"Technology should be our servant, not our master"

- Ludovic Tendron -

Projektni rezultat 4

PRIRUČNIK

ALATA

INFORMACIJE O PROJEKTNOM REZULTATU

REZULTAT:

IO4: SET ALATA ZA STEPIN POLITIKE: OSNIVANJE CENTARA ZA PODRŠKU: KAMPANJA ZA PROMOVIRANJE REZULTATA OD LOKALNE DO NACIONALNE RAZINE

AKTIVNOST:

IO4-A1: DIZAJN I RAZVOJ SETA ALATA

VODITELJ:

RIC NOVO MESTO

INFORMACIJE O REZULTATU

PROJEKT:

STEPIN: Potpora roditeljima da se nose s prekomjernim vremenom provedenim na internetu i navikama svoje djece

AKRONIM:

STEPin

WEB STRANICA PROJEKTA:

https://stepin-project.eu

PROJEKT E-ACADAMY:

KOORDINATOR:

Sveučilište Gottfried Wilhelm Leibniz u Hannoveru, Njemačka

PARTNERI

PROJEKT BR.:

Projekt br.: 2020-1-DE02-KA204-007452

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne znači odobravanje sadržaja, koji odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

Ovaj dokument tvrtke STEPIN licenciran je pod CC BY-SA 4.0.

Za pregled kopije ove licence posjetite https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0

SADRŽAJ

Uvod 4

Izvješće o praćenju NASILNOG PONAŠANJA NA INTERNETU (IAB) 6

Nacionalno izvješće 6

Okvir kompetencija 7

STEPin online platforma i alat za procjenu 8

e-Akademija 8

e-Knjižnica 9

e-Zajednica 9

Alat za mapiranje 9

Mobilna aplikacija 10

Alat za procjenu 11

obrazovni paket s nastavnim materijalom 13

STEPin Obrazovni paket podijeljen je u 5 modula: 13

Prednosti korištenja Interneta 13

Rizici korištenja interneta 13

Čimbenici rizika kod problematične upotrebe interneta 13

Roditeljske vještine 14

Vještine suočavanja 14

Kako smo osmislili našu kampanju 15

STEPin KAMPANJA 17

Aktivnosti treninga 19

STEPin međugeneracijska inicijativa među roditeljima i mladima 20

STEPin Motivacijska strategija 21

Ostanimo u kontaktu! 22

UVOD

Projekt STEPin nastoji podržati roditelje da postanu uzori svojoj djeci i motivatori za provođenje vremena na internetu na razuman i konstruktivan način, istovremeno promičući dobrobit svoje djece i zdrav stil života svojih obitelji.

Većina roditelja koji imaju djecu školske dobi stariju od 10 godina i sami pripadaju drugoj, manje digitalnoj generaciji, osjećaju se bespomoćnima suočiti se s ovim opasnostima, spriječiti pretjeranu izloženost svoje djece ili čak svoju vlastitu izloženost internetu, zaštititi ih i nositi se s potencijalnim nasilnim ponašanjem. Osim navedenog, i sami se roditelji susreću s istim problemima.

Za odrasle (roditelje) to postaje posebno teško ako se uzme u obzir da 40% odraslih u EU-u nema dovoljno digitalnih vještina (Eurostat 2018.), a čak i onima koji stvarno vladaju digitalnim vještinama često nedostaje stav da ih u potpunosti iskoriste: samo 2% digitalno kompetentnih roditelja može pokazati kritičko razmišljanje dok traže informacije na internetu (EU, 2017.).

U rješavanju gore navedenog, projektni partneri izrađuju mapu trenutne situacije u svim zemljama i bilježe napore u rješavanju ponašanja/ovisnosti i nasilju na internetu, kao što se vidi u stavovima djece i mladih (10-18 godina), predlažući niz akcija:

- ciljani programi usavršavanja za roditelje/odgajatelje,
- privlačno okruženje za društveno učenje i
- gradnja koncepta motivacije učenika.

Motivacijski tijekovi rada osmišljeni oko dodjeljivanja znački nakon postizanja pojedinačnog načina rada ili timskih izazova približit će učenike u kontekst socijalnog učenja kako bi im pomogli u postizanju ciljeva smanjenja zaslona. Nadalje, projekt ide još dalje iskorištavanjem uloge roditelja kao AMBASADORA/UZORA koji se brinu za dobrobit svoje djece, istovremeno uvodeći zdrave stilove života u svoje obitelji. Organizirane su međugeneracijske aktivnosti kako bi se roditelji potaknuli da prvo razmisle o svojim navikama tako što će smanjiti vrijeme provedeno pred ekranom, a zatim da procijene, identificiraju, spriječe ili se pozabave ponašanjem svoje djece na internetu.

7 organizacija iz Ujedinjenog Kraljevstva, Cipra, Grčke, Njemačke, Makedonije, Slovenije i Hrvatske surađuje u ovom izazovnom projektu nadopunjujući jedna drugu u smislu stručnosti i iskustva, ali sa zajedničkim CILJEM: podržati roditelje da budu u stanju prepoznati, spriječiti ili se nositi s prekomjernim i nasilnim ponašanjem na internetu, dok istovremeno poboljšavaju dobrobit svojih **obitelji** .

Ovaj cilj je postignut kroz realizaciju 4 projektna rezultata :

1. **Izvješće o praćenju nasilnog ponašanja na internetu**
   Uključuje mapiranje dobrih praksi, politika, inicijativa, programa, seminara itd., na regionalnoj, nacionalnoj i razini EU za rad s mladima IAB; *peer review* među partnerima i usporedba s preporukama EU; istraživanje i analiza trenutnih potreba i nedostataka iz perspektive roditelja i mladih; izrada STEPin okvira kompetencija, te uspostava stručne savjetodavne skupine.

2. **STEPin platforma s korisničkim sučeljem za roditelje**
   Uključuje **e-Akademiju** svih razvijenih modula, **e-Knjižnicu** s dodatnim resursima i prijerima dobre prakse, **e-zajednicu** u kojoj možete zatražiti savjet ili razgovarati o temi, interaktivnim **alatom za mapiranje** gdje su prikupljene sve dobre prakse, trenutne inicijative, programi i politike te **alatom za procjenu** upitnik s personaliziranim povratnim informacijama i planovima koji se temelje na potrebama svakog korisnika.

