

ДИГИТАЛНИ КОМПАС ЗА РОДИТЕЉЕ

ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ПРОСВЕТЕ



Република Србија
Министарство информисања
и телекомуникација



ДИГИТАЛНИ
КОМПАС
ЗА РОДИТЕЉЕ

Друштвене мреже

Издавач:

Центар за образовне политике, Београд

Ауторка:

др Добринка Кузмановић

Дизајн:

Ивана Зорановић

Израду публикације подржала компанија Yettel

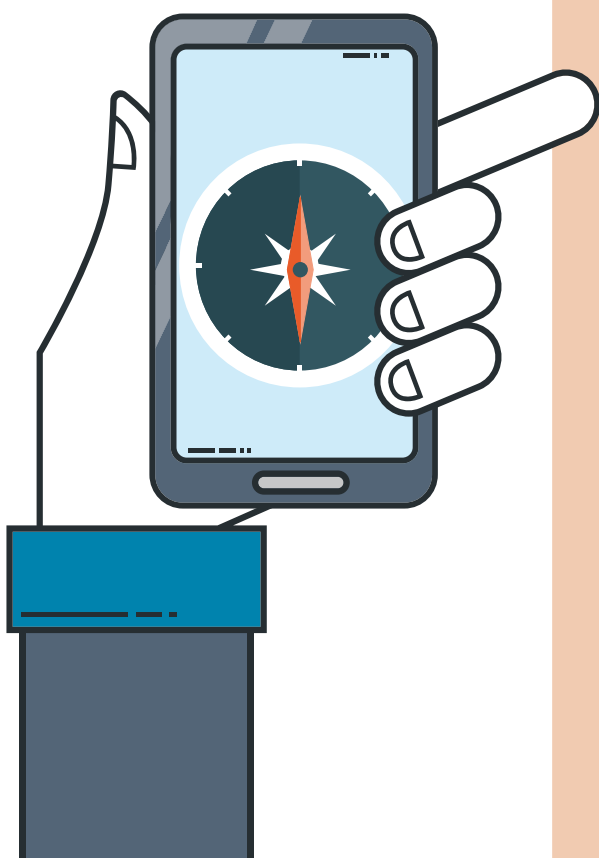
Београд, 2025.



Ставови и мишљења изнети у публикацији не одражавају нужно ставове и мишљења УНИЦЕФ-а.

ШТА СУ ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ?	6
ДЕЦА И МЛАДИ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?	7
КОЈЕ СУ ДОБРЕ СТРАНЕ КОРИШЋЕЊА ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?	8
КОЈИ СУ РИЗИЦИ КОРИШЋЕЊА ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?	10
ВРСТЕ ШТЕТНОГ САДРЖАЈА НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?	12
АЛГОРИТМИ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?	14
ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ?	17
ЗБОГ ЧЕГА СУ ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ ПОТЕНЦИЈАЛНО РИЗИЧНЕ ЗА ДЕЦУ?	20
КАКО КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА УТИЧЕ НА ЕМПАТИЈУ И ПАЖЊУ?	22
КАДА ЈЕ ПРАВО ВРЕМЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?	24
ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ПОШТОВАТИ УЗРАСНА ОГРАНИЧЕЊА ЗА КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?	26
КАКО РАЗГОВАРАТИ С ДЕТЕТОМ О ЊЕГОВИМ ИСКУСТВИМА НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?	28
КАКО РОДИТЕЉИ МОГУ ДА ПРЕДУПРЕДЕ РИЗИКЕ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?	30
ТЕХНИЧКЕ МЕРЕ ЗАШТИТЕ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?	32
ДИГИТАЛНИ КОМПАС ЗА ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ: ЈЕДАН ПОЈАМ – ЈЕДАН САВЕТ	34
РЕСУРСИ	38





Публикација **Друштвене мреже** намењена је родитељима/другим законским заступницима деце старијег основношколског узраста, као и свима који су укључени у њихово васпитање и образовање. Ово је друга публикација у оквиру едиције **Дигитални компас за родитеље**, којом желимо да подржимо родитеље у суочавању са изазовима родитељства у дигиталном добу, оснажујући их да буду компетентни и самопоуздани савезници своје деце у сналажењу у дигиталном простору. Публикација је део иницијативе „Премошћавање дигиталног јаза и јачање дигиталне безбедности” која окупља различите актере – школе, Министарство просвете, Центар за образовне политике и УНИЦЕФ, уз подршку компаније Yettel, која је препознала важност улагања у дигиталну безбедност ученика и развој компетенција родитеља и наставника за ову тему.





ШТА СУ ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ?

Термин „**друштвене мреже**” односи се на **веб-платформе или апликације за друштвено умрежавање** које омогућавају корисницима да комуницирају и повезују се путем интернета. Корисници друштвених мрежа могу креирати и делити садржај (нпр. текст, слике, видео-снимке), коментарисати туђе објаве и реаговати лајковима и другим емотиконима који изражавају позитивне и негативне емоције. Друштвене мреже нуде корисницима и друге функционалности – од приватних порука и видео-позива, преко информисања и праћења трендова, до оглашавања, онлајн куповине, креирања садржаја уз помоћ вештачке интелигенције и др.

Почетком 2025. године, друштвене мреже користило је 5,2 милијарде људи или две трећине (64%) светског становништва и готово сви корисници интернета (94%)¹. Данас неке друштвене мреже (нпр. Facebook) имају преко три милијарде активних корисника месечно и њихов број континуирано расте².

1 <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

2 <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>





ДЕЦА И МЛАДИ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

Упркос узрасним ограничењима (у већини случајева то је 13 година), друштвене мреже постале су незаобилазан део свакодневице деце и младих широм света. Коришћење друштвених мрежа једна је од најчешћих активности младих на дигиталним уређајима.

