The image features a young girl on the left wearing a VR headset, and a young boy on the right holding a tablet. The background is a collage of colorful, textured shapes in shades of yellow, orange, red, and teal. The text is overlaid on the right side of the image.

ДИГИТАЛНИОТ СВЕТ НА ГЕНЕРАЦИЈА АЛФА

Водич за медиумска
писменост за
родители и
старатели

Издавач: Младински образовен форум | ул. Дренак - 34А, 1000 Скопје

Автори: Тамара Ќупева, Ирена Христовска, Ана Поппризова

Уредници: Михајло Лахтов, Теодора Столевска, Ристо Савески

Лектор: д-р Татјана Б. Ефтимоска

Графички дизајн: КОМА

Печатница: КОМА

Тираж: 500

Година на издавање: 2023

Скопје, март 2023.

Проектот на УСАИД за медиумска писменост “Младите размислуваат” е имплементиран од ИРЕКС заедно со Младинскиот образовен форум (МОФ), Македонскиот институт за медиуми (МИМ) и Институтот за комуникациски студии (ИКС).

Овој водич е овозможен со поддршка од американскиот народ преку Агенцијата на САД за меѓународен развој (УСАИД). Содржината е одговорност на ИРЕКС и локалниот партнер Младински образовен форум (МОФ), и не ги изразува ставовите на УСАИД или Владата на Соединетите Американски Држави.



6	Предизвиците на дигиталното време – современо родителство	32	Како влијаат медиумите врз развојот на детето?
10	Медиумската писменост се учи од рана возраст	36	Патот низ медиумските содржини – новинарство, филмови, реклами
14	Дигиталното граѓанство и критичкото мислење - основни чекори за медиумска писменост	48	Предизвици на дигиталната комуникација
20	Што значи да се биде медиумски писмен родител?	56	Последици од интернет-зависноста и од зависноста од дигитален уред
24	Генерација алфа – во светот на апликациите и информациите	64	Ризици од однесувањето на децата на социјалните мрежи
28	Психологија на детето во дигитално опкружување – идентитет и припаѓање кон заедницата	70	Нешто за крај

Вака зайочнува
џаџувањето на
децаџа од оваа
генерација...



Водени од љубопитноста да го истражат непознатото, со еден „клик“ го отвораат прозорецот кон шарениот, виртуелен свет на својот телефон. Со истата желба и енергија за запознавање на новото со која и Вие, драги родители и старатели, ја отворивте оваа прва страница. Со истите прашања и дилеми со кои ги направивте првите чекори низ дигиталниот свет на генерацијата на којашто ѝ припаѓа Вашето дете.

Овие содржини не нудат готова формула за тоа како да бидете добар родител. Но, автентичните искуства вградени во секој дел од овој прирачник ќе Ви помогнат да бидете подобар соговорник и пријател, кој ќе знае да зборува за ТикТок, за Јутјуб, за Роблокс, за рекламите за играчки и кукли и за уште многу други прашања на кои понекогаш не можете да најдете одговор.

Овој прирачник е наменет првенствено за родители и старатели на деца од 5 до 10-годишна возраст, но, се разбира, може да биде корисен и за кој било друг што сака да дознае нешто повеќе за медиумската писменост. Различните теми и автентичните примери ќе Ви помогнат да го разберете детето и светот зад екранот, но и ќе Ви дадат насоки со коишто ќе му помогнете свесно и безбедно да комуницира преку дигиталните уреди и платформи.

Токму од тој свет го издвоивме најважното – како влијаат медиумите врз децата уште од раниот детски развој, како се обликува нивниот идентитет, како да ги препознавате дезинформациите, пропагандата, насилството, говорот на омраза и како да пристапите кон предизвиците и последиците од зависностите и од заканите на интернет.

За потребите на овој водич, спроведовме и истражување со неколку фокус-групи од родители и старатели на деца на оваа возраст, како и куса анкета во која беа вклучени 182 учесници. Добиените резултати во голема мера беа поддршка во аргументацијата на темите и потврда дека создаваме оригинален и автентичен материјал.

Ова е прирачник за секој современ родител или старател. Веруваме дека ќе биде Ваша дневна навика и поддршка во секој чекор. Секогаш бидете сигурно пристаниште во големиот океан од медиумски содржини, затоа што Вие сте најголемиот пријател и најголемата поддршка на Вашето дете.

Да го започнеме нашето заедничко патување низ медиумските лавиринти на дигиталниот свет на генерацијата алфа!

**ПРЕДИЗВИЦИТЕ
НА ДИГИТАЛНОТО
ВРЕМЕ – СОВРЕМЕНО
РОДИТЕЛСТВО**



Да се биде родител/старател во ова ново време на технолошка и дигитална експанзија е навистина огромен предизвик. Современото родителство бара знаење, посветеност, истрајност, трпение и мудрост. Новите технологии се составен дел од секојдневниот живот на Вашето дете и неговата генерација. Без оглед на тоа дали е детето дома, на училиште или можеби на игралиште со другарчињата, тоа е постојано достапно преку мобилниот уред и е во постојана поврзаност со целиот свет.


Дали е правилно да му забраните да користи интернет, компјутер или мобилен уред?! Да ги прекинете целосно неговите онлајн врски?

Ова се дилемите со кои се соочуваат родителите во ова дигитално време.

Можеби ова Ви изгледа како решение за сите Ваши стравови, но, за жал, **тоа не е решение на проблемот.** Иако оваа технологија не постоела во времето кога сте растеле Вие, тоа не значи дека не можете да ги совладате современите алатки и начини на комуникација, критички да размислувате за содржината која се пласира и, што е најважно, сето тоа да му го пренесете на Вашето дете.

Генерацијата алфа¹ често знае многу повеќе за модерната технологија отколку родителите, старателите, бабите и дедовците. Најважна карактеристика на оваа генерација е вештината на ракувањето со модерните дигитални уреди, но, за жал, и предолго поминато време со нив. Сè што ги интересира тие ќе го побараат на интернет, а не во книгите и енциклопедиите.

Оваа генерација автоматски управува со процеси и апликации и користи повисоко ниво на мислење (истовремено гледаат, читаат, слушаат и управуваат со најразлични содржини/ примаат, испраќаат и креираат медиумски пораки). Паметниот телефон е



Најважна карактеристика на генерацијата алфа е вештината на ракувањето со модерните дигитални уреди, но, за жал, и предолго поминато време со нив. Сè што ги интересира тие ќе го побараат на интернет, а не во книгите и енциклопедиите.

