

Scroll to top

(/)



<https://www.axis.com/products/axis-q1656-le/support>



<https://zastita.info/hr/konferencije/nadzor-javnih-povrsina-i-nadzor-perimetra/o-konferenciji/>

23.11.2023.



**Bijeg u virtualni svijet može biti i pokazatelj puno dubljih problema s mentalnim zdravljem ili osjećajem**

Scroll to top

# nepripadanja

Medijska pismenost nikada nije bila toliko važna kao danas. Omogućuje građanima svih dobnih skupina da se snalaze u modernom medijskom okruženju i donose informirane odluke. Jesu li djeca i mladi u Hrvatskoj medijski pismeni, odnosno koliko oni prepoznaju doista što je u medijima ispravno, što su laži, što su iskrivljeni pogledi na stvarnost, znaju li uopće imalo kritički promatrati plasirane medijske sadržaje, razgovaramo s **Nedjeljkom Markovićem**, dipl. soc. radnikom, predsjednikom Udruge Pragma i **Jelenom Adamlje**, mag. socijalne pedagogije i voditeljicom Savjetovališta Pragme.



**Scroll to top**



*Jelena Adamlje, mag. socijalne pedagogije*







*Nedjeljko Marković, dipl. socijalni radnik*

Ta Udruga već više od 17 godina radi na promicanju, unaprjeđivanju i razvoju demokratske političke kulture, zaštiti ljudskih prava, međunarodnoj razvojnoj suradnji u području obrazovanja i smanjenja siromaštva, odgoju i obrazovanju te izdavanju znanstvenih i stručnih publikacija. Bavi se i socijalnom djelatnošću kroz socijalnu pomoć i podršku i pružanje socijalnih usluga te zaštitom mentalnog zdravlja i prevencijom ovisnosti.

Kada je o medijskoj pismenosti među mladima riječ, naši sugovornici ističu kako istraživanja pokazuju da smo na dobrom putu, ali da nas čeka jako puno posla, prije svega u uvođenju medijskog obrazovanja u redovan odgojno-obrazovni rad. Prostora u školama za medijsku pismenost ima dovoljno, osobito u kontekstu cjelodnevne škole koja bi trebala jačati i kritičko razmišljanje učenika, umjesto dosadašnjeg naglaska na digitalne vještine djece i mladih.

### **Moć, društveni status, slava, bogatstvo, ljepota, rizično i opasno ponašanje**

"Najteži je kritički odnos prema sadržaju jer on zahtijeva i određena znanja i vještine koje se moraju učiti. Civilno društvo je napravilo puno dobrih projekata u tom pogledu, a trenutno su i veliki projekti u području suzbijanja dezinformacija i nadamo se nastavku europskih projekata koji su radili na promociji socijalne uključenosti putem medija. Dio mladih s kojima se susrećemo i koje susreću naši suradnici u odgojno-obrazovnim ustanovama pokazuje vrlo mali interes za vijesti, uglavnom ih 'gledaju' na društvenim mrežama putem videozapisa, ponekad tražeći senzacionalističke i dramatične sadržaje njima neprimjerene i prema kojima se ne odnose kritički. Pored toga, dio mladih prihvaća određene vrijednosti koje sluša i gleda na medijskim platformama ili putem influensera, koje možemo smatrati površnim: moć, društveni status, slava, bogatstvo, ljepota, rizično i opasno (kriminalno) ponašanje. Tu vidimo negativni potencijal za razvoj nerealne slike o sebi i svijetu, nerealno razmišljanje o načinu ostvarenja svojih potreba i krive percepcije osobnog uspjeha, hedonizam, radikalizaciju, stupanje u neodgovorne seksualne i emocionalne odnose i veze, nedostatak empatije prema onima koji nisu jednaki", pojašnjavaju Marković i Adamlje.

Udruga Pragma je sudjelovala u projektu „Medijskom edukacijom za inkluzivnije društvo“ koji podržava Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Projekt je vodilo Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu, poznatiji i kao „Djeca medija“, koji su vodeća organizacija u Hrvatskoj u području medijske pismenosti.

"U projektu je održan niz mrežnih seminara (webinara) u okviru projekta s temama poput 'Što drugi vide kad im govorim?', 'Kako ostaviti dobar dojam na druge?', 'Moja karijera, moja odluka – ulaganje u

**Scroll to top**

obrazovanje i socio-emocionalne vještine kao osobno i društveno ulaganje', 'Moje prezentacije bit će najbolje' i 'Kako kreirati medijski sadržaj? Kreativno medijsko stvaralaštvo - put ka medijskoj pismenosti'. Na kraju webinara je tiskana i brošura 'Medijskom edukacijom za inkluzivnije društvo', koja je dostupna i online na <https://djecamedija.org>, u čijoj sam izradi sudjelovao uz profesore Danijela Labaša, Igora Kanižaja i Ivana Uldrijana", tumači Nedjeljko Marković.

