

DJECA I INTERNET – korisni savjeti za roditelje

Djeci ne možete zabraniti internet, no možete poduzeti korake da budu zaštićeni dok se njime koriste. Donosimo praktične savjete koje možete primjenjivati.

1. Educirajte se

► Djeca danas odrastaju s računalom. Razumljivo je da u vašoj mladosti nije bilo računala. Stoga je nužno da se educirate o opasnostima koje vrebaju kako bi vaše dijete bez opasnosti moglo iskusiti sve dobrobiti Interneta.

2. Pretražujte internet zajedno sa svojim djetetom

► Korisno je za Vas i Vaše dijete da zajednički otkrivete Internet. Pokušajte zajedno pronalaziti zanimljive, zabavne i korisne web sadržaje. Na taj način ćete sa svojim djetetom graditi odnose međusobnog povjerenja i lakše ćete ga uputiti na određene neprimjerene sadržaje.

3. Ne puštajte malu djecu da surfaju sama

► Jednako kao što dijete ne puštate van u kasne noćne sate, ne dopuštajte mu ni da surfa samo. Kada bi dijete trebalo početi surfati bez roditeljskog nadzora, ili uz ograničen nadzor individualno je i ovisi od djeteta do djeteta, ali definitivno ne prije 12 godina starosti.

4. Razgovarajte s djetetom o Internetu

► Odrasli najčešće koriste Internet na poslu ili za skupljanje informacija. Djeca koriste Internet za druge stvari. Pričajte o tome s djetetom. Zamolite ga da vam pokaže svoje omiljene web lokacije i pitajte ga zašto su mu određene teme i sadržaji uzbudljivi, zanimljivi i privlačni. Djeca, a poglavito teenageri traže privatnost, ali to ne znači da nemate pravo znati s kim se dijete druži, kako u stvarnom životu tako i u virtualnom.

5. **Razvijajte Internet bonton**

► U Internet komunikaciji postoji mnogo pravila lijepog ponašanja. Lako je recimo na chatu, pod zaštitom anonimnosti testirati granice, reći stvari koje nikada ne bismo rekli uživo. Govorite djeci o tome da je važno da se prema drugima ponašaju onako kako bi voljela da drugi postupaju prema njima.

6. **Objasnite djetetu važnost čuvanja osobnih informacija**

► Djecu ste zasigurno poučili da ne razgovaraju sa strancima i da im ne odaju privatne podatke. Isto pravilo vrijedi i na Internetu. Čak i “nevina” pitanja poput “imaš li računalo u vlastitoj sobi” mogu upućivati na zle radnje. Dogovorite se s djecom o važnim stvarima u Internet komunikaciji, na primjer kako se koriste osobni podaci. Mnoge web lokacije zahtijevaju osobne informacije (autorizaciju) da bi imali pristup izvjesnim sadržajima i uslugama. Takve informacije potrebne su zbog različitih stvari, zbog sigurnosti ili da bi usluge postale dostupne. Važno je da naučite svoje dijete kada smije ostaviti osobne podatke! Najjednostavnije je da se s djetetom dogovorite da ne ostavlja osobne informacije bez vašeg odobrenja. Tu spadaju: ime i prezime, adresa, škola u koju ide, mail adresa, broj telefona, osobne fotografije...

7. **Ne dopustite susrete s nepoznatim ljudima s Interneta**

► Internet je popularno mjesto za virtualne susrete i djeca žele preko Mreže stjecati nove prijatelje. Da biste izbjegli neprijatne ili čak opasne situacije, važno je da naučite dijete da nikada ne ide samo na susret s nepoznatom osobom. Za takve susrete neophodan je netko u koga dijete može imati povjerenja (stariji brat ili sestra, roditelji...)

8. **Čuvajte se poklona**

► Pedofili mame djecu poklonima poput bonova za mobitele ili primjerice kupovinom pjesama ili filmova na Internetu. Da netko na ulici vašem djetetu pokloni 100 kuna zabrinuli biste se. Poklanjanje novca u virtualnom svijetu još je opasnije.