¹ Генерација алфа се деца родени во период од 2010 – 2025 година. Тие ја интегрираат технологијата во својот живот. Нетрпеливи се, бидејќи се научени технологијата веднаш да им ги исполнува сите желби и потреби – проф. д-р Ден Вудман (Dan Woodman), експерт за социолошки истражувања на Универзитетот во Мелбурн *Class, gender and generation matter: Using the concept of social generation to study inequality and social change*, (2015)

**Вашето дете
има познавања
за технологијата,
но нема животното
искуство кое го
имате вие**



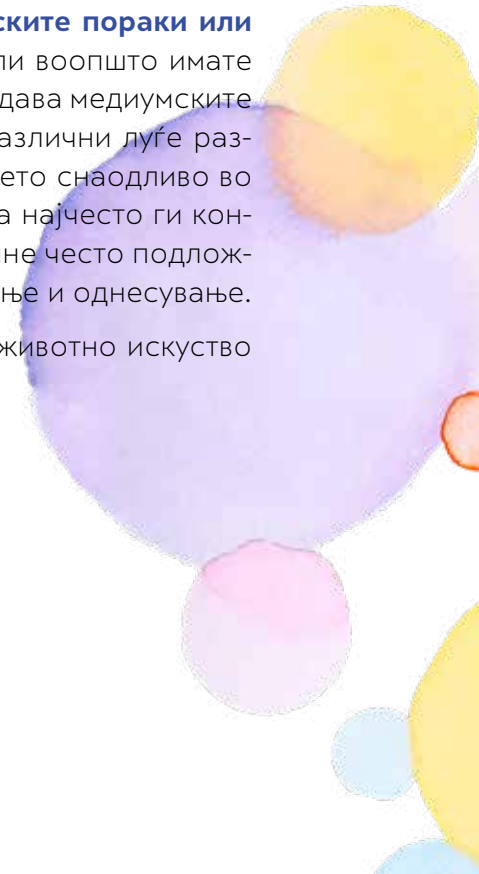
нивниот најчесто користен медиум – со него пристапуваат кон глобалниот дигитален свет и светот на социјалните мрежи и видеоигрите. Јутјуб користат за забава и едукација, ТикТок за гледање и креирање видеа, Вајбер, Снепчет, Дискорт и Твич – за комуникација со врсниците.

Детето од оваа генерација знае многу за функционирањето на дигиталните уреди и важно е да бидете во чекор со него, за да бидете родител кој ќе знае да понуди вистински одговори и да даде добри насоки за функционирањето во дигиталниот свет.

Потрудете се да го разберете современиот начин на функционирање и да го запознаете виртуелниот свет. Колку сте подобри во тоа, толку Вашето дете ќе ве смета за подобар соговорник. Затоа, најдете време подобро да ја запознаете технологијата која е достапна за него и помогнете му да ја користи на правилен, но пред сè, безбеден начин.

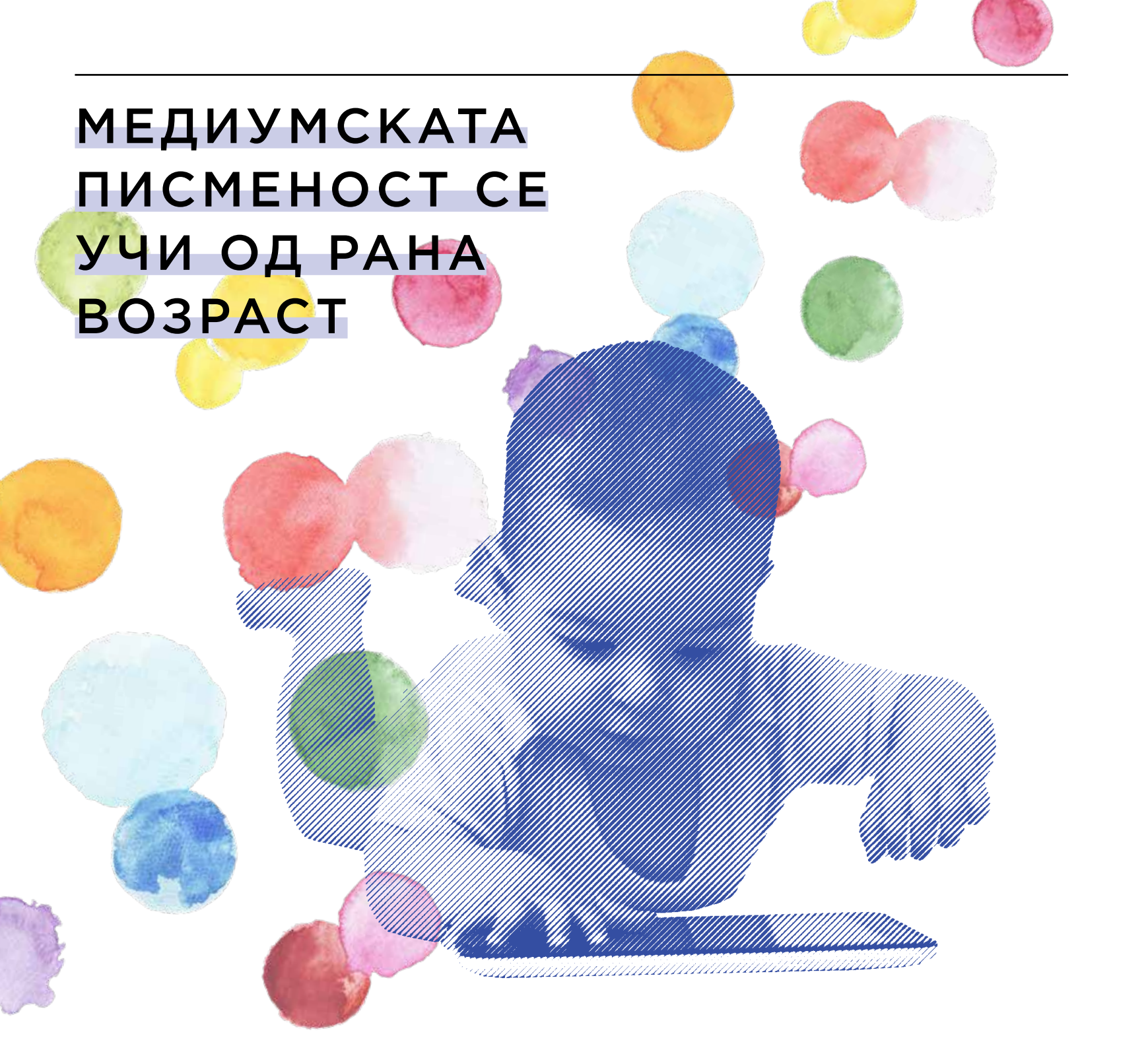
Влијанието на медиумите може да биде штетно или корисно, во зависност од тоа дали градите пасивен однос кон медиумските пораки или настојувате да создадете критички однос кон нив. Дали воопшто имате аналитички пристап, поставувајќи си прашања: кој ги создава медиумските пораки и зошто, какво влијание имаат врз нас и како различни луѓе различно ја разбираат нивната содржина? Колку и да е детето снаодливо во ракувањето со компјутер, таблет и паметен телефон, тоа најчесто ги консумира содржините без критички пристап, и затоа е мошне често подложно на манипулација која влијае врз неговото размислување и однесување.

Вашето дете има познавања за технологијата, но нема животното искуство кое го имате вие, како негов родител или старател.





**МЕДИУМСКАТА
ПИСМЕНОСТ СЕ
УЧИ ОД РАНА
ВОЗРАСТ**



Поимот **медиумска писменост** е дефиниран на Американската конференција за писменост во 1992 год. и претставува способност за пристап, анализирање, оценување и креирање медиумски пораки во различни форми².