Најпопуларније друштвене мреже међу ученицима старијих разреда основне школе су: Instagram, TikTok, Snapchat и YouTube.

Према резултатима међународног истраживања [Деца Европе на интернету](#), спроведеног 2019. године у 19 европских земаља, **Србија је земља са највећим процентом ученика који поседују профиле на друштвеним мрежама у узрасту млађем од прописаног.** Скоро половина ученика узраста 9–11 година и дупло више (86%) ученика узраста 12–14 година изјавило је да свакодневно користи друштвене мреже, што је значајно

више у односу на просек европских земаља које су учествовале у истраживању.

Млади користе друштвене мреже у различитим контекстима, истовремено с другим активностима, као што су оброци, дружења с вршњацима, разговори с члановима породице, као и школске обавезе (нпр. учење, израда домаћих задатака и сл.).

Коришћење друштвених мрежа током учења

Према налазима међународног истраживања рачунарске и информационе писмености ICILS (енгл. International Computer and Information Literacy Study), више од две трећине (68%) ученика из Србије поставља и прегледа садржаје на друштвеним мрежама током учења изван школе, што је значајно више у односу на просек земаља учесница у овом истраживању.

(IEA, 2024)





КОЈЕ СУ ДОБРЕ СТРАНЕ КОРИШЋЕЊА ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?

Коришћење друштвених мрежа пружа младима бројне могућности, под условом да их користе на безбедан, одговоран и смислен начин.

Добре стране коришћења друштвених мрежа су:

- **Комуникација и одржавање веза** с вршњацима и сродницима, посебно ако су физички удаљени;
- **Упознавање и умрежавање** с корисницима друштвених мрежа који деле слична интересовања, искуства, хобије, вредности, готову код младих који се осећају изоловано у свом окружењу или припадају мањинским групама;

■ **Креативно изражавање**, стварање и дељење текста, фотографија, видео-снимака, музике и других дигиталних садржаја;

■ **Пристап образовним садржајима**, попут видео-лекција, туторијала и интерактивних курсева;

■ **Стицање различитих вештина**, као што су дигиталне вештине, критичко мишљење, комуникација и сарадња;

■ **Укључивање у групе и заједнице** на друштвеним мрежама које подстичу размену знања и искустава;



Информисање о актуелним догађајима у свету, праћење трендова у култури, музици, науци и другим областима, упознавање различитих култура;

Уживање у забавним садржајима, као што су смешни и занимљиви видео-снимци, мимови (енгл. memes) и њихово дељење;

Социјални ангажман и активизам, укључивање у различите друштвене, еколошке и хуманитарне иницијативе и активности које доприносе позитивним друштвеним променама.

И 'добре' и 'лоше'!

Друштвене мреже нису ни само 'добре', нити само 'лоше', већ могу бити и 'добре' и 'лоше', у зависности од начина на које се користе.





КОЈИ СУ РИЗИЦИ КОРИШЋЕЊА ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?

Најважнији ризици повезани с коришћењем друштвених мрежа су:

- **Угрожавање властите и туђе приватности и безбедности** – дељење личних података (нпр. фотографије, гео-локација, телефонски број, адреса), поготову ако је профил 'јаван', као и ризик од 'крађе идентитета' (неовлашћен приступ и коришћење личних података у злонамерне сврхе);
- **Ризични контакти и онлајн пријатељства с непознатим особама** – захтеви за пријатељство или поруке од одраслих особа које се лажно представљају као вршњаци (тзв. интернет предатори) а имају за циљ врбовање, уцењивање и злостављање деце;

■ **Притисак трендова и инфлуенсера** – модни и музички трендови, мимови, изазови, начин комуникације и понашања инфлуенсера постављају нереалне стандарде лепоте и живота, што може утицати на самопоуздање деце и њихово понашање (нпр. промене навика и поремећаји у исхрани и други облици самоповређивања);

■ **Дигитално насиље** – увредљиви коментари, недозвољено снимање и дељење приватних података, ширење лажних информација, искључивање из група, онлајн уцењивање, злоупотреба вештачке интелигенције за стварање лажних фотографија, аудио и видео-записа (тзв. *Deepfake* садржај);



Изложеност узрасно непри- мерним садржајима – насил- ни, узнемирујући, и штетни садр- жаји с којима се деца сусрећу на друштвеним мрежама, чак и ако их активно не траже;

Трошење новца – куповина вир- туелних поклона, „звездица”, дона- ције инфлуенсерима током стри- мовања (нпр. TikTok Gifts, YouTube Super Chat), куповина премиум садржаја (нпр. YouTube Premium – гледање видеа без реклама, ек- склузивни видео-садржаји), вир- туелне валуте (нпр. TikTok Coins, Facebook Stars, Instagram Badges);

Прекомерно коришћење – ви- шесатно провођење времена на друштвеним мрежама, иако не мора увек бити проблематично, може одузимати време намењено учењу, физичкој активности, дру- жењу и другим важним дневним активностима;

Проблематично коришћење – немогућност контроле времена проведеног на друштвеним мре- жама, осећање анксиозности када приступ мрежама није могућ, за- постављање свакодневних оба- веза, што може водити ка завис- ности од коришћења друштвених мрежа.

Страх од пропуштања?

Страх од пропуштања (енгл. Fear of Missing Out, скр. **FOMO**) је осећање које се јавља код младих када мисле да нешто важно пропуштају – било да је у питању друштвени догађај, популарни тренд или активности које други деле на друштвеним мрежама.

