



**Digital Wellbeing
for Families**

Digitalna dobrobit za obitelji

Vodič za edukatore



Sufinancira
Europska unija

Broj projekta: 2024-2-ES01-KA210-ADU-000266045

SADRŽAJ

1. DIO

Uvod, str. 3, 4.

1.DIO

Osnove digitalne dobrobiti, str. 5- 13

2.DIO

Facilitiranje radionica i međugeneracijski pristup, str. 14-23

3.DIO

Provođenje šest tematskih radionica, str. 24-32

4.DIO

Praktični savjeti za učinkovito provođenje međugeneracijskih radionica, str. 33-43

PRILOZI/MATERIJALI ZA UČENJE

Dodatni resursi - Alati za evaluaciju i upitnici za refleksiju za obitelji i edukatore, str. 44-48



**Samouvjereno roditeljstvo
u digitalnom svijetu**



**Sufinancira
Europska unija**

Uvod

U sve digitalnijem svijetu obitelji se suočavaju sa složenim izazovima vezanima uz vrijeme provedeno pred ekranima, internetsku sigurnost, digitalni identitet te emocionalne i socijalne učinke digitalnih tehnologija. Edukatori odraslih imaju ključnu ulogu u pružanju podrške obiteljima u suočavanju s tim izazovima, no često ostaju bez specifičnih alata, resursa i smjernica potrebnih za učinkovit rad. **Vodič** za digitalnu dobrobit za edukatore odraslih razvijen je kao odgovor na taj jaz (prepoznat tijekom prethodnog projekta Digital Upbringing, koji je bio primarno usmjeren na obitelji i djecu), stavljajući edukatore u središte intervencije.

Ovaj je **Vodič** osmišljen kako bi pomogao edukatorima u uspješnoj provedbi radionica o digitalnoj dobrobiti te im omogućio da s više samopouzdanja i kompetencija provode kvalitetno, obiteljima usmjereno digitalno obrazovanje. Nadovezujući se na iskustva partnera koji su već pilotirali i provodili međugeneracijske radionice, sadržaj **Vodiča** temelji se na praktičnim uvidima i povratnim informacijama iz stvarne provedbe. **Vodič** pruža strukturirane smjernice, ali i fleksibilne alate koje edukatori mogu prilagoditi različitim obiteljskim kontekstima i digitalnim stvarnostima.

Vodič za digitalnu dobrobit za edukatore odraslih uključuje:

- Jasne smjernice za provedbu međugeneracijskih radionica i učinkovit rad s obiteljima
- Pažljivo odabran skup digitalnih resursa (npr. online tečajevi, webinar, interaktivni alati) za unaprjeđenje programa digitalnog roditeljstva
- Interaktivne komponente, poput kvizova i pitanja za samorefleksiju, koje potiču angažman i kritičko promišljanje
- Praktični, radno-orijentirani materijali, uključujući radne listove, studije slučaja i realistične scenarije
- Konkretni savjeti i praktični trikovi za rješavanje najčešćih izazova s kojima se edukatori susreću u praksi

1.DIO

Osnove digitalne dobrobiti

Uvod

Važno je da edukatori imaju jasno utemeljene spoznaje o osnovama digitalne dobrobiti. Cilj ovog Vodiča jest pružiti edukatorima odraslih jasno i cjelovito razumijevanje digitalne dobrobiti te njezine ključne, višedimenzionalne uloge za obitelji u sve digitalnijem svijetu.

U ovom dokumentu definiramo pojam digitalne dobrobiti, detaljno razrađujemo njezine ključne dimenzije te jasno objašnjavamo zašto njezino poticanje nije samo korisno, već i nužno za svaku obitelj koja se snalazi u digitalnom dobu. Nadalje, ovo poglavlje uvodi relevantan i snažan međugeneracijski pristup učenju, opisuje njegove prednosti te donosi prošireni skup praktičnih i primjenjivih strategija za učinkovitu provedbu u obiteljskim radionicama.

Usvajanjem ovih temeljnih načela i njihovih praktičnih primjena, edukatori će steći veću razinu samopouzdanja i kompetentnosti za proaktivno suočavanje sa složenim digitalnim izazovima, čime će biti osposobljeni za provedbu kvalitetnog i utjecajnog digitalnog obrazovanja, posebno usmjerenog na promicanje digitalne dobrobiti obitelji.



1.DIO

Vodič za digitalnu dobrobit za edukatore odraslih uključuje sljedeće teme:

- Uvod
- **1.dio:** Osnove digitalne dobrobiti
- **2.dio:** Facilitiranje radionica i međugeneracijski pristup
- **3.dio:** Provedba šest tematskih radionica
- **4.dio:** Praktični savjeti
- Evaluacija

Digitalna dobrobit

Digitalna dobrobit nije fiksna vještina, već zajedničko putovanje odraslih i djece. Kako se tehnologija mijenja, tako se mijenjaju i načini na koje se obitelji povezuju, uče i komuniciraju. Ovaj **Vodič** potiče edukatore da sebe vide kao facilitatore tog dijaloga, pomažući obiteljima da zajedno istražuju digitalni život, umjesto da im nameću univerzalna, „jedno rješenje za sve” pravila. Stvaranjem sigurnih, podržavajućih i razigranih prostora za učenje, edukatori mogu pomoći obiteljima da u svojim svakodnevnim digitalnim rutinama izgrade povjerenje, empatiju i ravnotežu.

Pozivamo vas da poglavlja koja slijede istražujete vlastitim tempom. Svaki dio ovog **Vodiča** donosi praktične uvide, prilagodljive alate i stvarne primjere koji mogu poslužiti kao inspiracija u radu s roditeljima i djecom. Bilo da se pripremate za svoju prvu radionicu o digitalnoj dobrobiti ili unaprjeđujete već postojeći program, ovdje ćete pronaći ideje koje se mogu prilagoditi potrebama vaše zajednice. Koristite ovaj **Vodič** ne samo kao izvor informacija, već i kao suputnika u promišljanju, kreativnosti i razvoju — kao korak prema osnaživanju obitelji da uspješno žive i rastu u digitalnom dobu.

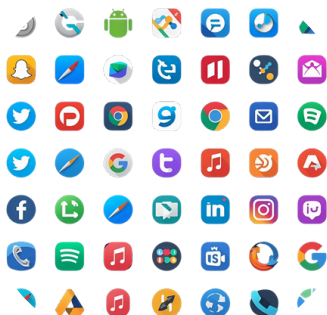


Što je digitalna dobrobit?

Takva ravnoteža osigurava da tehnologija djeluje kao snažan alat koji obogaćuje naše živote i podržava naše osobne i zajedničke ciljeve, umjesto da nenamjerno uzrokuje štetu, stres ili osjećaj udaljenosti.

Digitalna dobrobit nipošto ne zagovara odricanje od tehnologije, već potiče njezino svjesno, kritičko i svrhovito korištenje. Ona ohrabruje korisnike da budu aktivni sudionici vlastitih života, pa tako i svojih digitalnih života, donoseći promišljene odluke o tome kada, zašto i na koji način koriste digitalne tehnologije.

[1] Uslu, O. (2025). Razumijevanje digitalne dobrobiti: učinci, strategije i put prema zdravijim praksama korištenja tehnologije. *Discover Social Science and Health*, 5, 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>



DIO 1

Dimenzije digitalne dobrobiti

Digitalna dobrobit je višedimenzionalan pojam koji obuhvaća različita područja života — tjelesno, mentalno i emocionalno, socijalno te profesionalno ili obrazovno. Sve su te dimenzije međusobno povezane i uzajamno utječu jedna na drugu.

- **Tjelesna dobrobit** usmjerena je na to kako tehnologija utječe na naše tijelo. Uključuje smanjenje naprezanja očiju uzrokovanog dugotrajnim gledanjem u ekrane, održavanje pravilnog držanja, redovito kretanje te izbjegavanje poremećaja sna uzrokovanih kasnonoćnim korištenjem ekrana ili izloženošću plavom svjetlu. Za obitelji to znači uspostavljanje praktičnih rutina: poticanje boravka na otvorenom, stvaranje prostora bez ekrana i dogovaranje vremena bez korištenja digitalnih uređaja.
- **Mentalna i emocionalna dobrobit** odnosi se na upravljanje digitalnim stresom, pritiskom iz online okruženja i emocionalnim preopterećenjem. Stalne obavijesti, kultura uspoređivanja i strah od propuštanja (FOMO) mogu uzrokovati anksioznost i smanjeno samopouzdanje. Edukatori mogu pomoći obiteljima da prepoznaju znakove digitalnog umora, prakticiraju svjesnost, usmjere pažnju i razviju zdrave strategije suočavanja.
- **Socijalna dobrobit** odnosi se na kvalitetu naših odnosa i načina povezivanja u digitalnom i stvarnom okruženju. Digitalne tehnologije mogu olakšati komunikaciju i održavanje odnosa, ali i dovesti do površnih interakcija, nesporazuma ili osjećaja izolacije. Edukatori mogu podržati obitelji u razvijanju zdravih digitalnih navika koje potiču empatičnu komunikaciju, ravnotežu između online i offline odnosa te smisleno povezivanje s drugima.
- **Profesionalna / obrazovna dobrobit** naglašava korištenje digitalnih alata na učinkovit, svrhovit i produktivan način, bez upadanja u digitalni burnout, kroničnu rastresenost ili nezdravo brisanje granica između posla i privatnog života.

U današnjem svijetu tehnologija često produžuje radni dan izvan uobičajenog radnog vremena, čineći isključivanje i istinski odmor sve težima. Stoga je ova dimenzija usmjerena na postavljanje jasnih granica u digitalnom radu, upravljanje obavijestima te promišljeno korištenje alata za produktivnost kako bi se postigla učinkovitost uz očuvanje osobnog vremena i energije.



DIO 1

Zašto je digitalna dobrobit toliko važna za obitelji

Digitalna dobrobit danas je iznimno važna za obitelji. Tehnologija je sveprisutna — utkana je u naš svakodnevni obiteljski život, način na koji komuniciramo, učimo i provodimo slobodno vrijeme. Što to znači za obitelji i zašto bismo joj trebali posvetiti posebnu pažnju?

Pogledajmo:

Zajednički digitalni ekosustavi

Obitelji često dijele digitalne uređaje, kućne Wi-Fi mreže i različite online platforme. To znači da nezdrave digitalne navike ili sigurnosne ranjivosti jednog člana obitelji mogu izravno ili neizravno utjecati na dobrobit i sigurnost ostalih članova kućanstva.