Зборот **медиум** (лат. medium) во буквален превод значи нешто што се наоѓа во средина, односно нешто што претставува средина. Главната задача на медиумите е пренесување информации до пошироката јавност³. Тука ги сместуваме сите средства за масовна комуникација (интернет, радиодифузни медиуми, печат)⁴.

Медиумски содржини се пораките што се креираат, се користат и се пренесуваат преку медиумските и комуникациските платформи. Меѓу нив спаѓаат СМС-пораките, филмовите, фотографиите, ТВ и радиоемисиите, видеоигрите, пораките на форуми, вестите, блоговите, видеоматеријалите и е-книгите. Денес, различни медиумски форми и содржини се мешаат и се спојуваат. На пример: онлајн верзијата на весникот, покрај пишаниот текст, може да содржи и слики, видео и аудиоматеријали, како и коментари од читателите. Затоа е многу важно да знаете како да пребарувате, да читате и да оценувате информации и пораки во различни формати. Паметниот телефон можеби е најдобар пример за конвергенцијата⁵ на различни медиумски формати и содржини. Освен како телефон, тој уред може да се користи како компјутер и како уред за примање, гледање и размена на медиумски содржини, но и за нивно создавање⁶.

Децата од најмала возраст се во контакт со дигиталните уреди, а со тоа и одговорноста на возрастите е поголема. Формирањето на свеста кај младата личност зависи од опкружувањето во кое расте, а медиумите не можат да ја заменат директната интеракција со родителите и старателите. **Првенствено, децата треба да ги користат медиумите заедно со другите членови во се-**

² Дефиниција на Американската конференција за писменост, <https://www.medialit.org/reading-room/what-media-literacy-definitionand-more>

³ Mrdakovic, A. (2008), блог, <https://fmk11808.wordpress.com/>

⁴ Дефиниција за медиуми, во OxfordDictionaries.com, <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oj/authority.20111201123450726;jsessionid=9FF486BD7BF7FCBEF597B1C7739800F4>

⁵ Стремеж кон приближување на некои особини или својства на појавите.

⁶ Spisak, S. Djeca i mediji, knjižnica za roditelje i skrbnike. Agencija za Elektronicke Medije, Hrvatska, (2018), стр.5, <https://vdocuments.mx/djeca-i-mediji-djeca-i-mediji-knjižica-za-roditelje-i-skrbnike-djece-tekst-nacionalni.html?page=3>

Медиумското
описменување
започнува во
семејството, како
основно јадро, и
тоа подразбира
присуство,
заинтересираност,
поддршка,
разбирање и
учење.



мејството, бидејќи тешко може да разликуваат факти⁷ од мислења⁸. Како што растат, така кај нив се развива и способноста за разликување на реалноста од фикцијата, односно на реалната од измислената содржина. Нивната заштита е сè позначајна имајќи ги предвид зголеменото прикажување насилство, малтретирањето на интернет, порнографијата, сексуалната злоупотреба на децата, говорот на омраза, стереотипизацијата, прекумерниот маркетинг и сите слични појави на денешницата.

Заштитата на децата и втемелувањето на медиумската писменост од рана возраст е интердисциплинарна задача на многу чинители во општеството. Започнува со основното јадро – семејството, продолжува со образовните системи, културата, медиумите, па сè до управувачките тела и наднационалните и меѓународните организации⁹.

Медиумското описменување започнува во семејството, како основно јадро, и тоа подразбира присуство, заинтересираност, поддршка, разбирање и учење. Ваквата посветеност резултира со придобивки и за возрасните и за децата:

- Родителите и старателите се поспокојни, бидејќи знаат дека детето се движи по безбедни патеки во медиумските пространства.
- Децата имаат постојана поддршка и можност да израснат во автономни личности со критичко размислување, самоверба и информации за тоа како да се движат, да се заштитат, да се однесуваат и да го извлечат најдоброто од бескрајната медиумска понуда.

7 Фактите може да се проверат и да се докаже дали изнесеното тврдење е точно или неточно. Притоа, треба да сте во можност да ја поткрепите вистинитоста на тврдењето со докази. Повеќе во: Прирачник за медиумска писменост. Учиме да распознаваме. ИРЕКС, (2021), стр.126 <https://www.irex.org/sites/default/files/Learn%20to%20Discern%20Trainers%20Manual%20%E2%80%93%20N.%20Macedonia%20YouThink.pdf>

8 Мислењето е верување или гледиште. Може, но не мора да се заснова врз факти, и не можете да докажете дека самото мислење е точно или погрешно. Прирачник за медиумска писменост. Учиме да распознаваме, ИРЕКС, (2021), стр.126 <https://www.irex.org/sites/default/files/Learn%20to%20Discern%20Trainers%20Manual%20%E2%80%93%20N.%20Macedonia%20YouThink.pdf>

9 Медиумски регулаторни тела и заштита на малолетниците.pdf, ААВМУ, (2019), стр.39, <https://avmu.mk/wp-content/uploads/2017/05/>



ДИГИТАЛНОТО ГРАЃАНСТВО И КРИТИЧКОТО МИСЛЕЊЕ - ОСНОВНИ ЧЕКОРИ ЗА МЕДИУМСКА ПИСМЕНОСТ



Ако интернетот е достапен насекаде и имаме бескрајна медиумска понуда, треба да научиме да го користиме на најдобар можен начин. Тоа бара поголема контрола и **подобро разбирање на нашиот дигитален живот**.

Дигиталното граѓанство покажува на кој начин корисниците на интернетот се однесуваат и комуницираат онлајн. Ова е, во суштина, однесувањето што го усвојуваме при онлајн интеракција со други корисници, на чувствителни социјални или политички теми.



На интернет имаме исти права и должности како и во реалниот живот

Обидете се да му објасните на Вашето дете дека правата и должностите што ги имаме во реалниот живот се исти и на интернет. Нашето однесување и нашите интеракции, ја дефинираат нашата слика на интернет.

Сепак, начинот на којшто комуницираме преку интернет не е ограничен на нашето однесување или на нашите објави. Начинот на којшто ја заштитуваме нашата приватност, нашите објави, деталите од приватниот живот, лозинките, локацијата или нашето минато се податок за таа слика.

Да се размислува критички значи да се биде љубопитен и да се користат методи на истражување: поставување прашања и постапно барање одговори.

Критичкото мислење е начин на однесување и размислување којшто не е вроден, туку се учи. Да се размислува критички значи да се биде љубопитен и да се користат методи на истражување: поставување прашања и постапно барање одговори. Критичкото мислење функционира на повеќе нивоа и се заснова врз социјалното искуство на поединецот. Тоа не е само прифаќање идеи, туку согледување причини и импликации на факти¹⁹.

Критичкото мислење не е само една вештина, туку збир од вештини. Терминот 'критичко мислење' значи дека децата понекогаш го надминуваат активното пребарување на информации и прават нешто повеќе: го комбинираат она што го учат со сопственото искуство, го споредуваат со други дела, го испитуваат нивниот кредибилитет или влијание, ја испитуваат логи-



¹⁹ Heyman, D. G, National Library of Medicine, (2008), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2951681/>

За да го мотивирате
Вашето дете
продуктивно и
одговорно да ги
користи медиумите,
објаснете му дека
мобилниот телефон
може да се користи
како средство за
правење добри дела за
себе и за заедницата



ката на аргументите, извлекуваат заклучоци, конструираат нови примери и смислуваат решенија за проблемите што може да се појават.

