje dete igra videoigre



Imam na umu da videoigre pružaju detetu priliku:

- da se zabavi i razonodi;
- da razvije nove sposobnosti;
- da napreduje i pobeđuje u igri;
- da bude cenjeno i da ga uvažavaju;
- da igra sa svojim vršnjacima i školarcima;
- da sa njima o tome razgovara.

Interesujem se za sadržaj:

- Tražim na internetu informacije i raspitujem se kod drugih roditelja pre kupovine neke igre.
- Obaveštavam se o sadržaju i uzrastu dece kojoj je igra namenjena, a te informacije mogu da nađem na www.pegi.info.
- Tražim informaciju o tome koliko igra traje.
- Poznato mi je da neke aplikacije nude igre uračunate u cenu.



Znam da igrajući videoigre na platformama na internetu dete ima priliku:

- da razgovara sa drugim igračima koje možda ni ne poznaje;
- da im šalje poruke, fotografije i video snimke.

Učim dete da sebe zaštiti:

- Na internetu je važno zaštititi svoje lične podatke, svoj život i svoju privatnost.
- Treba koristiti različite lozinke, redovno ih menjati i držati u tajnosti.
- Ono što dete objavi na internetu (fotografije, video snimci, poruke, itd.), ostaje zauvek i stvara njegovu reputaciju.
- Lični podatci koje dete stavi na internet mogu da budu zloupotrebljeni protiv njega.
- Moguće je da osobe koje dete sretne na internetu lažu. Nikad se ne zna ko se krije iza ekrana.
- Neki sadržaji ne odgovaraju uzrastu deteta i mogu da budu uznemiravajući.



Objašnjavam detetu da platforme na internetu sa videoigrama nisu mesta gde ne vladaju nikakva pravila:

- Zakon zabranjuje:
 - da se preko platformi nekome upućuju uvrede ili pretnje;
 - da se šteti ugledu te osobe;
 - da se objavljuje fotografija ili video snimak neke osobe bez njenog pristanka.
- Ako se dete nađe u nekoj od pomenutih situacija, ima pravo da podnese tužbu.
- U Švajcarskoj po zakonu, kada napuni 10 godina, dete postaje odgovorno za svoje postupke.

Uspostavljam izvesna pravila:

- Ograničavam vreme korišćenja ekrana da bi dete moglo:
 - da bude fizički aktivno;
 - da dovoljno spava;
 - da se bavi različitim aktivnostima.
- Razgovaram sa detetom o pravilima.
- Predlažem detetu da napiše pravila i da ih postavi na vidno mesto.
- Kako dete raste, tako prilagođavam pravila.
- Govorim detetu o posledicama ako ne bude poštovalo pravila.



U cilju da pomognem sebi da održim taj okvir:

- Utvrđujem pravila i postavljam granice imajući u vidu dobrobit deteta.
- Upućujem dete kako da upravlja svojim osećanjima dok igra ili kada je vreme da prestane.
- Postavljam «roditeljsku kontrolu» internet sadržaja.
- Koristim kronometar («tajmer») da ograničim vreme igre.
- Ograničavam svoje vreme korišćenja ekrana da pružim detetu primer.
- Nalazim vremena da posmatram dete dok igra, čestitam mu, ohrabrujem ga.
- Igram sa detetom videoigre.



Imam razloga da se brinem ako dete:

- provodi sve više i više vremena igrajući videoigre i zanemaruje druge aktivnosti;
- besni ako ne može da igra ili ako treba da prestane;
- često izostaje iz škole;
- u školi postiže slabije rezultate;
- ne spava dovoljno;
- postaje agresivno;
- postaje usamljeno i povlači se u sebe.



Moje dete koristi internet i društvene mreže



Znam da internet i društvene mreže pružaju detetu priliku:

- da bude u kontaktu sa prijateljima;
- da učestvuje u razgovorima do kojih mu je stalo;
- da ga drugi uvažavaju i uzimaju u obzir;
- da razvija kreativnost i maštu;
- da istražuje;
- da uči i otkriva nešto novo.