Snažna uloga uzora

Roditelji i skrbnici primarni su i najutjecajniji uzori djeci i mlađim članovima obitelji. Stavovi, ponašanja i digitalne navike odraslih u vezi s tehnologijom snažno oblikuju razvoj digitalnih navika sljedećih generacija.

Osjetljivost razvoja

Djeca i adolescenti nalaze se u osjetljivoj razvojnoj fazi, što ih čini posebno ranjivima na moguće negativne učinke pretjeranog, neprimjerenog ili nekontroliranog korištenja ekrana na razvoj mozga, socijalno-emocionalne vještine i kognitivne funkcije.

Priprema za budućnost

Osnaživanje obitelji vještinama digitalne dobrobiti ne odnosi se samo na suočavanje s trenutačnim izazovima, već i na pripremu za odgovorno, prilagodljivo i učinkovito snalaženje u digitalnoj budućnosti koja se stalno mijenja, uz razvoj otpornosti i cjeloživotnog digitalnog učenja.

Komunikacijska dinamika

Iako tehnologija nudi iznimne mogućnosti za unapređenje obiteljske komunikacije (npr. povezivanje s udaljenim članovima obitelji, dijeljenje iskustava), ona istovremeno može nenamjerno umanjiti kvalitetu i učestalost važnih neposrednih, „licem u lice” interakcija. Digitalna dobrobit pomaže obiteljima da tehnologiju koriste promišljeno — kao alat za povezivanje — uz svjesno očuvanje i davanje prednosti kvalitetnom zajedničkom vremenu uživo



Što je međugeneracijsko učenje i koje su njegove prednosti za digitalnu dobrobit

Međugeneracijsko učenje je dinamičan, suradnički i iznimno učinkovit obrazovni pristup u kojem osobe različitih generacija aktivno uče jedne od drugih, zajedno i jedne o drugima. Ovaj pristup polazi od shvaćanja da je učenje recipročan, dvosmjernan proces. U tom se modelu i starije i mlađe generacije prepoznaju kao nositelji jedinstvenih znanja, raznolikih vještina i vrijednih perspektiva koje mogu međusobno obogatiti iskustvo učenja svih uključenih. Time se nadilazi tradicionalni „odozgo prema dolje” model poučavanja te se potiču zajedničko istraživanje i međusobno razumijevanje.

Međugeneracijski pristup učenju u području digitalne dobrobiti obiteljima donosi brojne prednosti te potiče uravnotežen i učinkovit odnos prema tehnologiji:

- **Premošćivanje digitalnog jaza uz empatiju:** S jedne strane, mlađe generacije često se smatraju digitalnim urođencima — rođene su i odrastale uz tehnologiju te su vrlo vješte u korištenju novih aplikacija, platformi i suvremenih online obrazaca ponašanja. S druge strane, starije generacije, koje su se tehnologiji često prilagodile kasnije u životu, tehnologiju u pravilu koriste na drugačiji način: svrhovitije, opreznije i više usmjereno na funkcionalnost nego na stalnu povezanost. One pritom donose bogato životno iskustvo, razvijenu sposobnost kritičkog prosuđivanja i dublje razumijevanje stvarnih posljedica digitalnog ponašanja. Međugeneracijsko učenje teži stvaranju empatične razmjene u kojoj mlađi članovi obitelji mogu dijeliti tehničke vještine i uvide u nove digitalne mogućnosti, dok stariji članovi doprinose životnom mudrošću, kritičkim promišljanjem, odgovornim ponašanjem i dugoročnim perspektivama.



DIO 1

- **Razvijanje međusobne empatije i razumijevanja.** Ovaj pristup gradi empatiju potičući članove obitelji da nastoje razumjeti i cijiniti međusobne digitalne živote. Roditelji mogu bolje razumjeti aplikacije, igre i društvene mreže koje njihova djeca koriste te zašto su im privlačne. Djeca, s druge strane, mogu uvažiti zabrinutost roditelja vezanu uz internetsku sigurnost, privatnost i odgovorno upravljanje vremenom. Takvo međusobno razumijevanje smanjuje sukobe, potiče otvoreni dijalog i jača obiteljske odnose u kontekstu zajedničkog korištenja tehnologije.
- **Zajedničko rješavanje digitalnih izazova.** Kada se obitelji suočavaju s digitalnim izazovima poput internetskog nasilja, prepoznavanja dezinformacija ili smanjenja pretjeranog vremena pred ekranima, najučinkovitija rješenja najčešće proizlaze iz zajedničkog djelovanja, a ne iz jednostranog nametanja pravila. Kada djeca, mladi i odrasli uče jedni od drugih, obitelji mogu zajedno postavljati zdrave granice, izrađivati medijske planove prilagođene vlastitim potrebama te osmišljavati kreativna rješenja oko kojih se svi mogu složiti i kojih se mogu pridržavati.
- **Učiniti učenje zanimljivim i relevantnim.** Kada se sadržaj učenja povezuje sa stvarnim online iskustvima i brigama svih članova obitelji, on postaje zanimljiviji i korisniji. Razgovori o digitalnoj dobrobiti tada se manje svode na apstraktne teorijske pojmove i popise „smije se / ne smije se“, a više na stvarne životne situacije s kojima se svi susrećemo, što učenje čini smislenijim i dugotrajnijim.
- **Poticanje trajnih navika.** Navike i pravila vezana uz korištenje tehnologije najučinkovitija su kada nastaju kroz otvoren razgovor, zajedničko razumijevanje i dogovor, a ne kada jedna generacija jednostavno propisuje drugoj što treba činiti. Kada cijela obitelj sudjeluje u donošenju odluka, lakše je ostati dosljedan zajednički dogovorenim pravilima.



DIO 1

Međugeneracijsko učenje nalazi se u samom središtu radionica o digitalnoj dobrobiti, koje nisu osmišljene samo kako bi poučavale digitalne vještine, već i kako bi povezale generacije te im omogućile da tehnologiju istražuju kao ravnopravni partneri. Digitalne navike često dijele obitelji prema dobi i iskustvu, no ovaj pristup pretvara učenje u zajedničko putovanje. Pomaže obiteljima da otvoreno razgovaraju o digitalnom životu, bolje razumiju međusobne stvarnosti i pronađu ravnotežu između samostalnosti i usmjeravanja — što čini prave temelje digitalne dobrobiti. Za konkretne primjere primjene međugeneracijskog učenja u šest radionica o digitalnoj dobrobiti, pogledajte Dio 3. Nakon što smo razmotrili temelje digitalne dobrobiti i međugeneracijskog učenja, sljedeći dio usmjeren je na to kako ta načela pretočiti u učinkovitu facilitaciju radionica.

Dodatni sadržaj

Pitanja za refleksiju za edukatore

Razmislite o sljedećim pitanjima:

- Kako moje vlastite digitalne navike odražavaju načela digitalne dobrobiti koje želim poučavati? Što bih mogao/la bolje modelirati svojim primjerom?
- S kojim se digitalnim izazovima najčešće susreću obitelji s kojima radim? Kako međugeneracijsko učenje može pomoći u njihovu rješavanju?
- Kako mogu prilagoditi svoj facilitacijski stil, jezik i aktivnosti tako da se svi — djeca, roditelji i bake i djedovi — osjećaju saslušano, uvaženo i uključeno?
- S kojim lokalnim organizacijama, resursima zajednice ili digitalnim stručnjacima bih mogao/la surađivati kako bih svoje radionice učinio/la zanimljivijima i utjecajnijima?



Preporučeni alati i resursi

U nastavku su navedene vrste praktičnih alata i vrijednih resursa koji mogu podržati i obogatiti vaše radionice o digitalnoj dobrobiti:

- **Sveobuhvatni radni listovi za obiteljski medijski plan.** Ovi su alati ključni kako bi obitelji zajednički postavile jasne granice. Preporučuje se koristiti predloške koji su prilagodljivi i obuhvaćaju teme poput ograničenja vremena pred ekranima, prostora bez digitalnih uređaja, smjernica za sadržaj, pravila digitalne komunikacije (netiketa) te posljedica kršenja dogovorenih pravila. Primjeri: Family Media Plan Američke pedijatrijske akademije; Family Media Agreement organizacije Common Sense Media.
- **Detaljni vodiči i kontrolne liste za internetsku sigurnost.** Resursi koji nude jasne i primjenjive savjete o zaštiti osobnih podataka, prepoznavanju phishing prijevara, razumijevanju postavki privatnosti na popularnim društvenim mrežama te prepoznavanju znakova internetskog nasilja. Primjeri: resursi nacionalnih agencija za kibernetičku sigurnost (npr. Agencija Europske unije za kibernetičku sigurnost – ENISA, nacionalni centri za sigurniji internet) te provjerene organizacije za internetsku sigurnost (npr. Internet Watch Foundation, NSPCC).
- **Interaktivne kontrolne liste digitalne pismenosti i alati za samoprocjenu.** Alati koji omogućuju obiteljima da procijene vlastite digitalne vještine, prepoznaju područja u kojima je potreban dodatni razvoj (npr. kritičko vrednovanje vijesti, razumijevanje algoritama) te prate vlastiti napredak. Primjeri: online kvizovi ili ispisive kontrolne liste koje nude organizacije i institucije iz područja obrazovne tehnologije, npr. <https://www.incibe.es/en>



Samouvjereno roditeljstvo
u digitalnom svijetu



DIO 1

- **Aplikacije za svjesno korištenje tehnologije i alati za digitalni detoks.** Upoznajte obitelji s aplikacijama ili ugrađenim funkcijama uređaja koje pomažu u praćenju vremena provedenog pred ekranima, blokiranju ometajućih obavijesti, planiranju razdoblja „ne ometaj” ili vođenju usmjerenih digitalnih detoksa. Primjeri: ugrađene funkcije za upravljanje vremenom pred ekranima (npr. Google Family Link, Microsoft Family Safety, Apple Screen Time, Android Digital Wellbeing) te aplikacije poput Freedom, Forest ili Moment.
- **Pregled softvera za roditeljski nadzor.** Pružite neutralan pregled različitih rješenja za roditeljski nadzor, uz opis njihovih funkcionalnosti, prednosti i ograničenja, kako bi roditelji mogli donijeti informirane odluke koje odgovaraju potrebama njihove obitelji.
- **Poticajna pitanja za raspravu i kartice aktivnosti.** Gotove mikro-učenijske kartice koje potiču zanimljive obiteljske razgovore o konkretnim digitalnim dilemama, online iskustvima ili zajedničkim vrijednostima povezanim s tehnologijom.