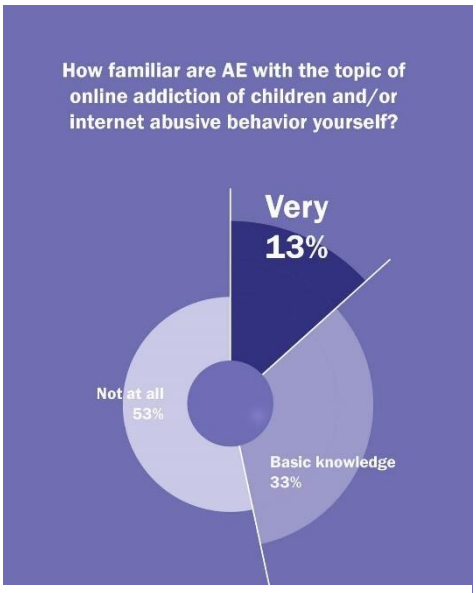
3. **Obrazovni paket s nastavnim materijalom za roditelje/odgojitelje**
   Uključuje kombinirani program usavršavanja za edukaciju roditelja o čimbenicima koji uzrokuju ovisnost o IAB-u i igrama, štetnim posljedicama, znakovima ponašanja njihove djece; obrazovni materijal za podršku gore navedenom treningu; STEPin AMBASADOR metodologija koja se temelji na kreiranju uloge roditelja kao inovatora, te STEPin višerazinska i višenamjenska kampanja podizanja svijesti.
4. **Komplet alata za uspostavu STEPin centara za podršku: kampanja širenja od lokalne do nacionalne razine**
   Uključuje set **alata** sa svim bitnim smjernicama/materijalima za podršku postavljanja, implementacije i evaluacije **STEPin CENTARA ZA PODRŠKU** na organizacijskoj razini. **CENTRI STEPin** pružaju programe usavršavanja roditeljima, nude alat za identifikaciju temeljen na AR-u i planove za stvaranje sinergije sa stručnjacima (socijalni radnici, istraživači, učitelji, psiholozi itd.) za pružanje podrške putem *Help Desk*-a (online i offline), implementaciju **STEPin kampanje za podizanje svijesti.**

IZVJEŠĆE O PRAĆENJU NASILNOG PONAŠANJA NA INTERNETU (IAB)

Prvi projektni rezultat STEPin-a, koji se sastoji od nacionalnih izvješća o praćenju nasilnog ponašanja na internetu (IAB) iz svih zemalja uključenih u projekt, kao i detaljnih okvira kompetencija o određenim temama u vezi s IAB-om, postavlja temelje za sljedeće rezultate. U ovom dijelu alata nalazi se sažetak nalaza izvješća kao i opisi pet tema istraženih u okviru kompetencija.

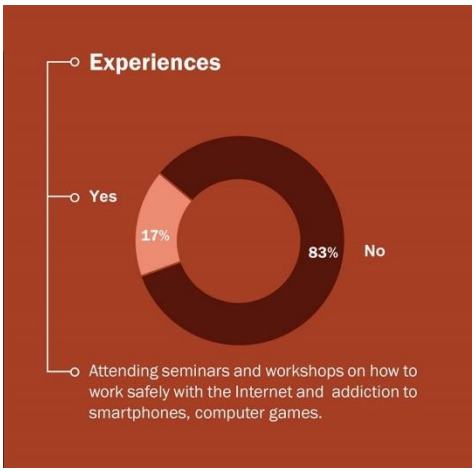
Nacionalno izvješće

Izvješće služi kao sažetak i usporedba pojedinačnih nacionalnih izvješća zemalja partnera: Hrvatske, Njemačke, Slovenije, Sjeverne Makedonije, Ujedinjenog Kraljevstva, Grčke i Cipra, koji su dio europskog projekta STEPin kako bi se pokazalo trenutno postupanje vezano uz IAB. Stoga su rezultati partnerskih zemalja o temama nacionalnih politika, zakona i propisa, kao i STUDIJE SLUČAJA, ZNANSTVENE studije i najnovija dostignuća u područjima nasilnog ponašanja na internetu, online ovisnosti, igara na sreću i najbolje prakse predstavljeni usporedno kako bi se dobio europski uvid u ovu temu i status quo.



Slika 1: Poznavanje AE na Cipru

Dvije online ankete među roditeljima i odgajateljima pokazuju relevantnost teme. Jasno je kako među odgajateljima u svim zemljama postoji veliki jaz u znanju o IAB-u i tome kako se nositi s njim.



Slika 2: Iskustva AE u Sloveniji

Gotovo svi roditelji i odgajatelji iz svih partnerskih zemalja željeli bi biti uključeni u trening i vidjeti informativne materijale vezane uz temu IBA-a kako bi popunili svoje praznine u znanju. Zanimljivo je napomenuti da nije bitno iz koje zemlje ispitanik dolazi i jesu li definirani npr. pravni okvirni uvjeti ili ne. Iako postoje razlike u hitnosti potrebe, ispitanici iz svih zemalja žele poboljšanje.

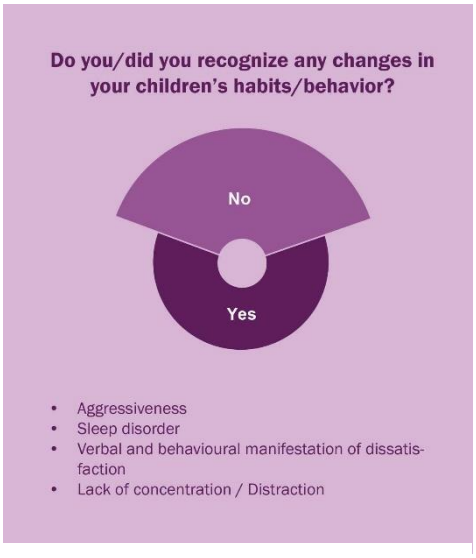
Sljedeći odjeljak razmatra pravni okvir. U zemljama poput Njemačke, Cipra ili Grčke, gdje postoje jasni pravni okviri ili nacionalne strategije nadležnih ministarstava na temu IAB-a, čini se da je rukovanje jasno regulirano. Posebice vladini programi i inicijative u interakciji s nevladinim organizacijama doprinose stvaranju heterogenog spektra ponude za djecu, adolescente i roditelje, dok je njemačko zakonodavstvo zauzelo najjasniji stav po pitanju IAB-a.

U Hrvatskoj, Sloveniji ili Sjevernoj Makedoniji ne postoji zakonski okvir na temu IAB-a, što dovodi do toga da tema IAB nailazi na malu podršku. Najvažniji društveni akteri ovdje su uglavnom nevladine organizacije i stoga nisu organizirani od strane države.

