



VODIČ ZA RODITELJE



# KLIK ZA RAVNOTEŽU

Zdrave digitalne navike djece i mladih

Kako pomoći djetetu da koristi tehnologiju, a da tehnologija ne upravlja njegovim životom



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
obrazovanja



Klinika za psihijatriju Vrapče  
University Psychiatric Hospital Vrapče

[www.udrugasanpatrignano.hr](http://www.udrugasanpatrignano.hr)

# Recenzija / predgovor

U vremenu u kojem su mobiteli, društvene mreže, videoigre i drugi digitalni sadržaji postali neizostavan dio odnosa, roditeljima nije uvijek lako pronaći granicu između korisnog korištenja tehnologije i njezina pretjeranog korištenja. Upravo zato je vodič „Klik za ravnotežu – Zdrave digitalne navike djece i mladih“ vrijedan i pravodobno osmišljen materijal.

Njegova je posebna vrijednost u tome što tehnologiju ne prikazuje kao neprijatelja niti nudi jednostavno pravilo 'što manje ekrana, to bolje'. Umjesto toga, roditelja potiče da zastane i zapita se: što dijete radi na ekranu, zašto ga koristi, kada ga koristi i što zbog toga propušta? Spavanje, škola, kretanje, obitelj, prijatelji i slobodno vrijeme pritom postaju važniji pokazatelji ravnoteže od samog broja minuta provedenih pred ekranom.

Vodič je istodobno stručan i vrlo praktičan. Roditeljima nudi konkretne savjete kako postaviti granice bez nepotrebnih sukoba, kako razgovarati s djetetom, kako zajedno oblikovati obiteljski digitalni dogovor te kada prepoznati znakove zbog kojih je potrebno potražiti stručnu pomoć. Posebno je važno naglašeno da jedan znak sam po sebi ne znači da postoji problem. Važno je promatrati širu sliku, promjene u ponašanju i njihove posljedice kroz vrijeme.

Važna je i poruka da se iza pretjeranog korištenja tehnologije ponekad krije nešto drugo – dosada, usamljenost, stres, tuga, pritisak vršnjaka ili potreba za pripadanjem. Zato se pitanje ne treba zaustaviti na tome: „Koliko je dijete na mobitelu?“ Ponekad je važnije pitati: „Kako je moje dijete?“

Posebno vrijedi istaknuti da roditelji nisu samo oni koji postavljaju pravila nego i uzor svojoj djeci. Ako želimo da dijete nauči odložiti mobitel i biti prisutno u stvarnom svijetu, moramo biti spremni učiniti isto. Digitalne navike tako prestaju biti samo pitanje nadzora i kontrole djeteta te postaju pitanje odnosa i kulture cijele obitelji.

Ovaj vodič nije zamišljen kao popis zabrana. On je poziv na razgovor, blizinu i zajedničko traženje mjera. Pomaže roditeljima da djeci postupno pomognu razviti odgovornost i samokontrolu, umjesto da se oslanjaju samo na zabrane i ograničenja. Jer cilj nije ukloniti tehnologiju iz dječjeg života, nego pomoći djetetu da njome nauči dobro upravljati. Njegova završna poruka ujedno je i njegova najvažnija poruka: cilj nije manje tehnologije pod svaku cijenu, nego više ravnoteže u svakodnevnom životu.

Upravo zato „Klik za ravnotežu“ može biti vrijedan vodič ne samo roditeljima nego i svima koji rade s djecom i mladima. U svijetu u kojem tehnologija zauzima sve više prostora, naš je zadatak pomoći djeci da pritom ne izgube ono što im je najpotrebnije – spavanje, kretanje, prijateljstvo, obitelj, igru, stvarni život i osjećaj da su vidjena, saslušana i prihvaćena.

Jer dijete ne treba odnasti bez tehnologije. Treba naučiti živjeti s njom, a da tehnologija ne počne živjeti umjesto njega.

**Prim. dr. sc. Ivan Čelić, dr. med.**  
**Klinika za psihijatriju Vrapče**

## Djeca odrastaju u digitalnom svijetu

Mobiteli, internet, društvene mreže, videoigre i različite aplikacije sastavni su dio života djece i mladih.

Digitalne tehnologije mogu biti korisne za učenje, komunikaciju, zabavu i kreativnost.