Prilozi / radni materijali:

1. Obrazac za povratne informacije nakon radionice
2. Obrazac za obiteljsku refleksiju
3. Strukturirana kontrolna lista za samorefleksiju
4. Pitanja za narativnu refleksiju
5. Predložak za refleksiju edukatora



Facilitacija radionica i međugeneracijski pristup

Uvod

Važno je da edukatori imaju čvrsto razumijevanje temeljnih načela učenja odraslih, osobito kada facilitiraju roditeljske programe u današnjem, brzo promjenjivom svijetu. Svrha ovog poglavlja jest opremiti edukatore odraslih jasnim i cjelovitim okvirom za primjenu andragogije — teorije učenja odraslih — u roditeljskom obrazovanju.

Ovaj dio razmatra ključna načela učenja odraslih, naglašavajući načine na koje odrasli uče drugačije od djece te kako facilitatori mogu iskoristiti te razlike kako bi osmislili učinkovitije i angažiranije radionice. Također se razmatra snažan koncept međugeneracijskog učenja, uz prikaz njegovih prednosti i praktičnih strategija za njegovu primjenu u obiteljski usmjerenim obrazovnim aktivnostima. Ovladavanjem ovim načelima i njihovom praktičnom primjenom, edukatori će biti bolje pripremljeni za snalaženje u složenosti facilitiranja smislenih iskustava učenja koja osnažuju roditelje i potiču snažnije obiteljske odnose u digitalnom dobu.

Facilitacija obrazovanja odraslih: od teorije do prakse

Teorija učenja odraslih: andragogija

Teorija andragogije (teorija učenja odraslih) seže u 1833. godinu, kada ju je prvi put predstavio dr. Malcolm Knowles. Andragogija se usredotočuje na to kako odrasli uče drugačije od djece. Ona ukazuje na potrebu za drugačijim pristupom u facilitiranju skupina odraslih u odnosu na rad s djecom i mladima. Također prepoznaje postojanje različitih stilova učenja unutar svake skupine odraslih polaznika te podupire primjenu raznolikih facilitacijskih pristupa.



DIO 2

Ključna načela andragogije

Teorija andragogije jasno definira šest ključnih načela koja ističu razliku između facilitiranja prostora za učenje odraslih (andragogija) i facilitiranja prostora za učenje djece (pedagogija):

- **Odrasli imaju izgrađenu osnovu životnog iskustva i znanja:** Kako bi se ovo načelo primijenilo u praksi, facilitatori mogu već na početku radionice povezati temu s prethodnim iskustvima i ranijim učenjem sudionika. Time se polaznike aktivno „uvodi” u proces učenja i stvara osjećaj uključenosti.
- **Odrasli su autonomni i samousmjereni:** U praksi to znači da facilitatori trebaju uključivati sudionike u proces učenja te poticati njihov doprinos u oblikovanju sadržaja radionice, metoda rada i facilitacijskih pristupa.



- **Odrasli su usmjereni na ciljeve.** Od samog početka važno je da facilitator jasno istakne na koji će način sudionici imati korist od onoga što će učiti u programu. U praksi to znači jasno definirati ciljeve učenja i očekivane ishode svake radionice ili edukativne aktivnosti.
- **Odrasli su usmjereni na relevantnost.** Odrasli trebaju vidjeti konkretan razlog zašto nešto uče. Kako bi se to osiguralo, nakon predstavljanja ciljeva edukacije, facilitator može uključiti refleksivne vježbe koje vode sudionike prema povezivanju ciljeva učenja s vlastitim životnim i obiteljskim kontekstom.



DIO 2

Prakticiranje obrazovanja odraslih: facilitacijske vještine i metode

Jedno od ključnih obilježja obrazovanja odraslih jest potreba za korištenjem facilitacijskog, a ne klasičnog poučavateljskog pristupa. Facilitator je osoba koja pomaže, vodi i usmjerava odrasle u procesu učenja. Facilitacija podrazumijeva rad s ljudima s ciljem njihova osnaživanja i poticanja aktivnog sudjelovanja. Riječ je o pristupu koji potiče sudionike na dijeljenje ideja, resursa i mišljenja te na kritičko promišljanje. Facilitator je odgovoran za vođenje sudionika kroz sadržaj i poticanje kvalitetnog iskustva učenja. U skladu s načelima i vrijednostima andragogije, facilitator treba na siguran i primjeren način koristiti postojeća znanja i iskustva sudionika prisutnih u prostoru. Metode facilitacije u pravilu su aktivne i participativne.

Facilitacijske vještine: načela i vrijednosti

U nastavku su navedena osnovna načela i vrijednosti facilitacijskih vještina:

- **Nepristranost** – Zadržavanje neutralnosti i objektivnosti, pri čemu facilitator prikuplja mišljenja sudionika, ali ne iznosi vlastite stavove.
- **Sudjelovanje** – Poticanje interaktivnih procesa učenja, uz osiguravanje da je skupina u središtu rasprave, a ne facilitator.
- **Uključivost** – Ključno je da facilitator aktivno uključi sve sudionike i spriječi dominaciju jedne osobe ili manje skupine u raspravi.
- **Pripremljenost** – Dobar facilitator treba biti dobro pripremljen za provedbu svih aktivnosti, ali istovremeno dovoljno fleksibilan da se prilagodi nepredviđenim situacijama.
- **Upravljanje vremenom** – Održavanje točnosti i osiguravanje da trajanje aktivnosti i radionica odgovara potrebama skupine.



DIO 2

Obitelji će otvoreno dijeliti svoja iskustva samo ako se osjećaju poštovano i podržano. Kao edukator, ton radionice možete postaviti tako da:

- **Fizičko uređenje prostora.** Obitelji se osjećaju ugodnije ako sjede u krugu ili u manjim grupama (umjesto u klasičnim redovima kao u učionici). Takav raspored stvara manje formalan ugođaj i potiče interakciju.
- **Zajedničko postavljanje grupnih pravila.** Primjeri: „Slušamo jedni druge“, „Svako mišljenje je važno“, „Ono što podijelimo ovdje, ostaje ovdje“.
- **Jednaka zastupljenost glasova.** Osigurajte prostor za izražavanje i roditelja i djece. Koristite rad u malim skupinama, izmjenu govora (turn-taking) ili razgovore u parovima.
- **Neosuđujući ton.** Obitelji često osjećaju krivnju vezanu uz vrijeme pred ekranima. Naglasite da se svaka obitelj suočava s izazovima te da je radionica prostor za zajedničko učenje, a ne za prosuđivanje.
- **Pozitivan fokus.** Započnite radionicu pitanjima o tome što u obitelji već dobro funkcionira, prije nego što se usmjerite na ono što bi se moglo mijenjati ili unaprijediti.
- **Pristupačnost za osobe s nižom razinom pismenosti.** Čitajte upute naglas, koristite ikone ili vizualne elemente umjesto teksta te osigurajte dodatno vrijeme za zadatke koji uključuju pisanje.
- **Podrška slabijoj komunikaciji.** Neki roditelji i djeca nisu navikli razgovarati o svom digitalnom životu. Ponudite poticajna pitanja za razgovor, igre uloga ili početne rečenice koje će im olakšati izražavanje.

Najvažniji savjeti za facilitiranje skupina odraslih

Odrasli najbolje uče kada:

- razumiju zašto je nešto važno znati ili učiniti
- imaju slobodu učiti na način koji im odgovara
- je učenje iskustveno
- je pravi trenutak za učenje
- je proces učenja pozitivan i ohrabrujući

Pitanja za refleksiju: obrazovanje odraslih

- Na koji način, kao facilitator, mogu osigurati da je glas polaznika u središtu moje radionice obrazovanja odraslih?
- Koji je moj vlastiti preferirani stil učenja i kako on može utjecati na moj facilitacijski pristup? (vidi prilog Honey i Mumford)
- Koje su moje snage kao facilitator? U kojim aspektima facilitiranja najviše uživam?

Facilitiranje roditeljskih grupa: razmatranja i pristupi

Pristup roditeljskim grupama iz perspektive facilitatora

Pri facilitiranju roditeljskih grupa, edukatori odraslih trebaju nastojati primijeniti prethodno navedena načela, uz dosljedno korištenje pristupa usmjerenog na snage. Fokusiranje na roditeljske snage i otpornost ključno je, uz istovremeno stvaranje prostora za razmjenu iskustava i vršnjačku podršku. Dobrobit i sigurnost djece moraju biti u središtu svakog roditeljskog programa, osobito kada je riječ o međugeneracijskom programu koji okuplja i roditelje i djecu. Osiguravanje prostora u kojem se roditelji mogu aktivno uključiti u obrazovne programe od iznimne je važnosti.

U nastavku su navedena načela koja je važno imati na umu pri provedbi radionica Digitalna dobrobit za obitelji:

Načela sudjelovanja roditelja u obrazovnim programima

Participativna praksa. Osigurajte da roditelji budu uključeni ne samo u provedbu radionica, već i u njihovo planiranje, praćenje i evaluaciju.

Pristup usmjeren na snage. Primjena pristupa koji se temelji na snagama, uz neosuđujući ton, smanjuje rizik od „okrivljavanja roditelja” i potiče osjećaj sigurnosti i povjerenja.

Uključivost i jednakost. Kao što je ranije istaknuto, važno je osigurati da svi roditelji imaju priliku izraziti se te da se informacije razmjenjuju na poštovan i uvažavajući način.

Kulturna raznolikost. Važno je prepoznati i uvažiti različite stilove roditeljstva prisutne u skupini te u praksi koristiti kulturno osjetljive i primjerene metodologije.

Aktivno slušanje. Facilitator treba dosljedno prakticirati i poticati aktivno slušanje tijekom radionica, stvarajući prostor u kojem se sudionici osjećaju saslušano i uvaženo.



