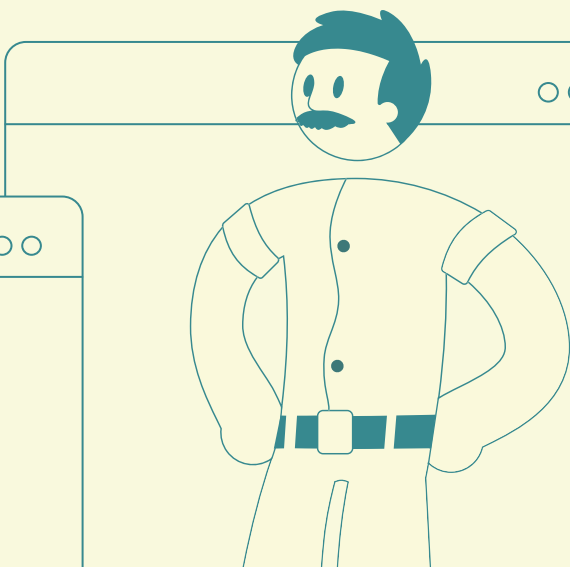


# RODITELJSTVO U DIGITALNOM DOBU



Brošura je tiskana u sklopu projekta „Iskra“. „Iskra“ je projekt podrške roditeljima u lokalnoj zajednici s ciljem jačanja njihovih vještina potrebnih za uspješno usklađivanje obiteljskog i profesionalnog života te obavljanje roditeljske uloge. Program provodi udruga Mentor u partnerstvu s odgojno-obrazovnim institucijama s područja grada Splita i Splitsko-dalmatinske županije.

### **Autorice**

Igna Brajević-Gizdić, Marija Mojaš Andrijašević, Silvana Nikolić,  
Marijana Petrić Maršić

### **Urednici**

Antonio Kovačević, Antonela Čmrlec

### **Lektura i korektura**

Josip Guć

### **Grafička obrada**

Marin Tokić, Jana Pitalo

### **Tisak**

PRINT POINT, Split

### **Copyright**

Materijali se mogu koristiti u skladu s: Creative Commons License:  
Nekomercijalno dijeljenje pod istim uvjetima.

### **Izdavač**

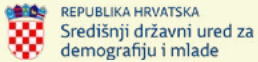
Mentor Split

### **Recenzija**

doc. dr. sc. Toni Maglica

## Odricanje od odgovornosti

Ovaj projekt je financiran uz potporu Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Publikacija odražava isključivo stavove samih autora, a Središnji državni ured se ne može smatrati odgovornim za bilo kakvu upotrebu informacija koje se u njoj nalaze.



## SADRŽAJ

<b>Uvod</b>	6
<b>Utjecaj interneta i informacijsko - komunikacijskih tehnologija na mentalno zdravlje djece i mladih</b>	8
<b>Osnovne psihičke potrebe, želje i odnosi</b>	14
<b>Verbalna i neverbalna komunikacija</b>	20
<b>Komunikacijske vještine i aktivno slušanje u obitelji</b>	26
<b>Granice, odgovornost i digitalni mediji</b>	32
<b>Upravljanje vremenom i digitalna dobrobit</b>	38
<b>Literatura</b>	46

## UVOD

*Površan, nagao, nefiltriran, prebrz za istinu, mora biti internet. Kakva je potreba za mrvicama vijesti u minuti? Da je od velike koristi, ne može se osporiti, ali kako će njegove blagodatni pridonijeti sreći čovječanstva? [...] Internet nije baš jasan pripovjedač činjenica.*

Slazete li se s ovim parafraziranim citatom? Bi li vas iznenadilo kada bismo vam rekli da je objavljen 19. kolovoza 1858. godine? Objavljen u New York Timesu, kao kritika telegrafa, citat je ovo koji se lako može primijeniti i danas, kao kritika interneta i društvenih mreža. Iako se slika svijeta drastično promijenila, i nakon 150 godina, pokušavamo pronaći odgovore na ista pitanja. Napredak informacijsko-komunikacijskih tehnologija je rapidan i nezaustavljiv, a digitalno doba u kojem danas živimo zahtijeva odgovore na ova pitanja, te promišljanje i prilagodbu obrazaca na koje smo naviknuli.

Roditelji današnjice odrastali su u znatno drugačijoj okolini nego njihova djeca, a vrijeme njihovog odrastanja sada se može činiti davnim poput izuma telegrafa. Koristili smo žičane rotacijske telefone za razgovor, slali smo razglednice s putovanja, išli u knjižnicu kako bismo pisali eseje za školsku zadaću. Danas, gotovo svako dijete u svom džepu nosi uređaj neusporedivo moćniji od kompjutera korištenih za slanje prvih ljudi na Mjesec. Imamo neograničen pristup informacijama, nepregledne mogućnosti komunikacije i bezbrojne alate na korištenje.

Dok tehnologija donosi mnoge prednosti, ona također nosi i nove izazove, osobito za roditelje koji se pitaju kako najbolje podržati svoje dijete u novom digitalnom dobu. Razvoj tehnologija je nezaustavljiv, ali ono što mi možemo napraviti je prilagoditi im se te naučiti koristiti sve alate koji nam se nude. Publikacija „Roditeljstvo u digitalnom dobu“ nastala je upravo iz konkretne potrebe da se roditeljima pruži podrška u razumijevanju digitalnog svijeta.

Stručnjakinje, psihologinje i psihoterapeutkinje koje su napisale sljedeća poglavlja, kroz svoja su iskustva vođenja radionica i edukacija (digitalnih) kompetencija za roditelje, prepoznale važnost razvijanja sljedećih vještina kao ključnih elemenata za zdrav razvoj djece i mladih. U ovoj publikaciji obradili smo šest tema koje su od iznimne važnosti za roditelje danas.

Prvo poglavlje bavi se utjecajem interneta i tehnologije na mentalno zdravlje djece, pružajući uvid u potencijalne rizike, ali i prilike koje digitalni svijet nudi. Dalje, istražujemo osnovne psihičke potrebe djece i mladih, te kako one utječu na njihove odnose i ponašanje. Poseban naglasak stavljen je na komunikaciju unutar obitelji – verbalnu i neverbalnu – te na važnost aktivnog slušanja. Kroz poglavlja koja se bave komunikacijskim vještinama, postavljanjem granica odgovornosti, te upravljanjem vremenom i digitalnom dobrobiti, nudimo konkretne smjernice i savjete kako roditelji mogu bolje razumjeti i podržati svoju djecu u digitalnom svijetu.

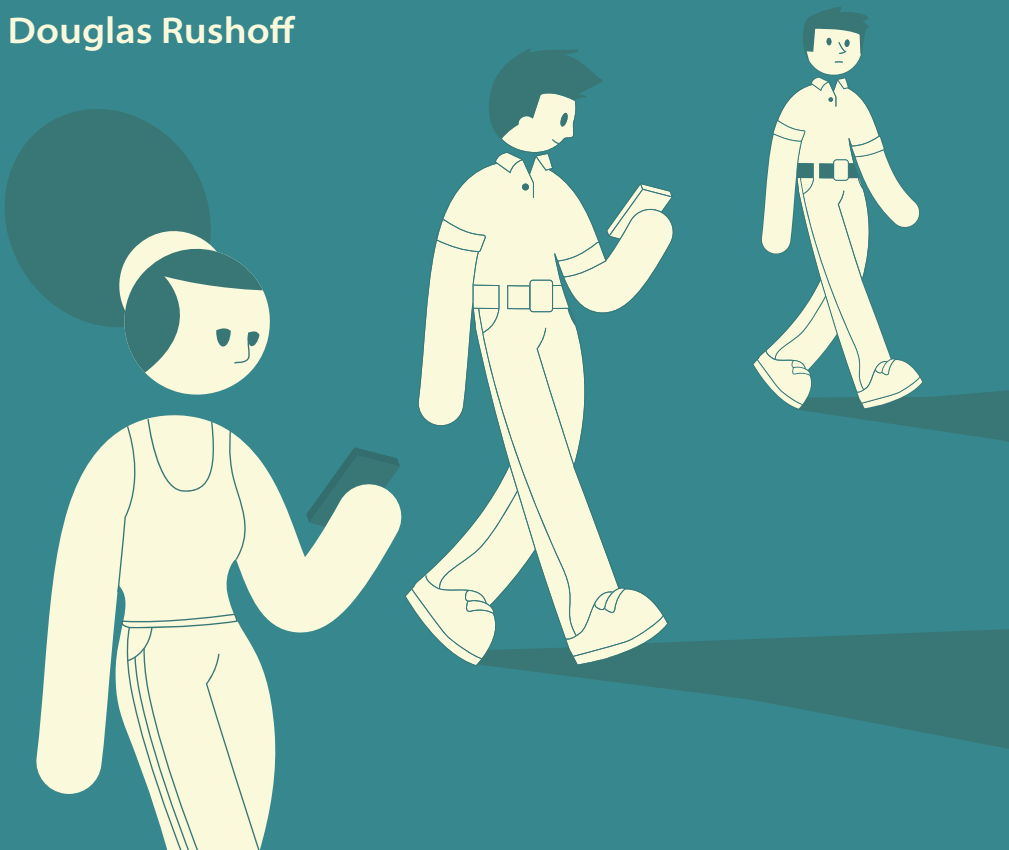
Ova publikacija, nastala kao kulminacija projekta za roditelje „Iskra“, nije samo priručnik, već i poziv na promišljanje o ulozi roditelja u suvremenom društvu. Želimo vas potaknuti da s povjerenjem pristupite izazovima digitalnog doba, koristeći stručne uvide i praktične savjete koji će vam pomoći da očuvate emocionalno zdravlje i bliskost unutar vaše obitelji.

Antonio Kovačević,  
urednik

# UTJECAJ INTERNETA I INFORMACIJSKO - KOMUNIKACIJSKIH TEHNOLOGIJA NA MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I MLADIH

*„Svaka tehnologija ima svoju cijenu, a kod digitalnih tehnologija ta cijena može biti naše mentalno blagostanje.“*

Douglas Rushoff



**INTERNET I INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE (IKT)** postali su sastavni dio svakodnevnog života djece i mladih. Iako pružaju brojne prednosti, njihov utjecaj na mentalno zdravlje djece i mladih sve više postaje predmetom istraživanja.