9. Prijavite neprimjereni ponašanje pojedinaca

▶ Ako vam se dijete požali da ga netko vrijeđa bilo putem maila, na news grupama, forumu, socijalnim mrežama ili putem chata, prijavite tog korisnika administratoru web stranice ili u slučaju maila i news grupa abuse službi.

10. Kontaktirajte nadležne institucije

▶ Kad se stvari otmu kontroli, primjerice saznate da je dijete nekom slalo svoje nage fotografije ili je nečije primalo, ne ustručavajte se slučaj prijaviti policiji ili pravobraniteljici za djecu. Njihov posao je da vam pomognu.

11. Upozorite dijete da informacije na Internetu mogu biti netočne

▶ Djeca koriste Internet kao pomoć u izradi školskih zadataka, da bi više naučili i sakupili informacije o onome što ih zanima. Količina informacija na Internetu je enormna i važno ih je selektirati na adekvatan način. Naučite dijete da kontrolira vjerodostojnost informacija na Internetu, osobito kad se radi o nekim važnim zadacima.

12. Ne budite odveć kritični prema dječjoj znatizelji

▶ Vaše dijete će sigurno naići na web stranice s problematičnim sadržajima. To može biti pornografija, rasizam... Ne zaboravite da je prirodno biti radoznao i da uvijek postoje čari "zabranjenog voća". Pričajte o tome s djecom ili postavite precizna pravila.

13. Tehnička rješenja mogu pomoći u korištenju Interneta – blokirajte pristup nepoželjnim stranicama

▶ Ako vaše dijete nije punoljetno, onda zasigurno nema što tražiti na primjerice pornografskim stranicama. Postoje načini da se kontrolira i ograniči uporaba Interneta kod djece. Korištenjem alata za praćenje aktivnosti u Internet pregledniku (history), možete vidjeti koje stranice su posjećivane, a pomoću filtera možete ograničiti pristup

izvjesnim Internet stranicama. Postoje i različiti programi za nadgledanje i ograničavanje uporabe Interneta (parental control software). U tu svrhu možete preuzeti besplatan program K9 Web protection na <http://www.k9webprotection.com/>

14. Dogovorite se oko igrica i dužine pretraživanja Interneta

► Kompjuterske igrice omiljena su dječja razonoda. Ima ih raznih – od pedagoških, akcijskih, korisnih, ali i onih s puno agresivnosti i nasilja. Psiholozi tvrde da djeca jasno razlikuju virtualne fantazije i nasilje od pravila u stvarnom životu. Ipak preporučujemo roditeljima da obrate pažnju na izbor igrica. Izaberite zajedno one igrice koje razvijaju motoriku, maštu, memoriju... Dužina boravka na Internetu, bilo da su u pitanju igrice, pretraživanje ili recimo chat, treba biti u okvirima razumnih termina, kako dijete ne bi zapostavilo stvarni život.

15. Ne uskraćujte djetetu pristup Internetu

► Ne samo da ćete prouzrokovati neželjen, suprotni efekt jer “zabranjeno voće je najslade” već ćete djetetu uskratiti važan izvor informacija za učenje i izopćiti ga od prijatelja koji zasigurno koriste Internet.

KAKO NAUČITI UČITI – POMOZITE SVOM DJETETU



Pitate se zna li Vaše dijete učiti i koliko je njegovo višesatno sjedenje uz knjigu zaista učinkovito?

Katkad već mali savjeti mogu taj posao učiniti lakšim. Donosimo 10 savjeta koje Vašem djetetu mogu olakšati učenje i poboljšati uspjeh u školi:

1. Počnite na vrijeme

Nema koristi o zadaći početi razmišljati tek navečer. U stresu i kroz pritisak zbog vremena ne može se dobro učiti. Zato je najbolje da dijete odmah nakon škole napiše zadaću i nauči što treba.

2. Napravite plan

Zajedno s djetetom napravite plan kako će učiti do testa. Napišite koliko će svaki dan naučiti i koliko mu je vremena potrebno da to postigne. Neposredno dan prije testa ne treba učiti, već samo ponavljati gradivo.