Овај страх може довести до стал- ног проверавања и прекомерног ко- ришћења друштвених мрежа.





ВРСТЕ ШТЕТНОГ САДРЖАЈА НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

Изложеност штетним садржајима један је од главних ризика на друштвеним мрежама. Постоји више врста штетног садржаја:

Обмањујући комерцијални садржај – рекламе које корисници не могу лако да искључе или избегну, прикривени огласи који изгледају као обичне објаве, поруке или психолошки трикови који подстичу на импулсивну куповину (нпр. фразе попут „Још само данас, ограничене количине!“), коришћење анимација, популарних ликова и инфлуенсера за привлачење пажње деце, нетачне или преувеличане информације о квалитету или ефикасности неког производа итд.;

Манипулативни садржај – садржај који утиче на емоције, ставове, понашање и одлуке корисника, често без њихове свести (нпр. 'кликбејт' наслови који не одговарају стварном садржају текста, већ су смишљени да привуку пажњу корисника, 'лажне вести', дезинформације, теорије завере);

Насилни садржај – садржај који приказује или подстиче насиље, окрутност према људима и животињама, терористичке активности;

Говор мржње – садржај који вређа и дискриминише особу или групу на основу националности, расе, верске припадности, сексуалне оријентације, пола итд.;



Порнографски и експлицитно сексуални садржај – експлицитне фотографије, видео-снимци или текстуални описи сексуалних активности који могу негативно утицати на младе, њихово разумевање интимности и здравог сексуалног односа;

Садржај који подстиче на **самоповређивање и самоубиство** – видео-снимци и поруке које промовишу или романтизују самоповређивање, депресију или самоубиство, што може негативно утицати на емоционално стање младих и представљати озбиљан ризик по њихово ментално здравље;

Спам и нежељене поруке – масовно слање промотивних или обмањујућих објава, коментара и порука које садрже рекламе, лажне наградне игре, злонамерне линкове и сл. што може имати за последицу крађу података, инсталирање злонамерног софтвера, финансијске преваре итд;

Изазови и вирална упозорења – подстицање младих на ризично и опасно понашање, нпр. изазови који укључују физичке повреде или опасне радње, као и лажна вирална упозорења која могу иза-

звати страх и панику код родитеља и деце и оставити озбиљне последице по физичко и ментално здравље деце и младих. Један од опасних изазова који је кружио на друштвеној мрежи ТикТок јесте тзв. ‘изазов гушења’ или ‘изазов губитка свести’ (енгл. Blackout challenge) у којем деца намерно задржавају дах до губитка свести, што може довести до тешких здравствених последица, па чак и смрти. Међу опаснијим изазовима су: истрчавање пред аутомобиле и камионе, пењање на високе зграде, разбијање лобање, гутање детерџента, паљење делова или целог тела, увећање усана и других делова тела итд.

Зашто су адолесценти подложнији изазовима?

Потреба да буду прихваћени и примећени од стране вршњака, жеља за истицањем, узбуђењем, тестирањем граница, испробавањем новог и непознатог, као и тешкоће у регулацији емоција чине адолесцените подложнијим изазовима на друштвеним мрежама.





АЛГОРИТМИ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

За управљање садржајем и његово прилагођавање корисницима, платформе друштвених мрежа користе **алгоритме**. Реч је о програмима, односно „рецептима” или упутствима која су заснована на техникама машинског учења и вештачке интелигенције. Најчешће се користе четири врсте алгоритама: **1. алгоритми за препоруке, 2. алгоритми за рангирање, 3. алгоритми за циљано оглашавање и 4. алгоритми за модерирање садржаја.**

1. Алгоритми за препоруке

Платформе друштвених мрежа прикупљају податке о корисницима — шта претражују, које објаве лајкују, с ким комуницирају итд. На основу тога алгоритми **прилагођавају садржај сваком кориснику, како би га што дуже задржали на платформи**. Ако Ваше дете често гледа одређене теме, лајкује или прати одређене налоге, платформа ће му **препоручивати сличан садржај**. Ова врста алгоритама препоручује кориснику нови садржај који раније није виђен, али би му, судећи на основу претходних активности, могао бити интересантан или важан.



„За тебе”

На TikTok мрежи, страници „За тебе” (енгл. For You), корисници виде видео-снимке које им алгоритми препоручују на основу њихових претходних активности и интересовања.

2. Алгоритми за рангирање

Када дете приступи профилу на друштвеној мрежи, садржај који му се приказује изабран је од стране алгоритама. Алгоритми за рангирање одређују **редослед објава које корисници виде на својој временској линији** (месту на профилу где се налази оно што власници профила постављају) или **у свом „фиду”** (главној страници на којој су објаве пријатеља и препоручени садржај). Ови алгоритми користе податке о претходним активностима корисника (шта је гледао, лајковао, коментарисао) да би одредили које објаве треба да буду приоритетне. Популарне објаве са пуно лајкова и коментара, као и новији садржаји чешће се приказују.

3. Алгоритми за циљано оглашавање

Друштвене мреже не служе само за приказивање садржаја – оне прикупљају информације о корисницима како би им приказивале персонализоване рекламе. Пошто је већина платформи бесплатна, њихов главни извор прихода је оглашавање. Стога користе напредне алгоритме за циљано оглашавање – **прилагођавање реклама интересовањима и понашању корисника**.

4. Алгоритми за модерирање садржаја

Алгоритми за модерирање садржаја који се приказује у корисничком фиду служе за **заштиту корисника од непримереног или штетног садржаја**, као што су говор мржње, насиље и експлицитне слике. Ови алгоритми комбинују вештачку интелигенцију и људску проверу садржаја како би одредили шта је дозвољено на платформама. Ипак, родитељи треба да знају да они нису савршени – неки непримерени садржаји могу проћи неопажено, док се други, попут важних дискусија о осетљивим темама, понекад неправедно уклањају с друштвених мрежа.