## **POZITIVNI UTJECAJI INTERNETA I IKT-a**

Internet i IKT nude brojne mogućnosti za osobni razvoj, obrazovanje i socijalnu interakciju. Djeca i mladi mogu pristupiti ogromnom broju obrazovnih materijala koji im pomažu u učenju i stjecanju novih vještina. Također igraju važnu ulogu u održavanju socijalnih veza. Omoгуćuju djeci i mladima kontakt s prijateljima i obitelji, čak i kada su fizički udaljeni. To može pružiti osjećaj povezanosti i podrške, što je posebno važno za one koji se suočavaju s izolacijom ili poteškoćama u socijalnim interakcijama.

## **NEGATIVNI UTJECAJI INTERNETA I IKT-a**

Pretjerano korištenje IKT-a postaje problem kada ostavlja utjecaj na mentalno zdravlje, socijalne odnose, produktivnost i opće blagostanje.

## **UTJECAJ NA MENTALNO ZDRAVLJE**

Istraživanja su pokazala povezanost između pretjeranog korištenja društvenih mreža i povećane stope depresije, anksioznosti i osjećaja usamljenosti. Postoji nekoliko razloga za ovu povezanost:

**Komparativna tjeskoba:** Društvene mreže često prikazuju idealizirane verzije života drugih ljudi. Konstantno uspoređivanje vlastitog života s onim „savršeno“ prikazanim životima može dovesti do osjećaja manje vrijednosti i nezadovoljstva.

**Virtualno zlostavljanje (Cyberbullying):** Anonimnost i udaljenost koju pružaju društvene mreže mogu olakšati ponašanja poput virtualnog zlostavljanja, što može imati devastirajuće učinke na mentalno zdravlje, osobito među mladima.

**Nedostatak prave povezanosti:** Iako društvene mreže omogućuju povezivanje s drugima, one često ne pružaju duboku, emocionalnu povezanost koja proizlazi iz interakcija licem u lice. Ovo može povećati osjećaj usamljenosti i izolacije.

**Zasićenost informacijama:** Kontinuirano izlaganje velikim količinama informacija može dovesti do preopterećenja, što može izazvati stres i anksioznost.

## UTJECAJ NA DRUŠTVENE ODNOSI

Pretjerano korištenje društvenih mreža također može ometati i negativno utjecati na kvalitetu društvenih odnosa.

**Površne interakcije:** Društvene mreže često potiču površne interakcije, što može spriječiti razvoj dubljih veza. „Lajkovi“ i komentari ne mogu zamijeniti kvalitetne razgovore licem u lice.

**Ovisnost o validaciji:** Mnogi korisnici društvenih mreža postaju ovisni o vanjskoj validaciji kroz „lajkove“, komentare i dijeljenja. Potreba za vanjskom potvrdom može narušiti stvarno samopouzdanje i samopoštovanje te utjecati na način na koji djeca pristupaju odnosima u stvarnom životu.

**Zanemarivanje bliskih odnosa:** Više vremena na društvenim mrežama može značiti manje vremena za obitelj i prijatelje. Ovo može dovesti do zanemarivanja važnih odnosa i smanjenja kvalitete vremena provedenog s bliskim osobama.

## UTJECAJ NA PRODUKTIVNOST

**Ometanje pažnje:** Društvene mreže dizajnirane su da privuku i zadrže pažnju korisnika što je duže moguće. Stalne obavijesti i sadržaji mogu ometati fokus i produktivnost tijekom rada i učenja.

**Prokrastinacija:** Iako dostupni sadržaji i mogućnosti zabave na društvenim mrežama mogu povećati sklonost prokrastinaciji. Ovo može negativno utjecati na uspjeh u školi.

**Narušavanje radne etike:** Konstantno provjeravanje društvenih mreža tijekom radnog vremena može narušiti radnu etiku i rezultirati smanjenom efikasnošću i kvalitetom rada.

## OPĆE BLAGOSTANJE

**Poremećaji spavanja:** Plavo svjetlo koje emitiraju ekrani može poremetiti prirodni ritam spavanja, smanjiti kvalitetu sna i deprivirati spavanje što dugoročno može rezultirati zdravstvenim tegobama.

**Sjedilački način života** zbog provođenja vremena ispred ekrana povećava rizik od raznih zdravstvenih problema – pretilost, kardiovaskularne bolesti i dijabetes.

**Utjecaj na samopercepciju:** Kontinuirana izloženost idealiziranim slikama i standardima ljepote može negativno utjecati na samopercepciju i tjelesno samopouzdanje, što može rezultirati poremećajima u prehrani i drugim zdravstvenim tegobama.

## PREVENCIJA I RJEŠENJA

Kako bi se smanjili negativni utjecaji pretjeranog korištenja IKT-a, važno je usvojiti zdrave digitalne navike u čemu roditelji igraju ključnu ulogu. Evo nekoliko savjeta.

- **Postavljanje granica:** Važno je postaviti jasne granice za korištenje društvenih mreža: dogovoriti s djecom koliko vremena dnevno smiju provoditi na uređajima, koje aplikacije i web stranice smiju koristiti i u koje vrijeme smiju biti online. Na primjer, nema korištenja tehnologije za vrijeme obroka, prije spavanja ili dok se rade domaće zadaće.
- **Digitalna detoksikacija:** Povremeni *detox* od društvenih mreža, poput vikenda bez interneta ili tjednih pauza, može pomoći u obnovi mentalnog zdravlja i smanjenju ovisnosti o tehnologiji.
- **Promicanje zdravih aktivnosti:** Poticanje aktivnosti koje ne uključuju tehnologiju, poput fizičke aktivnosti, čitanja, hobija i socijalnih interakcija licem u lice, može poboljšati opće blagostanje, smanjiti ovisnost o IKT-u i pomoći djeci da razviju uravnotežen način života.
- **Budite uzor:** Djeca često oponašaju svoje roditelje, pa tako i u načinu korištenja tehnologije – koliko roditelj ograničava vlastito vrijeme na ekranu i kako sudjeluje u *offline* aktivnostima, veće su šanse da će se i dijete tako ponašati.
- **Postavljanje „zona bez tehnologije“** u kući može pomoći u ograničavanju pretjeranog korištenja IKT-a. Primjeri mogu uključivati kuhinju, blagovaonicu ili spavaće sobe. Ovo pravilo može potaknuti obitelj na zajedničko druženje bez IKT-a, što može poboljšati međusobne odnose i komunikaciju.

- **Tehnološki alati za praćenje** mogu blokirati određene web stranice, postaviti vremenska ograničenja i pružiti izvještaje o aktivnostima djece na internetu.

- **Otvorena komunikacija** roditelja s djecom o korištenju tehnologije može pomoći roditeljima da bolje razumiju i upravljaju digitalnim navikama svoje djece: o tome kako djeca koriste IKT, što im je zanimljivo i kakve probleme možda doživljavaju.

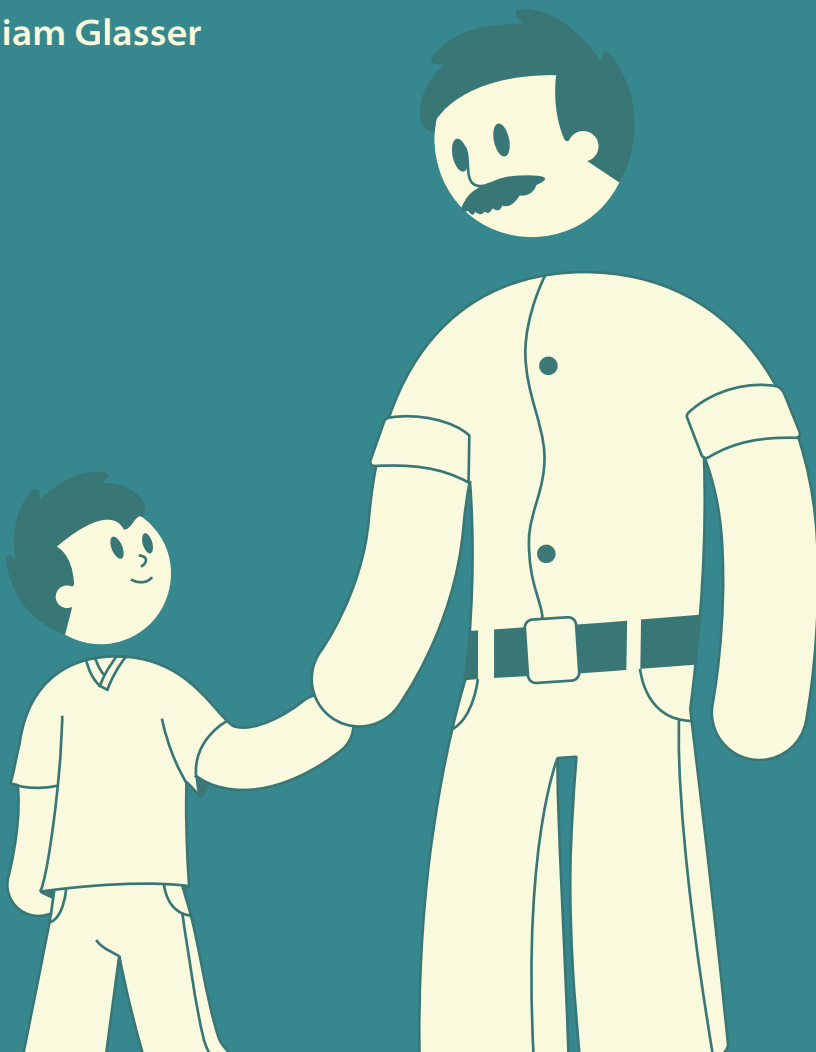
- **Poticanje kritičkog razmišljanja** kod djece može pomoći u prevenciji pretjeranog korištenja tehnologije: o tome kako koriste tehnologiju, koje informacije konzumiraju i kako to utječe na njih.

Zrelo korištenje IKT-a uključuje odgovorno i promišljeno korištenje tehnologije kako bi se maksimizirale prednosti uz minimaliziranje negativnih utjecaja. Takav pristup omogućuje pristup obrazovnim resursima, održavanje kvalitetnih društvenih veza i razvoj tehničkih vještina koje su ključne za moderni svijet. Istovremeno, važno je postaviti granice kako bi se spriječila ovisnost i negativni učinci na mentalno zdravlje. Tako IKT postaje alat koji obogaćuje svakodnevni život i podržava uravnotežen razvoj djece i mladih.