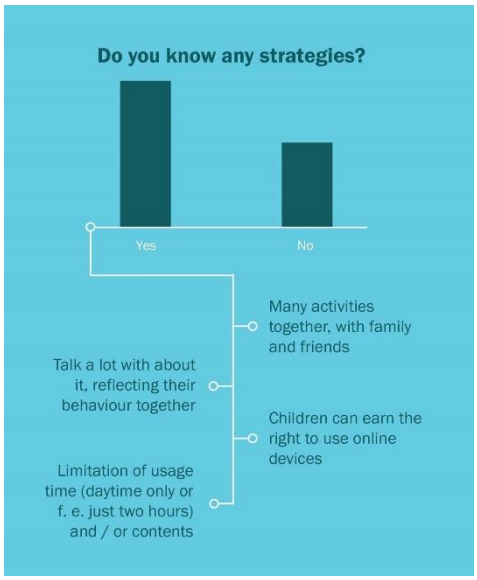
Pogled na znanstvene rezultate pokazuje zanimljivu sliku. Dok je u Hrvatskoj i Sjevernoj Makedoniji provedeno malo istraživanja, na Cipru je evidentan trend problema. Grčka pokazuje alarmantne rezultate, dok njemačka znanost daje relevantan doprinos istraživanjima u području IAB-a raznim studijama.

Unatoč tome, najbolje prakse mogu se identificirati u svim zemljama, od kojih su neke vladine ili nevladine organizirane i strukturirane. To je u skladu s rezultatima online anketa edukatora za odrasle i roditelja koje smo proveli u svim partnerskim zemljama.

U Grčkoj i Njemačkoj postoje razne inicijative i organizacije koje se mogu smatrati najboljom nacionalnom praksom. U Grčkoj se, na primjer, nude online seminare i materijale za učenje kao podrška mladim korisnicima na internetu.



Slika 3: Kako roditelji gledaju na ponašanje svoje djece u Grčkoj



Slika 4: Strategije roditelja u Njemačkoj

U Njemačkoj se najbolje prakse mogu vidjeti u vladinoj inicijativi *„Ins Netz gehen"* ("izlazak na internet"), koji je inicijativa Federalnog centra za zdravstveno obrazovanje (BZH) i fokusiran je na uravnoteženu upotrebu medija među mladima.

U Sloveniji, Cipru i Hrvatskoj također postoje mnoge inicijative i ponude, radionice koje daju savjete o temama vezanim uz internet, s različitim fokusima.

Sažetak rezultata nacionalnih izvješća ima vrlo jasnu sliku stanja u dotičnim partnerskim zemljama i načina na koji se one nose s problemom nasilnog ponašanja na internetu (IAB) među djecom i adolescentima. Stoga se javlja potreba za informacijama i obrazovnim mogućnostima za pravilno rješavanje problema IAB-a.

Sva nacionalna izvješća i infografike mogu se pronaći i preuzeti na web stranici projekta: https://stepin-project.eu .

Okvir kompetencija

Okvir kompetencija STEPin-projekta temelji se na općim nalazima Nacionalnih izvješća. Njegov je cilj identificirati središnje i relevantne teme u vezi s IAB-om i mapirati ih s fokusom na znanje i korisne vještine. Sljedećih pet glavnih tema prikazano je i ukratko opisano. Prilagođeni su u module za STEPin e-Akademiju s detaljnim informacijama te savjetima i vježbama za roditelje u projektnom rezultatu 3.

Prednosti korištenja Interneta

Jedna od glavnih prednosti interneta je omogućavanje mladim ljudima da održavaju kontakt s drugim ljudima kroz više oblika društvenih veza ako se poštuje važnost granica. Internet nam također daje priliku za učenje i razvoj vještina, a time nam omogućuje i istraživanje vlastitog identiteta. Naposljetku, ovaj se modul bavi mogućnostima stvaranja kreativnih izražaja na internetu i njihovog povezivanja s vlastitim emocijama.

Roditeljske vještine

Često se roditelji susreću s mnogo neočekivanih situacija sa svojom djecom i mogu se osjećati zabrinuti da njihova sposobnost da budu dobri kao roditelji nije dovoljna. Ovaj modul pomaže roditeljima u suočavanju s IAB-om. Fokusira se na odnos roditelj-dijete i daje primjere najbolje prakse kako komunicirati sa svojim djetetom i kako se nositi sa sukobima koji mogu nastati.

Rizici korištenja interneta

U suprotnosti s *prednostima korištenja interneta,* ovaj dio fokusiran je na rizike koji mogu nastati u online okruženju. Objašnjava kojim su rizicima djeca izložena dok su online i pokazuje potrebne vještine za prepoznavanje i suočavanje s različitim situacijama. Nadalje, govori o implikacijama IAB-a na mentalno zdravlje i podiže svijest o problemima poput depresije ili ovisnosti o internetu.

Čimbenici rizika kod problematičnog korištenje interneta

Ovaj modul pruža informacije o čimbenicima rizika kod problematičnog korištenje interneta kako bi pomogao roditeljima u otkrivanju znakova i simptoma IAB-a. Ti čimbenici rizika podijeljeni su u tri kategorije: prvo, problematično korištenje interneta i neprilagodljivo ponašanje, drugo, osobine ličnosti povezane s ovisnošću o internetu i treće, konkretni znakovi za koje roditelji IAB-a mogu tražiti poput promjena raspoloženja ili umora.

Vještine suočavanja

Završni modul fokusiran je na *vještine suočavanja* koje su važne za suočavanje sa svakodnevnim životom u našem digitalnom svijetu. Objašnjava i daje najbolje prakse za različite strategije i vještine kao što je suočavanje usmjereno na emocije ili suočavanje usmjereno na problem. Također daje uvid u nefunkcionalne mehanizme suočavanja i kako ih otkriti.

STEPIN ONLINE PLATFORMA I ALAT ZA PROCJENU

Online platforma STEPin funkcionira kao *help desk za* roditelje i opsežan obrazovni paket s materijalima za učenje koji su namijenjeni edukatorima odraslih. Njegov je cilj pružiti potrebno znanje, alate i resurse za učinkovito suočavanje s nasiljem na internetu i povezanim rizičnim ponašanjima kroz otvorene i interaktivne metodologije usavršavanja koji se temelje na sustavu nagrađivanja s otvorenim značkama.

e-Akademija

Kompilacija od 5 nastavnih modula:

- Čimbenici rizika kod problematičnog korištenja interneta
- Rizici korištenja interneta
- Roditeljske vještine

- Prednosti korištenja Interneta
- Vještine suočavanja

Ovi moduli objašnjavaju rizike i prednosti korištenja interneta, bihevioralne i psihološke čimbenike koji utječu na dječje stavove, ulogu roditelja u odgovarajućim ishodima, vanjske čimbenike (kao što su prijatelji) koji povećavaju rizike, kao i mjere intervencije i prevencije.

