

Radionice “Digitalna dobrobit za obitelji”

Blok aktivnosti: Emocionalna inteligencija

Igra uloga: Digitalne granice

Potrebno vrijeme: 25 minuta

Dobna prikladnost: 13–16 godina

Cilj: Razvijanje samopouzdanja i regulacije emocija pri postavljanju granica vezanih uz društvene mreže i tehnologiju.

Metoda:

- Facilitator daje primjere granica u stvarnom životu (uživo). Zatim pita sudionike bi li ikada:
 - došli nekome na kućna vrata kasno navečer kako bi pitali za Excel tablicu ili izgublenu knjigu?
 - ušli na sastanak i rekli: „Plakala sam 2 sata sinoć zbog bivšeg/bivše.”
- Kada sudionici objasne zašto to ne bi bilo primjereno, trener pojašnjava da je razlog tome – postavljanje granica.
- Naglasite da su nam potrebne i digitalne i osobne granice, te objasnite da će sljedeća aktivnost istražiti različite situacije vezane uz digitalne granice i načine kako se s njima nositi.
- Facilitator s roditeljima prolazi različite kartice sa scenarijima te potiče dublju raspravu i refleksiju.

Savjeti za facilitatora: Kao facilitator možda ćete trebati sljedeće materijale: olovke, papir te isprintane i izrezane kartice sa scenarijima. Kartice sa scenarijima možete pronaći [ovdje](#).

Provjera vremena pred ekranom (Screen time check-in)

Potrebno vrijeme: 25 minuta

Dobna prikladnost: 7–16 godina

Cilj: Uvesti jednostavne, emocionalno stabilizirajuće rutine prije i nakon korištenja ekrana kako bi sudionici razvijali emocionalnu regulaciju i svjesnije digitalne navike.

Metoda:

- Zamolite sudionike da razmisle koliko puta dnevno nesvjesno uzmu mobitel u ruke kako bi ga “samo provjerili”, skrolali ili otvorili društvene mreže.
- Zamolite ih da razmisle zašto to rade i kako se osjećaju kada provjere mobitel.
- Sudionici ispunjavaju priloženi radni list.

- Nakon toga, u parovima ili manjim grupama po 2–3 osobe, sudionici dijele svoja razmišljanja s radnog lista.

Savjeti za facilitatora: Kao facilitator možda ćete trebati sljedeće materijale: olovku, papir, mobitel te radni list za aktivnost. Radni list možete pronaći [ovdje](#).

Pauza od tehnologije i obiteljski razgovor

Potrebno vrijeme: 25 minuta

Dobna prikladnost: 7–16 godina

Cilj: Stvoriti namjerne trenutke bez uređaja u kojima obitelji mogu promisliti o korištenju ekrana, podijeliti osjećaje i ojačati emocionalnu povezanost bez ometanja tehnologijom.

Metoda:

1) Odaberite redovitu pauzu od ekrana

Zamolite sudionike da odaberu vrijeme kada se svi slažu da će biti bez uređaja — bez mobitela, tableta, TV-a ili pametnih satova.

Krenite s malim korakom: 15–30 minuta tijekom večere, u vožnji autom ili prije spavanja.

Primjeri termina za pauzu bez tehnologije:

- vrijeme večere: svaku večer od 18:30 do 19:00
- nedjeljna obiteljska šetnja
- “Utorak navečer bez ekrana”

2) Predložite pitanja za razgovor

Facilitator može predložiti pitanja koja potiču otvoren razgovor tijekom vremena bez tehnologije. Naizmjenice birajte tko postavlja pitanje. Zamolite sudionike da osmisle ukupno 10 pitanja. Primjeri:

- „Kako se osjećaš kada je netko na mobitelu dok pričaš s njim?”
- „Što si danas vidio/vidjela online, a bilo ti je smiješno ili lijepo?”
- „Je li te nešto online danas rastužilo ili učinilo da se osjećaš izostavljeno?”
- „Koja te aplikacija ili igra najviše opušta? A koja te najviše stresira?”
- „Što bismo mogli ovaj tjedan raditi zajedno bez ekrana?”
- „Što bi volio/voljela da odrasli bolje razumiju o tome kako djeca koriste mobitele?”
- „Koji ti je najdraži način povezivanja s prijateljima online?”

3) Dogovorite zajedničke namjere i pravila korištenja ekrana

Nakon razgovora, obitelj dogovara jednu ili dvije vrijednosti ili granice vezane uz tehnologiju. Primjeri:

- „Mobiteli nisu za stolom tijekom večere.”
- „Nema uređaja u sobama nakon 21:00.”
- „Pitaj prije nego objaviš fotku druge osobe.”
- „Svatko ima 30 minuta ekrana nakon što završi zadaću.”

Savjeti za facilitatora: Kao facilitator možda ćete trebati sljedeće materijale: flipchart, samoljepljive papiriće (post-it), markere.

Refleksivne šetnje bez tehnologije

Potrebno vrijeme: 30 minuta

Dobna prikladnost: Sve dobi

Cilj: Razvijanje emocionalne svjesnosti i prisutnosti kroz odmak od ekrana.

Metoda:

1. dio

- Facilitator zamoli roditelje da razmisle koliko vremena provode vani i u aktivnostima s djecom bez tehnologije.
- Facilitator potiče sudionike da uvedu dnevnu ili tjednu šetnju bez digitalnih uređaja.