ШТА РОДИТЕЉИ МОГУ ДА УРАДЕ ПОВОДОМ АЛГОРИТАМА НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

- Подстичите дете да критички размишља о садржају који му се приказује на друштвеним мрежама;
- Разговарајте о томе како алгоритми функционишу и зашто неке информације виђа чешће, него неке друге (не зато што су истините, већ зато што су популарне);
- Охрабрујте дете да прати различите теме и изворе, како би избегло „информациони мехур“;
- Будите добар узор, јер ако сами критички размишљате о садржају који конзумирате, дете ће лакше усвојити исте навике.

„Информациони мехур” и „ехо-комора”?

„Информациони мехур” (енгл. filter bubble) представља ситуацију у којој алгоритми друштвених мрежа, без знања корисника, прилагођавају садржај тако што му приказују углавном оно што одговара његовим интересовањима, преферама и навикама.

С друге стране, „ехо-комору” (енгл. echo chamber) стварају сами корисници, тако што свесно бирају и деле информације које су у складу с њиховим ставовима, док супротна мишљења игноришу или одбацују.





ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ?

Током последњих деценија, забележена су два глобална тренда: **све учесталије коришћење интернета у све млађем узрасту и пораст броја младих с тешкоћама у менталном здрављу** (нпр. стрес, анксиозност, депресивност, проблеми са сном итд.). У медијима се све чешће говори о кризи менталног здравља младих, па чак и о „епидемији” менталних поремећаја, при чему се интернет и друштвене мреже наводе као главни узрочници. Овакве поједностављене интерпретације понекад изазивају претерану забринутост код одраслих и доводе до појаве тзв. технолошке моралне панике.



Забринутост због негативног утицаја нових технологија на младе, било да је реч о књигама, радију, телевизији, интернету или друштвеним мрежама стално се среће током историје.

На питање како коришћење друштвених мрежа утиче на ментално здравље младих није могуће дати једноставан одговор, јер то **зависи од више фактора**. Нека деца и млади имају већи ризик за проблематично коришћење друштвених мрежа, што је повезано **с личним особинама (ко користи?)**, мотивима за коришћење (зашто, у које сврхе користи?) и **начином коришћења (како, колико често, у које време, где користи?)**.



Проблематично коришћење друштвених мрежа не треба мешати с њиховом прекомерном употребом. Док прекомерно коришћење подразумева дуже време проведено на мрежама, проблематично коришћење обухвата ситуације у којима особа не може да контролише своје понашање, излаже се штетним садржајима и контактима, или чак развија знаке зависности. У тим случајевима, последице могу бити озбиљније и утицати на ментално здравље, школски успех, социјалне односе и опште функционисање младих.

У већем ризику од проблематичног коришћења друштвених мрежа су деца и млади који:

- имају слабију самоконтролу, изражену емоционалну осетљивост и суочавају се са психосоцијалним потешкоћама (нпр. породични конфликти, вршњачко одбацивање или насиље, школски неуспеси);
- користе друштвене мреже како би ублажили негативна осећања (нпр. усамљеност, узнемиреност, досада) или задовољили неке личне потребе (нпр. потреба за прихватањем од вршњака), као и они који не могу да се одупру притиску вршњака и имају страх да нешто не пропусти;

■ пасивно користе друштвене мреже – бесциљно скролују и гледају туђе објаве, за разлику од оних који их користе активно – деле садржаје и повезују се с другим корисницима.



Јасна и доследна правила, успостављена у топлој и подржавајућој породичној атмосфери, могу предупредити проблематично коришћење друштвених мрежа код младих.

Тешкоће у менталном здрављу младих: узрок или последица?

Налази истраживања о утицају друштвених мрежа на ментално здравље младих нису једнозначни, нити доследни. Није лако утврдити да ли тешкоће у менталном здрављу доводе до проблематичне употребе друштвених мрежа или обрнуто, проблематична употреба узрокује појаву тешкоћа!



Проблематично коришћење друштвених мрежа код младих најчешће се огледа у њиховом понашању и емоционалном стању. Родитељи би требало да обратe пажњу на:

- Честе промене расположења или понашања након боравка на друштвеним мрежама (нпр. раздражљивост, повлачење);
- Стално поређење са „пријатељима” или инфлуенсерима, праћено осећањем мање вредности или незадовољства собом;
- Повлачење из друштвених контаката уживо, ради дуже употребе друштвених мрежа;
- Анксиозност или нелагода када је дете без телефона или приступа интернету;

Употреба друштвених мрежа чак и када дете жели да престане или када схвата да то омета обављање важних задатака;

■ Занемаривање школских, породичних или других обавеза због времена проведеног на друштвеним мрежама;

■ Скривање или умањивање стварног времена проведеног онлајн;

■ Проблеми са успављивањем или недовољно сна због коришћења друштвеним мрежама.





ЗБОГ ЧЕГА СУ ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ ПОТЕНЦИЈАЛНО РИЗИЧНЕ ЗА ДЕЦУ?

Одређене карактеристике друштвених мрежа могу негативно утицати на ментално здравље и понашање деце и младих:

Стална обавештења (о лајковима, коментарима, новим порукама, таговањима) подстичу често проверавање телефона, не само код деце, већ и код одраслих, с тим што су деца осетљивија на „награде“ попут лајкова и имају слабију контролу импулса. Деца могу опсесивно пратити обавештења из страха да нешто не пропусти, што може довести до прекомерног коришћења мрежа. Звучна обавештења ометају децу током учења и других активности које изискују фокусирану пажњу.