Pragma redovno izdaje i školske kalendare a jedanaesti Pragmin školski kalendar nazvan je „Online“, i posvećen je fenomenu društvenih mreža i interneta te je kroz njega obuhvaćeno nekoliko pozitivnih i negativnih strana njihova korištenja, a koji se oslikavaju na svakodnevne živote naše djece i mladih. "Ideje za školske kalendare primamo iz neposrednog rada s mladima u Savjetovalištu Pragme, putem edukacija roditelja i stručnjaka, ili u razgovoru s novinarima koji prate obrazovne politike i socijalnu politiku. Tako je i ovaj 11. školski kalendar dobio naziv Online jer djeca i mladi vole virtualni svijet koji im nudi prostor za druženje, zabavu, igru, učenje, a umanjuju ili ne vide sve opasnosti tog online svijeta. Zato je naš posao, prije svega nastavnicima i roditeljima, ukazati što se sve događa u tom svijetu, gdje su njihova djeca ranjiva i koje sve posljedice nekontrolirano korištenje online svijeta može imati za fizičko i mentalno zdravlje djece", kaže Jelena Adamlje.

**Skrb za mentalno zdravlje djece i mladih**

S obzirom na to da Udruga Pragma već godinama promiče, unaprjeđuje i razvija demokratsku političku kulturu, pitamo je koji su najvažniji projekti na koje su osobito ponosni u svojem radu. "Kada spoznamo da smo nekom djetetu u Savjetovalištu Pragme pomogli nositi se s nekom teškom osobnom situacijom ili problemom s mentalnim zdravljem, s nekim obiteljskim ili školskim problemima, vidimo kako je skrb za mentalno zdravlje djece i mladih naš glavni posao, naša misija i da želimo i dalje raditi u tom području. Ponosni smo kada roditelji i stručnjaci kažu kako su koristili naše edukativne publikacije, 11. školskih kalendara, tri obiteljska priručnika, niz publikacija o socio-emocionalnoj pismenosti, medijima i stanovanju, i kako su im koristile u njihovim životima, kao i kada dobijemo povratni e-mail iz škole koja kaže kako im je npr. naš kviz znanja o mentalnom zdravlju pomogao u razgovoru s djecom, kviz o prevenciji ovisnosti otvorio nove teme i nove ovisnosti koje se pojavljuju u njihovim školama", pojašnjava Adamlje, dok Marković dodaje da su sretni što mogu 11. godinu zaredom dodijeliti Godišnju nagradu za novinarske radove koji promiču vrijednosti obrazovanja najboljim novinarima koji povezuju svijet medija i obrazovanja, kao i to što im se stalno širi mreža suradnika i partnera na projektima.

"Uvijek nam je važno održavati dobre odnose s fakultetima pa tako već godinama primamo na prakse studente Studija socijalnog rada u Zagrebu, držimo predavanja za studente Zdravstvenog veleučilišta i drugih fakulteta. Sudjelujemo u brojnim edukacijama diljem Hrvatske i članovi smo Hrvatske mreže protiv siromaštva pa razvijamo i međunarodnu suradnju. Posljednjih godina provodimo i vlastitu gospodarsku djelatnost koja nam pomaže u planiranju samoodrživosti kroz provedbu naplatnih istraživanja, vrednovanja, edukacija", pojašnjava Marković.

Pragmin priručnik „Mjesto pod suncem“ osvrće se i na usklađivanja stvarnog i virtualnog svijeta koji je



**Scroll to top**

sve više prisutan u životima mladih. Kada je o djeci i mladima riječ. Naši sugovornici ističu da se ponekad u virtualnom svijetu želimo prikazati drugima u boljem svjetlu, dati jednu „idealnu sliku“ sebe kakvima bismo možda željeli biti, a često je i uspoređivanje s drugima.

**Osjećaju se važno**

"Brojni mladi govore kako se osjećaju 'važno' u tom virtualnom svijetu, osjećaju se kao da ih drugi prate, čitaju što oni pišu, drugi im pokazuju sviđanje ili nesviđanje zbog ponašanja, odijevanja, stavova i time prikupljaju 'prijatelje', sljedbenike. U stvarnom svijetu su izloženi kritici roditelja, nastavnika, prijatelja, a postoje norme koje moraju poštovati i tu može doći do sukoba: ako je sve dozvoljeno u virtualnom svijetu, zašto je tako sve ograničeno u stvarnome svijetu. Bijeg u virtualni svijet može biti i pokazatelj puno dubljih problema s mentalnim zdravljem ili osjećajem nepripadanja. Zato smo u publikaciji 'Mjesto pod suncem' posvetili dosta prostora pozitivnim i negativnim stranama online svijeta, a publikacija se može preuzeti i pročitati na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)", kaže Marković.