Problem nije u samoj tehnologiji. Problem nastaje kada digitalni sadržaji počnu zauzimati toliko prostora da zbog njih trpe:

SAN • ŠKOLA • KRETANJE • OBITELJ • PRIJATELJI • SLOBODNO VRIJEME

Cilj roditelja nije potpuno ukloniti tehnologiju iz djetetova života.

Cilj je pomoći djetetu razviti zdrav i uravnotežen odnos prema tehnologiji.

Važno pitanje nije samo:

„Koliko je dugo dijete na mobitelu?“

nego i:

„Što zbog toga propušta?“

## Kada digitalno korištenje postaje problem?

Dugo korištenje ekrana samo po sebi ne znači da dijete ima problem.

Važno je pratiti ponašanje i posljedice.

Obratite pažnju ako dijete:

- teško prestaje koristiti mobitel ili igrati igre
- burno reagira kada treba ugasiti uređaj
- zanemaruje školu ili druge obveze
- sve manje spava
- koristi mobitel tijekom noći
- odustaje od sporta i drugih aktivnosti
- sve manje vremena provodi s obitelji i prijateljima uživo
- skriva koliko vremena provodi online
- postaje razdražljivo kada nema pristup uređaju
- koristi internet ili igre kako bi pobjeglo od tuge, dosade ili stresa.

## Zapamtite

Jedan znak ne znači nužno da postoji problem.

Važno je promatrati više znakova i promjene koje traju kroz vrijeme.

## Nije svejedno što dijete radi na ekranu

Vrijeme provedeno pred ekranom nije uvijek isto. Postoji velika razlika između školskog zadatka, razgovora s prijateljem, gledanja edukativnog sadržaja i višesatnog igranja ili beskonačnog pregledavanja kratkih videa.

Kada razgovarate s djetetom o digitalnim navikama, postavite četiri pitanja:

### ŠTO?

Koji sadržaj dijete koristi?

### ZAŠTO?

Koristi li uređaj zbog škole, komunikacije, zabave ili zato što mu je dosadno?

### KADA?

Koristi li ga tijekom obroka, učenja ili prije spavanja?

### KAKO?

Može li samo prekinuti korištenje ili mu je potrebna intervencija roditelja?

I još jedno važno pitanje:

Što zbog ekrana trpi?

San? Škola? Sport? Obitelj? Prijatelji?

## Kako postaviti granice bez stalnih svađa?

Granice su potrebne, ali važno je kako ih postavljamo.

### 1. Dogovorite pravila unaprijed

Razgovarajte s djetetom kada ste svi mirni.

### 2. Budite konkretni

Umjesto:

„Nemoj stalno biti na mobitelu.“

Recite:

„Za vrijeme večere nema mobitela.“

### 3. Budite dosljedni

Pravila trebaju vrijediti redovito, a ne samo kada ste ljuti.

### 4. Uključite dijete u dogovor

Pitajte ga što mu je najteže i zajedno tražite rješenje.

### 5. Najavite kraj

Umjesto naglog:

„Odmah ugasi!“

recite:

„Imaš još 10 minuta, a zatim završavamo.“

## Zapamtite

Dosljednost je važnija od strogoće.

## **Naš obiteljski digitalni dogovor**

Pravila ne trebaju biti kazna.

Ona trebaju pomoći cijeloj obitelji da pronade ravnotežu između vremena pred ekranom i drugih važnih aktivnosti.

Možemo se dogovoriti:

- ☐ Mobiteli se ne koriste tijekom obroka.
- ☐ Tijekom učenja uređaji se koriste samo kada su potrebni.
- ☐ Mobiteli noću ostaju izvan spavaće sobe.
- ☐ Svaki dan postoji vrijeme za kretanje i aktivnosti izvan ekrana.
- ☐ Imamo vrijeme kada su svi članovi obitelji bez mobitela.
- ☐ O problemima na internetu razgovaramo bez straha.
- ☐ Pravila vrijede i za roditelje.

## **Naše obiteljsko pravilo:**

Mobitele ćemo odlagati:

---

Vrijeme bez ekrana bit će:

---

Aktivnost koju ćemo raditi zajedno:

---

## Mobitel i spavanje

Mobitel u dječjoj sobi tijekom noći može lako produžiti vrijeme provedeno online.

