

Zappen & Gamen

Televizija & Video-igrice - Savjeti za roditelje i odgajatelje

Dragi roditelji i odgajatelji

Elektronski mediji danas određuju svakodnevni život u porodici. Ponuda je ogromna i za odgajatelje predstavlja veliki izazov. Kako da moja kćerka ili moj sin nauče da se pravilno odnose prema tim medijima? U daljem dijelu ovoga teksta ukratko su opisana najvažnija stanovišta iz informativne brošure «Zappen & Gamen».

Opšti savjeti kako čovjek da se ophodi sa medijima

- Informišite se i svojim primjerom pokažite kako se ophoditi sa medijima.
- Igrajte igrice sa djecom, gledajte šta rade i «surfajte» (istražujte i pregledajte) s njima po Internetu. Pokažite zanimanje za medije koje Vaša djeca konzumiraju. Razgovarajte o onome što se događa na ekranu i o osjećajima koje to izaziva.
- Nastojte da smišljeno organizujete slobodno vrijeme i zajedničke aktivnosti.
- Zaštitite svoje dijete od neodgovarajućih sadržaja. Dokazano je da pretjerano konzumiranje kompjuterskih igrica sa nasilnim sadržajima ima negativne posljedice na razvoj ličnosti. I vijesti u Dnevniku o raznim katastrofama takođe mogu da ostave traumu.
- Programi za filtriranje blokiraju pristup neodgovarajućim sadržajima - ali oni nisu zamjena za prisustvo roditelja. Preporučujemo da obavezno instalirate neki anti-virusni program.
- Djeca i omladina ispod 14 godina ne bi trebalo da u svojim sobama imaju pristup elektronskim medijima, pošto se dnevno konzumiranje medija inače povećava za otprilike dva sata.
- Razgovarajte sa svojom djecom, shodno njihovom uzrastu, o mogućim opasnostima i o tome šta je sve dozvoljeno a šta zabranjeno.
- Izradite sa svojim djetetom pravila za konzumiranje medija. Odredite odgovarajuća vremenska ograničenja, prilagođena njegovom uzrastu. Čim dijete pođe u školu, trebalo bi se s njim dogovoriti o ukupnom sedmičnom vremenu za konzumiranje medija. Ukažite mu na to, kakve posljedice bi moglo imati nepridržavanje pravila.
- Ako neko koristi medije da bi nagrađivao ili kažnjavao, onda on time samo naglašava njihovu važnost. Zabranu pristupa medijima izrecite samo ako dođe do povrede pravila u vezi s njihovim konzumiranjem.

Kad postaje kritično?

«Ponekad jednostavno više ne mogu da prestanem da igram.»

- Da li Vaše dijete zanemaruje svoje prijatelje, hobije i školu? Da li se osjeća usamljeno?
- Da li već duže vrijeme provodi više od 20 - 30 sati sedmično pred ekranom?
- Da li dijete nije u stanju da procjeni pravu mjeru konzumiranja medija i posljedice pretjerivanja?
- Da li Vaše dijete postaje nemirno, depresivno ili agresivno ako ne može da se igra na kompjuteru?
- Da li spava premalo, da li se više ne njeguje i ne hrani kako treba?
- Da li Vaše dijete izbjegava da se suoči sa problemima tako što rađe gleda televiziju, ide u Internet, četuje, igra video-igrice?
- Za upadljivo ponašanje mogu postojati različiti uzroci, npr. da je dijete doživjelo nasilje ili da je seksualno zlostavljano.

Reagujte čim primijetite neke od gore navedenih simptoma:

- Vi kao odgajatelji treba da zauzmete zajednički stav i da pokušate da razgovarate sa svojim djetetom.
- Pokažite da cijenite i respektujete njegova interesovanja. Tražite od svog djeteta da Vam pokaže i objasni šta radi.
- Preispitajte svoja pravila i sprovedite dogovorene mjere.
- Preduzmite nešto zajedno sa svojim djetetom, podstičite ga da se bavi drugim aktivnostima.
- Nemojte sami da se bavite svojim problemom, potražite savjet.

Posmatrajte i reagujte!

Nesigurni ste i brinete se za razvoj svog sina ili svoje kćerke? Ne oklijevajte da potražite pomoć. U brošuri «Zappen & Gamen» nalaze se adrese stručnih službi, koje Vam mogu dati odgovore na sva pitanja i pomoći pri iznalaženju rješenja. U brošuri se nalaze i ostale korisne informacije u vezi sa ovom tematikom.