## OSNOVNE PSIHIČKE POTREBE, ŽELJE I ODNOSI

*„Bez dobrog odnosa, naš je utjecaj na druge ili nepostojeći ili uništavajući. Nigdje to nije toliko važno kao kad podižete dijete...”*

William Glasser



Naše su potrebe naši pokretači. U cilju zadovoljenja potreba mi se ponašamo na određeni način. Često toga nismo svjesni niti o tome razmišljamo. Uglavnom se ponašamo spontano i ako su nam potrebe zadovoljene, ugodno nam je i sretni smo. Ako ne uspijevamo zadovoljiti određene potrebe, nezadovoljni smo i frustrirani. Prema Glasseru, svako ljudsko biće, uz temeljnu potrebu za preživljavanjem, tj. zadovoljenjem biološke potrebe za skloništem, hranom, vodom, kisikom i spavanjem, ima potrebu zadovoljiti i četiri psihološke potrebe: ljubav i pripadanje, moć, slobodu i zabavu. Jedna od važnih potreba kojom gradimo odnose ona je za ljubavlju i pripadanjem. Ona nas pokreće da skrbimo o drugima, ali nas također i navodi da cijeli život tražimo zadovoljavajuće odnose s posebnim osobama. Ovu potrebu čovjek može zadovoljiti izvan obitelji, kroz prijateljske, radne i šire društvene odnose. U današnje, digitalno doba, djeca i mladi potrebe za ljubavlju i pripadanjem najčešće zadovoljavaju putem korištenja društvenih mreža. To možemo smatrati pozitivnim, pogotovo za djecu i mlade koji se teže socijaliziraju, koji su povučeniji ili se dobro ne snalaze u direktnoj komunikaciji s vršnjacima, pa i za one koji imaju puno obveza ili loše upravljaju vremenom. No svjesni smo i rizika koje takav način zadovoljenja potreba za ljubavlju i pripadnošću nosi. Kada govorimo o odnosima unutar obitelji, posebno su važni partnerski odnosi te odnos roditelj-dijete. Uloge koje ostvarujemo kao partner i/ili roditelj važno su područje življenja. Kroz te uloge želimo se osjećati dobro. No odnosi s ljudima postaju sve složeniji tijekom našeg rasta, razvoja, sazrijevanja, promjenom prioriteta s drugim potrebama, dinamikom življenja, razumijevanjem važnosti komunikacije, važnosti spoznaje o sebi i samoprocjeni te mnogim drugim razlozima. Kada razmišljamo o ljubavi, češće mislimo na dobivanje nego davanje. Članovi obitelji, pogotovo djeca i roditelji, često traže više nego što je druga strana spremna dati. Pritom jedna ili obje strane koriste ponašanja koja često narušavaju odnos. Glasser takve navike naziva „ubojitim“ navikama. Često se potreba za ljubavlju i pripadanjem u odnosu rodi-





telj-dijete, naročito u adolescentnoj dobi djeteta, zamijeni potrebom za moći, gdje i roditelj i dijete žele pobijediti u svojim stavovima, imati kontrolu nad stvarima, raditi na svoj način, reći drugima što da rade, nadgledati njihov rad i utjecati na njih da to učine na način za koji mi „znamo“ da je najbolji. U nastojanju da postignu moć, mnogi su spremni učiniti sve kako bi se osjećali moćni u odnosu, pa ga čak i žrtvovati. Zapravo, osnovno što želimo kroz potrebu moći jest da drugi čuju ono što imamo reći i da razumiju naše potrebe, da budemo uvaženi, kompetentni. Pri tome često nismo spremni slušati i razumjeti druge. Važno je naglasiti da, kao što roditelj ima neku „sličicu“ kako bi se njegovo dijete trebalo ponašati, tako i dijete ima viziju roditelja kakvog bi za sebe želio. Često takve „sličice“ i vizije odstupaju od realiteta, blokiraju nas da istražujemo kakvo je stvarno naše dijete i koje su stvarne potrebe djeteta i očekivanja spram nas.

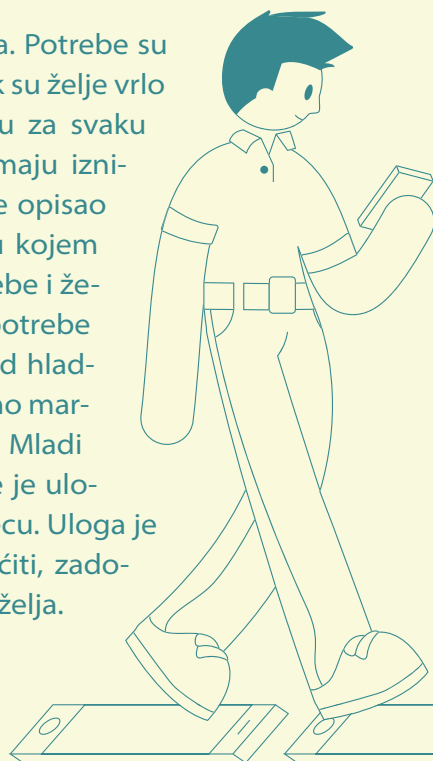
Kada govorimo o zadovoljenju potrebe za slobodom, zapravo govorimo o osjećaju da izrazimo sebe, da budemo konstruktivno kreativni u pronalaženju rješenja za zadovoljavanje potreba. To se odnosi i na mogućnost izbora kad se radi o onome što nam je važno i u samostalnom donošenju odluka. Naravno da je omogućavanje zadovoljenja potrebe za slobodom kod djece vrlo zahtjevna tematika u kojoj je važno da roditelji budu određeni i dosljedni u postavljanju odgojnih granica kao i prilagođavanju granica u odnosu na sazrijevanje i jačanje odgovornosti kod djeteta.

Potrebu za zabavom najčešće možemo objasniti smijehom. U svim onim aktivnostima u kojima se opuštamo i uživamo zapravo zadovoljavamo potrebu za zabavom. Djeca i mladi koji se u adolescentnoj dobi popularno nazivaju i *screenageri* najčešće svoju potrebu za zabavom zadovoljavaju putem različitih „ekrana“, bilo da govorimo o ekranima mobitela, tableta, laptopa, kompjutera, televizija, i to putem različitih *offline* igrice ili koristeći mogućnosti koje im pružaju internet i društvene mreže. Kod djece je potreba za opuštanjem i zabavom naročito izra-

žena kroz igru. Ranije se igra kao takva više odnosila na igranje kroz fizičke aktivnosti, no danas zabava koju pruža „prozor ekrana“ više nema cjelovite aktivne fizičke komponente što posebno utječe na psihofizičko zdravlje. Digitalne tehnologije pružaju beskonačne mogućnosti zabave, pa je mladima posebno teško samostalno postaviti granice uporabe odnosno pronaći druge načine zabave. Tu je uloga roditelja potrebna i moćna. Roditelj je onaj koji nudi mogućnosti opuštanja i zabave kroz odnos. Kada govorimo o zabavi u odnosima, potrebno je uložiti određeni napor usuglašavanja, jer ono što je zabavno meni, nije nužno zabavno drugome. Posebno kada govorimo o zabavi odraslih i zabavi djece važno je istražiti koje stvari možemo raditi zajedno da bismo se zajedno i zabavili. Jasno je da je dobar odnos onaj u kojemu „ja“ dobro zadovoljavam svoje potrebe uz drugog, a da pri tome ne ugrožavam potrebe drugog, odnosno omogućujem i onom drugom u odnosu da uz mene dobro zadovolji svoje potrebe. Da bismo postigli taj uvjet važno je odrediti prioritet vlastitih potreba te pratiti njihovu dinamiku važnosti, naučiti kako komunicirati u odnosu, jer je to prvenstveno naš interes. Mi smo svakako odgovorni za taj dio sebe i svoj dio ulaganja u odnos. To je ono što uvijek možemo i trebamo raditi ako odnos procjenjujemo nama važnim. Kako će se druga strana u odnosu prema tome postaviti i koja će ponašanja odabrati, odgovornost je te osobe. Mi se uvijek i neprestano nastojimo usklađivati. To radimo kroz kvalitetnu komunikaciju kroz koju možemo prenijeti važne informacije i potruditi se saznati važne informacije kako bismo se što bolje usklađivali u odnosima za koje mislimo da su nam važni. Kad se u odnosu dogodi neka velika promjena, potrebno je pregovarati. Kada govorimo o odnosu roditelj-dijete, svakako treba izbjeći ubojite navike koje se odnose na kritiziranje, omalovažavanje ili ponižavanje djeteta. Ni prepiranje ne može biti plodonosno. Koristeći skrbne navike, kao spomenuto pregovaranje, imamo mogućnost održavati komunikacijski kanal te davati i primati informacije koje nam pomažu usklađivati se u odnosu. To je ono što uvijek možemo ili barem nastojimo moći u odnosima koje ne želimo narušiti.

SKRBNE NAVIKE	UBOJITE NAVIKE
slušanje (čuti i razumjeti)	kritiziranje
podržavanje	okrivljavanje
ohrabrivanje	žaljenje
poštovanje	prigovaranje
vjerovanje	prijetnja
prihvatanje	kažnjavanje
pregovaranje (usklađivanje)	potkupljivanje ili nagrađivanje

Želje (slike) su povezane s potrebama. Potrebe su univerzalne za svako ljudsko biće, dok su želje vrlo individualne prirode i jedinstvene su za svaku osobu. One svakako za pojedinca imaju iznimnu vrijednost ili kvalitetu. Glasser je opisao skladište *mentalnih slika* kao „svijet u kojem biste željeli živjeti“. Razlikovanje potrebe i želje najlakše ćemo opisati primjerom potrebe da se obućom i odjećom zaštitimo od hladnoće, no želja je da pri tome baš imamo markiranu odjeću i obuću koja je u modi. Mladi često ne razlikuju želje od potreba te je uloga roditelja da o tome informiraju djecu. Uloga je roditelja istražiti, i u odnosu omogućiti, zadovoljenje potreba djece, ali ne nužno i želja.