Moduli sadrže lako razumljiv sadržaj i dizajnirani su tako da prosječnom korisniku ponude sažeto znanje. Nadalje, predstavljaju korisne reference i dodatne multimedijske resurse s otvorenim pristupom (kao što su YouTube videozapisi) koji mogu poboljšati znanje i razumijevanje teorijske pozadine.

e-Knjižnica

Zbirka dodatnih teoretskih resursa i primjera dobrih praksi za pomoć u podizanju svijesti o rizicima korištenja interneta, strategijama prevencije, strategijama suočavanja i tako dalje. To će podržati roditelje u pronalaženju načina da ograniče korištenje interneta svojoj djeci i intervenirati prilikom otkrivanja rizičnog ponašanja (npr. u igricama, kupnji, društvenim mrežama itd.).

E **-Knjižnica** također sadrži razne druge alate i resurse koje roditelji i edukatori ostralih mogu koristiti, poput preporuka i politika EU-a, nacionalnih/regionalnih izvješća, trenutnih inicijativa, programa, mogućnosti pohađanja treninga itd.

e-Zajednica

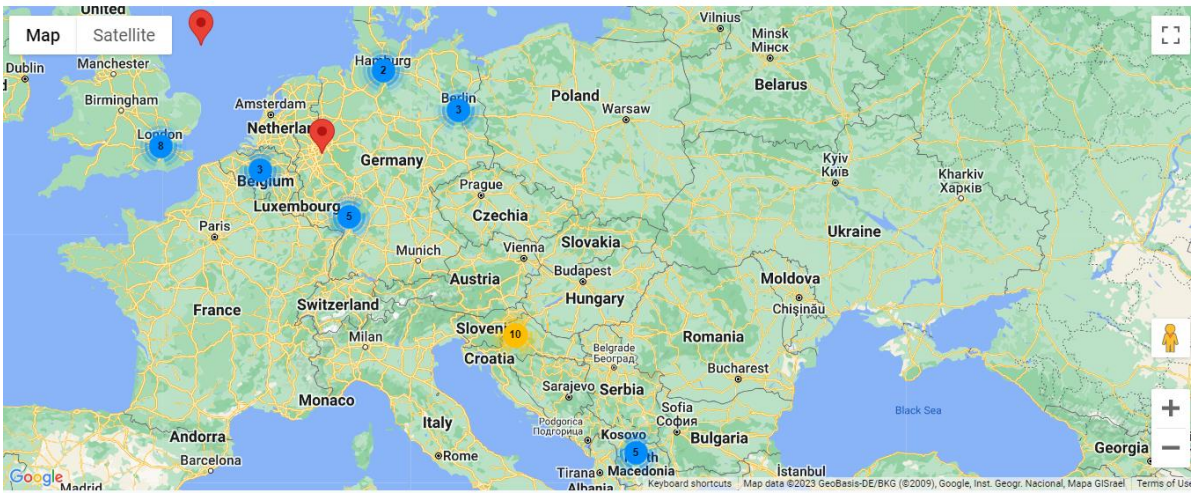
Forum za razmjenu ideja, objavljivanje poruka ili prijedloga. Ova funkcionalnost će imati ulogu *help desk*-a, gdje će roditelji, učitelji, stručnjaci, socijalni radnici i drugi zainteresirani sudionici moći razmjenjivati ideje, dobre prakse, smjernice i druge načine podrške koji su u skladu s ciljevima STEPin projekta.

e-zajednice :

- Obrazac za kontakt – mogu ga ispuniti sve zainteresirane osobe.
- STEPin forum – za registrirane članove- služi za razmjenu bilo kakvog relativnog sadržaja, mišljenja, prijedloga itd.

Alat za mapiranje

Praktičan alat za prikupljanje i dijeljenje dobrih praksi, trenutnih inicijativa, programa i politika u partnerskim zemljama i diljem Europe.



Slika 5: Alat za mapiranje: Interaktivna karta dobrih praksi, trenutnih inicijativa, programa i politika u partnerskim zemljama i diljem Europe.

Alat sadrži interaktivnu kartu. Korisnici mogu odabrati filtriranje svojih rezultata na temelju zemlje interesa, vrste organizacije, ciljne skupine itd.

Alat je također prilika za stručnjake i relevantne organizacije da promoviraju svoje najbolje prakse, trenutne inicijative i sve druge relevantne aktivnosti.

Mobilna aplikacija

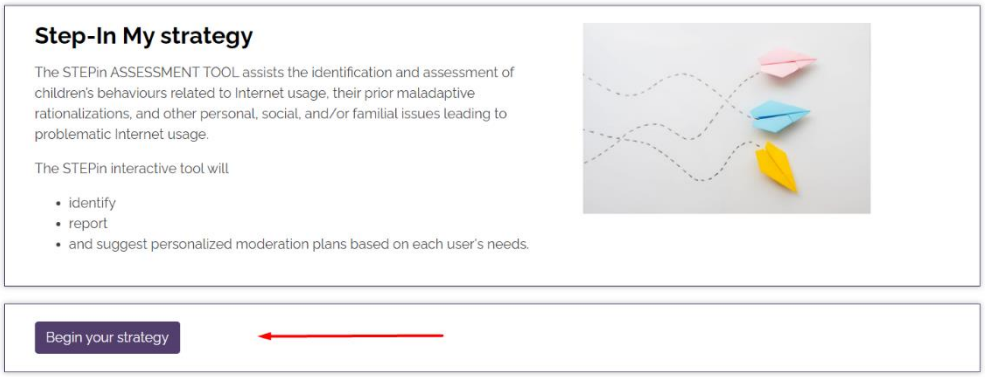
Baza podataka resursa i vodič za roditelje za IAB.

Sadrži iste značajke kao i alat za procjenu i omogućuje roditeljima da uvijek imaju pri ruci rješenje za prepoznavanje i upravljanje/ublažavanje problematičnog korištenja interneta.

Alat za procjenu

Alat koji će identificirati, i predložiti personalizirane planove moderiranja na temelju potreba svakog korisnika.

Alat za procjenu može se koristiti na sljedeći način:
Kako započeti svoju strategiju: Ako ste kreirali račun i već ste prijavljeni, pritisnite gumb "Započnite svoju strategiju" koji se nalazi na početnoj stranici Slika 5. Zatim, na stranici odgovorite na pitanja pritiskom na gumb Start (vidi sliku 6). Kada odgovorite na sva pitanja, dobit ćete povratnu informaciju na temelju odgovora koje ste dali.