КАКО СЕ РАЗВИВА КРИТИЧКОТО МИСЛЕЊЕ?

Критичкото мислење е повисок облик на размислување и е покарактеристично за постарите адолесценти отколку за децата од предучилишна и од училишна возраст. Сепак, и помалите деца се способни за некои форми на апстрактно и симболично мислење кои се поврзани со критичкото мислење. Во согласност со нивниот ментален развој, помалите деца со задоволство се вклучуваат во решавањето сложени проблеми и во донесувањето одлуки, на свој, специфичен начин и со посебен шарм. Со своите прашања, кои се израз на природна љубопитност, тие воведуваат алтернативни пристапи, кои го менуваат вообичаениот агол на гледање на појавите, концептите и информациите. Затоа е важно да ја поддржувате и да ја поттикнете секоја форма на критичко мислење и поставување прашања.

Основата за создавање на критичкото мислење е развојот на способноста за емпатија¹¹ и за преиспитување на сопственото мислење. Тоа е способноста да се погледне не само од сопствениот агол, од сопствената позиција, туку и од разни други гледишта и агли, позицијата на врсниците, возрасните или од други извори на учење. Оваа способност се појавува на возраст од седум до девет години и интензивно се развива до единаесеттата година, а продолжува да се развива до крајот на животот.

Денес, со зголемената популарност на социјалните медиуми, се популаризира и активизмот на социјалните медиуми. Медиумскиот активизам може едноставно да се дефинира како вид активизам што ги користи медиумите како главни алатки за комуникација.

¹¹ Емпатијата се дефинира како способност и свесност да се разберат туѓите емоции/мисли/искуства и соодветно да се реагира на нив. Да се има емпатија кон некого значи дека можеме да „се ставиме во туѓа кожа“, односно можеме да замислиме како би се чувствувале кога би биле во иста ситуација, Наставен совет за јавно здравство, д-р Андрија Штапмар, <https://stampar.hr/hr/novosti/empatija>

Со подобрувањето на комуникациските технологии, информациите можат многу лесно да се шират. Платформите како Инстаграм, Фејсбук и Твитер им помагаат на корисниците да се вклучат во трендовите – со лајкување, означување, коментирање, претплата и слично. Овој тип на ангажман предизвикува пораст на активизмот на социјалните мрежи.

За да го мотивирате Вашето дете продуктивно и одговорно да ги користи медиумите, објаснете му дека мобилниот телефон може да се користи како средство за правење добри дела за себе и за заедницата, преку него да се активира за поздрава и чиста околина, за правата на помалите и ранливи заедници или за подобри услови за младите. Еве еден пример од нашата непосредна околина којшто може да Ви помогне во разбирањето на оваа корисна можност. Погледнете го заедно со Вашето дете видеото за ученикот активист, кој го користи својот телефон како алатка за подигнување на еколошката свест и за иницирање позитивни промени. Видеото е одличен пример за ученички активизам, но и за корисна употреба на мобилните телефони¹².

**Ако не знаеме
критички да мислиме,
тогаш не сме
навистина слободни.
Ние сме само
несвесни заробеници
на медиумските,
политичките,
економските и сите
други манипулации.**



Овој пример може да Ви помогне заедно да иницирате акции и друг вид активности кои ќе го развијат чувството на детето за активно граѓанство.

ЗОШТО ВИ Е ПОТРЕБНО КРИТИЧКОТО МИСЛЕЊЕ?

Во секој момент и од сите страни сме изложени на огромни количини информации. Ако не знаеме критички и аналитички да размислуваме, да се преиспитуваме, внимателно да читаме и слушаме – невозможно е да процениме кои од тие информации се вистинити и добронамерни, а кои се злонамерни измислици. Наседнуваме на манипулации и стануваме нечија цел. Ако не знаеме критички да мислиме, тогаш не сме навистина слободни. Ние сме само несвесни заробеници на медиумските, политичките, економските и сите други манипулации.

¹² Заедно со вашето дете, погледнете го краткото видео за ученикот кој го користи својот телефон како медиум за подигнување на општествената свест и општествената одговорност на сите (Еко за ехо меѓу основците: <https://www.facebook.com/watch/?v=874044077099701>)

Оној кој не умее и не знае критички да размислува, неретко носи погрешни заклучоци и погрешни одлуки, што е одлика на неодговорност кон себе и кон општеството.

КАКО РЕАГИРА ОНОЈ КОЈ НЕКРИТИЧКИ ПРИСТАПУВА КОН НЕКОЈА ИНФОРМАЦИЈА?

- Воопшто не размислува за вистинитоста или неvistинитоста на она кое го гледа, слуша или чита;
- Се нервира, негодува, се лути и набедува други;
- Ја споделува својата лутина со пријателите и со познајниците;
- Кликнува на копчето „сподели“ и ја шири информацијата (и своето незадоволство) на социјалните мрежи без воопшто да се посомнева во вистинитоста;
- Некои одат дури дотаму што повикуваат на револт, бунт, организирање во различни групи.

КАКО РЕАГИРААТ ОНОЈ КОЈ КРИТИЧКИ ИМ ПРИСТАПУВА НА ИНФОРМАЦИИТЕ?

- **Застанува** откако ќе прочита/слушне/види;
- Ги препознава и **ги скротува сопствените емоции**;
- Ја **пропушта** информацијата **низ своите шест филтри на критичко мислење**, односно си **поставува шест клучни прашања**:
 1. **КОЈ** го кажа (објави) тоа? Дали е тоа некој кој го познавам, на кого му верувам, некој авторитет? Важно ли е кој го кажа (објави) тоа?
 2. **ШТО** е кажано (објавено)? Дали се тоа проверени факти или е нечие мислење и интерпретација? Дали можеби е нешто недокажано или прикриено? Им се даде ли можност на повиканите да одговорат на тоа?
 3. **КАДЕ** е кажано/напишано (објавено)? Јавно или приватно? В лице или зад грб? На медиум во којшто имам доверба или на медиум којшто многупати ја изиграл мојата доверба?

4. **КОГА** е кажано (објавено)? Кога тоа навистина се случило? Пред настанот? По настанот?
5. **ЗОШТО** е кажано тоа? Дали нешто објаснува или открива? Дали е објавено за да нè поучи? За да нè наговори на нешто добро или лошо?
6. **КАКО** е кажано/објавено? (писмено, усно, јасно, обвинувачки, навредливо, радосно, саркастично, иронично, налутено, додворувачки)¹³

➤ **Размислува** за одговорите на овие прашања.

➤ **Создава свој сопствен став** врз основа на одговорите и процената на информацијата.

ЗАПОМНЕТЕ

Само родителот кој знае и умее критички да размислува може да го научи и своето дете да размислува на таков начин! Поддржете ја и развивајте ја љубопитноста на своето дете! Поттикнете го детето да поставува отворени прашања!

КАКО?