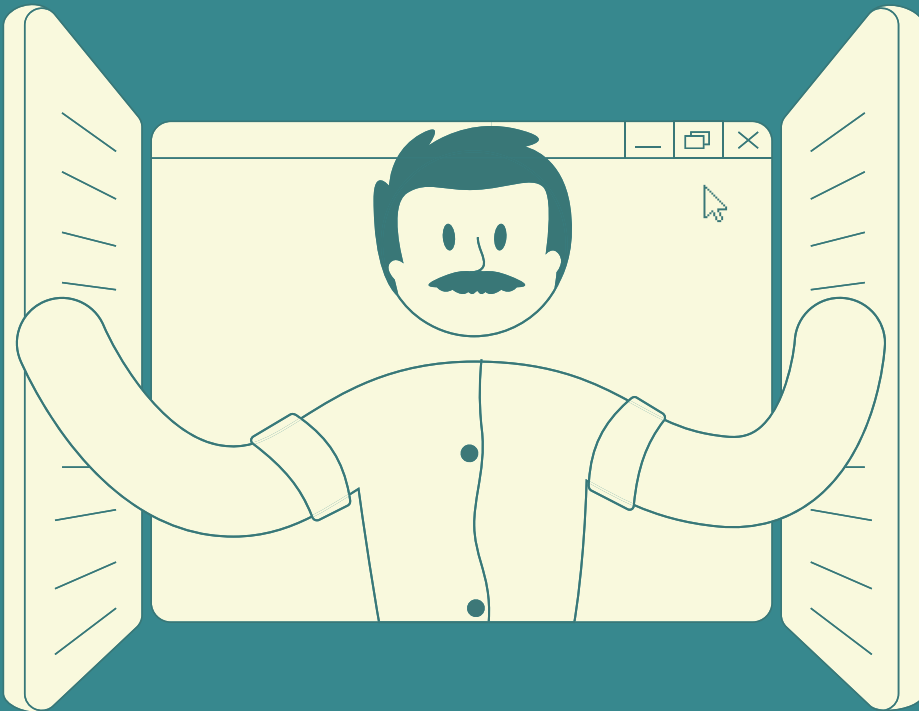
### PREPORUKA ZA RODITELJE:

- Održavajte komunikacijski kanal s djetetom otvorenim. Koristite skrbne navike.
- Izbjegavajte ubojite navike, one ruše odnos koji vam je važan.
- Istražite svoje potrebe i potrebe djeteta.
- Neprestano se usklađujte oko onoga u čemu se ne slažete.
- Postavite jasne granice, ali pružite i mogućnost izbora.
- Svaku zajedničku aktivnost gledajte kroz obostrano zadovoljenje potreba.
- Pronađite zajedničke aktivnosti koje vas kao i dijete usrećuju. Time gradite odnos.
- Razlikujte želje od potreba i objasnite razliku svom djetetu.

# VERBALNA I NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

*„Internet i online komunikacija prozori su u vaš svijet.  
Ali stvarni život, komunikacija licem u lice, su vrata.“*

Rasheed Ogunlaru



Razgovor je namjerno i nenamjerno, svjesno i nesvjesno, planirano i neplanirano slanje, primanje i djelovanje poruka u sklopu životno važnih, neposrednih, licem u lice, odnosa među ljudi. Osim sadržaja koji dijelimo, važan je i način na koji to radimo – uz **što**, važno je i **kako** međusobno razgovaramo. Onaj koji šalje poruku ima namjeru primatelju prenijeti svoju misao, koju pretvara u izgovorenu riječ.

Svaka obitelj ima svoj stil komunikacije i taj komunikacijski stil sastavni je dio izgradnje zdravih odnosa kao i samosvijesti, samopouzdanja i samopoštovanja svih članova obitelji. Učinkovita komunikacija unutar obitelji može ojačati odnose u dobrim vremenima i popraviti odnose u teškim vremenima. Utjecaj pozitivne obiteljske komunikacije u mnogim istraživanjima pokazao je ne samo utjecaj na bolje mentalno zdravlje, već i na bolje fizičko zdravlje i životno zadovoljstvo. Loša komunikacija dovodi do stresa, tjeskobe i depresije.

Zdrava obiteljska komunikacija je dinamična i hranjiva. Karakterizira je otvorenost, iskrenost, empatija i poštovanje. Uključuje aktivno međusobno slušanje i razumijevanje kada se otvoreno i iskreno dijele misli, osjećaji i potrebe. Ona potiče okruženje gdje se svatko osjeća jednako vrijednim, čuje ga se i poštuje.

Između pošiljatelja i primatelja poruke mogu se pojaviti teškoće u komunikaciji: izgovoreno se može krivo čuti i krivo razumjeti. Da bi razgovor bio uspješan potrebno je provjeravati što je druga osoba čula i kako je to razumjela. Stara poslovice kaže: „Podrazumijevanje vodi nerazumijevanju.“ Isto tako svoje osjećaje, potrebe i želje treba izgovoriti direktno i iskreno i ne očekivati da će drugi to sami otkriti. Pitajte se: Kažete li uvijek ono što ste namjerali reći? Jeste li sigurni da su vas drugi čuli?

## KADA RAZGOVARATE...

- **Razmislite prije nego kažete:** Vaše riječi, ton glasa i govor tijela trebaju izraziti ono što mislite.
- **Poštujte stavove drugih:** Je li važnije biti u pravu ili graditi odnos?
- **Pitajte direktno ono što želite ili trebate:** Drugi ljudi i vaša djeca ne znaju čitati misli.
- **Slušajte sebe dok govorite:** Koliko brzo ili sporo govorite, koliko ste glasni, koliko nježni ili ljuti, napadate li ili objašnjavate – to je ono što članovi obitelji čuju.
- **Dopustite drugima da govore:** I sami znate koliko je frustrirajuće kada vas drugi prekidaju dok govorite.
- **Budite otvoreni i iskreni u razgovoru:** Time stvarate podržavajući prostor gdje svatko može izraziti svoje osjećaje bez straha da bude napadnut. Ovaj je aspekt posebno važan za djecu i adolescente jer oni prolaze vlastiti emocionalni razvoj. Hranjiva okolina dozvoljava članovima obitelji podršku u nošenju sa stresom, tjeskobom i drugim emocionalnim iskustvima jačajući mentalno zdravlje i otpornost.

Često u razgovoru, da bismo sakrili što se događa u nama i prebacili odgovornost na sugovornika, koristimo **ti-poruke**, poput: „Zašto me **ti** uvijek prekidaš?“ ili: „**Ti** si me povrijedio.“ One su alat za prigovaranje i optuživanje drugih zbog njihovih osobina i onoga što je netko učinio ili nije učinio. Dijete se onda pravda, optužuje ili se povlači. **Ja-poruke**,

nasuprot ti-poruka, govore što se u nama događa kao reakcija na ono što smo čuli i vidjeli. Primjeri takvih poruka su: „Ljuti me kada me se prekida.“ ili: „Osjećam se povrijeđeno.“ Korisne su u održavanju otvorenih i iskrenih odnosa jer se temelje na uvažavanju osobe i na neprihvatanju nepoželjnih postupaka i ponašanja.

**Dijelovi ja-poruke su:** Ja se osjećam... kada ti (*opišite ponašanje druge osobe*) i zato te molim da... i željela/želio bih da ti... voljela/volio bih kada bi ti... i radije bih da ti...

Ti-poruka: „Ako me ne prestaneš gnjaviti, poludjet ću.“

Ja-poruka: „Kada me stalno nešto pitaš, ja se ne mogu odmoriti. Molila bih te da me 15 minuta pustiš na miru da se malo odmorim.“

**Paraverbalna komunikacija** je komunikacija vezana uz boju, brzinu, ritam i jasnoću glasa te brzinu govora. Govori nam kako je nešto rečeno. Mirnoća, napetost, uzbuđenost i emocije bojaju naš govor i osoba koja nas sluša snažnije doživljava riječi koje dijelimo. U pisanim digitalnim medijima je nema.

**Neverbalna komunikacija** je kroz povijest bila prvi i jedini način komunikacije dok nije nastao jezik. To je komunikacija bez riječi i odnosi se na geste, mimiku, držanje tijela, dodir, udaljenost itd. Prema raznim istraživanjima, najveći dio komunikacije (oko 60%) odvija se neverbalno. U bilo kojem trenutku naše komunikacije s nekim mi možemo prestati koristiti riječi, ali naš izraz lica, kretnje, stav tijela nastavljaju komunicirati i šalju drugoj osobi određene poruke: kako se osjećamo, kako smo raspoloženi, čak i što mislimo. Ona igra važnu ulogu u komunikacijskom procesu i važno je da u komunikaciji oba oblika (verbalni i neverbalni) budu usklađeni kako se ne bi poslala dvosmislena, zbunjujuća slika. Na primjer, ako pitate dijete: „Kako ti je danas bilo u školi?“ dok odgovarate nekome na poruku na mobitelu, tada verbalna i ne-

verbalna poruka nisu usklađene. Interakcijom s roditeljima dijete uči prepoznati neverbalne znakove kao socijalnu vještinu i zato je važno da neverbalni znakovi u obitelji prate izgovorene riječi.

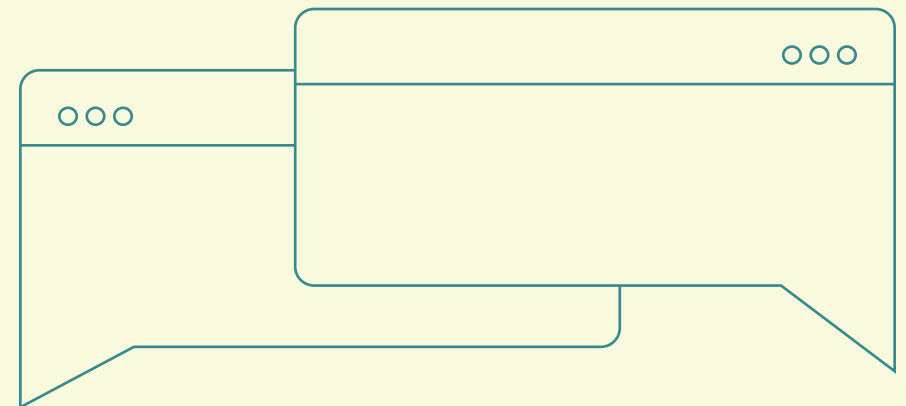
Tekstualne poruke, elektronska pošta i društvene mreže ometaju komunikaciju unutar obitelji. Kada je komunikacija među članovima obitelji često prekidana tehnologijom, teško je biti „u trenutku“. Dijeli se manje informacija i članovi obitelji se osjećaju nevažnima.