3. Red pomaže

Pospremljeno i uredno radno mjesto će djetetu sigurno olakšati učenje jer će na taj način biti manje dekoncentrirano. Dobro je također da pazi na svoje knjige i bilježnice, drži ih urednima i pospremljenima jer će tako u svakom trenutku lako doći do potrebnog.

4. Promjena pomaže

Pripazite da se dijete satima ne bavi istom temom. Ako se ne može pomaknuti s točke učeći neki predmet, pomoći će možda da tu knjigu zatvori i krene ponavljati nešto treće ili ode na igranje u park. Inače je najbolje započinjati učenje s laganijim i dražim predmetima. Na taj će način dijete imati osjećaj uspjeha i motiviranije je uhvatiti se u koštac sa stvarima koje mu baš i ne idu.

5. Učenje usput

Ako dijete ne može zapamtiti primjerice riječi iz engleskog, pokušajte mu ih približiti usput svaki puta kad prođe pored njih. Za to na ljepljive papiriće napišite primjerice englesku riječ za hladnjak i nalijepite taj papirić na hladnjak ili na zrcalo, papuče, loptu... Pisanje sažetaka pa čak i šalabahtera može biti od velike pomoći da se gradivo zapamti. Takav sažetak se može zalijepiti iznad kreveta pa ga dijete može ponoviti navečer prije spavanja.

6. Pohvala

Kad dijete prijeđe određenu etapu plana i dostigne cilj učenja, pohvalite ga. Time dobiva priznanje da je uspjelo i povezuje školu i učenje s pozitivnim. To će imati puno više koristi nego da stalno gundate da dijete nedovoljno uči.

7. Stanke tijekom učenja

Pobrinite se da dijete svakih 45 minuta napravi stanku od učenja. Bit će dovoljno i pet minuta na svježem zraku ili kratka igra s kućnim ljubimcem da se glava razbistri. Što je dijete manje, to bi razdoblja učenja trebala biti kraća, a stanke dulje. Važno je da se i dovoljno naspava kako bi se naučeno gradivo dobro pohranilo u mozgu.

8. Pratite prirodni ritam djeteta

Učenje nije uvijek jednako učinkovito. Većina ljudi se može koncentrirati prijepodne i poslijepodne, a rano ujutro ili rano poslijepodne je teže postići koncentraciju i sposobnost učenja je slabija.

Zato razgovarajte s djetetom kad je najbolje da uči, a kada da koristi stanke.

9. Nagrade za učenje

Nagrade za postignut uspjeh mogu biti dobra motivacija za učenje. Možete dogovoriti lijep izlet, igračku koju si dijete odavno želi ili neki instrument. Kad postigne uspjeh, tada obavezno osigurajte obećano. Katkad je dovoljno da skuhate djetetu njegovo omiljeno jelo što može podići želju i dati mu energiju za učenje.

10. Punog trbuha se teško uči

Zato neposredno poslije ručka ne treba planirati učenje, već se treba odmoriti. Pravilna i zdrava prehrana svakako može pozitivno utjecati na učenje. Znanstvenici su dokazali kako svježe voće, povrće, začinsko bilje, orašasto voće, namirnice od integralnog brašna i riba posebice dobro djeluju na metabolizam tvari u mozgu što pospješuje i funkcije mozga.

Sretno s učenjem!



ZNAMO LI POHVALITI DIJETE?

Pohvale i njihovo doziranje mnogim roditeljima zadaju glavobolje. Koliko je pohvala previše? Trebamo li češće pohvaliti dijete? Je li bitna kvantiteta ili kvaliteta?

Stručnjaci savjetuju roditeljima da ne obasipaju djecu nepotrebnim, često i neiskrenim pohvalama. Mnogo je važnije kvalitetno pohvaliti dijete, nego to činiti često. Dijete će izgraditi samopoštovanje samo ako je pohvala iskrena, promišljena i konkretna.

„Hvalimo ih za dobre ocjene, sportski rezultat, crtež... gotovo za sve što učine. Postajemo ovisnici kad je riječ o pohvalama. Otišli smo u drugu krajnost u usporedbi sa strogim roditeljima prije nekoliko desetljeća. Roditelji danas pretjeruju s pohvalama“, kaže za Webmd.com dr. Paul Donahue, obiteljski terapeut i autor knjige *Od A do Ž: Vodič kroz odgoj sretne i samopouzdanе djece*.