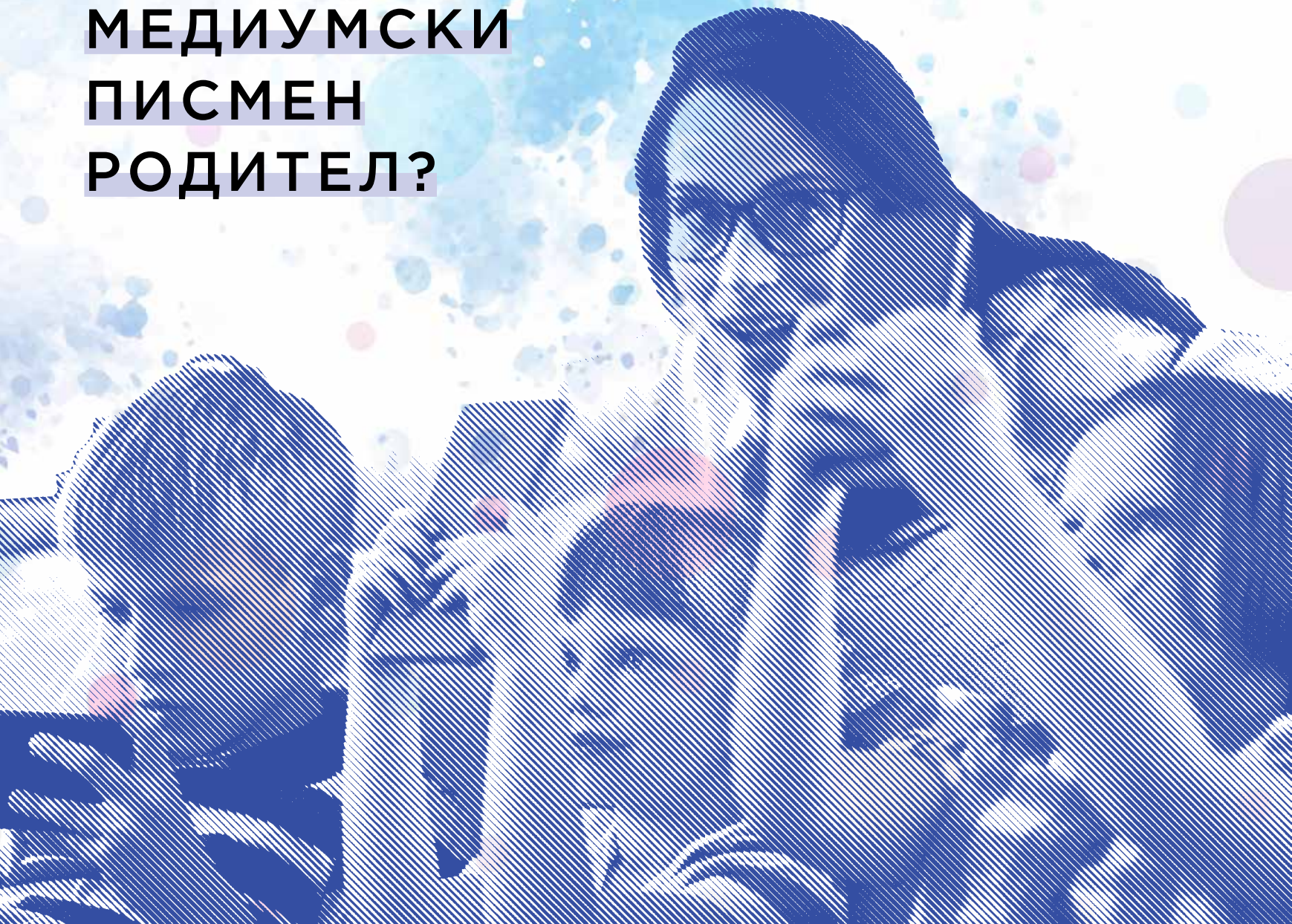
Така што ќе му поставувате отворени прашања и ќе ја разгорите љубопитноста, анализата, критичноста и креативноста.

Поддржете го кога преку неговото творештво се обидува да најде решенија за теми од општествен карактер. Поттикнете го активизмот на креативен начин, следејќи ги моралните начела и етичкиот кодекс.

Во оваа фаза од развој на детето лесно се препознаваат неговите одредени таленти, а ваша задача е да го мотивирате да ги користи дигиталните медиуми на креативен начин.

¹³ Juricic D. (2017), Cijelozivotno obrazovanje, линк: <http://decijkutak.weebly.com/prona273i-saznaj/kriticko-misljenje-dinka-juricic>

**ШТО ЗНАЧИ
ДА СЕ БИДЕ
МЕДИУМСКИ
ПИСМЕН
РОДИТЕЛ?**



Медиумската писменост е една од клучните компетенции во 21 век. Со оглед на големото значење на медиумите и на новите медиумски технологии во современото општество, може да се каже дека **нема функционална писменост без медиумската писменост**. Со медиумската писменост подобро се разбира улогата на медиумите во општеството, но и полесно се совладуваат основните вештини за испитување и за самоизразување што им се неопходни на граѓаните што живеат во демократско општество¹⁴.

За почеток ви нудиме неколку генерални, но многу важни совети:

- Помогнете му на Вашето дете да избере соодветни дигитални содржини (видеоигри, цртани филмови, апликации, веб-страници и веб-алатки) кои се наменети за деца (на пр. Јутјуб кидс (YouTube Kids), веб-пребарувач за деца Кидл (Kiddle), профил на Гугл за деца помлади од 13 години итн.);
- Пред да преземете (Вие/Вашето дете) некоја апликација или игра од интернет, проверете дали таа е наменета за возраста на детето (посветете внимание на возрастните ограничувања кои вообичаено се јасно назначени), информирајте се и прочитајте ги коментарите и искуствата на другите корисници;
- Тестирајте ги апликациите и прегледајте ги дигиталните содржини пред да почне да ги користи Вашето дете;
- Поддржете ги децата да учат од тоа што го работат, го гледаат и го споделуваат на дигиталните медиуми;
- Изберете едукативни содржини кои го поттикнуваат интелектуалниот, социо-емоционалниот, јазичниот (игра, логика, фантазија и креативност), но и физичкиот развој (моторика и координација на движењата);
- Поставувајте му прашања на Вашето дете за содржините што ги следи. Двонасочната комуникација има клучна улога за развој на говорот. Пасивното користење на технологијата не го поттикнува јазичниот развој;

¹⁴ Прирачник за медиумска писменост. Учиме да распознаваме, ИРЕКС, (2021), стр.12. <https://www.irex.org/sites/default/files/Learn%20to%20Discern%20Trainers%20Manual%20%E2%80%93%20N.%20Macedonia%20YouThink.pdf>

- Поттикнете ги децата да ги користат веб-алатките за креирање дигитални содржини (самостојно или во соработка со други), наместо да бидат пасивни консументи на информациите;
- Заеднички учествувајте во активностите на интернет, уживајте, играјте и учете заедно со своето дете.