Učim dete da sebe zaštiti:

- Na internetu je važno zaštititi svoje lične podatke, svoju privatnost i svoju intimnost.
- Treba koristiti različite lozinke, redovno ih menjati i držati u tajnosti.
- Ono što dete objavi (fotografije, video snimci, poruke, itd,) ostaje zauvek na internetu i stvara njegovu reputaciju.
- Lični podatci koje dete stavi na internet mogu da budu zloupotrebljeni protiv njega.
- Moguće je da osobe koje dete sretno na internetu lažu. Nikad se ne zna ko se krije iza ekrana.
- Neki sadržaji na internetu, onlajn, možda ne odgovaraju uzrastu deteta i mogu da ga uznemire i šokiraju.
- Ako je fotografija deteta, bez njegovog pristanka stavljena na internet, dete ima pravo da traži da se fotografija ukloni.



Objašnjavam detetu da internet nije mesto gde ne vladaju nikakva pravila:

- Zakon zabranjuje:
 - da se preko platformi nekome upućuju uvrede ili pretnje;
 - da se šteti ugledu te osobe;
 - da se objavljuje fotografija ili video snimak neke osobe bez njenog pristanka.
- Ako se nađe u nekoj od pomenutih situacija, dete ima pravo da podnese tužbu.
- U Švajcarskoj po zakonu, kada napuni 10 godina, dete postaje odgovorno za svoje postupke.

Pratim dete:

- Pomažem detetu da odredi granice do kojih može da ide njegovo poverenje na društvenim mrežama.
- Raspitujem se o aplikacijama koje koristi.
- Na raspolaganju sam detetu da ga saslušam ako ima neko pitanje ili ako se suočava sa nekom teškoćom.
- Smanjujem vreme koje i ja provodim ispred ekrana da pružim detetu primer.



Uspostavljam izvesna pravila:

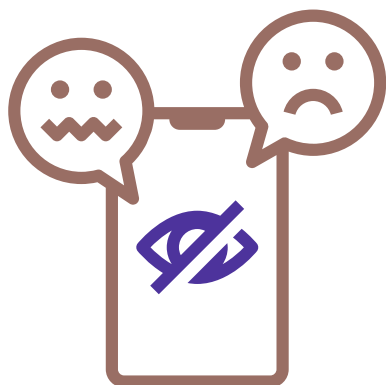
- Ograničavam detetu vreme koje provodi ispred ekrana da bi moglo:
 - da bude fizički aktivno;
 - da dovoljno spava;
 - da se bavi različitim aktivnostima.
- Razgovaram sa detetom o pravilima;
- Predlažem detetu da napiše pravila i da ih stavi na vidno mesto;
- Prilagođavam pravila u skladu sa odrastanjem deteta;
- Razgovaram sa detetom o posledicama ako ne poštuje pravila.

Imam razloga da se brinem ako dete:

- provodi sve više i više vremena na internetu i zanemaruje druge aktivnosti;
- provodi više vremena družeći se preko interneta, onlajn, nego uživo;
- često izostaje iz škole;
- u školi postiže slabije rezultate;
- ne spava dovoljno;
- postaje agresivno;
- postaje usamljeno, povlači se u sebe.



Izloženost štetnim sadržajima sa digitalnim nasiljem ili sa pornografijom



Kada koristi ekran, dete može da se suoči sa sadržajem u kome ima nasilja ili pornografije.

Takav sadržaj može da se pojavi:

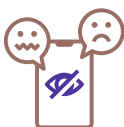
- u nekoj poruci (preko imejla, internet pošte, itd.);
- prilikom pretrage na internetu;
- na društvenim mrežama;
- kada dete igra videoigre ili gleda neku seriju ili film koji nisu za njegov uzrast.

Učim dete da sebe zaštiti:

- Vrlo je važno da se ne klikne na link koji je dostavila nepoznata osoba putem imejla, internet pošte ili društvenih mreža.
- Prilikom pretrage na internetu, neprikladan sadržaj može da se pojavi čak i kada se pretraga ne odnosi na nasilni ili pornografski sadržaj.
- Na društvenim mrežama, na «dnevnim vestima» deteta, može da se pojavi neki uznemiravajući, šokantan sadržaj.