Број лајкова и пратилаца може утицати на слику коју деца имају о себи и на доживљај сопствене вредности. Деца често вреднују себе на основу „онлајн популарности“, а недовољан број лајкова или пратилаца може довести до осећања изолованости, анксиозности и смањеног самопоуздања.

Визуелно привлачан садржај, као што су живописне слике, филтери и анимације на друштвеним мрежама, пружа снажну визуелну стимулацију и може учинити искуства изван интернета мање занимљивим и узбудљивим. Последице тога могу бити досада, немотивисаност и потешкоће у организовању слободног времена



без екрана, што дугорочно може негативно утицати на ментално здравље деце.

Филтери и алати за обраду фотографија који омогућавају мењање стварног изгледа (нпр. уклањање несавршености, уједначавање боја и светла, мењање пропорција) могу довести до искривљене представе о физичком изгледу и нереалних стандарда лепоте. Чак и кад знају да су слике дигитално обрађене, деца (несвесно) упоређују свој изглед са „улепшаним” верзијама других, што утиче на њихово самопоуздање и задовољство сопственим телом. То може довести до штетних навика, попут рестриктивне исхране или претеране бриге о изгледу.

Брзо ширење информација и доступност великој публици повећавају ризик од изложених непримереним садржајима, вређању, срамоћењу и дигиталном насиљу. Негативна искуства на друштвеним мрежама могу имати дубље и трајније последице по ментално здравље, него искуства у извандигиталном окружењу.





КАКО КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА УТИЧЕ НА ЕМПАТИЈУ И ПАЖЊУ?

Када се говори о негативним последицама коришћења друштвених мрежа и уопште екрана, често се разматра њихов утицај на **емпатију** и **пажњу**.

Емпатија је способност да разумемо и осећамо туђе емоције, као и да се ставимо у положај друге особе. Она је кључна за изградњу здравих односа и повезаности с другима.



Начин на који деца користе дигиталну технологију може да утиче на њихову способност да саосећају с другима.

Истраживања показују да **умерена употреба друштвених мрежа и про-социјалне активности могу подстаћи развој емпатије**. Млади који актив-

но комуницирају, деле своје емоције и пружају подршку другима у дигиталном окружењу развијају способност разумевања и саосећања. С друге стране, када се технологија користи пасивно (нпр. за прегледање садржаја које други постављају) или у антисоцијалне сврхе (нпр. за узнемиравање других) може допринети смањењу емпатије.

Излагање узнемирујућим и насилним садржајима може довести до **смањене способности саосећања, емоционалне неосетљивости и „отупелости”**. Када конзумирају велики број објава за кратко време, деца нису у стању да их емоционално обраде. Тако ризична понашања или туђа патња могу постати предмет забаве, као у случају онлајн изазова.



КАКО РОДИТЕЉИ МОГУ ДА ПОДСТИЧУ РАЗВОЈ ЕМПАТИЈЕ КОД ДЕЦЕ?

Разговарајте с дететом о његовим осећањима и потребама које задовољава на друштвеним мрежама, као и о осећањима и потребама других;

Подстичите дете да користи друштвене мреже као простор за смислену комуникацију, подршку и размену, а не само за пасивно „скроловање”.

Помозите му да одржи равнотежу између онлајн и офлајн односа с другима, јер се емпатија најбоље гради кроз директну, живу интеракцију.

Емпатија и друштвене мреже

Умерено и сврсисходно коришћење друштвених мрежа може подстаћи социјални развој и емпатију.

Уколико разговори посредством екрана замене разговоре уживо, дете може имати потешкоћа у разумевању туђих емоција и стварању блиских односа.

Све више родитеља, наставника и стручњака изражава забринутост због проблема са пажњом код деце и младих, који могу бити повезани с начином на који користе дигиталну технологију. Међутим, истраживања показују да технологија може имати **и позитиван и негативан утицај на пажњу – у зависности од тога како, колико и у које сврхе се користи.**

Смислена употреба интернета и друштвених мрежа (нпр. у образовне сврхе) може помоћи у развоју фокуса и когнитивних вештина, али прекомерно коришћење у забавне сврхе, посебно дуже од два сата дневно током школских дана, може повећати ризик од проблема са концентрацијом, хиперактивношћу и смањеним интересовањем за реалне социјалне интеракције. Коришћење дигиталних технологија у неким случајевима повећава, а у другим смањује емпатију и способност фокусиране пажње. Истраживања показују да ови ефекти зависе од тога како се технологија користи, колико дуго и у које сврхе.





КАДА ЈЕ ПРАВО ВРЕМЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?

Имајући у виду добре стране и могуће ризике, пре него што дозволите Вашем детету да отвори налог на некој друштвеној мрежи, размислите да ли је заиста спремно за такав корак.

Поставите себи следећа питања:

-  Да ли дете разуме појам приватности и да ли зна како да заштити своје и туђе личне податке на друштвеним мрежама?
-  Да ли је свесно потенцијалних ризика повезаних с коришћењем друштвених мрежа (нпр. контакти с непознатим особама или дигитално насиље)?

-  Да ли упознато с правилима интернет бонтона?
-  Да ли размишља о последицама сопственог понашања на друштвеној мрежи?
-  Поштује ли правила и ограничења у другим животним ситуацијама, изван дигиталног окружења?
-  Да ли дете уме да се носи с притиском вршњака и критиком, како реагује на лајкове, коментаре и повратне информације?