ЗАПОМНЕТЕ

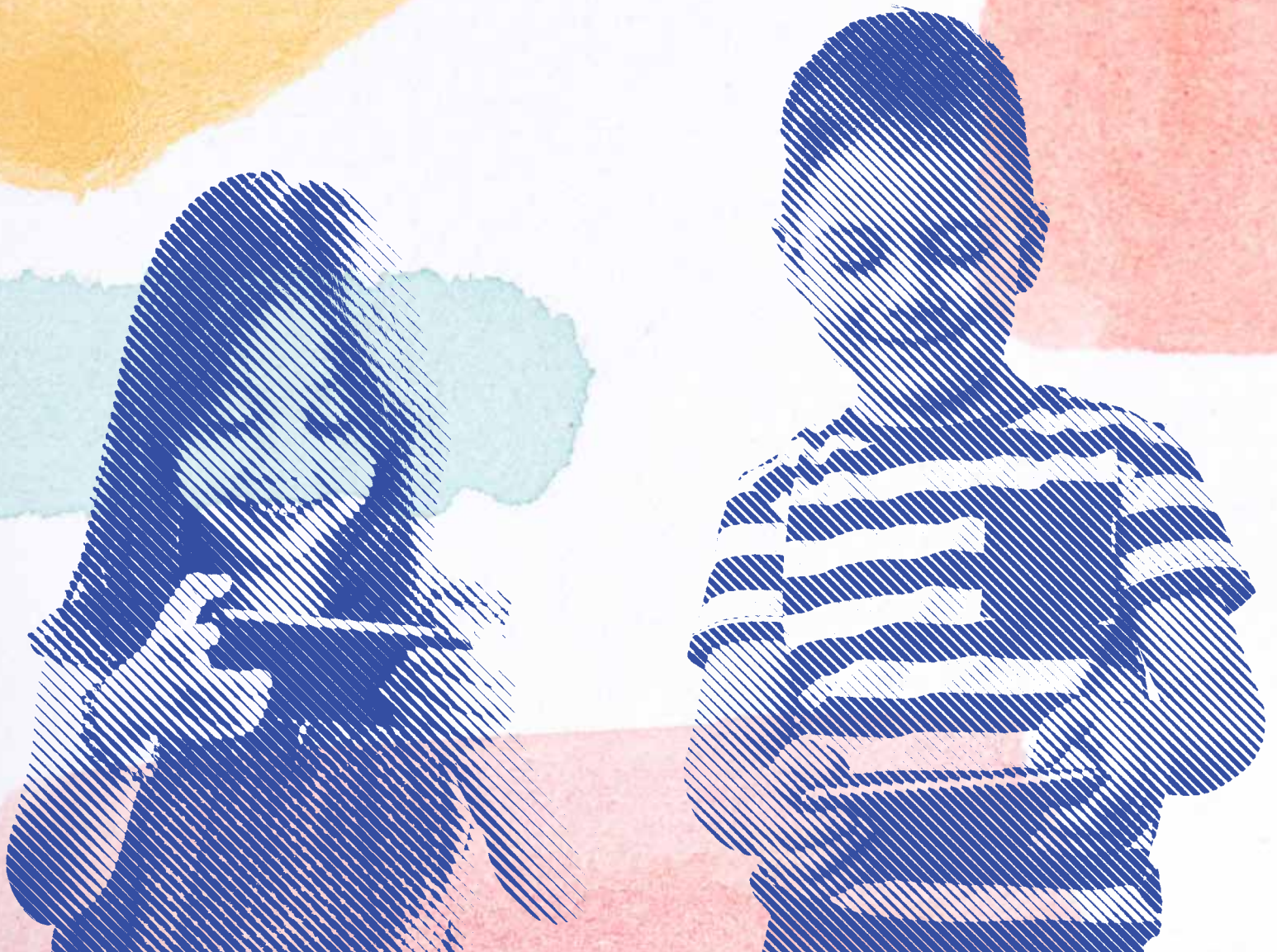
Вашето дете ќе ги разбере медиумите кога ќе може да ја препознае разликата помеѓу реалниот и виртуелниот свет, линијата помеѓу неговиот вистински идентитет („кој сум вистинскиот јас“, „каков сум јас навистина“) и виртуелниот, неговиот двојник (личниот профил на социјални мрежи, на Јутјуб-каналот, во видеоигрите).

Претставете му го виртуелниот свет како голема улична крстосница која ја поминувате заедно секој ден, кога одите на работа, до продавница или на училиште. Звучите од луѓето, автомобилите, птиците се, всушност, информациите што ги примаме додека сме онлајн. Во таа врева треба да научиме да се движиме внимателно, безбедно и сигурно. Да внимаваме на опасностите, но и да учиме и да уживаме во полезните нешта.

Кога заеднички разговарате за медиумите, секогаш мотивирајте го Вашето дете да разбере дека медиумите можат да бидат можност за запознавање различни култури, алатка за побрза комуникација и извор на интересни содржини, научни факти, креативни предизвици во видеоигри, но исто така помогнете му да разбере и дека дигиталниот свет, покрај тоа што е свет на информации и едукација, истовремено е и свет на манипулации со многу замки.



ГЕНЕРАЦИЈА АЛФА - ВО СВЕТОТ НА АПЛИКАЦИИТЕ И ИНФОРМАЦИИТЕ



Вашето дете е дете на генерацијата алфа, едно од 264.056 деца на оваа генерација, родени во Северна Македонија¹⁵. До 2025 година, ќе биде едно од 2.5 милијарди деца кои живеат на овој свет.

Децата од генерацијата алфа живеат во изобилство од информации до кои доаѓаат со само еден „клик“



➤ Генерацијата алфа е генерација што е родена по 2010 година. Именувана е според првата буква од грчката азбука алфа, од страна на австралискиот социолог Марк Мекриндл (Mark McCrindle)¹⁶;

➤ Ова е првата вистинска генерација на 21 век која е родена во целосно дигитално опкружување. Ги нарекуваат „стаклена генерација“ (Glass generation), „палец“ генерација (претпоставувате и зошто), скринејџери и дигитални домородци¹⁷. За нив, физичкиот и дигиталниот свет имаат ист облик, и често, тие имаат еднаков однос кон овие две стварности;

- Поради пристапот до технологијата од најрана возраст, децата од оваа генерација размислуваат на поинаков начин. Родени се во светот на Ајфон, Јутјуб и ТикТок. Живеат во изобилство од информации до кои доаѓаат со само еден „клик“;
- Децата кои ѝ припаѓаат на оваа генерација играат, учат и комуницираат различно од сите претходни генерации. Автоматските движења што од нив ги бара софтверот на самите апликации им овозможува полесен пристап до информации и мултимедијални забавни содржини. Главната алатка се нивните прсти, со кои се движат низ екранот истражувајќи нови простори, водени од својата интуитивна логика и вродено љубопитство.

¹⁵ Државен завод за статистика, новородени деца во периодот 2010 – 2021 година. <https://www.stat.gov.mk/PrikaziSoopstzenie.aspx?rbtxt=8> . Посетено на 7.12.2022

¹⁶ McCrindle, M. Understanding Generation Alpha, Research Pty Ltd. (2020) <https://generationalalpha.com/wp-content/uploads/2020/02/Understanding-Generation-Alpha-McCrindle.pdf>

¹⁷ Tootell, H. F.M. & Freeman, A. (2014). Generation alpha at the intersection of technology, play and motivation. In R. H. Sprague Jr (Eds.), 47th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS) (pp. 82-90). United States: The Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc

ЗОШТО НИ Е ТЕШКО ДА ГО РАЗБЕРЕМЕ ТОЈ НИВЕН СВЕТ?