Pratim dete:

- Interesujem se za ličnosti sa društvenih mreža (influenserke/influenseri) i o sadržajima koje dete prati na internetu.
- Jasno kažem detetu da može u svakom trenutku da mi se obrati, čak i kada mu je neprijatno ili se stidi zbog sadržaja koji je videlo.
- Savetujem detetu da odredi koje su odrasle osobe od poverenja, kojima može da se obrati i da razgovara (nastavnica/nastavnik, školska bolničarka/školski bolničar, itd.).
- Prema uzrastu deteta, uspostavljam «roditeljsku kontrolu».



Objašnjavam detetu zašto ne treba da deli snimke sa sledećim sadržajima:

- Snimci sa nasiljem ili pornografski snimci, za neke osobe mogu da budu šokantni.
- Takva vrsta sadržaja može da bude nezakonita. Posedovati ih i deliti sa drugima, može da bude po zakonu kažnjivo.
- U Švajcarskoj po zakonu, kada napuni deset godina dete postaje odgovorno za svoje postupke.

Imam razloga da se brinem ako dete:

- provodi sve više i više vremena na internetu ili ako, nasuprot tome, izbegava da se poveže;
- često izostaje iz škole;
- u školi postiže slabije rezultate;
- ima često galvobolje ili ga boli stomak;
- ne spava dovoljno;
- postaje agresivno;
- postaje usamljeno, povlači se u sebe.



Moje dete se suočava sa nasilnim ili pornografskim sadržajem? Šta mogu da preduzmem?

- Tu sam da saslušam dete i ohrabrujem ga da govori.
- Pomažem detetu da razume ono što je videlo i da ga umirim:
 - Dajem mu priliku da izrazi svoja osećanja. Dete može da oseti strah, zebnju, odvratnost, stid, itd.
 - Ne osuđujem ga.
 - Dajem mu objašnjenja prilagođena njegovom uzrastu i izražavanju. Što je dete mlađe, reči koje koristim treba da budu jednostavnije.
 - Objašnjavajući, govorim uopšteno i ostavljam mu mogućnost da postavi pitanja tako da može da izrazi ono što mu je nejasno ili što ga brine.

Šta kaže švajcarski zakon?

- Prikazivanje nasilja, Čl. 135, st. 1. i 2. KZ/Krivičnog zakonika
- Pornografija, Čl. 197, st. 1. KZ/Krivičnog zakonika



Uznemiravanje i digitalno uznemiravanje među školarcima



Do uznemiravanja među školarcima može doći svakodnevno, kada je dete u interakciji sa drugom decom, na primer u školi, na vanškolskim aktivnostima ili na putu prema školi. Radi se o uzastopnim napadima kao što su ismevanje, vređanje, ponižavanje, guranje, udaranje, izdvajanje, itd. Uznemiravanje je grupna pojava koja može da potraje. Žrtva je usamljena, izolovana i u nemogućnosti da se brani.

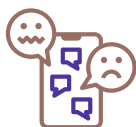
Digitalno uznemiravanje

Upotreba digitalnih alata omogućava veće i brže širenje komunikacija, bez prostornog ili vremenskog ograničenja (24/24 sata, 7/7 dana), što pojačava činjenicu uznemiravanja.

Uznemiravanje i digitalno uznemiravanje mogu da imaju teške posledice na fizičko i psihičko zdravlje deteta.

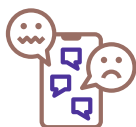
Podržavam svoje dete:

- Jasno detetu stavljam do znanja da može u svakom trenutku da mi se obrati.
- Savetujem detetu da odredi koje su odrasle osobe od poverenja, u školi ili u njegovom okruženju, kojima može da se obrati da razgovara u slučaju problema (nastavnica/nastavnik, školska bolničarka/školski bolničar, itd.).
- Objašnjavam detetu da nije odgovorno za ismevanje kome može da bude izloženo.
- Ispoljavam detetu svoju podršku. Tu sam da ga podržim ukoliko dobije pretnje da će biti represalija.



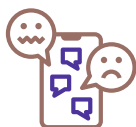
Imam razloga da se brinem ako dete:

- stalno dolazi sa zakašnjenjem u školu; možda tako pokušava da izbegne da se sretne sa drugarima u dvorištu ili u hodnicima škole;
- više ne želi da učestvuje u školskim i vanškolskim aktivnostima;
- često izostaje iz škole;
- u školi postiže slabije rezultate;
- ima često glavobolje ili ga boli stomak;
- ne spava dovoljno;
- ima problema sa ishranom;
- postaje agresivno;
- postaje usamljeno i povlači se u sebe;
- pokazuje da sebe potcenjuje.