PART 2

Barriers To The Successful Engagement Of Parents

Roditelji diljem Europe istaknuli su slične zabrinutosti vezane uz prepreke koje im otežavaju sudjelovanje u roditeljskim programima:

- nedovoljna informiranost o svrsi radionica
- nejasnoće oko toga tko sudjeluje i iz kojih razloga
- osjećaj da su „nadglasani” ili zastrašeni brojem prisutnih stručnjaka
- doživljaj da se njihova mišljenja i prijedlozi ne poštuju
- negativni ili osuđujući stavovi stručnjaka
- praktične prepreke poput prijevoza, pristupačnosti ili organizacije skrbi za djecu
- socijalne i kulturne barijere povezane sa spolom, etničkom pripadnošću, jezikom ili razinom pismenosti
- osjećaj stigme povezan s traženjem podrške

Osiguravanje podrške nakon radionica

Pružanje naknadne (follow-up) podrške preporučuje se kako bi se roditelji uključeni u radionice Digitalne dobrobiti za obitelji osjećali cijenjeno, podržano i saslušano.

Takva podrška može uključivati:

- individualne follow-up razgovore ili kratke provjere (check-in) jedan-na-jedan
- povezivanje roditelja s relevantnim lokalnim službama i oblicima podrške
- nastavak dijeljenja informacija na neformalan način, primjerice putem WhatsAppa
- poticanje daljnje međusobne (peer-to-peer) suradnje i razmjene među roditeljima

Pitanja za refleksiju

- Koje korake mogu poduzeti kako bih osigurao/la da prostor bude uključiv, gostoljubiv i neosuđujući?



Provedba međugeneracijskih pristupa

Uvod u međugeneracijsko učenje u roditeljskim programima

Međugeneracijska praksa, kako je definira Centre for Intergenerational Practice, odnosi se na „povezivanje ljudi u svrhovitim, obostrano korisnim aktivnostima koje potiču veće razumijevanje i poštovanje među generacijama te doprinose izgradnji povezanih zajednica”. Također se navodi da takva praksa jača socijalni kapital i društvene mreže, smanjuje usamljenost i izolaciju te potiče građansko sudjelovanje.

Prednosti međugeneracijskog učenja

Međugeneracijska praksa pomaže u ponovnom uspostavljanju smislenih veza među generacijama, potičući međusobno razumijevanje i poštovanje. Okupljanjem različitih dobnih skupina podržava razvoj individualnih vještina koje doprinose uključivijem društvu. Međugeneracijski pristupi u roditeljskim programima grade veze među generacijama te potiču razumijevanje, poštovanje i suradnju. Oni podržavaju roditelje u razvoju vještina, samopouzdanja i osobnog rasta, istovremeno potičući zajedničko učenje roditelja, djece i šire zajednice.

Međugeneracijsko učenje i digitalne vještine

Programi međugeneracijskog učenja pomažu roditeljima u unaprjeđenju digitalnih vještina i digitalne pismenosti kroz poticanje uzajamnog učenja među generacijama. Oni jačaju roditeljsko samopouzdanje i digitalnu otpornost, osnažuju obiteljske i zajedničke veze te roditeljima omogućuju učinkovitije snalaženje u online uslugama, uz aktivnu podršku digitalnom učenju njihove djece.



DIO 2

Pristupi međugeneracijskom učenju u obitelji

U nastavku su navedeni neki pristupi koje možete razmotriti pri provedbi međugeneracijskih programa učenja s obiteljima:

- Poticanje izravnog uključivanja kroz zajedničke aktivnosti poticanjem obitelji da zajedno sudjeluju u suradničkim projektima, radionicama ili iskustvenim aktivnostima
- Osiguravanje dvosmjerne komunikacije između obitelji i vas kao facilitatora
- Stvaranje cjelovitog okruženja za učenje kroz aktivnosti koje uvažavaju različite razine pismenosti i kulturne potrebe
- Kreativnost i razigranost – razmišljajte izvan okvira i unesite zabavu u radionice

Strategije za facilitiranje međugeneracijskog učenja u radionicama

Kada provodite radionicu s obiteljima, ne prenosite samo informacije — pomažete različitim generacijama da uče zajedno i jedne od drugih. Vaša je uloga stvoriti siguran, gostoljubiv i poticajan prostor u kojem se svi osjećaju ugodno. Neke praktične ideje uključuju:

Planirajte aktivnosti za mješovite dobne skupine. Osmislite zadatke u kojima odrasli i djeca rade rame uz rame, pri čemu svatko doprinosi vlastitim idejama. Pozovite djecu da podijele svoja razmišljanja o obrađenoj temi, a ne da odluke donose isključivo odrasli.

Omogućite dvosmjerno učenje. Dajte prostor djeci da odraslima pokažu kako se koristi nova aplikacija, objasne neki trend na društvenim mrežama ili pomognu riješiti tehnički problem. Zatim omogućite odraslima da podijele svoja znanja, primjerice o prepoznavanju lažnih vijesti ili o tome kako se tehnologija mijenjala kroz godine. Time se gradi međusobno poštovanje i šalje jasna poruka da svatko ima nešto vrijedno za podijeliti.

Učinite učenje stvarnim – koristite stvarne životne situacije i igre uloga. Koristite uobičajene digitalne izazove i potaknite obitelji da razgovaraju o tome kako ih svaka generacija doživljava te da zajedno osmisle rješenja. Igranje uloga pomaže sudionicima da sagledaju situacije iz perspektive drugih i prodube međusobno razumijevanje.



PART 2

- **Vježbajte slušanje i empatiju**

Vodite skupinu prema istinskom slušanju jednih drugih: bez prekidanja, bez osuđivanja, bez „ti si u krivu“. Podsjetite sudionike da ne postoji samo jedan ispravan način doživljavanja tehnologije te da razgovori uvijek trebaju ostati osobni i utemeljeni na međusobnom poštovanju.

- **Slavite snage svih sudionika**

Istaknite ono u čemu je svaka generacija dobra. Prepoznavanje snaga jača samopouzdanje i osjećaj povezanosti.

- **Stvorite zajednički „digitalni jezik“**

Pomozite obiteljima da se dogovore oko jasnih pojmova i izraza za digitalne alate i koncepte, kako bi svi „govorili istim jezikom“, smanjili nesporzume i olakšali komunikaciju.

- **Budite uzor poštovanja i timskog rada**

Pokažite skupini kako se s različitim mišljenjima može postupati pristojno, kako se može pronaći sredina i raditi prema rješenjima koja su prihvatljiva svima. Način na koji vodite radionicu uvelike će utjecati na to kako sudionici međusobno komuniciraju tijekom radionice, ali i kasnije kod kuće.

Brainstorming međugeneracijskog učenja u obitelji

Izvan radionica Digitalna dobrobit za obitelji, u nastavku su neke dodatne ideje za poticanje međugeneracijskog učenja:

- Kreativne radionice usmjerene na umjetnost, ples, glazbu, igre uloga ili kazalište
- Životne vještine i praktično učenje, primjerice kroz kuhanje ili vrtlarenje
- Radionice zdravlja i dobrobiti usmjerene na mindfulness, tjelesnu aktivnost i prehranu
- Kultura, povijest i pripovijedanje, povezani s lokalnom poviješću, tradicijama i zajednicom



Nadovezujući se na načela facilitacije i međugeneracijskog učenja, sljedeći dio donosi konkretne primjere kako se ovi pristupi primjenjuju u šest radionica Digitalne dobrobiti za obitelji.



Dodatni sadržaj

Pitanja za refleksiju za edukatore

1. Što je jedna stvar koju biste, kao praktičar i cjeloživotni učenik, željeli naučiti od starije osobe u svom životu?
2. Koja bi vas tema najviše zanimala za zajedničko istraživanje s obiteljima koje podržavate?

Reference

- Health Service Executive. (2016). Facilitating Learning in Groups: A Resource Manual for Facilitators Working in Health and Social Care.
<https://healthservice.hse.ie/filelibrary/onmsd/facilitating-learning-in-groups-a-resource-manual-for-facilitators-working-in-health-and-social-care-may-2016.pdf>
- Konrad-Adenauer-Stiftung. (2011). Facilitation Skills and Methods of Adult Education.
https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=8159de20-2e04-f18b-002e-8cf996146504&groupId=252038
- TUSLA – Child and Family Agency. (2015). Toolkit for Parental Participation.
https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

Prilozi / radni materijali

- Upitnik stilova učenja Honey i Mumford
<https://www.mycit.ie/contentfiles/careers/4.%20honeyandmumfordlearningstylesquestionnaire.pdf>



DIO 3

Provedba šest tematskih radionica

Uvod

Ovaj dio Vodiča prevodi sva prethodno opisana načela u konkretnu provedbu radionica te se usmjerava na to kako provesti šest radionica Digitalne dobrobiti s obiteljima. Radionice su razvijene nadograđujući se na projekt Digital Upbringing, u sklopu kojeg su međugeneracijske radionice prvi put pilotirane s više od 120 djece i roditelja. Na temelju tog iskustva odabrane su najučinkovitije prakse, dodatno razrađene i restrukturirane u modularni „pick and mix” format, što znači da možete birati i kombinirati aktivnosti prema potrebama svoje skupine, raspoloživom vremenu i lokalnom kontekstu.

Ovakav pristup edukatorima daje slobodu prilagodbe radionica različitim skupinama, vremenskim okvirima i kontekstima. Svaka radionica može se provoditi samostalno kao kraća sesija u trajanju od 45 minuta, ili se više modula može kombinirati u dulje događaje. Struktura je osmišljena tako da bude fleksibilna, praktična i angažirajuća.

Obitelji se danas suočavaju s brojnim pitanjima vezanima uz digitalni život: Koliko je vremena pred ekranima previše? Što bi djeca trebala dijeliti online? Kako postaviti pravedna pravila o korištenju uređaja kod kuće? Ove radionice pružaju obiteljima priliku da ta pitanja zajedno istraže na siguran i praktičan način, kroz igru i dijalog. One nisu usmjerene na stroga pravila ili „jedan točan odgovor”, već na pomaganje obiteljima da pronađu ravnotežu, izgrade povjerenje i razviju zajedničke strategije koje njima odgovaraju.

Ovaj dio obuhvaća:

- kratak pregled svake od šest tematskih radionica
- glavne ishode učenja za obitelji
- primjere aktivnosti koje su testirane u praksi i koje su obitelji rado prihvatile
- praktične savjete za prilagodbu radionica različitim skupinama, uključujući ruralne zajednice, osobe iz nepovoljnijih socioekonomskih okruženja ili sudionike s nižom razinom pismenosti

Kao edukator, vaša je uloga voditi proces, poticati dijalog te stvarati prostor u kojem roditelji i djeca mogu učiti jedni od drugih.