Ovu skraćenu verziju na drugih osam jezika naći ćete na stranici Interneta: www.stiftung-suchthilfe.ch

Savjeti za gledanje TV-a

«Ali, svi drugi smiju!»

Kad im je dosadno, djeca se odmah hvataju za daljinski upravljač, što ih sprečava da sama smisle nešto i da budu aktivna. Odredite, zajedno sa svojom djecom, koje emisije smiju da gledaju. Objasnite im zašto neke emisije nisu prikladne za njih. Često mijenjanje programa treba, po mogućnosti, izbjegavati.

Jednostavno pravilo za određivanje maksimalne dužine vremena koje djeca dnevno smiju da potroše gledajući televiziju:

Mala djeca: najviše 5 do 10 minuta, i nikada sama

Djeca u predškolskom uzrastu: najviše 30 minuta, i nikada sama
djeca od 6 do 9 godina: 1 sat; djeca od 10 do 13 godina: 1,5 sat

Savjeti za igranje video-igrice

«Kad igram igrice u Internetu upoznajem ljude iz cijeloga svijeta.»

Video-igre na kompjuteru, «Gameboy-u» i na raznim konzolama danas predstavljaju dio svakodnevnice mnoge djece i omladine. Uz pomoć prikladnih igrica razvijaju se razne sposobnosti npr. logičko razmišljanje, spretnost, sposobnost reagovanja i moć koncentracije. Ali, igrice isto tako mogu biti i štetne ako sadrže elemente kao što su nasilje, brutalnost ili seks i ako ne odgovaraju uzrastu djeteta.

Razgovarajte sa svojom djecom o igricama i upoznajte ih i vi. Neka Vam djeca objasne kako sve to funkcioniše, igrajte s njima ili ih posmatrajte dok oni igraju. U razgovoru sa djecom središnja tema ne treba da bude samo sadržaj igrice: Kako se Vaše dijete osjeća dok igra? Zašto je baš ta igrica toliko napeta? Obratite pažnju na podatke proizvođača o donjoj starosnoj granici i o sadržaju igrice.

Savjeti u vezi sa Internetom i četom

«Dok četujem osjećam se stvarno odraslim.»

- Nikada ne treba drugima davati svoje lične podatke, kao što su ime, adresa, lozinke i brojevi fiksnog i mobilnog telefona, brojevi kreditnih kartica itd.
- Nadimci i imejl-adrese moraju se birati tako da se na osnovu njih ne može utvrditi stvarni identitet i ne smiju asociirati na seks ili nasilje.
- Nije moguće kontrolisati šta drugi rade sa podacima i slikama, koji su stavljani u Internet. Takođe i slike koje se prenose preko Interneta kada se koristi tzv. «Web kamera» mogu biti memorisane i poslate drugima. Šta se jednom stavi u Mrežu, ne može se više izbrisati!
- Potrebno je biti malo i nepovjerljiv, ne treba uvijek vjerovati sve što drugi pričaju.
- Ako već dijete treba da se sastane sa nekim koga je upoznalo u Internetu, onda samo u pratnji i na javnim mjestima.
- Nikada ne otvarati imejl-poruke nepoznatih pošiljalaca (opasnost od zaraze virusima), nego ih odmah brisati
- Kad vam neko postavlja čudna pitanja, ili nešto nudi, kad hoćete da nešto skinete iz Interneta, ili da zaključite neki ugovor, prije toga uvijek obavijestite svoje roditelje o tome.

Savjeti za korištenje mobilnog telefona

«Ne mogu da živim bez mobilnog telefona.»

Pošto je pomoću mobilnih telefona moguće ući u Internet, onda pri njihovom korištenju vrebaju iste opasnosti kao i kod pretraživanja Interneta na kompjuteru. Razmislite, zajedno sa svojim djetetom, gdje se koristi mobilni telefon i koja je njegova funkcija. Šta je potrebno, a šta ne? Kako se zaštititi od štetnog zračenja? Preporučuje se da djeca i omladina učestvuju u troškovima, tako će naučiti kako da se odnose prema novcu. Troškovi se mogu bolje kontrolisati ako se koriste kartice za dopunjavanje (Prepaid).