Алфа децата се глобално поврзани, повеќе од сите други генерации во историјата на човештвото. Нивниот свет е интерактивен и отворен, преполн со содржини, игри и видеоматеријали од сите континенти и нации. Тие ќе имаат поширока културна разновидност во своите погледи и ставови. Тие зборуваат на дигитален, симболички јазик, својствен на електронските апликации. Тој јазик е универзален. Лесно ги разбираат барањата на апликацијата, правилата за игра на видеоигрите, начинот на пребарување содржини. Истовремено се и билингвални говорители, затоа што на најнепосреден начин активно учат и зборуваат втор јазик (англискиот, а некои од нив учат дури и зборовни изрази од трети јазици).

Тие се талкачи во бескрајниот простор на интернетот.





**ПСИХОЛОГИЈА
НА ДЕТЕТО ВО
ДИГИТАЛНОТО
ОПКРУЖУВАЊЕ
- ИДЕНТИТЕТ И
ПРИПАЃАЊЕ НА
ЗАЕДНИЦАТА**




Максимата „Детето е татко на човекот“¹⁸ постојано нè потсетува дека **стекнатите навики и однесувања во детството ја формираат личноста на секој од нас.**

Уште во 1923 година, Фројд ја нагласил незаменливата улога на детството и родителството во оформување на личноста. Детството создава емоции кои треба да биде ослободено од вознемиреност, ранливост и внатрешни конфликти¹⁹.

Од ставот и реакциите на родителот и старателите кон неговото однесување зависи како ќе се развива неговата личност. Ќе му помогнете да биде самоуверено, автономно и со свој идентитет или ќе му создадете конфликти и дилеми кои ќе му бидат пречка и извор на проблеми низ развојните фази во животот.

Годините поминати на училиште се многу важен период во развојот на личноста. Промените што се случуваат во овој период оставаат трајни последици врз формирањето на идентитетот. Децата на возраст меѓу 5 и 10 години почнуваат да ги откриваат различните страни на општеството, нормите и правилата на социјалниот свет, кои може да се разликуваат од нормите и правилата на однесување во семејството. Преку новите искуства, тие ги зголемуваат своите компетенции за интеракција со светот и градат поголема независност.

Во новото дигитално време, многу важна улога има и виртуелниот простор, затоа што децата таму секојдневно учат нови форми на однесување и се среќаваат со нови предизвици кои влијаат врз дефинирањето на нивната личност. **Дигиталната комуникација, воспоставена преку информатичките уреди, има огромно влијание врз процесот на формирање на идентитетот.** Детето не е само член на семејството и на општествената заедница. Тоа е исто така и член на виртуелно, дигитално општество кое го поврзува со нови



Детето не е само член на семејството и на општествената заедница. Тоа е исто така и член на виртуелно, дигитално општество

¹⁸ Стихот од песната на Вилијам Вордсворт (William Wordsworth) „Моето срце исчезнува“/„My Heart Leaps Up“, од 1802 год., честопати е употребуван во популарните објаснувања за важноста на детството кое е одредница на личноста во подоцнежниот период. <https://poets.org/poem/my-heart-leaps>

¹⁹ Freud, S. (1923). The Ego and the Id. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923- 1925): The Ego and the Id and Other Works, 1-66 <https://www.sigmundfreud.net/the-ego-and-the-id-pdf-ebook.jsp>

мали „општества“ во кои е подложено на различни влијанија. Тие внатрешни и надворешни влијанија го моделираат нервниот систем, од што ќе зависи како детето ќе го доживува светот, реалноста, околината и самото себе²⁰. Пред нас е предизвикот како да го подготвиме за овој виртуелен свет, а неговиот живот таму да го направиме побезбеден.

ЗАПОМНЕТЕ

Правилата се поблиски до детето доколку се искажани на јазик што му е познат. Обидете се на неговиот јазик и заедно со него да направите „потсетник“ за користење на интернетот што ќе стои на соодветно место во дневната соба. Не исклучувајте се себеси од кругот. Договорете се дека овие **правила** ги опфаќаат сите во семејството:

- Добро размисли пред да објавиш нешто и пред да ставиш „лајк“. Не споделувај ја објавата додека не ја провериш нејзината вистинитост.
- Не давај ги своите лозинки никому.
- Не споделувај ги своите лични информации онлајн: адресата, бројот на телефон, каде учиш, колку заработуваат родителите, дали си сам/а дома, бројот на картичката на родителите. Тоа не го правите ниту во реалниот свет, нема зошто да го правите на интернет.
- Внимателно избори во кои групни игри и интернет-разговори учествувааш.
- Внимателно направи избор со кого играш игри онлајн.
- Не влегувај во разговори на интернет со непознати.
- Утре си во училиште/на работа. Не останувај предолго на компјутер или на телефон.

Охрабрете ги децата да побараат помош од вас во секоја ситуација кога ќе се почувствуваат несигурно, исплашено или вознемирено. Треба сите да сме

²⁰ Weyandt, L. at all. Neuroplasticity in children and adolescents in response to treatment intervention: A systematic review of the literature. *Clinical & Translational Neuroscience*. July-December 2020: 1–21

свесни дека понекогаш правиме грешки. Но наместо да казнуваме, тие грешки треба да бидат примери низ кои ќе учиме.

Секој човек тежнее да биде прифатен од заедницата во којашто живее и функционира. За Вас, како за родител или старател, еден од важните предизвици е како да му помогнете на Вашето дете да биде прифатено од средината. Свесни сте дека, во тој процес, има околности што се надвор од Вашата контрола, но некои, како на пример односот на детето кон медиумите и начинот на којшто тоа комуницира со тој свет, е нешто врз кое вие треба да работите постојано.

Клучното прашање е: **Како Вашето дете да ги стекне потребните социјални, културни и дигитални вештини и да биде дел од својата врсничка група, но и од пошироката заедница?**

Семејството и училиштето не се единствените пренесувачи на вредносниот систем што го стекнуваме во животот. Во современиот свет, медиумите и медиумската индустрија се доминантен фактор на влијание.

Имајќи ја предвид специфичната природа на детето и неговиот емоционален развој, важно е тоа да се стекне со вештини и знаења со кои ќе може да се соочи и да се справи со различен тип медиумски содржини. Отпорноста кон различните видови надворешни влијанија, вклучително и медиумските, е долготраен процес, и таа отпорност се создава низ секојдневна комуникација со детето. Не можете да го постигнете тоа со постојани опомени, пренесување (Ваши лични) стравови и извршување на работните задачи наместо него.



Детето коешто е емоционално и психолошки стабилно и размислува самостојно е попретпазливо и свесно за предизвиците и за последиците.

Вклучувајте го во процеси и задачи што ќе бараат од него соочување со нови искуства, избор и носење одлуки, ситуации во коишто ќе ги мери и ќе ги проверува своите можности и способности. На тој начин, вие ќе му помогнете да ги развива животните вештини со кои ќе стане свесно за себе и за околината. Со ваков пристап, Вие го поддржувате тоа да создаде личен интегритет, што е значаен аспект на личноста.