PART 3

Temelji „pick and mix” pristupa

Radionice Digitalne dobrobiti osmišljene su kao fleksibilan alatni paket u kojem edukatori mogu birati i kombinirati aktivnosti ovisno o veličini skupine, raspoloživom vremenu i potrebama obitelji. Ovaj „pick and mix” princip omogućuje provedbu radionica u različitim okruženjima (škole, društveni centri, vikend-obiteljska događanja), uz zadržavanje iste temeljne strukture.

Radionice se temelje na šest vodećih načela.:

- **Pristup usmjeren na snage** – započnite s onim što obitelji već rade dobro.
- **Razigrano, dijaloško učenje** – kratki, aktivni ciklusi s kretanjem i konkretnim ishodima.
- **„I–i” pristup** – uvažavanje i rizika i prilika digitalnog života.
- **Zajedničko kreiranje obiteljskih pravila** – djeca i roditelji osmišljavaju pravila zajedno, a edukatori djeluju kao fasilitatori.
- **Praksa utemeljena na dokazima** – proizašla iz projekta Digital Upbringing i potkrijepljena recentnim istraživanjima (npr. Digital Wellness Lab, 2024).
- **Alat za obiteljski dogovor (Family Agreement Toolkit)** – predlošci i rituali koji pomažu obiteljima da se obvežu na zajednička pravila.

Temeljne teme radionica

Šest tematskih radionica obuhvaća ključna područja digitalne dobrobiti za obitelji:

- **Uravnoteženo korištenje uređaja** – istraživanje rutina koje podržavaju zdrave navike korištenja ekrana i poticanje obiteljskih trenutaka bez uređaja.
- **Digitalni identitet** – razumijevanje kako online ponašanja oblikuju identitet i kako odgovorno upravljati digitalnim tragovima.
- **Emocionalna inteligencija** – prepoznavanje emocija povezanih s digitalnom upotrebom te razvoj empatije, otpornosti i zdravih granica.
- **Osnažujuća međuovisnost** – poticanje uzajamnog učenja roditelja i djece te jačanje povjerenja i međusobnog poštovanja.
- **Aplikacije za učenje i AI** – istraživanje prilika i izazova umjetne inteligencije i alata za učenje u svakodnevnom životu.

Sve ove radionice dostupne su za preuzimanje ovdje:
<https://digitalfamilies.esfc-project.com/my-account/>



PART 3

Tijek radionica i dobne skupine

Radionice za obitelji najbolje funkcioniraju kada su kratke i fokusirane. Prema našem iskustvu, idealno trajanje je 60 minuta, dok 90 minuta treba biti gornja granica. Umjesto organiziranja jedne duge radionice, učinkovitije je planirati niz kraćih radionica na koje se obitelji redovito vraćaju. Time se održava visoka razina energije i obiteljima se omogućuje postupno usvajanje novih navika.

- **Ice-breaker (5–10 minuta)** – razigran i nenametljiv početak pomaže opuštanju i roditelja i djece. Ice-breakeri su posebno vrijedni u obiteljskim radionicama jer smanjuju početnu napetost, izjednačavaju glasove roditelja i djece te olakšavaju aktivno sudjelovanje svih.
- **Mini-input (5–10 minuta)** – kratki uvod u temu (npr. kviz, pripovijedanje ili konkretan primjer).
- **Glavna aktivnost (20–30 minuta)** – obitelji rade zajedno ili paralelno u roditeljskim i dječjim skupinama.
- **Obiteljski co-lab (10–15 minuta)** – zajedničko stvaranje: dogovori, plakati ili zajednička rješenja.
- **Refleksija i završetak (5–10 minuta)** – svaka obitelj dijeli jedan uvid ili dogovor koji će pokušati primijeniti kod kuće.

Preporučeni dobni okviri:

- 0–6 godina – isključivo zajedničko korištenje uređaja.
- 7–13 godina – prvi osobni uređaji ili konzole, bez društvenih mreža.
- 13–16+ godina – pametni telefoni i aktivno korištenje društvenih mreža.

Svaka radionica trebala bi se idealno usredotočiti na jednu dobnu skupinu kako bi aktivnosti i rasprave bile usklađene s razvojnim potrebama djece.



PART 3

Prilagodba potrebama obitelji: naučene lekcije

Ovaj dio razmatra uobičajene situacije koje se mogu pojaviti tijekom radionica Digitalne dobrobiti, uključujući razlike u motivaciji i pažnji, dinamiku odnosa roditelj–dijete, komunikacijske izazove, raznolikost obitelji, emocionalne čimbenike te specifične kontekstualne okolnosti poput života u ruralnim sredinama. Razumijevanje ovih obrazaca pomaže edukatorima u stvaranju fleksibilnih, uključivih i smislenih okruženja za učenje za sve obitelji.

Angažman, pažnja i motivacija

Održavanje angažiranosti može biti posebno zahtjevno kada se radi s različitim generacijama i dobnim skupinama. Mlađa djeca (u dobi od 6 do 10 godina) često imaju kraći raspon pažnje, brzo im postane dosadno ako su aktivnosti apstraktne ili temeljene na predavanju te im je potrebno više kretanja i igre kako bi ostala uključena. Često dolazi do nesklada u razini energije: djeca su prirodno aktivna i znatiželjna, dok roditelji mogu očekivati strukturiranje, raspravne formate rada.



Kod djece starije dobi (10–13 godina), motivaciju i suradnju mogu otežavati osjećaji neugode ili samosvijesti, osobito kada se od njih traži sudjelovanje pred vršnjacima ili uključivanje u aktivnosti koje doživljavaju kao „necool” ili djetinjaste. Neka starija djeca mogu se aktivno opirati suradnji s roditeljima, posebno kada razgovori zadiru u emocionalne ili osobne teme. Ipak, i u ovoj dobnoj skupini dosada ostaje rizik ako je radionica previše pasivna ili nepovezana s njihovim interesima.

Dodatni izazov predstavljaju različite razine motivacije između roditelja i djece. Ponekad su roditelji vrlo zainteresirani za razgovor o digitalnoj dobrobiti, dok se djeca opiru sudjelovanju jer vjeruju da će radionice kritizirati njihovo korištenje medija ili istaknuti ono što rade „pogrešno”. Takav nesklad može stvoriti napetost. Resursi za Digitalnu dobrobit razvijeni su imajući upravo taj izazov na umu. Aktivnosti su osmišljene tako da budu neosuđujuće, razigrane i usmjerene na snage, potičući obitelji da razgovaraju i o pozitivnim aspektima i o izazovima digitalnog života.



DIO 3

Edukatori mogu istaknuti da:

- Radionice nisu usmjerene na okrivljavanje, već na razmjenu perspektiva i zajedničko učenje.
- Roditelji su pozvani promišljati o vlastitim digitalnim navikama, čime se djeci pokazuje da je odgovornost zajednička.
- Aktivnosti naglašavaju zajedničko stvaranje i prilike (kreativnost, učenje, povezivanje), a ne samo pravila i ograničenja.
- Obitelji imaju slobodu odabrati i prilagoditi aktivnosti ili pravila za primjenu kod kuće, čime se jača osjećaj uključenosti djece.

Dinamika roditelj–dijete

Međugeneracijska okruženja mogu istaknuti neizgovorene napetosti ili pretpostavke u odnosima roditelja i djece. Djeci svih dobnih skupina ponekad je teško doživjeti roditelje kao su-učenike, što otežava ravnopravno sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima. Mlađa djeca mogu se previše oslanjati na roditelje, dok roditelji — iz želje da „sve bude ispravno” — mogu nenamjerno dominirati zadacima i time ograničiti djetetovu samostalnost i glas. Neki se roditelji također mogu osjećati nelagodno pred drugim odraslima, što može dovesti do opreznijeg ili manje spontanog ponašanja umjesto otvorenog i razigranog uključivanja s djetetom.

Komunikacijske barijere i izazovi dijaloga

Otvorena i ravnopravna komunikacija ne dolazi prirodno svim obiteljima. Djeca mogu skrivati svoje stvarne digitalne navike iz straha od posljedica, dok u nekim obiteljima hijerarhijski obrasci znače da djeca nisu navikla iznositi svoje mišljenje. Roditelji se pritom mogu osjećati nesigurno u temama u kojima nisu „autoritet”, osobito kada je riječ o digitalnim alatima ili platformama, te im može biti teško jasno izraziti vlastite vrijednosti i zabrinutosti, osobito ako nisu navikli razgovarati o emocionalnim ili moralnim pitanjima s djecom.

U takvim situacijama pomažu strukturirani poticaji za razgovor (npr. „Jedna stvar koja mi se sviđa u načinu na koji koristimo uređaje je...”, „Jedna stvar koju bih volio/voljela promijeniti je...”). Aktivnosti zamjene uloga, u kojima djeca objašnjavaju aplikacije ili digitalne alate roditeljima, dodatno pomažu u razbijanju barijera i stvaranju razigranih prilika za dijalog. Uloga edukatora je pritom nježno usmjeravati razgovor i osigurati da obje strane budu saslušane i uvažene.

DIO 3

Ovi se izazovi mogu dodatno pojačati kulturnim tabuima ili generacijskom nelagodnom prema određenim medijskim temama — poput videoigara, online prijateljstava ili influencerske kulture. Kada se takve teme doživljavaju kao nepoznate ili neprimjerene, roditeljima i djeci može biti teško voditi iskrene razgovore bez osuđivanja ili obrambenog stava.

Obiteljske razlike i razine pismenosti

Razlike u razini digitalnog znanja vrlo su česte. Djeca često znaju više o aplikacijama, igrama i online platformama nego njihovi roditelji. Umjesto da se to promatra kao problem, takva se razlika može pretvoriti u jednu od snaga radionice. Potaknite aktivnosti zamjene uloga, u kojima djeca postaju „digitalni učitelji”, a roditelji preuzimaju ulogu učenika. Time se dodatno naglašava da je digitalna dobrobit zajednička odgovornost te da svaki član obitelji ima što ponuditi.

Neki se roditelji suočavaju s poteškoćama u čitanju i pisanju, što radne listove i pisane zadatke može učiniti izazovnim. Važno je takvim roditeljima osigurati više vremena, pojednostaviti materijale i koristiti vizualne alternative poput ikona, crteža ili boja. Korisna strategija je potaknuti djecu da pomognu roditeljima, primjerice čitanjem uputa naglas ili pomaganjem pri pisanju. Time se ne samo smanjuje stres, već se stvaraju i pozitivni trenuci zamjene uloga u kojima se djeca osjećaju ponosno, a roditelji podržano, umjesto posramljeno. Prepoznavanje i prilagodba ovim razlikama doprinosi stvaranju uključivog i osnažujućeg okruženja za učenje za sve obitelji.