-  Има ли развијену самоконтролу – да ли може да ограничи своје време испред екрана или се тешко одваја од мобилног телефона, рачунара?
-  Да ли успева да усклади време проведено на друштвеној мрежи с школским и другим обавезама?
-  Да ли отворено дели с родитељи-ма своја искуства и прихвата савете и подршку?

Ако одговор на већину питања није потврдан, можда је боље да сачекате са отварањем налога. У међувремену, можете заједно радити на развоју вештина које ће му помоћи да друштвене мреже користи безбедно, одговорно и у своју корист.

Узрасна граница за отварање налога?

Имајте на уму да ова граница није заснована на развојним карактеристикама детета, већ на законским прописима који регулишу прикупљање личних података корисника. Приликом доношења одлуке о отварању налога, руководите се пре свега развојним потребама и зрелошћу детета, а не искључиво његовим узрастом.



Родитељи имају кључну улогу у процени дететове зрелости за коришћење друштвених мрежа!





ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ПОШТОВАТИ УЗРАСНА ОГРАНИЧЕЊА ЗА КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА?

За креирање налога на већини друштвених мрежа неопходно је да особа има **најмање 13 година или да је достигла минималну законску старост која је прописана у њеној земљи**. Уколико дете млађе од 13 година поседује налог на друштвеној мрежи, тим налогом мора да управља **родитељ или друга пунолетна особа**, у супротном, налог може бити угашен.

Уколико сте родитељ, и желите да друштвена мрежа избрише профил Вашег детета млађег од 13 година, можете то захтевати преко опције за пријаву (енгл. Report) у оквиру секције Центар за помоћ (енгл. Help Center) или Безбедност (енгл. Safety), у зависности од мреже. Такође, ако знате некога ко ко-

ристи друштвену мрежу а има мање од 13 година, или сумњате да се неко лажно представља као Ваше дете, тај налог можете пријавити путем званичних механизма за пријаву на самој мрежи.

Уношењем тачног датума рођења приликом отварања налога на друштвеној мрежи **обезбеђује се приступ садржају који је прилагођен узрасту корисника**. Нпр. према условима коришћења мреже TikTok, налози корисника **узраста од 13 до 15 година аутоматски су подешени као приватни**, што значи да корисници, између осталог, могу контролисати ко прати њихов профил и ко види њихов садржај, листа пратилаца је ограничена, време проведено испред



екрана је аутоматски ограничено на 60 минута дневно, њихов садржај се не приказује у For You фиду, не могу примати директне поруке, само пријатељи могу коментарисати њихове видео-снимке, могу гледати TikTok LIVE, али не могу сами ићи уживо нити сла-ти поклоне током преноса итд.



Иако власници друштвених мрежа тврде да штите малолетне кориснике аутоматским подешавањем њихових профила као „приватних”, у пракси се често дешава да су профили деце подешени као „јавни”.

Проблем постоји и са садржајем, нпр. одређени хаштагови (енгл. hashtag) повезани са дрогама су забрањени, међутим, приликом претраживања платформе нуде младима алтернативне хаштагове који воде до истог или сличног штетног садржаја.





КАКО РАЗГОВАРАТИ С ДЕТЕТОМ О ЊЕГОВИМ ИСКУСТВИМА НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

Покажете искрено интересовање за то шта Ваше дете ради на друштвеним мрежама, без осуде и критике, чак и ако сматрате да троши превише времена на њих.

☀ *Примећујем да ти је Инстаграм баш важан. Шта ти је најзанимљивије на њему? Да ли има нешто што ти се не допада? Зашто?*

Активно слушајте дете и охрабрите га да слободно дели своја искуства и бриге. Само кроз отворен и подржавајући разговор можете изградити однос поверења у коме ће се дете осећати сигурно да Вам се обрати када наиђе на проблем.

☀ *Стало ми је да чујем како се осећаш у вези с тим што се дешава на ТикТоку. Ако желиш, можеш у било ком тренутку да ми испричаш – ту сам да те саслушам.*

Будите суптилни када разговарате о осетљивим темама. Уместо да директно питате дете о ризичним искуствима или притисцима вршњака на друштвеним мрежама, покушајте да сазнате више кроз разговор о искуствима других, нпр. његових вршњака, ликова из серија, познатих личности итд.

☀ *Да ли си приметила да (...) пристаје да уради нешто само зато да би се допао својим*



другарима? Шта мислиш о томе? Како би ти реаговала у тој ситуацији?

Уважавајте осећања детета и покажите разумевање за његове бриге. За дете може бити подједнако важно оно што се дешава на интернету и у интеракцији уживо. Не инсистирајте на разговору ако увиђате да је дете узнемирено или нерасположено, већ сачекајте прави тренутак.

 *Разумем да си забринута и да ти је важно то што се дешава на друштвеној мрежи (...). Неке ситуације могу да нас узнемире, забрину, повреде, наљуте, уплаше... Увек можеш да поделиш са мном своје бриге и дилеме...*



Када разговарате с дететом о коришћењу друштвених мрежа, нека Ваш приступ буде подржавајући. Ако дете мисли да ће због неког проблема бити кажњено забраном коришћења друштвене мреже, мања је вероватноћа да ће с Вама поделити своја негативна искуства!

Активно укључивање

Најбољи начин да осигурате безбедно коришћење друштвених мрежа јесте да разговарате с дететом и активно се укључите у његово коришћење.

Квалитет односа с дететом

Ако примећујете да је Ваше дете превише усмерено на друштвене мреже, размислите каква је Ваша улога у томе – да ли сте изградили однос у коме се дете осећа довољно вољено, подржано и слободно изван дигиталног света?