Slika 6: Započnite svoju strategiju

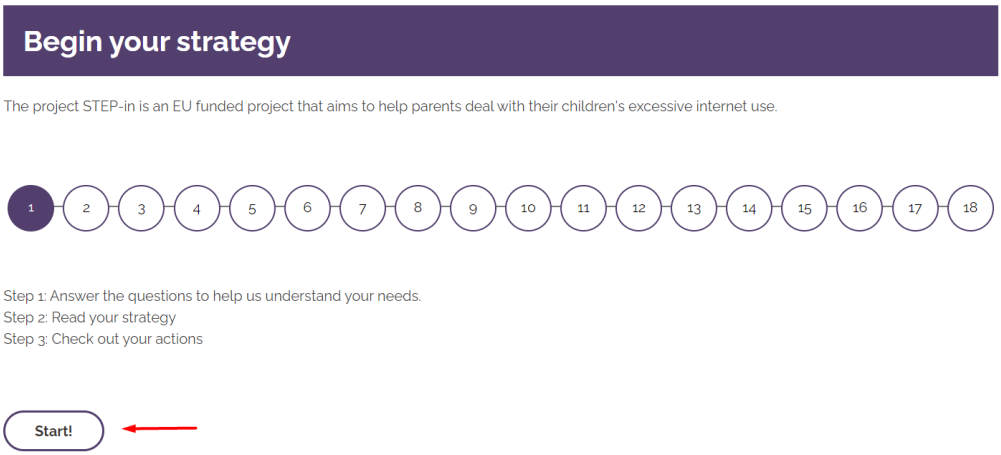
Idite na svoju strategiju: ako odgovorite na sva pitanja na stranici "Započnite svoju strategiju", sada možete vidjeti svoju strategiju. Na navigacijskoj traci pritisnite stavku "Moja strategija". Na stranici *Step-In Strategy* možete vidjeti 5 aktivnih modula i 5 vrsta radnji.

Moduli su sljedeći:

- Čimbenici rizika kod problematične upotrebe interneta
- Rizici korištenja interneta
- Roditeljske vještine
- Prednosti korištenja interneta
- Vještine suočavanja

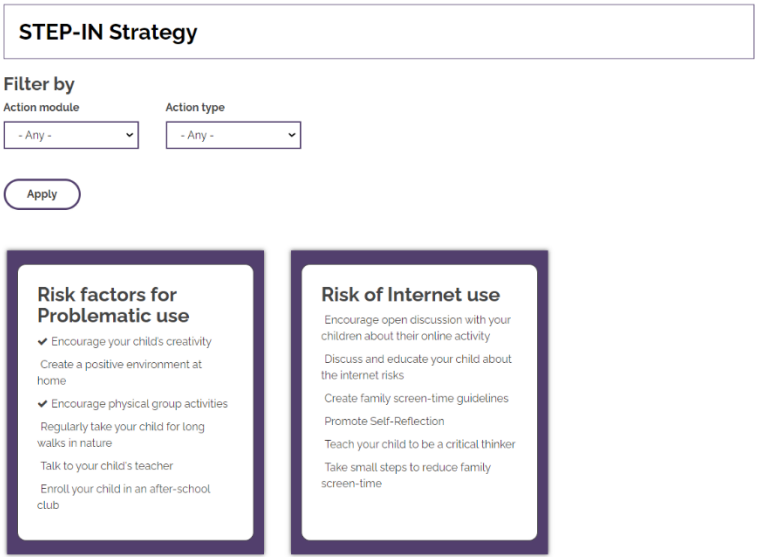
Vrste radnji su sljedeće:

- Radnja koja ima preduvjete (prvo je potrebno provesti druge radnje), ali ne zahtijeva obuku.
- Dugoročna akcija koja se može odmah provesti.
- Brza pobjeda.
- Jednostavna radnja koja se može odmah provesti, ali zahtijeva obuku.
- Radnja koja ima preduvjete i zahtijeva obuku.



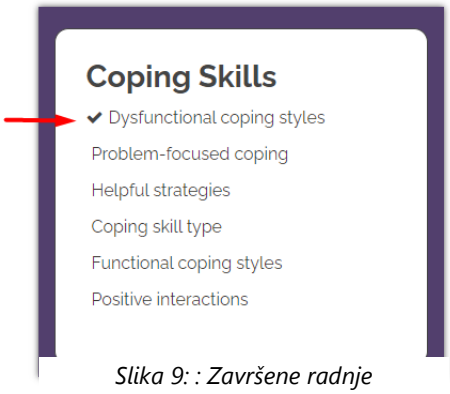
Slika 7: Pokretanje strategije

Slika 7 ilustrira stranicu Step-In strategije. Možete koristiti filtre na ovoj stranici kako biste dobili željene rezultate. Na primjer, da biste vidjeli samo modul Vještine suočavanja, odaberite prvi padajući izbornik stavke "Vještine suočavanja", a zatim pritisnite gumb "Primijeni".



Slika 8: Moja strategija

Svaki od modula ima neke radnje. Na primjer, ako dovršite radnju "Disfunkcionalni stilovi suočavanja" koji je dio modula "Vještine suočavanja", možete pritisnuti gumb "Kliknite ovdje da označite ovu radnju kao dovršenu ako ste je proveli". Provjeravaju se sve izvršene radnje (vidi Slika 9).



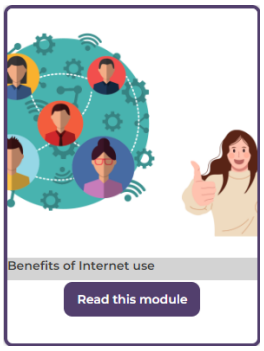
Slika 9: : Završene radnje

OBRAZOVNI PAKET S NASTAVNIM MATERIJALOM

Obrazovni paket STEPIN za roditelje odnosi se na zbirku resursa i materijala namijenjenih roditeljima, s ciljem da ih podrži u prevenciji i suočavanju s nasilnim ponašanjem na internetu kod svoje djece, te da na kraju postanu uzori svojoj djeci (STEPIN ambasadori).

Ovdje razvijeni materijali u skladu su s potrebama roditelja identificiranih u svim partnerskim zemljama kao dio 1. projektnog rezultata, a također su povezani s alatom za procjenu kako bi pomogli roditeljima da se nose s identificiranim potrebama.

STEPin Obrazovni paket podijeljen je u 5 modula:

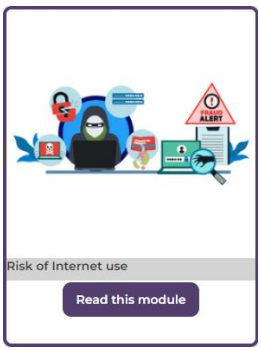


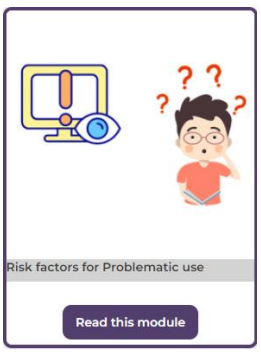
Prednosti korištenja Interneta

Internet je alat, a zlouporaba tog alata može uzrokovati rizike. Međutim, ako se pravilno koristi, može ponuditi mnoge prednosti kao što su socijalizacija, istraživanje identiteta i kreativnost kao što je istraženo u Modulu 1 .

