

## Dragi roditelji,

U nastavku je kratak pregled o korištenju medija kod djece. Ovaj pregled izrađen je u suradnji s Lukasom Wagnerom iz pixelpause - Centra za medijsku pismenost.

### Naš uzor

Djeca uče promatrajući. Razmislite kako izgleda vaša vlastita upotreba medija pred vašom djecom. Mora li pametni telefon biti svugdje s vama? Ako je moguće, dogovorite vremena bez medija, na primjer tijekom zajedničkih obroka ili obiteljskih izleta.

### Prvi pametni telefon

Pametni telefon omogućuje djeci samostalan ulazak u digitalni svijet. Gotovo 70% djece u Austriji u dobi od 8 do 9 godina posjeduje vlastiti pametni telefon. Međunarodne preporuke često navode 14 ili 16 godina kao minimalnu dob. Naše preporuke:

- Ako je moguće, radije koristite mobitel s tipkama ili mobitel na koji se ne mogu instalirati aplikacije.
- Za mnoge obitelji dobar izbor je i dječji pametni sat. S njim su djeca dostupna, ali mogu i sama nazvati.
- Razgovarajte s drugim roditeljima. Što se više roditelja udruži, to će djetetu biti lakše ako još nema pametni telefon.

### Vrijeme pred ekranom

Tinejdžeri u prosjeku provode pet sati dnevno na pametnom telefonu, a ukupno oko 8-9 sati pred ekranima. Posljednjih 15 godina, dnevno vrijeme pred ekranom stalno raste. Naše preporuke:

- Djeca od 0 do 3 godine ne bi smjela provoditi vrijeme pred ekranima.

- Djeca od 3 do 6 godina mogu provesti do 30 minuta dnevno uz (spore) dječje serije.
- Djeca od 6 do 10 godina mogu provesti do 60 minuta dnevno s medijima u slobodno vrijeme.
- Djeca starija od 10 godina su individualni slučajevi. Ipak, do 13. godine vrijeme pred ekranom ne bi smjelo prelaziti 2 sata dnevno.
- Nema dokaza da su djeca koja provode više vremena pred ekranima medijski pismenija.
- Ipak, važnije od točnog dnevnog vremena pred ekranom su alternative koje su dostupne vašoj djeci: puno vremena s prijateljima, sport, boravak u prirodi i kreativne aktivnosti. Ove aktivnosti pomažu u izgradnji otpornosti i djeluju kao prevencija ovisnosti.

## **Aplikacije**

Brojne besplatne aplikacije bore se za pažnju vaše djece. Važna je izreka: Ako ne plaćate za proizvod, vi ste proizvod. Djeca u besplatnim aplikacijama vide prilagođene oglase ili ih se stalno potiče na kupnju nečega. Naše preporuke:

- Kontrolirajte aplikacije prije nego što ih vaše dijete smije instalirati.
- Deaktivirajte sve kupnje unutar aplikacija.
- Potražite na internetu informacije o aplikaciji, najbolje s pojmom "zaštita mladih" (npr. TikTok Jugendschutz).

## **Igre**

Mnoge popularne igre su zapravo skriveni oblici kockanja, prikazuju reklame neprikladne za djecu ili sadrže sadržaj koji prikazuje nasilje. Naše preporuke:

- Prije nego što vaše dijete smije igrati, potražite na internetu izvještaje o igri.
- Kontrolirajte igre prije nego što ih vaše dijete smije igrati.
- Deaktivirajte sve kupnje unutar aplikacija.

- Postavite jasna vremenska ograničenja.
- Razgovarajte s drugim roditeljima o njihovim iskustvima.

Popis preporučenih igara za djecu možete pronaći na <https://www.bupp.at>.

### **Roditeljski nadzor**

Svi mobilni operativni sustavi za pametne telefone nude mehanizme kontrole za roditelje.

Upute za Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Upute za iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Aktivirajte ove kontrole ako djeca imaju vlastite uređaje. Dodatne upute možete pronaći na internetu. Ali najvažnije: Ostanite znatiželjni! Razgovarajte sa svojom djecom o njihovim iskustvima u digitalnim medijima. Isprobajte zajedno nove igre i ostanite zainteresirani za digitalni svijet svoje djece!

### **O autoru**

Lukas Wagner, psihoterapeut, medijski pedagog, supervizor. Direktor pixelpause – Centra za medijsku pismenost. Održava predavanja, radionice i seminare o digitalnim medijima, utjecajima digitalnih medija na djecu, mlade, odrasle i društvo.

### **Daljnje informacije**

<https://www.pixelpause.at> – predavanja, radionice, seminari, savjetovanja

<https://www.safer-internet.at> – predavanja, radni listovi, informacije

<https://www.logo.at> – predavanja, informacije za roditelje