КАКО РОДИТЕЉИ МОГУ ДА ПРЕДУПРЕДЕ РИЗИКЕ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

- Упознајте се с друштвеним мрежама које Ваше дете користи – направите и сами налог ако је потребно, како бисте боље разумели њихово функционисање;
- Разговарајте с дететом о томе којим све ризицима може бити изложено током коришћења друштвених мрежа;
- Проверавајте, заједно с дететом, безбедносне поставке на његовим уређајима и профилима (нпр. да ли је профил подешен као приватни или јавни);
- Будите сигурни да дете уме да пријави узнемиравање на мрежи или штетан садржај и примени одговарајуће мере заштите (нпр. да блокира профил особе која га узнемирава);
- Охрабрите дете да Вам се повери уколико на друштвеним мрежама наиђе на садржај који га узнемирава, забрињава и плаши;
- Развијајте код детета критичко мишљење и медијску писменост, како би умело да препозна штетан или манипулативан садржај;
- Договорите правила о времену и начину коришћења друштвених мрежа (нпр. ограничење времена, некоришћење током оброка или пре спавања);
- Подстичите дете да пријављује штетан садржај, чак и ако се не односи на њега лично – тиме доприноси безбеднијем интернету за све.



Коме пријавити штетан садржај?

На свим друштвеним мрежама постоји опција за пријављивање штетног садржаја. Сваки корисник може да пријави коментар, причу, видео-запис, налог за који сматра да крши правила друштвене мреже.

Штетан садржај на интернету могуће је пријавити и преко веб-странице **Пријави проблем** Националног контакт центра за безбедност деце на интернету.



Не верујте свему што видите на друштвеним мрежама, иза привлачних наслова и филтера често се крије штетан садржај.



Имајте на уму да платформе друштвених мрежа зарађују новац од оглашавања, те им је најважнији циљ да што дуже задрже пажњу корисника, у чему им помажу алгоритми!





ТЕХНИЧКЕ МЕРЕ ЗАШТИТЕ НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА?

Свака друштвена мрежа има своја **подешавања приватности**, у оквиру секције Приватност, којој приступате након пријављивања на профил. У наставку наводимо опште препоруке које се односе на већину мрежа:

■ **Прегледајте подешавања приватности** (нпр. које информације Ваше дете дели с другима, ко може да му пошаље захтев за пријатељство, којим личним информацијама на профилу могу да приступе оглашивачи итд.) и разговарајте о сваком, шта оно значи у стварном животу;

■ **Подесите налог као приватан**, бар у почетку (уколико није аутоматски подешен, што зависи од

узраста детета), касније можете то променити;

■ **Искључите дељење локације**, осим ако Вам је потребно да знате где се дете налази;

■ **Онемогућите аутоматско повезивање налога** са свим контактима из дететовог телефона;

■ **Укључите двофакторску заштиту** (додатна заштита приликом пријаве на налог, поред лозинке, неопходно је унети код послат преко СМС-а, имејла или као обавештење на другом уређају);

■ Проверите да ли дете уме да **блокира и пријави некога ко га узнемирава** путем друштвене мреже.





На свим друштвеним мрежама постоји Центар за помоћ (енгл. Help center) који садржи важне информације о безбедности и сигурности на друштвеним мрежама, савете за родитеље и децу.

АЛАТИ ЗА БЕЗБЕДНО КОРИШЋЕЊЕ ДРУШТВЕНИХ МРЕЖА:

Родитељска контрола на друштвеним мрежама која омогућава подешавање приватности, времена проведеног на мрежи, порука – нпр. [TikTok Породично повезивање \(енгл. Family Pairing\)](#) која омогућава родитељима да повежу свој налог с дететовим; [Instagram Центар за породицу](#) и [Snapchat Центар за породицу](#)

Подешавања на телефону/рачунару (нпр. Apple Screen Time, Google Family Link) омогућавају родитељима да управљају временом које дете проводи користећи дигиталне уређаје, да филтрирају садржај и ограничавају преузимање апликација.

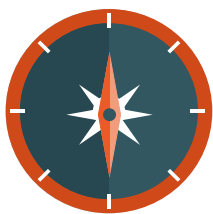
На веб-сајту **Националног контакт центра за безбедност деце на интернету** можете да пронађете [упутства за подешавање параметара приватности и безбедности](#) и промену аутоматских подешавања.

Иако су наведени алати корисни, они нису и довољни, најбољи начин да заштитите дете на друштвеним мрежама јесте стална комуникација и подучавање о безбедном коришћењу.



Ниједан алат не може да замени Ваш однос с дететом – отворен разговор, подршка и поверење су најбоља заштита на друштвеним мрежама.





ДИГИТАЛНИ КОМПАС ЗА ЗА ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ: ЈЕДАН ПОЈАМ – ЈЕДАН САВЕТ

Дезинформација (енгл.

Disinformation – лажна информација која се брзо шири на интернету и друштвеним мрежама, с циљем злонамерног обмањивања јавности.



Разговарајте с дететом о томе како да препозна дезинформације, научите га да разликује „жито од кукоља” и да не дели информације пре него што провери њихову тачност.

Резилијентност или отпор-

ност – способност препознавања ризика у онлајн окружењу, заштите личне дигиталне добробити и опоравка од негативних искустава на друштвеним мрежама.



Помозите детету да развије стратегије за емоционалну контролу и решавање проблема, како би самостално умело да се носи са изазовним ситуацијама у дигиталном окружењу.



Управљање онлајн идентите-

том – свесно обликовање слике о себи на друштвеним мрежама, заштита личних података и онлајн репутације, како би се очувала приватност и безбедност.



Подржите дете да постави јасне границе између приватног и јавног, као и да разуме дугорочне последице властитог понашања на друштвеним мрежама.