Rizici korištenja interneta

Sve veća dostupnost i uporaba interneta među djecom povećala je njihovu izloženost različitim sigurnosnim rizicima u online prostoru. Ovaj modul pruža informacije o potencijalnim rizicima povezanim s upotrebom interneta, kao što su pitanja online sigurnosti, ali i potencijalne rizike koji bi mogli utjecati na mentalno zdravlje i dobrobit korisnika.





Čimbenici rizika kod problematične upotrebe interneta

Postoje različiti čimbenici rizika povezani s problematičnom upotrebom interneta. Ovaj modul ispituje utjecaj osobnosti, vanjskih stresora i pritiska vršnjaka kao potencijalnih čimbenika rizika.

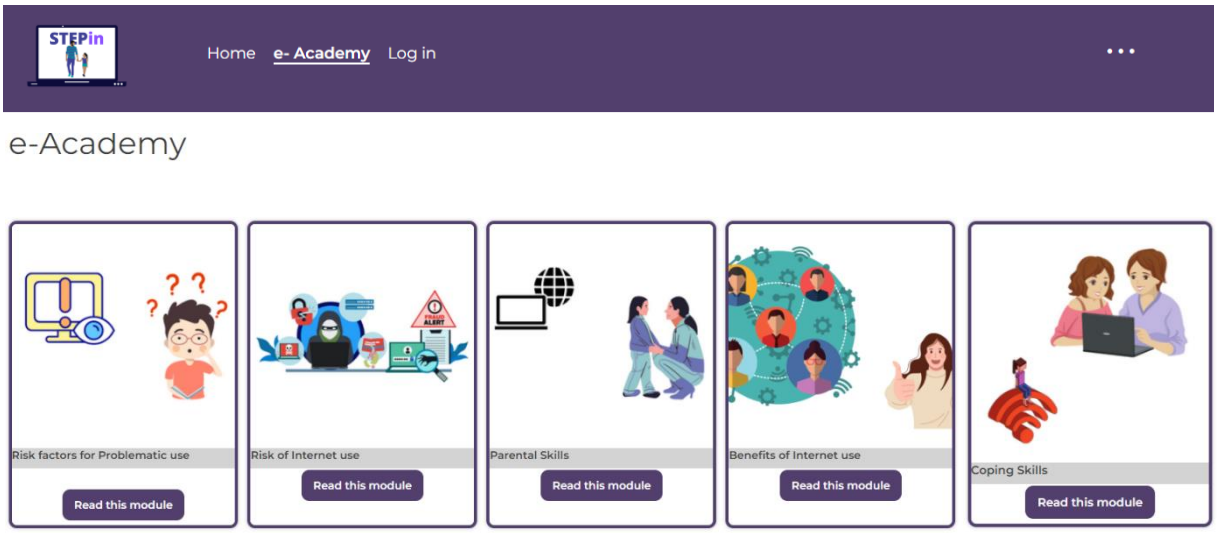
Roditeljske vještine

Ovaj modul pruža informacije o dva veća skupa vještina koje čine važan dio roditeljskih vještina: komunikacijske vještine i vještine rješavanja sukoba. Nadalje, objašnjene su vještine aktivnog slušanja, kao dio komunikacijskih vještina i vještine upravljanja ljutnjom kao dio vještina rješavanja sukoba. Ovaj modul namijenjen je roditeljima koji žele poboljšati svoju komunikaciju i vještine rješavanja sukoba u odnosu sa svojom djecom.

Vještine suočavanja

Ovaj modul pruža informacije o vještinama suočavanja i strategijama suočavanja koje mogu koristiti kako roditelji tako i njihova djeca kako bi se nosili sa svakodnevnim problemima.

Sve razvijene materijale možete pronaći na web stranicama projekta STEPin I u STEPin Akademiji .



Slika 10: Stranica e-Academy

Uz razvijene materijale, Knjižnica STEPin nudi zbirku e-alata/e-resursa/dobrih praksi za daljnju podršku roditeljima koji se suočavaju s prekomjernim korištenjem interneta kod svoje djece.

Knjižnicu STEPin možete pronaći ovdje: http://step-in.erasmusplus.space/library

Kako smo osmislili našu kampanju

Današnja prevalencija tehnologija u našem svakodnevnom životu natjerala nas je da pratimo i prilagođavamo se digitalnom dobu. Unatoč našem nastojanju da pratimo digitalne vještine, posebice roditelja, često nisu dovoljne. Uloga ekrana u životima djece postaje sve važnija, a roditeljima je ključno razumjeti kako sve funkcionira. Trebaju provoditi više vremena usmjeravajući svoju djecu prema pozitivnim aktivnostima, podižući im svijest o opasnostima, rizicima i prihvatljivim aktivnostima te potičući ih na aktivnost izvan digitalnog svijeta.

Slika 11: Postanite uzor-video:

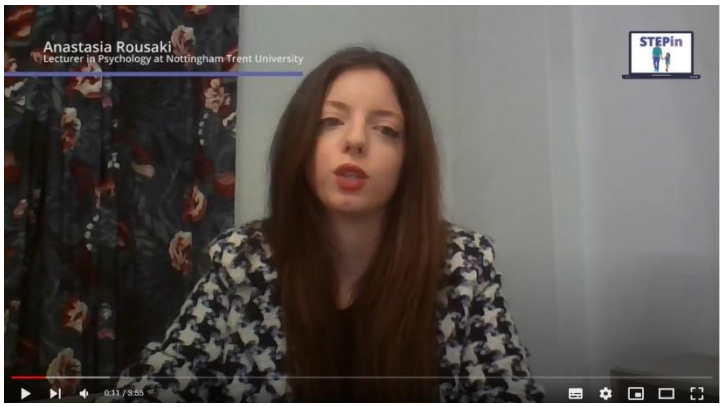
DE | HR | EN | SI | MK | EL

Roditelji su prvi koji uočavaju promjene kod svoje djece, a cilj projekta STEPin je podržati roditelje da postanu uzori svojoj djeci i motivatori za korištenje vremena na internetu na razuman i konstruktivan način promičući dobrobit svoje djece i zdrav način života svojih obitelji.

Što stručnjaci kažu o pretjeranom izlaganju ekranu?

Pitali smo predavača psihologije na Sveučilištu Nottingham Trent kada prihvatljivo postaje pretjerano.

U videu pogledajte savjete **kako prepoznati** i **izbjeći** prekomjerno korištenje interneta, koje **znakove ovisnosti** tražiti i **gdje potražiti pomoć.** Videozapisi sa stručnim savjetima dostupni su s titlovima na svim jezicima partnera (DE, HR, EN, SI, MK, EL).



Slika 12: Video Što stručnjaci kažu o pretjeranom izlaganju ekranu? Dostupna je na YouTube kanalu.