Ako komunikacije u obitelji nema, onda bi roditelji trebali biti prvi koji će maknuti svoje mobitele od sebe. Ako roditelji ne prioritiziraju vrijeme provedeno s djecom, onda to ne mogu očekivati od djeteta. Važno je postaviti jasne granice oko vremena ispred ekrana; roditelji trebaju biti primjer u ograničavanju vlastitog vremena ispred ekrana i uključiti se u druge aktivnosti s djecom poput čitanja, igranja društvenih igara, šetnje itd. Stalan pristup internetu utječe na kognitivni razvoj djece na način da je važnije zapamtiti gdje informaciju mogu naći nego samu informaciju. Tako se pojam 'Google-učinak' ili 'digitalna amnezija' odnosi na zaboravljanje informacija jer znamo da ih opet možemo lako pronaći. Jedna od značajnijih promjena u digitalnom dobu održavanje je emocionalne povezanosti između članova obitelji. Nedostatak fizičke prisutnosti, izrazi lica, govor tijela, ton i glas mogu dovesti do nejasne emocionalne razmjene. Emotikoni i gifovi su pokušaj zamjene izražavanja emocija i neverbalne komunikacije i pitanje je koliko oni mogu zamijeniti stvarnu emocionalnu povezanost? Sposobnost regulacije emocija razvija se vježbanjem kroz socijalne interakcije u kojima mi izražavamo naše misli i emocije; što je više komunikacije licem u lice, postajemo bolji u njihovoj regulaciji.

Generacija Z (rođeni 1995. – 2010.) kao i generacija Alfa (rođeni 2010. – 2025.) rođene su u digitalnom dobu. Istraživanja pokazuju da život provode kroz razne aplikacije i brzu komunikaciju s drugima. Često su u zamci uspoređivanja s *online* svijetom. Puno vremena provedenog

*online* pojačava njihov osjećaj izoliranosti jer ne grade bliske odnose u stvarnome svijetu. Nestrpljivi su jer odrastaju uz tehnologiju koja im odmah ispunjava želje, samo jednim klikom. U opasnosti su od socijalne izolacije, tj. teško se uključuju u društvo jer ne mogu razviti vještine koje se uče u kontaktu i komunikaciji u obitelji, a to su učenje rješavanja sukoba, vještine pregovaranja, učenje izražavanja osjećaja, praktične vještine. Obitelj, kao primarna socijalizacijska zajednica djeteta, komunikacijom licem u lice utječe na stvaranje identiteta, oblikovanje stavova, vrijednosti i osobina ličnosti. Digitalne tehnologije mogu biti od pomoći, ali nikada ne mogu zamijeniti živu osobu.

IKT postao je sastavni dio našeg života. Prelazak iz komunikacije licem u lice na ekran doveo je do promjena u obiteljskoj dinamici, koje su istovremeno i izazov i mogućnost. Tradicionalni model direktne, osobne interakcije koju karakterizira fizička prisutnost i emocionalni odgovor često je zamijenjen digitalnom razmjenom. Kako se priviknuti na „novo normalno“? Ono osim komunikacije licem u lice uključuje traženje načina za integraciju tehnologije unutar obitelji uz očuvanje osobne povezanosti i komunikacije. Jedna od ideja je kreiranje novih digitalnih tradicija: *online* obiteljsko igranje igrica, zajedničko gledanje filmova, stvaranje obiteljskih pravila o korištenju uređaja za vrijeme obroka ili obiteljskih okupljanja. Iako IKT koristimo svakodnevno, on nikada ne može zamijeniti moć izgovorene riječi.



# KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE I AKTIVNO SLUŠANJE U OBITELJI

*„Da bismo bili dobri slušatelji u digitalnom svijetu, moramo naučiti kako balansirati između korištenja tehnologije i održavanja stvarne, osobne interakcije.“*

Gabor Maté



Komunikacija je temelj svake obiteljske dinamike. Kroz jasnu i otvorenu komunikaciju, članovi obitelji dijele svoje misli, osjećaje, potrebe i želje. U suvremenom dobu, digitalna tehnologija igra važnu ulogu u načinima na koje obitelji komuniciraju – može olakšati ovu komunikaciju putem različitih platformi kao što su videopozivi, društvene mreže i aplikacije za razmjenu poruka. Međutim, kada su komunikacijske vještine slabe, mogu se pojaviti nesporazumi, konflikti i emocionalna udaljenost, čak i uz korištenje digitalnih sredstava. S druge strane, dobre komunikacijske vještine pomažu u rješavanju problema, jačanju emocionalne povezanosti i stvaranju pozitivnog obiteljskog okruženja, bilo da se komunikacija odvija licem u lice ili putem tehnologije.

**Aktivno slušanje** ključni je aspekt učinkovite komunikacije u obitelji. To uključuje više od pukog slušanja riječi sugovornika; zahtijeva potpunu pažnju, razumijevanje i odgovarajuću reakciju. Pomaže u izgradnji povjerenja i jačanju emocionalne povezanosti među članovima obitelji. Potpuno fokusiranje na sugovornike i razumijevanje njihove poruke važno je i u digitalnoj komunikaciji. To uključuje pažljivo čitanje poruka i odgovaranje na način koji pokazuje da ste razumjeli i obratili pažnju na sugovornika.

## KLJUČNE KOMPONENTE AKTIVNOG SLUŠANJA:

- **Fokusiranje na sugovornika:** Održavajte kontakt očima, usmjeravajte tijelo prema sugovorniku i izbjegavajte ometanja.
- **Reflektiranje i pokazivanje empatije:** Prepoznajte i priznajte osjećaje sugovornika kroz verbalne i neverbalne znakove. Primjerice: „Djeluješ mi ljut/a..“ „Vidim da su ti se nakupile suze u očima. Objasni mi što je to potaklo?“ „Čini mi se kao da si sada zabrinut/a.“ Putem digitalnih medija to se može ostvariti kroz osjetljive i pažljive odgovore na poruke i komentare.

**Parafraziranje i sažimanje:** Ponovno izgovorite ono što je sugovornik rekao, glavne ideje koje ste čuli, ali svojim riječima, kako bi se potvrdilo razumijevanje. Primjerice: „Ono što sam čuo/la je...“ „Ako sam dobro razumio/jela najprije je... a onda...“

**Postavljanje otvorenih pitanja:** Stvorite kontekst otvorenog izražavanja i dijaloga o svim pitanjima što uključuje i zrelo digitalno ponašanje. Otvorena pitanja potiču dijete na dublje izražavanje i objašnjenje. Primjerice: „Kako si se odlučio/la to napraviti?“ „Objasni mi kako se osjećaš/kako se to dogodilo?“ Ovim pitanjima izražavamo i interes za drugu osobu: „Možeš li mi reći nešto o tome?“

**Izbjegavanje prekidanja:** Dajte djetetu dovoljno vremena da dovrši svoje misli prije nego što odgovorite, postavite novo pitanje ili iznesete svoje mišljenje.

## ZAŠTO JE AKTIVNO SLUŠANJE VAŽNO U OBITELJSKOM OKRUŽENJU?

**Jačanje povjerenja:** Redovita praksa aktivnog slušanja pomaže u izgradnji povjerenja između djece i roditelja. Kada djeca znaju da mogu razgovarati sa svojim roditeljima o bilo čemu, bez straha od osude, manje je vjerojatno da će skrivati svoje digitalne aktivnosti, što može smanjiti rizik od razvoja problematičnog ponašanja.

**Smanjenje konflikata:** Aktivno slušanje omogućuje roditeljima da prepoznaju znakove problema poput virtualnog zlostavljanja (*cyberbullinga*), izloženosti neprikladnim sadržajima ili društvene izolacije zbog pretjeranog korištenja digitalnih uređaja. Kada djeca osjete da ih se sluša i razumije, lakše će se otvoriti po pitanju svojih iskustava i problema.

**Povećanje emocionalne regulacije:** Aktivno slušanje pomaže djeci i mladima u boljoj emocionalnoj regulaciji. Kroz razgovor i podršku roditelja, djeca uče kako prepoznati i izraziti svoje emocije na zdrav način, što može spriječiti razvoj anksioznosti, depresije i drugih mentalnih problema povezanih s digitalnim stresom.

**Bolje rješavanje problema:** Djeca i mladi često ne govore izravno o svojim digitalnim problemima. Kroz aktivno slušanje, roditelji mogu prepoznati suptilne znakove stresa, tjeskobe ili problema povezanih s korištenjem tehnologije. Aktivno slušanje omogućuje roditeljima da bolje razumiju probleme, zajednički pronađu strategiju/rješenje, da daju djeci podršku u implementaciji rješenja.

## KAKO POBOLJŠATI AKTIVNO SLUŠANJE U OBITELJSKOM OKRUŽENJU:

**Odvojite vrijeme za razgovor:** Stvarajte prilike za razgovor bez ometanja, poput obiteljskih večera ili zajedničkih šetnji.

**Practicirajte strpljenje:** Dopustite svakom članu obitelji da izrazi svoje misli i osjećaje bez žurbe. Ne prekidajte sugovornika, ne namećite svoju perspektivu.

**Pokažite zanimanje:** Postavljajte pitanja koja pokazuju vaš interes za ono što drugi članovi obitelji govore. Npr. „Kako da si se odlučio/la na to...?“ „Objasni mi...“ „Što te potaklo da...?“

**Koristite neverbalnu komunikaciju:** Održavajte kontakt očima, kimajte glavom i koristite druge neverbalne znakove kako biste pokazali da slušate.

**Ponavljajte i sažimajte:** Povremeno ponovite ili sažmite ono što je rečeno kako biste provjerili jeste li dobro razumjeli.

**Izbjegavajte stereotipe i osuđivanje:** Slušajte i izbjegavajte prosudbe koje mogu zatvoriti komunikaciju. Postavljajte pitanja i tražite od djeteta da vam objasni što detaljnije svoje motive, misli, emocije, razloge koji su u pozadini ponašanja.