DIO 3

Emocionalna i socijalna dinamika

Međugeneracijske radionice često mogu iznijeti na površinu skrivene emocionalne napetosti. Do borbe za moć može doći kada djeca osjećaju da se dovodi u pitanje njihova autonomija ili kada se roditelji osjećaju nesigurno u vezi vlastitih digitalnih navika i vještina. Ako bilo koja strana komunicira kritičnim ili nestrpljivim tonom, prostor za iskren dijalog brzo se zatvara. Djeca mogu ismijavati digitalna ograničenja svojih roditelja, dok roditelji mogu izbjegavati dijeljenje vlastitih navika zbog srama ili straha od osude — bilo od strane djece ili drugih odraslih. U takvim situacijama obje se strane mogu povući u šutnju ili obrambeni stav, čime se smanjuje mogućnost povezivanja i zajedničkog učenja.

Roditelji također mogu podcijeniti vlastitu ulogu. Neki dolaze na radionice s uvjerenjem da je digitalna dobrobit isključivo pitanje kontrole dječjeg ponašanja. Radionice im pomažu uvidjeti da njihove vlastite navike (provjeravanje mobitela za vrijeme obroka, kasnonoćno skrolanje) snažno utječu na djecu. Stoga je važno potaknuti roditelje na promišljanje vlastitih digitalnih rutina i njihove uloge kao uzora.



Specifičnosti ruralnog i lokalnog okruženja

U manjim sredinama, gdje često nedostaje izvannastavnih i slobodnih aktivnosti, važno je naglasiti da su svakodnevne, niskobudžetne aktivnosti jednako vrijedne za digitalnu ravnotežu i dobrobit obitelji. Zajedničko kuhanje, odlazak u šetnju, posjet rodbini ili večera bez uređaja primjeri su jednostavnih rutina koje snažno doprinose obiteljskoj povezanosti. Kada se takve aktivnosti prepoznaju i uokvire kao smislene, roditelji lakše uviđaju da već imaju potrebne alate za ravnotežu te da im nisu potrebni skupi ili specijalizirani programi kako bi osnažili digitalnu dobrobit svoje obitelji.

U manjim zajednicama ponekad se događa da roditelji na radionice dovode i mlađu braću ili sestre koji ne pripadaju ciljnoj dobnoj skupini. Iako to može biti izazovno ako se ne planira unaprijed, istovremeno može predstavljati priliku za uključivost. Ako su prisutna dva edukatora, jedan se može posvetiti mlađoj djeci kroz aktivnosti prilagođene njihovoj dobi. Ako je prisutan samo jedan edukator, korisno je unaprijed pripremiti jednostavne i zanimljive popratne aktivnosti poput bojanja, igara s naljepnicama ili slobodne igre sa sigurnim igračkama. Time se roditeljima omogućuje aktivno sudjelovanje, dok se mlađa djeca osjećaju uključeno, a ne isključeno.

U praksi se ovi izazovi često pretvaraju u prilike za kreativnost — primjerice, kada djeca s ponosom pomažu roditeljima pri čitanju ili kada roditelji stječu dodatno samopouzdanje učeći izravno od svoje djece. Nakon detaljnog pregleda šest tematskih radionica, završni dio donosi dodatne savjete, komunikacijske strategije i praktične uvide koji pomažu edukatorima prilagoditi radionice različitim obiteljskim kontekstima.



DIO 3

DODATNI SADRŽAJ

Pitanja za refleksiju za edukatore

- Što je dobro funkcioniralo u poticanju dijaloga između roditelja i djece?
- Koje su aktivnosti potaknule najviše energije i sudjelovanja?
- Jesu li se neki sudionici suočili s poteškoćama (pismenost, samopouzdanje, raspon pažnje)?
- Kako mogu prilagoditi sljedeću radionicu kako bi bolje odgovorila na potrebe obitelji?

Kratki refleksivni zapis nakon svake radionice pomoći će vam u jačanju samopouzdanja, unapređenju facilitacijskih vještina i razvoju skupa strategija prilagođenih vašoj zajednici.

Reference

- The Family Dinner Project. (n.d.). Parent Workshop Facilitator Guide. <https://www.thefamilydinnerproject.org>
- UNICEF. (n.d.). Positive Solutions for Families – Facilitator's Guide. <https://www.unicef.org>
- UNICEF. (n.d.). Facilitator's Guide. <https://www.unicef.org>



DIO 4

Praktični savjeti za učinkovite međugeneracijske radionice

Uvod

Dio 4 donosi praktične, iskustveno utemeljene smjernice za edukatore i facilitatore koji provode ovakve radionice. Oslanjajući se na provjerene metode iz prakse i povratne informacije s prethodnih radionica, savjeti su grupirani u pet ključnih područja: regrutacija i sudjelovanje, angažman i motivacija, komunikacija i suradnja, emocionalna i socijalna dinamika te praktična organizacija. Svako područje uključuje jasne strategije, interaktivne tehnike i primjere koji se mogu prilagoditi različitim dobnim skupinama, zajednicama i kulturnim kontekstima.

Edukatori će naučiti kako pripremiti uključive, razigrane i uravnotežene radionice koje podupiru i djecu i odrasle kao aktivne sudionike. Cilj je osnažiti obitelji — ne propisivati pravila, već poticati znatiželju, dijalog i zajedničku odgovornost u odnosu prema digitalnim medijima. Ovi savjeti pomažu facilitatorima u stvaranju sigurnog i gostoljubivog okruženja u kojem se čuju svi glasovi i u kojem učenje traje i nakon završetka radionice.

Samouvjereno roditeljstvo
u digitalnom svijetu



DIO 4

Izazovi u međugeneracijskim radionicama s roditeljima i djecom

Regrutacija i sudjelovanje

Jedna od čestih prepreka sudjelovanju u međugeneracijskim radionicama jest i niska percepcija hitnosti, osobito kod roditelja mlađe djece (6–10 godina), koji mogu smatrati da digitalne teme još nisu relevantne za njihovu obitelj. Kod roditelja starije djece (10–16+), izazov je često drukčiji — nerijetko pretpostavljaju da su njihova djeca već dovoljno samostalna online te podcjenjuju vrijednost zajedničke refleksije. Logističke prepreke, poput nedostatka skrbi za mlađu braću i sestre, zauzetih radnih rasporeda ili problema s prijevozom, dodatno mogu smanjiti odaziv u obje dobne skupine.

U nekim slučajevima roditelji oklijevaju dovesti dijete u zajednički prostor učenja zbog straha od osuđivanja, osjećaja nepripremljenosti ili nedostatka samopouzdanja u vlastito digitalno znanje. Starija djeca mogu se u potpunosti opirati dolasku, osobito ako nisu bila uključena u odluku ili ako temu doživljavaju kao „namijenjenu maloj djeci”. U obiteljima u kojima je korištenje ekrana već izvor napetosti, strah od sukoba ili teških razgovora također može obeshrabriti sudjelovanje.

Savjeti za regrutaciju i sudjelovanje

Učinite poziv obiteljima bliskim i uključivim:

Pri izradi promotivnih materijala koristite jasan, topao i poticajan jezik te izbjegavajte osuđujući ton. Naglasite zabavne, zajedničke aktivnosti, a ne „roditeljske savjete” ili „upozorenja o digitalnoj sigurnosti”. Istaknite međusobno učenje porukama poput: „Istraživat ćete zajedno, a ne biti ispitivani.” Uključite i male poticaje — kvizove, igre, grickalice, potvrde o sudjelovanju ili materijale koje obitelji mogu ponijeti kući — kako bi se sudionici osjećali dobrodošlo, motivirano i cijenjeno.



DIO 4

Savjeti za regrutaciju i sudjelovanje

Ponudite fleksibilne termine i podršku za dolazak

Birajte termine koji odgovaraju obiteljskim rutinama — nakon škole, navečer ili vikendom. Osigurajte podršku roditeljima s mlađom djecom (npr. čuvanje djece ili miran kutak za braću i sestre) te razmotrite ponavljanje radionica ili fleksibilne formate. Time se povećava dostupnost za zaposlene obitelji i one s nižim prihodima.

Izgradite povjerenje prije događanja

Unaprijed se obratite obiteljima kratkom, prijateljskom porukom ili videom od strane facilitatora. Ako je moguće, pozive uputite putem pouzdanih škola ili organizacija u zajednici. Osjećaj dobrodošlice i pripremljenosti smanjuje nelagodu i povećava odaziv.

Savjeti za angažman i motivaciju

Koristite iskustvene, praktične metode učenja

Održavajte energiju izmjenjujući razgovor, kretanje, pisanje i stvaranje. Za djecu od 6 do 10 godina koristite kratke, šarene i taktilne aktivnosti. Za stariju djecu (10–13) uključite aktualne, stvarne medijske primjere i potaknite refleksiju o osobnim iskustvima.

Dopustite djeci da preuzmu ulogu „stručnjaka”:

Pozovite djecu da pokažu alat ili aplikaciju koju rado koriste. Time se jača njihovo samopouzdanje i uravnotežuju odnosi moći između roditelja i djece, čineći prostor učenja suradničkim.

Dopustite roditeljima da preuzmu ulogu „tehnološkog stručnjaka” u nekim aktivnostima:

Pozovite roditelje da podijele svoja rana iskustva s tehnologijom — kako su prije 10–20 godina koristili uređaje za zabavu, posao ili učenje. Uključite predmete poput Tamagotchija, Walkmana, analogne kamere ili VHS kazete kako biste stvorili „retro tech” iskustvo. Djeca mogu istraživati predmete dok roditelji objašnjavaju kako su funkcionirali, koja su im bila ograničenja i zašto su u to vrijeme bili zabavni ili uzbudljivi. Ova zamjena uloga gradi poštovanje, znatiželju i empatiju među generacijama.

DIO 4

Savjeti za regrutaciju i sudjelovanje

Stvorite materijale koje obitelji mogu ponijeti kući

Uključite aktivnosti koje rezultiraju nečim konkretnim — obiteljskim dogovorom o korištenju ekrana, zajedničkim planom „medijskog vremena” ili kreativnim plakatom. Takvi materijali potiču obitelji da nastave razgovor i nakon radionice.