2. dio (u sljedećoj radionici/susretu)

- Facilitator poziva sudionike da podijele ili zapišu (u obliku kratkog dnevnika) misli i emocije nakon šetnje:
 - Koje su se emocije pojavile kada niste bili ometani?
 - Što ste primijetili u okolini i u vlastitim mislima?

Kako bi se uključili tinejdžeri i mlađa djeca, facilitator predlaže da roditelji s djecom odu u šetnju bez tehnologije i koriste “lov na emocije” za istraživanje emocionalne inteligencije i razgovor. Na primjer, roditelj kaže: „Pronađi nešto zbog čega se osjećaš mirno/sretno/značajno.”

Primjeri pitanja:

- Pronađi nešto što ti mami osmijeh. Što je to i kako se osjećaš?
- Pronađi nekoga tko izgleda sretno. Što misliš, zašto se tako osjeća?
- Pronađi mjesto na kojem se osjećaš mirno. Koji zvukovi, boje ili predmeti ti pomažu da se tamo osjećaš opušteno?
- Pronađi nešto zbog čega ti srce brže kuca. Je li to uzbuđenje, nervoza ili nešto drugo?
- Pronađi nešto što te podsjeća na trenutak kada si bio/bila ponosan/ponosna. Što si tada napravio/napravila?
- Pronađi nešto što ti pomaže da se smiriš kada si uzrujan/uzrujana. Možeš li pokazati kako to koristiš ili objasniti zašto ti pomaže?

Savjeti za facilitatora: Kao facilitator možda ćete trebati sljedeće materijale: flipchart, samoljepljive papiriće (post-it), markere.

Izazov “24 sata bez skrolanja”

Potrebno vrijeme: 25 minuta + 24 sata

Dobna prikladnost: Sve dobi

Cilj: *Potaknuti sudionike da primijene savjete, trikove, alate i informacije sa susreta te svjesno promišljaju o digitalnoj dobrobiti i utjecaju tehnologije na njihov život.*

Metoda:

- Ova aktivnost preporučuje se kao domaća zadaća i završna aktivnost.
- Sudionici prihvaćaju izazov od 24 sata bez skrolanja (bez društvenih mreža, kratkih videa i nasumičnog “scrollanja”).

Prije početka, svaka obitelj razgovara o pitanjima:

- Kada skrolamo iz dosade, stresa ili zbog emocija?
- Kako se zbog toga osjećamo?
- Što možemo raditi umjesto toga (crtati, razgovarati, šetati, igrati se)?

Zamolite sudionike da osmisle dodatna refleksivna pitanja i teme za razgovor.

- Izradite zabavan plakat “Dogovor bez tehnologije” s pravilima i idejama za aktivnosti, hobije, kreativne projekte i sl.

Nakon 24 sata, refleksija:

- Što ste primijetili u vezi svojih emocija?
- Je li bilo teže ili lakše nego što ste očekivali?
- Biste li pokušali ponovno?

Savjeti za facilitatora: Kao facilitator možda ćete trebati sljedeće materijale: flipchart, markere, samoljepljive papiriće (post-it). Predložak za plakat “Dogovor bez tehnologije” možete pronaći [ovdje](#).

[here](#)

Aktivnost 2: Provjera vremena pred ekranom

Vrijeme: 25 minuta

Dob i pristup digitalnim medijima: C

Tema: Emocionalna inteligencija

Radni list za aktivnost

1. Kako se trenutno osjećaš?

Napiši ili zaokruži jednu (ili više) emocija:

Sretan/Sretna Zabrinut/Zabrinuta Dosadno mi je
Frustriran/Frustrirana Umoran/Umorna Tužan/Tužna
Uzbuđen/Uzbuđena Preopterećen/Preopterećena

Drugo: _____

2. Zašto trenutno koristiš svoj uređaj?

(Označi jedan ili više odgovora)

- Da se opustim
- Da se dopisujem ili povežem s prijateljima
- Za školu / učenje
- Da pobjegnem od nečega ili izbjegnem nešto
- Nisam siguran/sigurna — samo sam ga uzeo/uzela u ruke
- Drugo: _____

3. Prije nego kreneš, isprobaj jednu od ovih tehnika smirivanja:

(Označi kad napraviš)

- 3 duboka udaha
- 5 laganih istezanja
- Jedna riječ koja opisuje moje raspoloženje: _____

Nakon vremena pred ekranom – 2 minute za razmišljanje

4. Kako se sada osjećaš, nakon korištenja uređaja?

Zaokruži jednu ili više opcija:

Bolje Isto Lošije Iscrpljeno Inspirirano Dosadno Smireno Pod stresom



Co-funded by
the European Union

5. Što si upravo radio/radila na ekranu?

(Označi jedno)

- Gledao/la videe
- Igrao/la igru
- Pregledavao/la društvene mreže
- Dopisivao/la se
- Školske obaveze
- Drugo: _____

6. Je li ovo vrijeme pred ekranom bilo...

(Označi jedno)

- Korisno ili produktivno
- Zabavno ili opuštajuće
- Stresno ili preplavljujuće
- Ometajuće / odvlačilo mi je pažnju
- Nisam siguran/sigurna