**Razvijajte empatiju:** Pokušajte razumjeti i osjećati ono što drugi član obitelji proživljava. Na taj način možete jasnije razumjeti što bi drugi put moglo pomoći djetetu da se osjeća snažnijim, vještijim, uspješnijim.

**Ohrabrujte izražavanje osjećaja:** Potaknite članove obitelji da slobodno izraze svoje osjećaje, bez straha od osude. Reflektirajte emocije djetetu.

**Rješavajte probleme zajedno:** Uključite cijelu obitelj u rješavanje problema i donošenje odluka. Tako dijete poučavate važnoj životnoj vještini i razvijate njegovu psihičku otpornost. Usvojenost vještine rješavanja problema važan je preventivni faktor razvoja različitih problema iz područja mentalnog zdravlja.

**Budite uzor:** Djeca uče promatrajući roditelje. Budite uzor u aktivnom slušanju i zreлом digitalnom ponašanju.

Aktivno slušanje ima mnoge prednosti koje doprinose zdravim obiteljskim odnosima, a može igrati ključnu ulogu u prevenciji rizičnih faktora mentalnog zdravlja kod djece i mladih, osobito u kontekstu nezrelog digitalnog ponašanja. U današnje vrijeme, kada su mladi izloženi mnogim rizicima zbog neprikladnog korištenja digitalnih tehnologija, roditelji trebaju biti svjesni važnosti aktivnog slušanja kao alata za zaštitu mentalnog zdravlja djece. Iste principe važno je ostvarivati kroz digitalnu komunikaciju što olakšava jasnost kroz tekstualne poruke i e-mailove, gdje postoji mogućnost promišljenog izražavanja.




## GRANICE, ODGOVORNOST I DIGITALNI MEDIJI

*„Kada kažeš ‘Da’ drugima, budi siguran da sebi nisi rekao ‘Ne’.“*

Paulo Coelho



Digitalne tehnologije promijenile su stvarnost i omogućile da danas djeca odrastaju provodeći vrijeme u stvarnom i virtualnom okruženju koje sa sobom donosi brojne prednosti, ali i prijetnje za njihov razvoj i dobrobit.

Pitanje granica u odgoju uvijek je bilo značajno i izazovno s obzirom na zaštitnu ulogu koje imaju, pomažući djeci i mladima da se lakše orijentiraju u odnosu na sigurno i nesigurno, poželjno i nepoželjno, prihvatljivo i neprihvatljivo. Istraživanje granica sastavni je dio odrastanja koji izaziva sukobe na relaciji djeca – roditelji. Roditelji imaju odgovornost postavljanja i komuniciranja jasnih granica kako bi djeci bile razumljive i prihvatljive s aspekta sigurnosti i dobrobiti, što može značajno doprinijeti smanjivanju potencijalnih rizika, ali i sukobljavajućih situacija. Jedan dio roditelja (i ostalih odraslih) vjeruju da je za postavljanje granica dovoljna uloga iz koje nastupaju kao autoriteti koje se bespogovorno sluša. Danas djeca traže i trebaju drugačije autoritete, autentične odrasle osobe koje su jasne u svojim razmišljanjima i stavovima i ponašaju se dosljedno onome što zagovaraju. I pri tome poštuju dostojanstvo druge osobe, male i velike. Da bi mogli postavljati granice, i pri tome uvažavati integritet i dostojanstvo djece, roditeljima treba biti jasno što su granice, trebaju osvijestiti i upoznati svoje osobne granice da bi ih mogli jasno komunicirati. Ukoliko su nejasni i nedosljedni, zbunjuju djecu i otežavaju im orijentiranje, što može biti frustrirajuće i za djecu i za roditelje. 

U odnosu na stvarno okruženje, granice u virtualnom okruženju su fluidnije, što je otvorilo mogućnosti različitih interakcija kakve ne postoje u stvarnom svijetu. Djeca su u sigurnosti svojeg doma prividno sigurna dok imaju pristup internetu i društvenim mrežama. Izloženi su sadržajima koji nisu usmjereni na njihovu dobrobit, koji mogu biti nametljivi i neprimjereni njihovoj dobi poput reklama za igre na sreću. Putem društvenih mreža mogu dolaziti u kontakt s profilima koji su kreirani s različitim namjerama. Internet je poligon na kojem se

razvijaju novi oblici kaznenih djela, a djeca su najranjivija populacija. U stvarnom svijetu komunikacija se odvija različitim kanalima kojima ostvarujemo kontakt (govor, slušanje, gledanje, dodir...). Komunikacija je bogatija i sadržajnije jer koristimo verbalnu, neverbalnu i paraverbalnu komunikaciju, što nije slučaj s komunikacijom u virtualnom svijetu. U stvarnom svijetu komuniciramo s osobom, u virtualnom komuniciramo s profilom. Iza profila može biti potpuno drugačija osoba od one kojom se predstavlja. Načini kojima se komunicira u virtualnom okruženju utječu na propusnost granica i mogućnosti povrede jer ne koristimo sve kanale koje koristimo u kontaktu u stvarnom okruženju. Doživljaj je drugačiji, lakše se stupa u kontakt s nepoznatim ljudima, dijele se sadržaji bez kvalitetnog promišljanja tko ih može vidjeti i na koji način mogu biti (zlo)upotrijebljeni.

Obitelj je prva socijalna grupa u kojoj djeca osjećaju svoje granice. Tu uče kako brinuti o sebi na odgovoran način. Postavljanjem granica u odgoju roditelji potiču razvoj odgovornog ponašanja kod djece kako bi odrastali u samosvjesne, odgovorne i zdrave mlade ljude.

Brinuti o sebi osobna je odgovornost svakog od nas. Naša fizička, emocionalna i mentalna dobrobit ovisi o tome kako dopuštamo drugima da se ponašaju prema nama, što smo spremni tolerirati u međusobnim interakcijama. Osobne granice zona su naše sigurnosti i ugone u kontaktu s drugima. Mi imamo prirodne senzore koji nas upozoravaju da drugi ljudi, svjesno ili nesvjesno, ugrožavaju ili prelaze naše granice. To su osjećaji i fiziološke reakcije: neugoda, ljutnja, nemir, pritisak, napetost, bijes... Naši prirodni senzori na različite se načine „oštećuju“ tijekom odrastanja, što kasnije stvara poteškoće prepoznavanja, a onda posljedično i ignoriranja *red flag* osjećajâ, koji upozoravaju da smo izloženi neželjenim i neprimjerenim ponašanjima odnosno sadržajima.

Briga o osobnim granicama, svijest o tome što nam je prihvatljivo, a što nije, što hoćemo, a što nećemo, u osnovi je preuzimanja odgovornosti za svoja ponašanja i emocije, bez okrivljavanja drugih. Bez dobrog osjećaja za osobnu granicu u stvarnom okruženju, djeca će teže prepoznati povredu granice i nasilje nad svojim integritetom i dostojanstvom u virtualnom okruženju.

Djeca danas znaju puno više o korištenju digitalne tehnologije nego roditelji. Međutim, to što znaju koristiti internet ne znači da znaju kako ga koristiti na način koji je za njih siguran i odgovoran prema sebi i drugima. Stoga trebaju podršku odraslih, prvenstveno roditelja, kako bi odgovorno koristili blagodati razvoja digitalnih tehnologija. S obzirom na to da je razvoj progresivan, i roditelji trebaju učiti i razvijati medijsku pismenost kako bi stekli znanja i vještine o sigurnom korištenju digitalnih medija.

## ŠTO RODITELJI MOGU ČINITI KAKO BI DJECA BILA SIGURNIJA U VIRTUALNOM OKRUŽENJU? Prije svega, sjetite se da djeca bolje uče iz onog što vide nego što čuju da im govorite!

**Voditi računa o preporučenom dnevnom vremenu provedenom ispred ekrana (prilagođeno dobi djeteta):** Djeca će lakše razumjeti i prihvatiti roditeljsko praćenje i nadziranje ako im pojašnjete da je ono usmjereno njihovoj sigurnosti i dobrobiti. Pri tome razgovarajte s djecom, budite uključeni, pojasnite im iz kojih razloga je dobro da ste uključeni u njihov digitalni svijet, pitajte ih što bi učinili u potencijalno rizičnim situacijama, kako bi ih prepoznali i sl. Na taj način razvijate njihovu osobnu odgovornost i jačate njihove resurse za brigu o sebi.

**Brinuti o zaštiti privatnosti i sigurnosti:** Razgovarajte s djecom o osobnim informacijama, provjerite znaju li što spada u osobne informacije, na koji način paze kako ih objavljuju i dijele. Naučite ih zaštititi digitalne uređaje i korisničke račune. Briga o zaštiti privatnosti i sigurnosti uključuje zaštitu osobnih informacija (uključujući razvijanje svijesti o tzv. digitalnom otisku) te zaštitu digitalnih uređaja i korisničkih računa.

**Razmisliti prilikom objavljivanja i dijeljenja informacija o djeci:** Termin *sharenting* opisuje aktivnosti roditelja koji objavljuju fotografije, videozapise i različite informacije o djeci čak i prije njihovog rođenja ne razmišljajući o posljedicama. Digitalna tehnologija toliko napreduje da ovog trenutka vjerojatno ne možemo niti zamisliti na koji način stvoreni „digitalni otisak“ djeteta može biti zloupotrijebljen. Prilikom dijeljenja informacija razmislite o svojim motivima i potrebama, ali i odgovornosti prema zaštiti prava na privatnost vaše djece.

**Koristiti alate za roditeljsku kontrolu u svrhu jačanja zaštite i sigurnosti djeteta (poštivati pravo na privatnost):** Riječ kontrola ili nadzor može izazivati određene otpore, stoga s djecom razgovarajte o instaliranju aplikacije kojom pratite njihove aktivnosti. Važno je da djeca steknu osjećaj vaše zainteresiranosti i usmjerenosti na njihovu dobrobit. Pri tome vodite računa o njihovim osobnim granicama i poštujujte pravo na privatnost, provjerite što od predloženog njima može izazivati neugodu i trudite se naći kompromis ako procjenjujete da je važno za njihovu sigurnost. S vremena na vrijeme provjerite od čega možete odustati, odnosno na kojim područjima je vaše dijete razvilo samokontrolu i odgovorno brine o sebi. To uključuje odnos povjerenja u kojem će se obratiti roditeljima u slučaju potrebe.