Moje dete je meta uznemiravanja - digitalnog uznemiravanja. Šta mogu da preduzmem?

- Pitam ga da mi opiše situaciju u kojoj se nalazi.
- Slušam ga ali ga ne osuđujem.
- Pitam ga za dozvolu da pogledam poruke koje prima, fotografije ili video snimke koji su na internetu i koji se odnose na njega.
- Obaveštavam njegovu nastavnicu/nastavnika i upravu škole o nastaloj situaciji kako bi što pre preduzeli potrebne mere da to stanje prestane.
- Imam na umu, obzirom na činjenice, da zakon može da pruži zaštitu detetu.
- Uz saglasnost deteta, sakupljam i čuvam dokaze (fotografije, video snimke ili snimke ekrana sa porukama).
- Mogu da stupim u kontakt telefonom sa najbližom policijskom stanicom i da prijavim slučaj.
- Po savetu policije:
 - Odlazim sa dokazima u policijsku stanicu, sa detetom ili bez njega;
 - Podnosim tužbu;
 - Obaveštavam o čemu se radi i o sadržaju i blokiram račun osobe koja uznemirava.

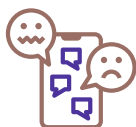


U cilju da sebi pomognem da pratim dete:

- Ne gubim iz vida da je dete žrtva. Baciti krivicu na dete neće pomoći da se situacija reši i neće pružiti detetu poverenje da slobodno govori i da pruži što više informacija.
- Treba mi strpljenja. A mome detetu treba vremena da iskaže ono što mu se dešava.
- Predlažem detetu psihološku podršku.

Ako je moje dete svedok uznemiravanja - digitalnog uznemiravanja:

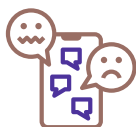
- Objašnjavam detetu da je njegova uloga odlučujuća i da može da pomogne odraslima da utvrde o čemu se radi i da oni preuzmu brigu o tome.
 - Predlažem detetu da govori o tome sa mnom ili da se poveri nekoj odrasloj osobi od poverenja iz škole.
 - Tražim od deteta da se ne podsmeva.
 - Ohrabrujem dete da pruži podršku žrtvi.
 - Ako se dete plaši posledica, represalija, ako pokazuje da nije saglasno po pitanju nastale situacije, savetujem mu da o tome govori sa drugarima i da razmotre da li mogu da preduzmu nešto zajedno.



Šta kaže švajcarski zakon?

Pri podnošenju tužbe, moguće je pozvati se na sledeće članove zakona:

- Zaštita ličnosti / Protiv nanošenja štete, Čl. 28. st. 1. GZ/Građanskog zakonika
- Klevetanje, Čl. 173. st. 1. KZ/Krivičnog zakonika
- Ogovaranje, Čl. 174. st. 1. i 2. KZ/Krivičnog zakonika
- Uvreda, Čl. 177. st. 1. KZ/Krivičnog zakonika
- Pretnje, Čl. 180. st.1. KZ/Krivičnog zakonika



Štetni susreti onlajn - *gruming*



Kao roditelj, treba da imam na umu da na internetu dete može da sretne nepoznate osobe. Jedan od rizika je da se dete suoči sa *grumingom*.

Šta je *gruming*?

Reč *gruming* znači: stupiti u kontakt i pokušati sklopiti vezu sa decom ili adolescentima koji još nisu stekli seksualnu zrelost koja nastupa sa 16. godina, s ciljem da se postigne seksualno zadovoljstvo ili da se ostvari veza seksualne prirode.

Kako se ostvaruje susret?

Najčešće, neka osoba prvo pokušava, koristeći vezu onlajn, da uspostavi kontakt sa detetom. Na primer, može da započne razgovor na društvenim mrežama, na forumu ili na nekoj od platformi sa videoigrama, koristeći svoj identitet ili pretstavljajući se kao vršnjak deteta.



Uspostavljanje poverenja sa detetom:

Osoba može da pokuša da uspostavi poverljiv odnos sa detetom.