Koristite igre i kvizove za poticanje zabave i povezanosti

Uvedite razigrane elemente poput igara i timskih kvizova kako biste smanjili napetost i stvorili opuštenu, radosnu atmosferu. Kada su roditelji i djeca u istom timu — natječući se s drugim obiteljima — često se brišu krute uloge i komunikacija postaje prirodija. Zajedničko iskustvo potiče smijeh, timski duh i prijateljsko natjecanje, što dodatno jača odnose. Digitalne kviz-platforme poput Kahoota mogu se lako prilagoditi relevantnom sadržaju na zanimljiv način.

Istaknite i digitalne rizike i prilike

Izbjegavajte prikazivanje vremena pred ekranima isključivo kao nečega negativnog. Uvažite digitalne rizike, ali istodobno pokažite kako tehnologija može poticati kreativnost, učenje i povezivanje. Ovakav uravnotežen pristup bliži je i djeci i roditeljima te smanjuje otpor. Potaknite roditelje i djecu da sami osmisle primjere kreativnog i pozitivnog korištenja medija.

Dopustite roditeljima da preuzmu ulogu „tehnoškog stručnjaka” u nekim aktivnostima

Pozovite roditelje da podijele svoja rana iskustva s tehnologijom — kako su prije 10–20 godina koristili uređaje za zabavu, posao ili učenje. Uključite stare predmete poput Tamagotchija, Walkmana, analogne kamere ili VHS kazete kako biste stvorili „retro tech” iskustvo iz prve ruke. Djeca mogu istraživati te predmete dok roditelji objašnjavaju kako su funkcionirali, koja su im bila ograničenja i zašto su u to vrijeme ipak bili zabavni ili uzbudljivi. Ova zamjena uloga potiče međusobno poštovanje, znatiželju i empatiju među generacijama.



DIO 4

Savjeti za komunikaciju i suradnju

Dajte prostor svakom glasu

Osmislite aktivnosti koje omogućuju i djeci i roditeljima da prvo individualno izraze svoje misli, prije nego što se krene u zajedničku raspravu. To je posebno korisno u obiteljima u kojima otvoreni dijalog nije uobičajen ili u kojima jedan glas često dominira. Zabavna i učinkovita metoda je da roditelji i djeca sjede leđima okrenuti jedno drugome dok odgovaraju na nekoliko pitanja — koristeći kartice, ljestvice ili radne listove — a tek se potom okrenu licem u lice kako bi usporedili i raspravili svoje odgovore. Ovakav pristup smanjuje pritisak i potiče iskrenu, promišljenu refleksiju s obje strane.

Modelirajte poštovanje u neslaganju

Potaknite obje generacije da izraze svoja stajališta bez potrebe da „pobijede“ u raspravi. Neslaganje uokvirite kao prirodan dio zdrave komunikacije te naglasite da cilj nisu ista mišljenja, već međusobno razumijevanje. Zanimljiv način za istraživanje toga je zamjena uloga: roditelj preuzima ulogu djeteta i zagovara više vremena pred ekranom, dok dijete glumi „strogog roditelja“ koji obrazlaže razloge za postavljanje granica. Ova aktivnost pomaže objema stranama da razumiju logiku i emocionalne potrebe one druge, često dovodeći do iznenađujućih trenutaka empatije i smijeha.

Ako je igranje uloga nekim obiteljima previše neugodno, ponudite alternativu u kojoj svaka osoba zapiše dva razloga zašto misli da druga strana ima određeno stajalište (npr. „zašto moj roditelj želi ograničenja“ ili „zašto moje dijete želi više vremena“). Zatim si te razloge pročitaju i zajedno razmisle što su dobro prepoznali, a što su možda propustili. Ova metoda i dalje potiče zauzimanje tuđe perspektive, ali bez pritiska javnog nastupa.



Samouvjereno roditeljstvo
u digitalnom svijetu



DIO 4

Savjeti za komunikaciju i suradnju

Poštujte različite stilove roditeljstva

Izbjegavajte pretpostavke o tome kako bi obitelji „trebale“ upravljati digitalnim životom. Koristite otvorena pitanja poput „Što funkcionira u vašoj obitelji?“ ili „Što biste željeli unaprijediti?“ kako biste potaknuli promišljanje bez osuđivanja. Istodobno, nježno potičite roditelje da uključe djecu u postavljanje obiteljskih medijskih pravila i izražavanje zajedničkih vrijednosti. Čak i u tradicionalnijim obiteljskim strukturama, zajedničko oblikovanje pravila pomaže djeci da se osjećaju saslušano i povećava vjerojatnost da će ih poštovati, uz jačanje osjećaja zajedničke odgovornosti.

Podrška roditeljima s nižim digitalnim samopouzdanjem

Pri predstavljanju digitalnih alata i pojmova koristite jasan i jednostavan jezik te izbjegavajte stručni žargon koji može udaljiti odrasle s manje tehnološkog iskustva. Kada je primjereno, dopustite djeci da pomognu — to može stvoriti razigrane i osnažujuće trenutke za obje strane. Također možete uključiti zabavni kviz s miješanim digitalnim pojmovima, u kojem roditelji i djeca zajedno rješavaju pojmove iz obje generacije. Uključite suvremeni žargon (npr. FOMO, DM, filter bubble) kao i „retro“ tehnološke reference (npr. disketa, MSN Messenger, Tamagotchi), dajući svima priliku da zablistaju i uče jedni od drugih.

Prilagodba kulturnim i praktičnim okolnostima

Osigurajte materijale na više jezika ako je potrebno te budite osjetljivi na norme vezane uz privatnost, vjerske prakse ili obiteljsku dinamiku. Dopustite obiteljima da prilagode primjere i pravila vlastitom kontekstu.



DIO 4

Savjeti za emocionalnu i socijalnu dinamiku

Normalizirajte roditeljsku ranjivost

Ohrabrite roditelje porukom da nije potrebno biti savršen ili „digitalno pismen”. Mnogi se osjećaju nesigurno ili krivo zbog vlastitog vremena pred ekranima. Dijeljenje prepoznatljivih primjera pomaže u stvaranju sigurnog prostora za iskreno promišljanje.

Stvorite sigurnost za dječju iskrenost

Jasno poručite djeci da je ovo prostor za učenje, a ne za nadzor, te da neće biti kažnjena zbog otvorenog izražavanja. Za osjetljive teme ponudite anonimne načine postavljanja pitanja ili iznošenja mišljenja.

Upravlajte napetostima uz empatiju i humor

Ako dođe do napetosti između roditelja i djece — poput zadirkivanja, kolutanja očima ili neslaganja — nježno preusmjerite razgovor uz empatiju. Podsjetite obitelji da svaka generacija ima svoje snage i izazove u prilagodbi digitalnom životu. Lagani humor može smanjiti obrambene reakcije, stoga razmotrite korištenje prepoznatljivih memova, crtića ili kratkih videa koji prikazuju uobičajene obiteljske digitalne dileme. Oni mogu potaknuti smijeh i osjećaj zajedništva. Ipak, birajte sadržaj pažljivo — izbjegavajte humor koji bi mogao djelovati osuđujuće, dobno pristrano ili kulturološki neosjetljivo.

Završite pozitivno i usmjereno prema budućnosti

Zaključite radionicu toplom, ostvarivom aktivnošću koju obitelji mogu ponijeti sa sobom. Pozovite svakog roditelja da se obveže naučiti dijete nečemu „što se ne može naučiti na YouTubeu” — praktičnoj vještini, zanatu ili priči iz vlastitog života. Zauzvrat, zamolite djecu da roditeljima predstave digitalnu igru, aplikaciju ili alat za koji misle da bi im mogao biti zanimljiv ili koristan. Ove jednostavne razmjene naglašavaju da obje generacije imaju vrijedna znanja za podijeliti i da zajedničko učenje ne završava s radionicom.



DIO 4

Savjeti za praktičnu organizaciju i logistiku

Planirajte dva odvojena prostora

Idealno je koristiti dvije susjedne učionice ili radionice — jednu za zajedničke ili roditeljski usmjerene rasprave, a drugu prilagođenu dječjem kretanju i igri. Jedan prostor može biti opremljen projektorom i kružnim rasporedom sjedenja za prezentacije ili dijalog, dok drugi ostaje otvoren za igre, kvizove ili kreativne aktivnosti. Fleksibilna, dobi prilagođena okruženja povećavaju udobnost i angažman obje generacije.

Uključite najmanje dva edukatora

Međugeneracijske radionice najbolje funkcioniraju kada ih vode dvije odrasle osobe — jedna usmjerena na potrebe djece, a druga na vođenje roditeljske skupine. Time se osiguravaju lakši prijelazi između aktivnosti, bolji nadzor i ciljanija podrška tijekom paralelnog rada ili grupnih rasprava.

Osigurajte grickalice i osvježanje

Ponudite lagane, zdrave grickalice — osobito za djecu, koja se mogu brže umoriti ili izgubiti koncentraciju. Hrana pomaže stvoriti opuštenu, društvenu atmosferu i daje obiteljima priliku za neformalno povezivanje. Pobrinite se da su dostupni voda ili sok, osobito tijekom duljih radionica.

Uredite tihi kutak za mlađu braću i sestre

Ako obitelji dovode mlađu djecu, osigurajte siguran i miran kutak s jednostavnim igračkama, knjigama ili priborom za crtanje. Time se roditeljima omogućuje da ostanu usredotočeni, prostor postaje uključiviji, a smanjuje se stres oko organizacije dodatne skrbi

Pripremite materijale unaprijed i testirajte opremu

Unaprijed pripremite ispisane radne listove, flomastere i digitalne alate. Provjerite projektor, zvučnike i internetsku vezu — osobito ako planirate koristiti Kahoot ili druge tehnološki temeljene aktivnosti. Dobra priprema sprječava prekide i osigurava nesmetan tijek radionice.