**Poštivati dobnu granicu za otvaranje profila na društvenim mrežama (13 godina):** Pravila su nešto što djeca rado izbjegavaju, pogotovo u adolescentskoj dobi. Pravila su opće društvene granice koje također imaju funkciju zaštite i doprinose sigurnosti. Preporučujemo da na taj način razgovarate s djecom o važnosti poštivanja pravila u društvu i nastojite odgoditi kreiranje profila do 13 godina. Razgovarajte o prednostima i nedostacima profila na društvenim mrežama, o svim rizicima koje aktivnosti na društvenim mrežama uključuju i tako ih pripremajte za ulazak u svijet društvenih mreža.

## UPRAVLJANJE VREMENOM I DIGITALNA DOBROBIT

*„Vrijeme je besplatno, ali je neprocjenjivo. Ne možete ga posjedovati, ali možete ga koristiti. Ne možete ga zadržati, ali možete ga potrošiti. Jednom kad ga izgubite, više ga ne možete vratiti.“*

Harvey MacKay



Još je prije oko 2000 godina Ignacije Antiohijski tvrdio da je vrijeme najvrjednija stvar koju čovjek može potrošiti. Koliko vremena imamo ne možemo kontrolirati, ono je zadano, dan traje 24 sata, možemo samo planirati kako ćemo ga iskoristiti. Prepoznajete li se u ovim rečenicama: Kada bi dan barem duže trajao! Brže ću neke poslove napraviti sam/a! Dan mi je proletio! Kako vrijeme leti!

Nekad nam se čini da nemamo dovoljno vremena i da 24 sata nisu dovoljna za obitelj, poslovne obaveze i životne zahtjeve. Vrijeme se ne može produžiti, nepovratno je i nezamjenjivo, skupocjeno i dragocjeno, ali možemo ga mjeriti.

Najčešće zamke gubljenja vremena su kada nemamo listu aktivnosti za taj dan, kada se preopterećujemo tako da prihvaćamo zadatke misleći da ih ne smijemo odbiti umjesto da jasno iskomuniciramo svoju nedostupnost i nemogućnost preuzimanja dodatnih obaveza, kada ne postavljamo prioritete, kada dopuštamo prekide, kada odgađamo stvari za kasnije i kada radimo više stvari odjednom.

U skoro svakoj ljudskoj aktivnosti ili događaju možemo dodati riječ 'vrijeme'. Vrijeme jela, vrijeme odmora, vrijeme spavanja, vrijeme na poslu, vrijeme blagdana, vrijeme mira... Nekad se nađemo u situacijama kada zanemarujemo, odgađamo ili ne stignemo napraviti obaveze koje imamo. Često nam je teško odlučiti što prvo trebamo napraviti, trebamo li napraviti treće i četvrto, jer nam se sve čini jednako važnim i hitnim. Potreba da napravimo sve dovodi do osjećaja nezadovoljstva, iscrpljenosti, umora i stresa. Kada dio toga i napravimo, imamo osjećaj kao da nismo ništa napravili, jer ostaje još onoga što trebamo napraviti.

Organizacijom vremena čovjek odvaja privatan život od poslovnog i odvaja svoje životne uloge. Upravljanje vremenom proces je planiranja i svjesnog korištenja vremena koje provedemo na određenim

aktivnostima kako bismo ih završili, čime se povećava naša učinkovitost. Podrazumijeva ples s različitim zahtjevima i obavezama koje imamo, a vezani su za obitelj, posao, društveni život, obitelj, hobije, interese i obaveze. Upravljanje vremenom zapravo je upravljanje samim sobom, svojim odlukama i ponašanjima u određenom vremenu.

Razmislite: Na što odlazi većina vašeg vremena? Što biste u vezi toga željeli promijeniti? Kojih obaveza biste se željeli riješiti? Koliko vremena provodite na internetu i društvenim mrežama?

Kada imamo osjećaj da nam fali vremena, bilo bi dobro razmisliti što nam to krade vrijeme? Kradljivci vremena su sve one aktivnosti koje nam oduzimaju vrijeme koje imamo za ostvarivanje naših ciljeva, a karakterizira ih kontinuirano i sustavno trošenje vremena. Tek kada saznamo koji su naši kradljivci vremena, možemo raditi na njihovom uklanjanju. Najčešći kradljivci vremena su: telefonski pozivi, poruke na različitim aplikacijama, društvene mreže, nedostatak planiranja, preuzimanje obaveza (pretjerana odgovornost), odgađanje obaveza, perfekcionizam (nitko to ne radi bolje od mene) itd.

Tko ili što su vaši kradljivci vremena u privatnom i profesionalnom životu?

Stabilan i siguran odnos roditelja i djece kao i zajedničko provedeno vrijeme važno je za razvoj interakcija u kasnijoj dobi djece kao i za proces učenja. Upravljanje vlastitim vremenom uči djecu mogućnostima ravnoteže između onoga što moraju napraviti i onoga što žele raditi.

Upravljanje vremenom jedan je od važnijih zadataka koje biste trebali napraviti da biste bili zadovoljni vlastitim životom, dobili osjećaj privatnog i poslovnog uspjeha kao i očuvali svoje fizičko i mentalno zdravlje.

## ŠTO NAM MOŽE POMOĆI? METODE UPRAVLJANJA VREMENOM

**ABC pravilo** - Vrijeme se koristi na sljedeći način:

- **Više od 50%** vremena za zadatke **A**
- **više od 30%** vremena za zadatke **B**
- **manje od 20%** vremena za zadatke **C**.
- **A zadatci** su samo oni koje **trebate i možete obaviti sami**, koji se ne mogu delegirati.
- **B zadatci** su **srednje važni zadatci** koje možete prepustiti drugima.
- **C zadatci** su **najmanje važni** i rutinski poslovi: dopisivanje, telefoniranje, društvene mreže, gledanje serija/filmova.

**„Pojedi žabu!“** Mark Twain je rekao da ako morate pojesti živu žabu, učinite to prvo ujutro i ništa gore vam se neće dogoditi do kraja dana. „Pojedi žabu“ proces je identifikacije najtežeg zadatka dana i njegovog izvršenja prije nego pređemo na druge zadatke. Odredite koji je to zadatak i napravite ga prvog!

## DIGITALNA DOBROBIT

Provođenje vremena pred ekranima koristeći različite tehnološke uređaje može imati pozitivne, ali i negativne utjecaje na živote djece i mladih. Provođenje previše vremena ispred ekrana i na društvenim mrežama može donijeti negativna iskustva, nisku samosvijest i samopoštovanje kao i teškoće mentalnog zdravlja, jer se djeca i mladi če-

sto uspoređuju s nerealnim predstavljajima drugih osoba i osjećaju se tjeskobno i neadekvatno u odnosu na svoj izgled i način života. Količina provedenog vremena ispred ekrana i sadržaji koje djeca i mladi koriste za roditelje predstavljaju veliku brigu jer ne znaju na koji način pomoći djeci da razumiju koliko je važno izbalansirati digitalni život s onim koji nije na mreži. Kvalitetne sadržaje koje možemo ponuditi djeci i mladima, poput odmora, kvalitetnog sna, igranja i odnosa licem u lice temelj su digitalne dobrobiti koja se opisuje kao uravnoteženo korištenje IKT-a i sadržaja u stvarnom životu. Roditelji bi trebali podržavati i učiti djecu u ideji da provođenje vremena na IKT nije važnije od školskih obaveza, obitelji, hobija, interesa i raznih aktivnosti (sport, glazba, ples) koje isključuju korištenje IKT-a.

Najnovija istraživanja pokazuju da manjak društvenih interakcija (kontakta uživo) dovodi do smanjenja emocionalne inteligencije. Djeca su više usmjerena na kontakt s televizorom, mobitelom, tabletom i računalom nego na kontakt s ljudima, zbog čega nemaju priliku razvijati društvene vještine. Djeca koja previše vremena provode pred ekranom u igri manje su kreativna.

Sposobnost korištenja digitalne tehnologije i medija na odgovoran i siguran način uključuje znanja i vještine kao što su poštovanje, empatija i promišljenost, a to djeca uče od roditelja. Osobnim primjerom i navikama u obitelji djetetu pokazujemo kako upravljati vremenom ispred ekrana, čime dijete postaje svjesno vlastitog vremena i uči izbalansirati vrijeme provedeno *online* u odnosu na vrijeme koje ne provodi ispred ekrana. Dijete uči gledajući roditelje, uči više iz naših ponašanja i postupaka nego iz naših riječi. Ako dijete poučavate o razumnom korištenju ekrana, a sami često provjeravate telefon ili gledate neprimjerene sadržaje, dijete neće vjerovati vašim riječima. Istraživanja su pokazala da djeca i mladi preuzimaju obrasce ponašanja odraslih koje vide u svojoj obitelji. Kada određujemo vrijeme koje dijete provodi ispred ekrana i učestalost korištenja digitalnih sadržaja, važno je i kakve sadržaje dijete konzumira.

## Digitalne sadržaje možemo koristiti na različite načine:

- **Pasivno korištenje:** gledanje televizije, videa, slušanje glazbe
- **Interaktivno korištenje:** pretraživanje interneta, igranje igrica
- **Komunikacija:** razgovori, video razgovori, korištenje društvenih mreža
- **Kreiranje sadržaja.**

Neke aktivnosti su trošenje vremena, a neke su korisne i mogu pomoći djetetu u razvijanju raznih vještina i zato je, osim vremena, i u izboru digitalnih sadržaja važna ravnoteža. Česta aktivnost roditelja na ekranima može postati djetetov doživljaj roditelja kao osobe. Tehnologija nikada ne može biti zamjena za bliske interakcije među članovima obitelji.

Jedan od načina osvještavanja vremena koje provodimo ispred ekrana je aplikacija *Digitalna dobrobit i roditeljska zaštita*. Ona se nalazi u mobitelima i osim što broji vrijeme provedeno na ekranu, pokazuje aplikacije koje najčešće koristimo. Za pravilno usmjeravanje djeteta u korištenju IKT-a potrebno je postaviti određena ograničenja i vršiti praćenje aktivnosti djece koja ne mogu sama razlučiti koliko su vremena proveli ispred ekrana kao i prepoznati opasnosti na internetu. *Family Link* besplatna je aplikacija koja ima mogućnost postavljanja vremenskih ograničenja i blokiranja pojedinih aplikacija. Moguće je pratiti djetetovu aktivnost, koje aplikacije i koliko ih dugo koristi kao i mogućnost lociranja djetetovog telefona. Ostale aplikacije koje se plaćaju su: *Net Nanny*, *KasperskySafeKids*, *Norton Family* i *Screen Time*.