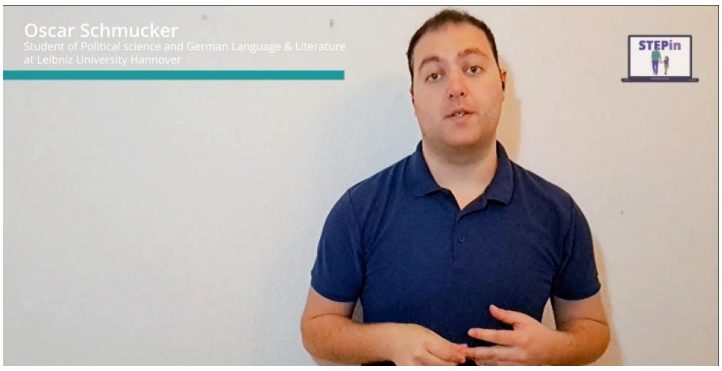


Figure 13: Video Do you think you spend too much time in front of the screen? Is available on the YouTube channel.

Pitali smo i studenta Sveučilišta Leibniz u Hannoveru smatra li da previše vremena provodi pred ekranom . Rekao je da je bilo poprilično šokantno kada je shvatio da toliko vremena provodi pred ekranima.

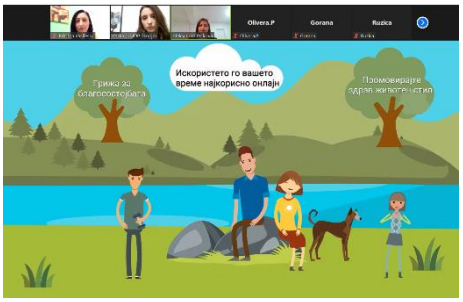
Pogledajte video o **njegovom iskustvu** ,što **je želio promijeniti** i **gdje je pronašao odgovore.**

Pratite promotivnu kampanju na STEPin YouTube kanalu kako biste saznali više o temi.

STEPIN KAMPANJA

Kako bismo proširili glas o našem projektu, važnosti teme i tome gdje pronaći pomoć, organizirali smo InfoDAY za roditelje, odgojitelje, psihologe, radnike u školama, stručnjake itd. InfoDAYs su bili dobra prilika za podizanje svijesti o ciljevima projekta te za pozivanje sudionika da nam se pridruže u aktivnostima pilot testiranja. Također smo pokušali privući sudionike da se uključe u STEPin program za roditelje/odgajatelje kako bi stekli znanje za osnivanje STEPin CENTARA ZA PRUŽANJE PODRŠKE i implementiranje STEPin ALATA ZA PROCJENU.

Slika 14: InfoDAY na Cipru u organizaciji Emphasys Centra.



Slika 15: InfoDAY u Sjevernoj Makedoniji u organizaciji KMOP-a Skopje.

Slika 16: InfoDAY u Njemačkoj u organizaciji Sveučilišta Leibniz u Hannoveru.

Ne postoje posebna pravila o tome kako organizirati InfoDAY . Svaki je partner pristupio na svoj način. Možete to učiniti uživo ili on-line, na informativnom štandu ili javnom prezentacijom. Važno je samo proširiti glas o projektu i njegovim ciljevima i na taj način stvoriti sinergiju s roditeljima, nastavnicima, stručnjacima, istraživačima, zajednicama, institucijama itd. kako bi diseminirali rezultate projekta čak i nakon njegovog završetka.

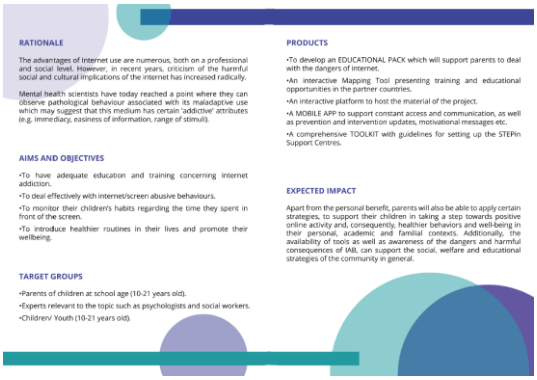
Slika 17: InfoDAY u Hrvatskoj u organizaciji UR KPK.

Slika 18: InfoDAY u Sloveniji u organizaciji RIC Novo mesto.

Za promociju projekta koristili smo tiskane dokumente (letci, plakati, banneri), a za online promociju e-verzije letaka, plakata i web bannera s poveznicama na web stranicu, web platformu i društvene mreže (Facebook, Instagram , YouTube kanal) gdje smo prikupljali sve rezultate .

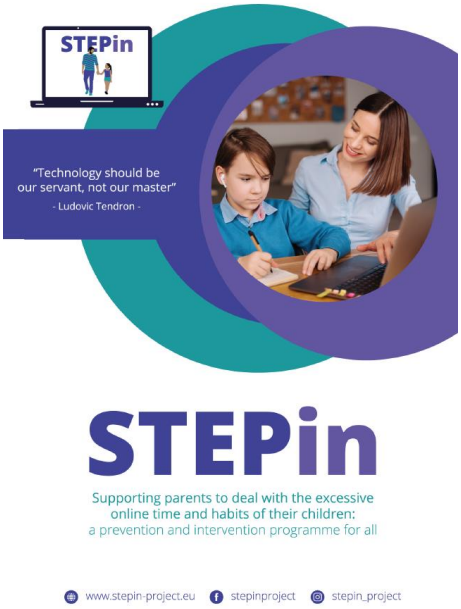
Projektni letak

Letak je dostupan na https://stepin-project.eu na svim jezicima.



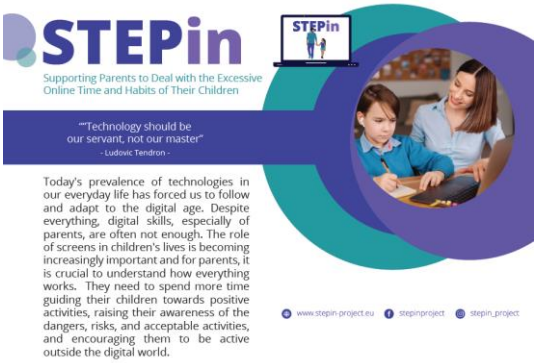
Poster

Poster je dostupan na https://stepin-project.eu na svim jezicima partnera.



Projektni letak s poveznicama na rezultate

Letak je dostupan na https://stepin-project.eu na svim jezicima.



Aktivnosti treninga

Nakon svih promotivnih aktivnosti i pilot testiranja, roditelji i odgajatelji iz četiri partnerske zemlje (Njemačke, Hrvatske, Slovenije i Sjeverne Makedonije) sudjelovali su u treningu organiziranom od 17. do 19 siječnja 2023 u Emphasys Centru u Nikoziji na Cipru.