Poruke, videozapisi, društvene mreže i videoigre mogu dijete zadržati budnim puno dulje nego što je planiralo.

Dovoljno sna važno je za:

- koncentraciju
- učenje
- raspoloženje
- energiju
- svakodnevno funkcioniranje

Što možete napraviti?

1. Uvedite mjesto za odlaganje mobitela preko noći.
2. Izbjegavajte korištenje ekrana neposredno prije spavanja.
3. Dogovorite večernju rutinu.
4. Pravilo neka vrijedi za cijelu obitelj.

Umjesto ekrana prije spavanja:

Čitanje • razgovor • glazba • lagano istezanje • priprema za sljedeći dan

Jednostavno pravilo:

Mobitel ne mora spavati u dječjoj sobi.

## Društvene mreže i videoigre

Djeca i mladi često koriste društvene mreže i videoigre kako bi se zabavili, povezali s prijateljima i pripadali društvu.

Važno je razgovarati s njima o tome što rade online i kako se zbog toga osjećaju.

Pitajte:

„Što ti je najzanimljivije na toj aplikaciji?“

„Kako se osjećaš nakon što dugo gledaš te sadržaje?“

„Dogodi li ti se da otvoriš mobitel bez posebnog razloga?“

„Možeš li lako prestati kada želiš?“

„Postoje li sadržaji nakon kojih se osjećaš lošije?“

Cilj nije kontrolirati svaki klik.

Cilj je pomoći djetetu razviti svijest, odgovornost i samokontrolu.

Razgovarajte o:

- vremenu provedenom online
- sadržajima koje prati
- komunikaciji s drugima
- privatnosti i osobnim podacima
- neugodnim iskustvima na internetu
- pritisku vršnjaka.

## Roditelj kao model

Djeca ne uče samo iz onoga što im govorimo.  
Uče i iz onoga što vide.

Ako djetetu govorimo:

„Ostavi mobitel dok razgovaramo.“

a istodobno sami gledamo u ekran, poruka nije  
uvjerljiva.

Zato neka pravilo bude:

„Pravila vrijede za sve.“

Pokušajte uvesti vrijeme kada su svi članovi obitelji bez  
mobitela.

Na primjer:

- tijekom zajedničkog obroka
- tijekom razgovora
- na obiteljskom izletu
- tijekom društvene igre
- prije spavanja.

Ne morate biti savršeni.

Važno je pokazati djetetu da i odrasli mogu odložiti  
uređaj i biti prisutni.

## Kako razgovarati s djetetom?

Najvažnije pitanje nije:

„Koliko si danas bio na mobitelu?“

Pokušajte pitati:

„Kako ti je s mobitelom?“

Izbjegavajte:

„Samo visiš na mobitelu.“

„Ništa drugo te ne zanima.“

„Ovisan si o mobitelu.“

Umjesto toga recite:

„Primijetio/la sam da posljednjih dana puno više vremena provodiš na mobitelu. Kako ti to vidiš?“

„Čini mi se da ti je teško prestati igrati. Što ti je najteže u tom trenutku?“

„Vidim da kasno ideš spavati zbog mobitela. Kako se osjećaš ujutro?“

„Što misliš da bismo mogli promijeniti?“

Slušajte prije nego što ponudite rješenje.

Ponekad dijete koristi digitalne sadržaje zbog:  
dosade • stresa • usamljenosti • pritiska vršnjaka • tuge •  
potrebe za pripadanjem

Kada razumijemo razlog, lakše možemo pomoći.

## 7 dana za više digitalne ravnoteže

Ne pokušavajte promijeniti sve odjednom.

- **DAN 1 – PRIMIJETI**

Pratite kada i zašto koristimo mobitele.

- **DAN 2 – OBROK BEZ MOBITELA**

Tijekom jednog zajedničkog obroka svi odlažu uređaje.

- **DAN 3 – KRETANJE**

Odvojite barem 30 minuta za šetnju, sport ili drugu aktivnost.

- **DAN 4 – VEČER BEZ EKRANA**

Odvojite vrijeme prije spavanja bez mobitela i drugih ekrana.

- **DAN 5 – OBITELJSKA AKTIVNOST**

Zajedno napravite nešto što svi vole.