Шерентинг (енгл. Share – делити и Parenting – родитељство) – пракса родитеља да деле информације (нпр. фотографације, видео-записе, текст) о својој деци на друштвеним мрежама, личним блоговима или влогovima.



Пре него што поделите било шта о свом детету на интернету, размотрите како то може утицати на његову приватност, безбедност и онлајн идентитет, као и да ли ће Ваше дете бити задовољно с тим (данас или кроз неколико година).

Троловање (енгл. Trolling) – намерно провоцирање, узнемиравање или узбуњивање других путем непријатних, увредљивих коментара, често с циљем да се изазову негативне реакције или поремети комуникација на интернету.



У случају да је Ваше дете изложено троловању, саветујте му да не узвраћа, већ да блокира, пријави и да се увек обрати родитељима или одговорним особама за подршку.

Вирални садржај – дигитални садржај који се брзо шири и постаје популаран на друштвеним мрежама (нпр. мемови, смешни видео-снимци, трендови или важне друштвене поруке).



Научите дете да критички и одговорно разматра шта дели на интернету, јер када нешто постане вирално, немамо контролу над тим како ће се тумачити или користити.

Емпатија – способност уживљавања у туђа осећања, мисли и потребе.



Разговарајте с дететом о томе како његове речи и поступци на друштвеним мрежама могу утицати на емоције других.



Нотификације – обавештења која корисници добијају на свом уређају о новим активностима (порукама, постовима, коментарима, лајковима), дизајнирана да привуку пажњу и одрже их ангажованим.



Помозите детету да подеси нотификације тако да га не ометају, што ће му омогућити да одржи фокус на важним стварима.

Ехо-комора (енгл. Echo chamber) – дигитални простор у којем се корисници активно повезују са истомишљеницима (нпр. у групама, форумима, коментарима), појачавајући тако сопствене ставове и уверења, без излагања различитим или супротстављеним гледиштима



Подстакните дете да истражује различите изворе информација, развија способност критичког размишљања и учи да уважава различите перспективе, како би избегло „затварање” у ехо-комору.

Машинско учење (енгл. Machine Learning) – технологија која омогућава алгоритмима на друштвеним мрежама да „уче” на основу података.



Будите свесни начина на које веб-платформе, попут друштвених мрежа, користе машинско учење за персонализацију садржаја који се приказује Вашем детету и разговарајте с њим о томе.

Рекламне кампање – коришћење друштвених мрежа за промовисање производа, услуга или идеја путем циљаних огласа који се базирају на подацима и понашању корисника.



Помозите детету да разуме шта су циљани огласи и подстичите га да буде опрезно са подацима које дели на мрежама.

Етикетирање – означавање особа на друштвеним мрежама, често уз помоћ ознака или тзв. хештегова, чиме се повезују са садржајем или објавама.



Подстичите дете да увек пита за дозволу пре него што неку особу означи или „тагује” на мрежама, поготову када се дели осетљив садржај, како би се поштовала приватност и избегле непријатности.



Жељена слика о себи – улепшана и често нереална слика на друштвеним мрежама која не одражава стварни живот.

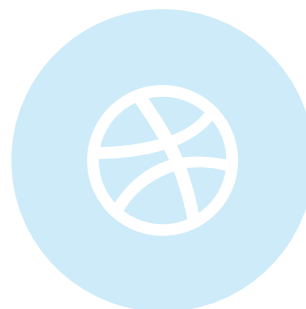


Објасните детету да оно што види на друштвеним мрежама није увек истина, подржавајте га да негује здрав однос према сопственом изгледу и животу.

Емоционално манипулисање – коришћење емоција како би се утицало на одлуке или понашање других људи на друштвеним мрежама, често за личну или комерцијалну корист.



Разговарајте с дететом о томе како да препозна када неко покушава да манипулише његовим осећањима на интернету и научите га како да се заштити од таквих ситуација.





РЕСУРСИ

Коме можете да се обратите за подршку?

Платформе за пријаву насиља које укључује децу:

[Национални контакт центар за безбедност деце на интернету](#)

[Национална платформа за превенцију насиља „Чувам те”](#)

Где можете више да се информишете?

Водичи за родитеље:

[Водичи за родитеље за поједине друштвене мреже](#) (српски)

[Водичи за родитеље за коришћење друштвених мрежа](#) (енглески)

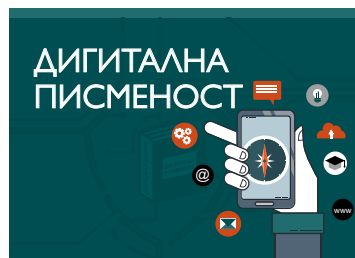
[Водичи за родитеље, коментари и оцене платформи од стране корисника](#)
(енглески)

Научне публикације:

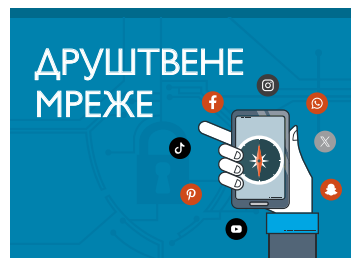
Flecha, R., Pulido, C., Villarejo, B., Racionero, S., Redondo, G., Torras, E. (2020). 'The effects of technology use on children's empathy and attention capacity', NESET report, Executive Summary. Luxembourg: Publications Office of the European Union.



ДИГИТАЛНИ
КОМПАС
ЗА РОДИТЕЉЕ



ДИГИТАЛНИ
КОМПАС
ЗА РОДИТЕЉЕ



ДИГИТАЛНИ
КОМПАС
ЗА РОДИТЕЉЕ