Roditelji trebaju biti modeli svojoj djeci u pogledu digitalne dobrobiti. Osim praćenja djetetovih aktivnosti na ekranima, digitalna dobrobit traži topao odnos koji se pokazuje kroz prihvaćanje, razumijevanje, uspješnu komunikaciju, poštovanje, određen stupanj slobode uz strukturu i obiteljska pravila.

## RECENZIJA

Publikacija „Roditeljstvo u digitalnom dobu“, čije su autorice Igna Brajević-Gizdić, Marija Mojaš Andrijašević, Marijana Petrić Maršić i Silvana Nikolić, izrađena je u okviru projekta „Iskra“, usmjerenom na pružanje podrške roditeljima unutar lokalne zajednice s ciljem osnaživanja njihovih kompetencija potrebnih za uspješno usklađivanje obiteljskih i profesionalnih obveza te odgovornog izvršavanja roditeljske uloge. Autorice su kroz šest poglavlja obradile iznimno aktualnu temu roditeljstva u digitalnom dobu. Digitalna tehnologija, uključujući internet i društvene mreže, sve se češće promatra kao mikrosustav, odnosno okruženje koje ima neposredan utjecaj na dobrobit, razvoj i učenje djece. Autorice stručno, objektivno i iz više perspektiva analiziraju kako internet i informacijsko-komunikacijske tehnologije utječu na mentalno zdravlje djece i mladih, ne zadržavajući se na površinskim informacijama, već pružajući dublji uvid u osnovne psihološke potrebe, želje i odnose koji su temelj razumijevanja ljudskog ponašanja, te promjena u ponašanju.

Posebna pažnja posvećena je roditeljima, kojima se pruža detaljan prikaz uz jasne upute kako kvalitetno komunicirati, s obzirom na to da je komunikacija osnovni alat ne samo roditelja, već i drugih stručnjaka koji rade s djecom i mladima. U publikaciji, osim jasnih i sažetih preporuka, autorice dodatno naglašavaju važnost usklađenosti verbalne i neverbalne komunikacije, ključnih komunikacijskih vještina, te postavljanja granica i odgovornosti, stavljajući sve navedeno u kontekst digitalnog okruženja.

Zaključno, smatram da publikacija na jednostavan, jasan, koncizan i stručan način pruža temeljne informacije i smjernice ne samo roditeljima, već i široj zainteresiranoj javnosti, o temi koja je izuzetno aktualna i izazovna u suvremenom društvu.

doc.dr.sc. Toni Maglica  
Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu

### Poglavlje „Utjecaj interneta i informacijsko-komunikacijskih tehnologija na mentalno zdravlje djece i mladih“

Buljan Flander, G., Brezinščak, T., & Španić, A. M. (2020). *Odrastanje na internetu: Kako vratiti sigurnost u djetinjstvo?*. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba.

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/odrastanje-na-internetu-kako-vratiti-sigurnost-u-djetinjstvo-2/>

Jokić, B., Ristić Dedić, Z., & Šimon, J. (2022). „U potrazi za mjerom između dječjeg igrališta i TikToka“: perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija. Institut za društvena istraživanja u Zagrebu. <https://www.idi.hr/hr/obavijesti/lista-obavijesti/objavljeno-je-izvjesce-u-potrazi-za-mjerom-izmedju-skolskog-igralista-i-tiktoka-perspektive-djece-i-mladih-o-koristenju-digitalnih-tehnologija>

Knez Radolović, J. (2016). *Preporuke za zaštitu djece i sigurno korištenje elektroničkih medija*. Roda.

<https://www.roda.hr/udruga/dokumentacijski-centar/reakcije/preporuke-za-zastitu-djece-i-sigurno-koristenje-elektronickih-medija.html>

Ličanin, B. (2023). *Utjecaj digitalne tehnologije na mentalno i tjelesno zdravlje adolescenata*. [Diplomski rad, Sveučilište J. Dobrile u Puli] Dabar: Digitalni akademski arhivi i repozitoriji.

Spitzer, M. (2015). *Digitalna demencija: kako mi i naša djeca silazimo s uma*. Zagreb: Naklada Ljevak.

Teglović, J. (n. d.). *Moderna tehnologija mijenja rad mozga*. Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije.

<https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/547>



Theodosiou, L., & Sweeney, P. (2022). *Use of digital media for children and young people*. Royal College of Psychiatrists.  
<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/parents-and-young-people/use-of-digital-media-for-young-people>

### **Poglavlje „Osnovne psihičke potrebe, želje, odnosi“:**

Glasser, W., & Zečirević, M. (2004). *Teorija izbora: nova psihologija osobne slobode*. Alinea.

Ljubetić, M. (2010). (Ne) uspješna komunikacija-skrbne i ubojite navike u komunikaciji. *Scientific Approach to Medical Education-International Symposium on the Occasion of 100 Year Anniversary of Abraham Flexner's Report*.

Wubbolding, R. E., & Zečević, M. (1999). *Realitetna terapija u radu s djecom*. Alinea.

### **Poglavlje „Verbalna i neverbalna komunikacija“:**

Arambašić, L. (2021). *Svemoć i nemoć komunikacijskog procesa*. Zagreb: Naklada Slap.

Brajša, P. (1996). *Umijeće razgovora*. Pula: C.A.S.H.

Calin, A. (2019). *Nonverbal Communication In a Digital World*. 4PSA.  
<https://blog.4psa.com/nonverbal-communication-digital-world/>

*From Face-to-Face to Screen-to-Screen: The Shift in Family Communication Dynamics*. Transitions Counseling Service.  
<https://transitionscounselinginc.com/from-face-to-face-to-screen-to-screen-the-shift-in-family-communication-dynamics/>

Haskell, M. B. (2016). *Family Communication in a Digital age*. Charlotte Parent.  
<https://www.charlotteparent.com/family-communication-in-a-digital-age/>

Juul, J. (2019). *Od odgoja do odnosa*. Split: Harfa.

### **Poglavlje „Komunikacijske vještine i aktivno slušanje u obitelji“:**

Goleman, D. (2022). *Emocionalna inteligencija: zašto je važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Goulston, M. (2010). *Just Listen: Discover the Secret to Getting Through to Absolutely Anyone*. New York: American Management Association.

### **Poglavlje „Granice, odgovornost i digitalni mediji“:**

*Je li moje dijete spremno za korištenje društvenih mreža?* Centar za sigurniji Internet.  
<https://csi.hr/2024/06/06/je-li-moje-dijete-spremno-za-koristenje-drustvenih-mreza/>

Juul J. (2006). *Ovo sam ja! Tko si ti?*. Zagreb: Naklada Pelago.

OECD. (2023). *Empowering Young Children in the Digital Age*.  
[https://read.oecd-ilibrary.org/education/empowering-young-children-in-the-digital-age\\_50967622-en#page82](https://read.oecd-ilibrary.org/education/empowering-young-children-in-the-digital-age_50967622-en#page82)

*Preporuke za postavljanje granica i stvaranje zdravog digitalnog okruženja*. Medijska pismenost. <https://www.medijskapismenost.hr/preporuke-roditeljima-za-stvaranje-zdravog-digitalnog-okruzenja-za-djecu/>

Tunuković, S. (2022). *Digitalno roditeljstvo – Sharenting*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu] Dabar: Digitalni akademski arhivi i repozitoriji.

### **Poglavlje „Upravljanje vremenom i digitalna dobrobit“:**

Covey S. (2022). *7 navika uspješnih ljudi*. Zagreb: Mozaik knjiga.

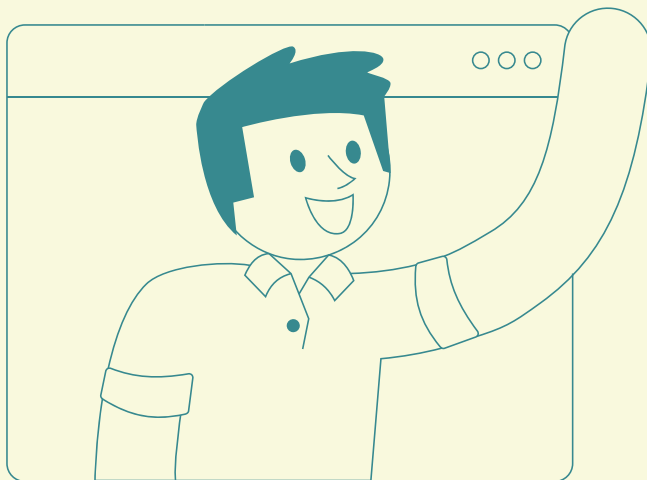
Moland, T. L. (2011). *Time management for the family*. Canadian Living. <https://www.canadianliving.com/life-and-relationships/family/article/time-management-for-the-family>

Tracy B. (2004). *Pojedi tu žabu*. Beograd: Finesa.

*Trening Modul: Upravljanje vremenom.*

[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/3e0a9c30-7e91-48c4-afcd-5fcf3c5862e7/Training%20module%20-%20Time%20management\\_BH.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/3e0a9c30-7e91-48c4-afcd-5fcf3c5862e7/Training%20module%20-%20Time%20management_BH.pdf)





**ISKRA** je projekt podrške roditeljima u lokalnoj zajednici s ciljem jačanja njihovih vještina potrebnih za uspješno usklađivanje obiteljskog i profesionalnog života te obavljanje roditeljske uloge. Program provodi udruga Mentor u partnerstvu s odgojno-obrazovnim institucijama s područja grada Splita i Splitsko-dalmatinske županije.

Ovaj projekt je financiran uz potporu Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Publikacija odražava isključivo stavove samih autora, a Središnji državni ured se ne može smatrati odgovornim za bilo kakvu upotrebu informacija koje se u njoj nalaze.

TISAK: Print Point, Split, 2024.

DIZAJN: Jana Pitalo, Marin Tokić