Inače, Udruga Pragma je povodom početka nove školske 2023./2024. godine, organizirala besplatnu i interaktivnu online edukaciju „Virtualni svijet: iskustva roditelja, savjeti stručnjaka“, a kojoj je fokus bio digitalna ovisnost i opasnosti u virtualnom prostoru koje mogu ometati zdrav socio-emocionalni razvoj djece i mladih. Nema nikakve sumnje da je sve više djece i mladih danas ovisno o internetu. Kroz edukaciju su dali nekoliko pogleda na ovaj problem, a najveći naglasak je bio na roditeljskom iskustvu i iskustvu stručnjaka iz obrazovanja koji veliki dio dana provode uz djecu.

"Ovisnost o internetu smatra se vrstom ponašajne ovisnosti, uključuje razvoj specifičnih mentalnih i ponašajnih oštećenja i problema karakterističnih za ovisničko ponašanje, ali bez uporabe psihoaktivnih sredstava kao uzroka same ovisnosti. Jedan od tipova ovisnosti o internetu je ovisnost o internetskim igrama i uvrštena je u posljednje izdanje Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje te postoje smjernice za liječenje, dok sama ovisnost o internetu nije službeno uvrštena i čekaju se daljnja istraživanja u tom području. Roditelji kažu kako njihova djeca provode po četiri i više sati uz kompjutere, osjećaju se umorno, bezvoljno, odbijaju druge aktivnosti i, kada je riječ o videoigrama, osjećaju žudnju (pate kada nisu za videoigrama), a njihov socijalni život se urušava. Prekomjerna uporaba bilo kojeg ekrana, pored toga, dovodi do strukturalnih oštećenja mozga kao što to čini i npr. droga, alkohol. Kod male djece, pored ograničenja prijeko potrebnog kretanja, navikavanja na sjedilački način života i kvarenja očiju, gledanje intenzivnih sadržaja (brzo izmjenjivanje slika, boja, zvukova...) dovodi do gubitka interesa za smirene aktivnosti kakve zahtijeva obrazovni sustav poput npr. čitanja, praćenja usmenog izlaganja i sl.", objašnjava Jelena Adamlje.

Nedjeljko Marković dodaje da pada koncentracija i motivacija, ali i sposobnost „ulaska“ u samoga sebe, tako da provesti neko vrijeme u tišini, samoći, prirodi, bez uređaja postaje čak i novi „izazov“ na društvenim mrežama. Djeca gube kontakt sa samima sobom što je vrlo opasno i nepoželjno za razvoj zdravih pojedinaca, sposobnih doprinositi čovječanstvu. Zato su važna kućna, roditeljska pravila, ograničeno korištenje kompjutera u školama te stroga pravila pri korištenju videoigrica i pristupa drugim sadržajima, poput kockanja putem interneta ili ograničenje pristupa pornografskom sadržaju

gube na djecu i ljudi mogu biti i žrtve i počinitelji teških kaznenih djela.

## Postaviti pravila i granice

Nema sumnje da je tehnološki i digitalni napredak unio je goleme promjene u naše živote. Novi mediji i komunikacijske platforme promijenili su društvene i komunikacijske odnose te promijenili medijski krajolik i način na koji proizvodimo, distribuiramo i konzumiramo sadržaj. To je donijelo nove prilike za komunikaciju i pronalazak, stvaranje i distribuciju različitih vrsta sadržaja, ali i velike posljedice koje je potrebno rješavati. Pitamo ih na koji bi način roditelji trebali postaviti pravila ponašanja djeci kada je korištenje interneta u pitanju.

"Danas se internet mora koristiti u radu, učenju, istraživanju, ali i zabavi budući slušamo i glazbu, pratimo omiljene filmove i serije putem interneta – naša upućenost na njega znači da moramo se prvo samoregulirati, sami sebi postaviti pravila i granice, a zatim svojoj djeci. Potičemo roditelje na sklapanje 'ugovora o korištenju ekrana', bilo da je riječ o mobitelu ili kompjuteru, u kojem će se definirati što se i kada može gledati, a sve s ciljem stvaranja zdravih navika. Druga velika tema je izloženost dječje privatnosti i intimnosti online svijetu, djeca su česte žrtve pedofila, čak i međunarodnih, te online predatora koji koriste dječju naivnost. Ključ svake obitelji je dubok, iskren razgovor, razgovor o posljedicama te otvorenost za dijeljenje svih problema koji se pojave u stvarnom ili virtualnom svijetu", kaže Nedjeljko Marković.