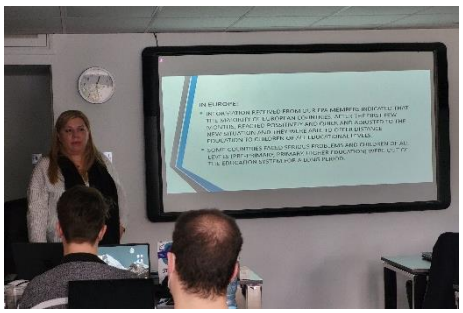
Sudionici su imali priliku saznati više o rezultatima projekta STEPin , a posebno o :

- Roditeljstvu u digitalnom dobu
- Rizicima i izazovima prekomjerne upotrebe interneta/zaslona
- Mjerama prevencije i intervencije za roditelje

Gošća govornica Elena Odysseos , iz EPA - European Parents' Association, predstavila je svoje iskustvo o utjecaju tehnologije na roditelje i djecu. Sadržaj treninga možete pronaći na našoj web stranici.

Slika 19: Grupna slika polaznika treninga.

Slika 20: Aktivno sudjelovanje na treningu.

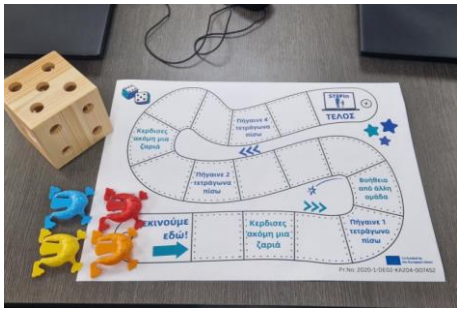


Slika 21: Gošća govornica Elena Odysseos , iz EPA - European Parents' Association.

STEPin međugeneracijska inicijativa među roditeljima i mladima

Organizirane su inicijative i aktivnosti u koje su bili uključeni roditelji i njihova djecom s ciljem prikazivanja utjecaja i potencijala STEPin projekta, ne samo za suočavanje s pretjeranom upotrebom interneta, već što je najvažnije i za identificiranje čimbenika-uzroka koji pokreću takvo ponašanje, te njihovo preispitivanje i zdrave navike korištenja interneta. Ideja je bila potaknuti zdrave aktivnosti za kvalitetno vrijeme i dobrobit.

Ideja ove aktivnosti bila je iskorištavanje uloge roditelja kao AMBASADORA/UZORA koji se brinu za dobrobit svoje djece uz uvođenje zdravih stilova života u obiteljima i sprječavanje nasilja na internetu te promicanje korištenja vremena na internetu na razuman i konstruktivan način.



Slika 22: Društvena igra za roditelje i djecu.

Slika 23: Aktivnost digitalnoj dobrobiti i prakticiranju zdravog načina života.

Slika 24: Kviz o terminologiji i roditeljskim vještinama.

Sudionici u svim partnerskim zemljama pokazali su veliki interes za temu, „kopali su dublje" i komentirali svoje aktivnosti na interentu... što znaju, što trebaju znati i što trebaju promijeniti. Pokrenuta je rasprava o trenutnom stanju i mjerama koje su potrebne za budućnost. Aktivnost je također ponudila dobru priliku roditeljima da se povežu sa svojom djecom i na zanimljiv način razgovaraju o nasilju na internetu. Pokazalo se da imaju različite poglede na to što je to zdrav način života, no u jednom su se složili – ljudi danas previše vremena provode pred ekranima.

Djeca i mladi također su izrazili da su sada svjesniji potencijalnih rizika i načina promicanja etičke upotrebe interneta za učenje i povezivanje sa svojim vršnjacima.

STEPIN MOTIVACIJSKA STRATEGIJA

Kako bismo osigurali održivost, kontinuitet i daljnju diseminaciju rezultata projekta, sve smo objavili na web stranici, povezali se s različitim organizacijama, postavili STEPin kutke te prikupili i zabilježili svjedočanstva sudionika koji su preuzeli aktivnu ulogu AMBASADORA.

Slika 25: Video Zajednički izazovi roditelja.

Naši sudionici treninga imali su otvorenu raspravu o pitanjima vezanim uz IAB. Razgovarali su o tome što su naučili, koliko im znači razmjena iskustava i znanja, što bi mogli promijeniti u usmjeravanju svoje djece i gdje bi podijelili informacije koje su dobili.

Pogledajte izjave i saznajte više o našem treningu i onome što su polaznici podijelili s nama nakon treninga.

“Mislim da je važno biti uzor, ali je to i teško biti i kako ja mogu biti uzor djeci ako nemam samokontrole u ovakvoj situaciji.”

- Patrick Bredl , Njemačka -

Slika 26: Video Svijest je neophodan korak do znanja.

“Internet je alat kao i svaki drugi alat i sa svakim alatom morate biti oprezni. Morate naučiti dijete kako se koristiti nožem ili kako se ponašati u prometu. Na primjer, nećete dati trogodišnjaku da vozi auto. Prvo će morati hodati s roditeljem držeći se za ruke, onda će moći samo hodati pa kasnije može voziti bicikl, a kad navrši 18 godina, može voziti auto. To je korak po korak u prometu i vjerujem da bi se nešto slično moglo ili trebalo napraviti i s mobilnim uređajima i internetom.”

- Miha Gorenc, Slovenija –

> *"Svi se suočavamo s izazovima bez obzira iz koje zemlje dolazimo, bez obzira na dob naše djece, suočavamo se s puno izazova digitalizacije, tako da se dio treninga odnosi na neke rizike vremena provedenog ispred ekrana i korištenja interneta. Drugi dio treninga odnosi se na roditeljske vještine i kako ih poboljšati i kako biti bolji roditelj za svoju djecu."*
>
> *- Sivija Stanić, Hrvatska -*

> *Prvo mi se svidjelo to što sam mogla komunicirati s roditeljima i saznati da su problemi isti u svakoj zemlji, bez obzira na to što dolazimo iz različitih zemalja, što su nam djeca u različitim godinama, što imamo različita socijalna podrijetla, kulturološke pozadine, problemi su isti.*
>
> *- Divna Michova Gavrilova, Sjeverna Makedonija -*

Na kraju smo shvatili da je najvažnije biti dobar uzor. Svaki od sudionika nastoji postati uzor svojoj djeci i šire, promičući važnost samosvijesti, vlastitog ponašanja pred ekranima i na internetu, te kako to utječe na djecu i ljude oko nas.

Ostanimo u kontaktu!

Istražite naše rezultate, pronađite odgovore na svoja pitanja, i stupite u kontakt s nama.

Pratite nas na Web stranici, Facebook-u ili Instagram-u.