Na primer, može:

- da postavlja pitanja u vezi onoga što interesuje dete,
- da razvije vezu sa detetom razgovarajući o zajedničkim predmetima interesovanja,
- da postepeno postavlja pitanja o tome kako se dete oseća, da ispituje ima li teškoća u odnosu sa vršnjacima ili sa roditeljima,
- ako dete ima teškoća, da mu pruži podršku i razumevanje,
- da se predstavi kao neko kome dete može da se poveri.

Kada se uspostavi poverenje i stvori prijateljski odnos, pa čak i ljubavni, ta osoba će možda pokušati da postavi i mnogo intimnija pitanja.

Primeri pitanja:

- Da li voliš da spavaš gola/go?
- Da li si se već ljubila/ljubio?
- Da li nosiš grudnjak ili string gaćice?
- Da li imaš dlačice?
- Da li ti rastu grudi/dojke?
- Da li si već merio dužinu svog penisa (uda)?



Kada dete stekne poverenje i ne bude više na oprezu, osoba može da ide još dalje:

- da zatraži od deteta da pošalje svoje intimne fotografije,
- da pošalje detetu snimke svog polnog organa,
- da predloži susret onlajn (na primer, video sastanak),
- da predloži detetu sastanak uživo.

Imam razloga da se brinem ako dete:

- provodi sve više vremena na internetu i zanemaruje druge aktivnosti,
- provodi manje vremena sa drugarima/drugaricama,
- često razgovara sa nekim ko mi je nepoznat,
- ako sam u njegovoj blizini, brzo menja sliku na ekranu,
- dobija pisma, pakete ili telefonske pozive od osoba koje ne poznajem,
- raspolaže sa više novca nego što je od mene dobilo i ima odeću i modne dodatke tzv. «akcesoare» koje mu nismo kupili mi, roditelji,
- često izostaje iz škole,
- u školi postiže slabije rezultate,
- postaje agresivno,
- sve više biva usamljeno i povlači se u sebe,
- pokazuje da sebe potcenjuje.



Mislim da je moje dete žrtva *gruminga*.

Šta mogu da preduzmem?

- Govorim detetu o svome strahu i brizi.
- Pitam dete da mi pruži više informacija o vezi koju održava.
- Slušam šta mi dete govori ali ne sudim.
- Pitam dete da mi dopusti pristup prepisci koju ima sa tom osobom.
- Imam na umu, obzirom na činjenice, da zakon može da pruži zaštitu detetu.
- Uz pristanak deteta, sakupljam i čuvam sve dokaze (fotografije ili snimke ekrana sa podacima o korisničkim profilima osobe sa kojom dete komunicira, kao i snimke razmenjenih poruka).
- Mogu da stupim u kontakt telefonom sa najbližom policijskom stanicom da prijavim slučaj.
- Po savetu policije:
 - odlazim sa dokazima u policijsku stanicu, sa detetom ili bez njega;
 - podnosim tužbu;
 - upozoravam i blokiram račun pošiljaoca.



U cilju da sebi pomognem da pratim dete:

- Imam na umu da je dete žrtva. Bacati krivicu na njega neće pomoći da se situacija reši i neće mu dati poverenje da može slobodno da govori i da pruži što više informacija.
- Znam da bi mome detetu možda bilo teško da prihvati da treba da okonča vezu, prijateljsku, a možda čak i ljubavnu, za koju je verovalo da je stvarna i iskrena.
- Odvajam dovoljno vremena da objasnim detetu:
 - da je to šta ta osoba radi nezakonito i da se zbog toga obraćamo policiji;
 - da zakon postoji da bi se dete zaštitilo;
- Predlažem detetu psihološku podršku.



Šta kaže švajcarski zakon?

Pri podnošenju tužbe, izričito bi se mogli navesti sledeći članovi zakona:

- Postupci seksualne prirode sa decom:
Čl. 187. KZ/Krivičnog zakonika
- Pornografija: Čl. 197. st. 1. 3. 4. ili 5. KZ/Krivičnog zakonika
- Pretnje: Čl. 180. st. 1. KZ/Krivičnog zakonika
- Prisiljavanje: Čl. 181. KZ/Krivičnog zakonika
- Iznuda i ucena: Čl. 156. KZ/Krivičnog zakonika



Kontakt

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Ženeva, Švajcarska

Tel. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