DIO 4

Dodatni sadržaj

Pitanja za refleksiju za edukatore:

- Kako ću osigurati da se i djeca i roditelji osjećaju jednako uvaženo i uključeno tijekom radionice, bez dominacije jedne generacije?
- (Potiče promišljanje o ravnoteži glasova, osmišljavanju aktivnosti i ponašanju facilitatora.)
- Koje strategije mogu koristiti kako bih temu učinio/la relevantnom i privlačnom i mlađoj i starijoj djeci, osobito onima koji pružaju otpor ili smatraju da radionica „nije za njih“?
- (Potiče planiranje dobno primjerenog i interesno usmjerenog angažmana.)
- Jesam li spreman/na podržati obitelji s vrlo različitim stilovima komunikacije, roditeljskim pristupima ili razinama ugone u otvorenom dijalogu?
- (Potiče kulturnu osjetljivost i prilagodljivost u facilitaciji.)
- Kako ću stvoriti sigurno emocionalno okruženje koje smanjuje strah od osuđivanja — i kod roditelja koji se mogu osjećati nesigurno u vezi s tehnologijom, i kod djece koja se boje ograničavanja?
- (Usmjereno na emocionalnu sigurnost, empatiju i postavljanje tona.)
- Koje prepreke mogu spriječiti obitelji u dolasku ili punom sudjelovanju — i kako ih mogu adresirati kroz dizajn radionice, termine, prostor ili način poziva
- (Potiče praktično rješavanje izazova vezanih uz regrutaciju i logistiku.)



DIO 4

Reference

- Better Internet for Kids. (2024). Pregled godine 2024. Europska komisija. https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-02/BIK_Report2024_WEB.pdf
- Common Sense Media. (bez datuma). Vrhunski vodiči za roditelje. <https://www.commonsensemedia.org/parents-ultimate-guides>
- Digital Wellness Lab. (2024). Izvješće o učinku. <https://digitalwellnesslab.org/impact-reports/2024-impact-report>
- Digital Wellness Lab. (2024). Savjeti o vremenu pred ekranima za djecu i adolescente. <https://www.littledayout.com/tips-on-kids-teens-screentime>
- LiveMore ScreenLess. (2024). Alatni paket za digitalnu dobrobit za roditelje i skrbnike. https://livemorescreenless.org/wp-content/uploads/2024/04/LMSL-Parent-Toolkit_2024.pdf
- LiveMore ScreenLess. (bez datuma). Online tečaj za edukatore. <https://livemorescreenless.org/digital-wellbeing-2>
- MediaSmarts. (bez datuma). Izgradnja boljih tehnoloških navika: vodič za digitalnu dobrobit. https://mediasmarts.ca/sites/default/files/2024-09/guide_building_better_tech_habits.pdf
- Digital Parenting Project. (bez datuma). Okvir digitalnih kompetencija za roditelje i edukatore (proširena verzija). <https://www.digital-parenting.eu/uploaded/tiny/files/auto/menu/5/digital-competence-frameworkextended-version.pdf>



DIO 4

Evaluacija i praćenje

Zašto je evaluacija važna

Evaluacija i praćenje nisu samo administrativni koraci. Oni stvaraju namjerne pauze u kojima obitelji i edukatori mogu razmisliti o tome što im je bilo smisleno, što i dalje predstavlja izazov te kako se mali uvidi mogu razviti u održive promjene. Digitalna dobrobit ne postiže se u jednoj radionici. Ona je živ proces koji zahtijeva pažnju, povratne informacije i dijalog. Alati za evaluaciju stoga nisu osmišljeni kako bi mjerili uspjeh u strogim kategorijama, već kako bi otvorili prostor za iskrenu povratnu informaciju, zajedničko učenje i dugoročni razvoj.

Slušajući glasove obitelji, edukatori stječu uvid u ono što odjekuje, koje prepreke i dalje postoje te gdje se mogu otvoriti nove prilike za povezivanje. Promišljajući vlastitu praksu, edukatori utjelovljuju upravo ona načela koja potiču kod drugih: svjesnost, ravnotežu i kritičko promišljanje digitalnog svijeta.

Evaluacija i praćenje nisu usmjereni na prosuđivanje. Oni služe razvoju svijesti i njegovanju rasta. Kao što nas digitalna dobrobit poziva na svjesno korištenje uređaja, evaluacija nas poziva na svjesno promišljanje poučavanja i učenja.

Svaki obrazac, pitanje ili refleksija blagi su podsjetnik da smo svi sudionici u procesu učenja. Obitelji zajedno istražuju, dogovaraju se i prilagođavaju. Edukatori unapređuju, prilagođavaju i produbljuju svoju praksu. Time zajedno doprinose stvaranju svjesnije i uravnoteženije digitalne kulture.

Završna razmišljanja

Razgovori i aktivnosti koje vodite nastaviti će oblikovati način na koji obitelji doživljavaju tehnologiju — i jedni druge. Kao edukatori, vi ste most između znanja i svakodnevnice prakse, pomažući obiteljima da svijest pretvore u djelovanje.

Posjetite odjeljak s resursima kako biste istražili cjelokupnu zbirku radionica, radnih materijala i dodatnih sadržaja. Veselit će nas čuti vaše dojmove: kako ste koristili ovaj Vodič, što je posebno odjeknulo kod polaznika i što ste putem otkrili. Zajedno možemo nastaviti graditi zajednicu prakse koja promiče ravnotežu, povezanost i dobrobit u digitalnom dobu.

Dio 1. Alati za povratne informacije obitelji

I. obrazac za povratne informacije nakon radionice (ispunjava se odmah nakon svake radionice)

Obrazac za povratne informacije obitelji — Radionica o digitalnoj dobrobiti

Molimo odvojite 2–3 minute kako biste podijelili svoje dojmove. Vaše povratne informacije pomažu nam unaprijediti buduće radionice.

Molimo zaokružite ili označite opciju koja najbolje opisuje vaše iskustvo.

1. Opće iskustvo

☐ Izvrsno ☐ Dobro ☐ Zadovoljavajuće ☐ Loše

2. Radionica je bila jasna i laka za praćenje.

☐ U potpunosti se slažem ☐ Slažem se ☐ Neutralno ☐ Ne slažem se
☐ U potpunosti se ne slažem

3. Aktivnosti su bile zanimljive i smislene za moju obitelj.

☐ U potpunosti se slažem ☐ Slažem se ☐ Neutralno ☐ Ne slažem se
☐ U potpunosti se ne slažem

4. Naučio/la sam nešto novo što mogu primijeniti kod kuće.

☐ U potpunosti se slažem ☐ Slažem se ☐ Neutralno ☐ Ne slažem se
☐ U potpunosti se ne slažem

5. Osjećao/la sam se ugodno dijeleći svoja mišljenja i sudjelujući.

☐ U potpunosti se slažem ☐ Slažem se ☐ Neutralno ☐ Ne slažem se
☐ U potpunosti se ne slažem

Otvorena pitanja

Jedna stvar koju ću pokušati primijeniti kod kuće nakon ove radionice je:

Dio današnje radionice u kojem sam najviše uživao/la bio je:

Jedan prijedlog koji bih dao/la za sljedeći put je:

2.Obrazac za povratne informacije nakon radionice (ispunjava se 1–2 tjedna kasnije, kod kuće)

Obiteljska refleksija — kako digitalnu dobrobit prenijeti u svakodnevni život

Molimo ispunite zajedno kao obitelj. Odvojite nekoliko minuta kako biste razmislili o tome što se promijenilo od radionice.

Nakon radionice:

- ☐ Redovito smo primjenjivali aktivnosti ili ideje kod kuće
- ☐ Isprobali smo ih jednom ili dvaput
- ☐ Još ih nismo isprobali

Koje smo pozitivne promjene primijetili u svojim digitalnim
navikama ili razgovorima?

S kojim smo se izazovima ili poteškoćama susreli pri pokušaju
primjene naučenog?

Jedan cilj vezan uz digitalnu dobrobit na kojem želimo nastaviti
raditi je:



Dio 2. Samorefleksija edukatora

I. Strukturirana kontrolna lista za samorefleksiju

Kontrolna lista za refleksiju edukatora – provedba radionice

Priprema i provedba

- ☐ Jasno sam objasnio/la ciljeve radionice.
- ☐ Aktivnosti su bile usklađene s vremenom, dobnom skupinom i potrebama sudionika.
- ☐ Materijale i prostorni raspored pripremio/la sam unaprijed.

Angažman i uključivost

- ☐ Obitelji su bile aktivno uključene tijekom cijele radionice.
- ☐ I roditelji i djeca imali su jednaku priliku sudjelovati.
- ☐ Fleksibilno sam se prilagodio/la kada nešto nije išlo prema planu.

Atmosfera i dobrobit

- ☐ Prostor je bio siguran, uvažavajući i poticajan za otvoreno dijeljenje.
- ☐ Uravnotežio/la sam razgovor i aktivnosti kako se sudionici ne bi osjećali požureno.
- ☐ Uočio/la sam znakove umora, nelagode ili zbunjenosti te sam se prema potrebi prilagodio/la.

Praćenje i daljnji koraci

- ☐ Podsjetio/la sam obitelji na alate koje mogu koristiti kod kuće.
- ☐ Prikupio/la sam povratne informacije i razmotrio/la kako ih uključiti u buduće radionice.



2. Narativni poticaji za refleksiju

Nakon svake radionice odvojite 10–15 minuta za slobodno pisanje potaknuto ovim pitanjima.

Vođeno zapisivanje — nakon svake radionice

S kojim sam se izazovima suočio/la i kako sam na njih reagirao/la?

Koji su se trenuci tijekom radionice činili najživljima ili najutjecajnijima?

Jesam li primijetio/la određene obrasce u načinu na koji su obitelji međusobno komunicirale?

Kako sam se osjećao/la kao facilitator — energizirano, požureno, povezano, nesigurno?

Kada bih ponovno provodio/la ovu radionicu, što bih promijenio/la, a što bih zadržao/la isto?

Što sam danas osobno naučio/la o digitalnoj dobrobiti?

3. Predložak za refleksiju edukatora

Samorefleksija edukatora — Radionica o digitalnoj dobrobiti

Datum / naziv radionice: _____

Istaknuti dijelovi radionice (što je dobro funkcioniralo):

Izazovi ili poteškoće (što bi se moglo unaprijediti):

Povratne informacije obitelji (sažetak):

Moji sljedeći koraci kao edukatora:

Osobna refleksija (osjećaji, uvidi ili nove ideje):

Što sam danas osobno naučio/la o digitalnoj dobrobiti?

**BROJ PROJEKTA: OVAJ JE PROJEKT FINANCIRAN UZ
POTPORU EUROPSKE KOMISIJE (2024-2-ES01-KA210-
ADU-000266045).**



**Digital Wellbeing
For Families**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja isključivo su stavovi autora te ne odražavaju nužno stavove Europske unije ni izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



**Sufinancira
Europska unija**