- **DAN 6 – RAZGOVOR**

Pitajte dijete:

„Što ti je bilo najlakše, a što najteže?“

- **DAN 7 – DOGOVOR**

Odaberite jednu ili dvije navike koje želite zadržati.

Naš prvi korak:

---

Navika koju želimo zadržati:

---

## **Kada potražiti pomoć?**

Ako digitalne aktivnosti ozbiljno utječu na svakodnevni život djeteta, nemojte čekati da problem sam nestane.

Obratite se stručnoj osobi ako dijete dulje vrijeme:

- ozbiljno zanemaruje školu
- ima velike probleme sa spavanjem
- povlači se iz društva
- odustaje od aktivnosti koje je prije voljelo
- pokazuje velike promjene raspoloženja
- ne uspijeva smanjiti korištenje unatoč dogovorima
- skriva ili laže o korištenju uređaja
- koristi digitalne sadržaje prvenstveno kako bi pobjeglo od problema ili neugodnih osjećaja.

## **Važno**

Nemojte dijete odmah nazivati „ovisnikom“.

Traženje pomoći nije znak neuspjeha roditelja.  
To je znak da roditelj brine o svom djetetu.

**Digitalna ravnoteža ne znači život bez tehnologije.**

## Jeste li znali?

Mobitel može biti koristan alat, ali način korištenja važniji je od samog uređaja.

Korištenje ekrana navečer može otežati usnivanje i skratiti vrijeme spavanja.

Djeci je potrebna pomoć odraslih kako bi postupno razvila samokontrolu u korištenju tehnologije.

Djeca lakše prihvaćaju pravila kada u njihovom postavljanju sudjeluju i sama.

Vrijeme pred ekranom ne bi trebalo istisnuti san, kretanje, školu, druženje i obiteljsko vrijeme.

Razgovor i odnos s djetetom važniji su od kontrole svakog njegovog klika.

Nije cilj manje tehnologije pod svaku cijenu.

Cilj je više ravnoteže u svakodnevnom životu.

## Kada ekran nije glavni problem?

Ponekad se iza pretjeranog korištenja tehnologije krije nešto drugo.

Dijete može posezati za mobitelom, društvenim mrežama ili videoigrama kada se osjeća:

- dosadno
- usamljeno
- tužno
- zabrinuto
- pod pritiskom
- neshvaćeno

Zato nije uvijek dovoljno reći:  
„Samo ostavi mobitel.“

Pokušajte se zapitati:

Što moje dijete dobiva korištenjem tehnologije?

Što mu možda nedostaje izvan digitalnog svijeta?

Kako se osjećalo prije nego što je uzelo mobitel?

Postoji li nešto zbog čega mu je teško odvojiti se od ekrana?

Ako razumijemo što stoji iza ponašanja, lakše možemo pomoći djetetu da pronađe drugačiji način suočavanja s dosadom, stresom, usamljenošću ili drugim neugodnim osjećajima.

Ne pitajmo samo: „Koliko si na mobitelu?“

Pitajmo i: „Kako si?“

## TREBATE SAVJET ILI PODRŠKU?

Ako primjećujete da korištenje digitalnih tehnologija počinje negativno utjecati na vaše dijete ili obiteljski život, nemojte čekati da problem postane veći.

Za razgovor, savjet ili dodatne informacije obratite se Savjetovalištu Udruge San Patrignano.

☎ 021/386-004

☎ 095 9073 055

🌐 [udrugasanpatrignano.hr](http://udrugasanpatrignano.hr)

✉ [info@udrugasanpatrignano.hr](mailto:info@udrugasanpatrignano.hr)

**Razgovor može biti prvi korak prema promjeni.**

### KLIK ZA RAVNOTEŽU

Vodič za roditelje

Zdrave digitalne navike djece i mladih

Izdavač: Udruga San Patrignano

Svrhu partner: Klinika za psihijatriju Vrapče – Zavod za dušne poremećaje

Tiskanje ove brosure financirano je sredstvima Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske.

Sadržaj ove brosure isključiva je odgovornost Udruge San Patrignano i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stavova Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske.



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
zdravstva



Klinika za psihijatriju Vrapče  
University Psychiatric Hospital Vrapče