"Pravila o vremenskom ograničenju ekrana su vrlo jasna koja su dale pedijatrijske organizacije u svijetu: do 3. godine života poželjno je ništa ekrana, a čak do 18. godine života do najviše 2 sata ekrana u slobodno vrijeme. Nekome se to može činiti jako rigoroznim, ali ako želimo sve najbolje našoj djeci, uvidjet ćemo da neograničeno omogućavanje ekrana ne doprinosi njihovoj dobrobiti", pojašnjava Jelena Adamlje.

No, imamo s druge strane i problem što sve više roditelja nekontrolirano stavlja i slike svoje djece na razne društvene grupe, i to praktički od samog njihovog rođenja.

"Logična je njihova želja za podjelom lijepih trenutaka, onih situacija na koje smo ponosni i za koje želimo drugima poručiti da su nam vrijedni dijeljenja. To bi bilo u redu kada bi distribucija bila u uskom krugu prijatelja ili obitelji, a to najčešće nije slučaj na društvenim mrežama. Fotografijama naše djece mogu pristupiti svi, mogu koristiti njihove fotografije za izradu lažnih dokumenata, u svrhu pornografije, ucjene, kreiranje lažnih profila s ciljem obmane i prikupljanja novaca i sl. Zato roditeljima uvijek savjetujemo da ne objavljuju privatne fotografije niti podatke o rođenju, mjestu stanovanja, ljetovanja, zimovanja. Pogledajmo to iz ovog kuta: želite li zlonamjernim osobama dati do znanja da se danas nalazite na moru, daleko od vašeg (praznog) stana ili da su vam djeca sama u kući? Iz istog razloga je važno djeci ukazati na opasnosti dijeljenja svojih podataka (detalja identiteta, lokacija...) online", kaže Adamlje.

## Čini se kao da starenjem djeteta gubimo interes za njegove prijatelje

Nije novost ni da je online nasilje sve prisutnije. Naši nam sugovornici pojašnjavaju koji su prvi simptomi u promjeni ponašanja djeteta na koje roditelji trebaju obratiti pažnju u oba slučaja - da

[Scroll to top](#)

prepoznaju svoje dijete i kao žrtvu ili kao zlostavljača: "Brojne su promjene kod djece – neka postaju povučena, odbijaju razgovarati, povlače se u svoju sobu, popuštaju u školi ili odbijaju ići u školu, ne žele više nositi mobitel ili skrivaju sve uređaje od roditelja, a neki imaju promjene u tijelu, česte glavobolje, trbuholbolje i sl. Svako dijete će drugačije reagirati pa je najbolji način razgovor u školi i s roditeljima naše djece. Čini mi se da smo u strahu od razgovora s drugim roditeljima, kao da starenjem djeteta gubimo interes za njegove prijatelje jer dijete postaje zrelije, starije i očekujemo da će se ono samo znati zaštititi".

Kažu da je zaključak gotovo svakog stručnog skupa da moramo raditi višedisciplinarno i višesektorski u području prevencije, kao i rada sa žrtvama i počiniteljima nasilja. U praksi to znači da čak i ako se prepozna nasilje, ono neće biti primjereno riješeno ako se u rješavanje ne uključe roditelji i stručna služba škole, ravnatelji, zavodi za socijalni rad i policija, a uz suradnju sa specijaliziranim udrugama.

"Imamo djecu koja su lako uočljiva, pokazuju vanjske znakove da im se nešto događa u životu, privlače nam pažnju svojim ponašanjem i takve je lako uočiti. Veći problem su tzv. 'mirna djeca', šutljiva, koja možda godinama trpe nasilje, a da nisu smogla snage i povjerenja u odrasle kako bi zatražili njihovu zaštitu. Često će tu unutarnju patnju pokazati samoozljeđivanjem ili pokušajima samoubojstva. Stoga različite preventivne akcije, projekti osvještavanja i stalnog razgovora s djecom, mogu doprinijeti da se priča o problemu i da se traži angažman stručnjaka. Imamo i nove protokole o postupanju u slučaju nasilja i sada samo ostaje nada da će se ti protokoli primjenjivati u praksi i jednako u cijeloj Hrvatskoj", zaključuju naši sugovornici.

Ukoliko želite podržati rad ove hvalevrijedne Udruge koja osnaživanjem, pružanjem integriranih socijalnih usluga, edukacijama, zagovaranjima i istraživanjima promiče i razvija socijalnu zaštitu građana i uspostavlja suradnju s organizacijama kako bi postale dostupnije i bolje odgovarale zahtjevima građana, objavljujemo i IBAN Pragme: HR6923400091110232954, Privredna banka Zagreb.

### **Krešimir Pučić**

*(Članak je objavljen u okviru programa poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije)*

*(Dozvoljeno prenošenje sadržaja uz objavu izvora i autora)*