Bombardirajući djecu pohvalama, roditelji misle da time grade njihovo samopouzdanje i samopoštovanje, no zapravo čine suprotno. Iako je svaka pohvala dobronamjerna, Donahue ističe da stavljanje djeteta na pijedestal može omesti njegov razvoj.

Djeca će se zbog previše pohvala, posebice ako su neiskrene, bojati pokušati naučiti nove stvari: omest će ih strah da u toj novoj aktivnosti možda neće biti uspješni kao u prethodnoj, što će ih zbaciti s trona na koji su ih pohvalama postavili njihovi roditelji. Zatim, stalno će tražiti odobrenje roditelja i iščekivati njihov vrijednosni sud.

No, stručnjaci upozoravaju roditelje da je izostanak pohvala jednako štetan kao i pretjerivanje. Djeca će misliti da nisu dovoljno dobra ili da vam nije stalo pa će se prestati truditi.

Koliko je onda pohvala optimalno? Stručnjaci ističu da osnovno pravilo kod pohvaljivanja treba biti kvaliteta a ne kvantiteta. Ako je pohvala iskrena, originalna i fokusirana na proces a ne na rezultat, možete pohvaliti dijete kad god učini nešto vrijedno pohvale.

Posebno je važno prepoznati nastojanje djeteta da pomiče granice, da se trudi kako bi postiglo cilj, kaže Donahue. Možda vaš sin nije najbolji nogometaš, ali svakodnevno trenira i jako se trudi, stoga pohvalite njegov trud bez obzira na to je li njegova momčad pobijedila ili izgubila.

O kojem god da je scenariju riječ, Donahue ističe da svaka pohvala treba biti proporcionalna uloženom trudu.

Nekoliko praktičnih savjeta:

Budite konkretni;

Umjesto da kažete: „Dobar si nogometaš!“ recite: „Kako si snažno udario loptu, odličan si napadač!“ Uvijek je mnogo bolje biti konkretan: na taj ćete način pomoći djetetu da uvidi koje su njegove posebne vještine.

Budite iskreni;

Pohvala bi uvijek trebala dolaziti iz srca, biti iskrena. Imajte na umu da djeca osjete kad ste neiskreni; ako vas pročitaju, najvjerojatnije ćete izgubiti njihovo povjerenje. Što je još gore, dijete će postati nesigurno jer će ubuduće sumnjati u vaše pozitivne komentare i bit će mu teško razlučiti kad je pohvala koja dolazi od vas iskrena a kad nije.

Potičite nove aktivnosti;

Pohvalite dijete kad pokušava naučiti nešto novo – voziti bicikl, vezati cipele – i što se ne boji da će pogriješiti, kaže Donahue.

Ne pohvaljujte očito;

Ne pretjerujte s pohvalama na račun djetetovih atributa poput: „Baš si pametan, lijep, zgodan, visok, bistar, talentiran, nadaren...“, kaže Donahue. U redu je ako se roditelji (ne zaboravimo bake i djedove!) s

vremena na vrijeme prepuste tom malom užitku, no ako djecu stalno obasipate ovakvim pohvalama, one će s vremenom zvučati šuplje i izgubiti na važnosti.

Pohvalite ih kad mislite da zaslužuju pohvalu;

Ako roditelj veli djetetu „Odličan posao!“ ili „Ajme, stvarno si se potrudio oko tog referata!“ kad to uistinu misli, dijete će uvidjeti da roditelji cijene njegov trud i rad. Također, time im dajete do znanja da prepoznajete kad se trude a kad im nešto nezasluženo padne s neba.

Fokusirajte se na proces, a ne na cilj

Dijete pohvalite zato što se trudi, a ne zato što je talentirano. „Bitan je proces, a ne rezultat“, ističe Donahue. Ne mogu sva djeca biti talentirani sportaši i glazbenici ili odlični učenici. No, djeca koja nauče učiti i raditi marljivo i ustraju u tome, razvila su posebne vještine.