Емоционалната и психолошка стабилност се многу важни и тие ќе му го олеснат патот на детето низ медиумските содржини и ќе му помогнат при соочувањето со најразличните искуства на интернет. Детето коешто е емоционално и психолошки стабилно и размислува самостојно е попретпазливо и свесно за предизвиците и за последиците.

КАКО ВЛИЈААТ МЕДИУМИТЕ ВРЗ РАЗВОЈОТ НА ДЕТЕТО?



Во секојдневната интеракција на интернет, идентитетот на Вашето дете е во заложништво на социјалните мрежи, контролиран е од алгоритмите и од софтверските механизми на апликациите, кои едноставно можат да управуваат со неговото внимание, интереси, потреби, желби и социјализација.

Онлајн медиумите, понекогаш, поради некаква цел, користат и методи со кои манипулираат со нашите емоции:

- Лажни содржини што предизвикуваат страв, гнев, бес, тага, несигурност;
- Манипулација со фотографии за да се „кликне“ на содржината (лажни фотографии кои го менуваат контекстот или не се поврзани со содржината);
- Предизвици на социјалните мрежи кои можат да бидат опасни по физичкото и психичкото здравје на децата (предизвици снимени на интернет, негативни модели на однесување – впуштање во ризични ситуации и искуства, повредување други или самоповредување);
- Идеализација (видео-содржини со нереални модели, физички изглед, естетика на просторот).

Треба да го имате предвид фактот дека медиумската индустрија се води по принципот на **комерцијална исплатливост** и **добивка**, па на тој начин и детето во контакт со медиумите е нивен корисник или потрошувачка група. Средствата со коишто тие ја реализираат оваа цел се: **забава, реклами, спектакл, сензационализам, порнографија...**

„Насилството, како и стереотипите за убавина, пол, мода, привлечност, вредност, музика и спотови имаат големо влијание врз социјализацијата и изградбата на идентитетот кај децата²¹.“

Во изобилство од вакви содржини, патот на детето низ медиумските содржини е секојдневно соочување со многу предизвици, од кои најчести се:

- **Несоодветни содржини** на интернет (насилство, говор на омраза, експлицитни и/или вознемирувачки фотографии, различни

²¹ Zgrabljic Rotar, N, Medijska pismenost i civilno drustvo (2007), Sarajevo, Media centar. str. 47

предизвици кои го изложуваат детето на ризични и небезбедни постапки). Детето кое се соочува со вакви содржини е подложно на развивање имагинарни стравови, психосоматски однесувања и чувство на несигурност. Парадоксално, кај некои деца токму тоа ја поттикнува љубопитноста за истражување вакви или слични содржини.

7 Идентификација и имитација на примери. Филмовите, рекламите, омилените јутјубери и сличните медиумски содржини и ликови коишто детето ги следи на социјалните мрежи ја засилуваат неговата потреба „да биде како другите“ и несвесно да имитира однесувања, ставови, јазик, стилови. Тоа често може да презема дури и несвесни ризици, кои можат да влијаат врз неговото физичко и ментално здравје (предизвици на ТикТок). На подолг рок, таквата форма на имитација може да му создаде психолошки притисок да го обликува своето однесување и изглед сличен на моделите од медиумските содржини²².

ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ?

Објаснете му на Вашето дете дека содржините што предизвикуваат страв и вознемиреност му прават да се чувствува лошо. Посочете му практичен пример од Вашето детство, за тоа колку сте биле исплашени во некое такво искуство кое потоа оставило траги кај Вас. Помогнете му на тој начин да ги надминува тие предизвици и рационално да ги почитува своите психолошки граници.

Преку примери, обидете се да разбере дека секој е посебен и различен. Соочете го со фактот дека сите нè обликуваат личните и колективни искуства, семејството, околината, биолошките предиспозиции. Обидете се на тој начин да му покажете дека секое дете има своја посебност, којашто околината по-некогаш не може да ја препознае.

Помогнете му на тој начин да разбере дека поседува единствена, автентична природа, дека е оригинално поради нешто и дека токму тоа го издвојува од сите други. Мотивирајте го, со вакви разговори, да го изгради тој однос во онлајн просторот, за да ја сфати илузијата за „совршеноста“ на неговите виртуелни идоли.

²² Повеќе за влијанието на медиумите види во: Cohen, J. (2001). Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences with media characters. *Mass communication & Society*, 4(3), 245–264



**ПАТОТ НИЗ
МЕДИУМСКИТЕ
СОДРЖИНИ -
НОВИНАРСТВО,
ФИЛМОВИ,
РЕКЛАМИ**



Новинарството има сериозно влијание врз нашите животи. Лицата што се занимаваат со оваа професија го избрале овој повик затоа што сакаат да направат позитивни промени, да ги подобрат условите за живот во своето општество и место на живеење и да придонесат за доброто на своите сограѓани.

Некои новинари откриваат нечесно или незаконско постапување, ги обелоденуваат маките на луѓето во тешка положба, па дури и ни даваат информации врз основа на кои може да носиме одлуки за нашите животи, како на пример кои се најдобрите училишта или како правилно да се храниме и да останеме здрави.

Други, пак, нè информираат за најразлични работи, како на пример технолошки достигнувања, какво ќе биде времето или каков е резултатот од фудбалските натпревари, притоа поттикнувајќи дискусии и споделувајќи ги најновите случувања или можности.



Треба да знаеме да правиме јасна дистинкција помеѓу професионално новинарство засновано врз факти и фејсбук-мислење на јавна личност или на некој наш пријател.

Новинарите сè почесто работат под огромен притисок, континуирано создавајќи повеќе стории во ограничено време, со цел да се исполнат роковите и да се понудат што повеќе содржини. Понекогаш, што е уште полошо, се соочуваат со притисок од политичари, бизнисмени и компании, кои се обидуваат да го спречат објавувањето на приказните што не се во нивни интерес²³.

Но, во денешно време, **информациите не ги добиваме само од новинарите, туку и од многу други видови извори**, како на пример од фејсбук-објави, твитови и слично, и затоа треба да знаеме да направиме јасна дистинкција помеѓу професионално новинарство засновано врз факти и фејсбук-мислење на јавна личност или на некој наш пријател.

Имајќи го сево ова предвид, треба да заклучиме дека новинарите сè уште имаат многу важна улога во информирањето и во подобрувањето на животот на луѓето.

²³ Прирачник за медиумска писменост. Учиме да распознаваме, ИРЕКС, (2021), стр.12.
<https://www.irex.org/sites/default/files/Learn%20to%20Discern%20Trainers%20Manual%20%E2%80%93%20N.%20Macedonia%20YouThink.pdf>

За жал, новите технологии им отворија пат на многумина кои имаат за цел да манипулираат и да ја искривуваат објективноста. Некои од нив се претставуваат како новинари, иако тоа што го создаваат не може да се нарече новинарство.

За почеток треба да знаеме да направиме јасна разлика меѓу тоа што е нечие мислење, а што се факти:

Мислење е став или суд за нешто, може но не мора да се заснова врз факти или знаење. Не можете да докажете дека самото мислење е точно или погрешно. На пример, според мене, Италија е најдобрата земја за одмор. Вие може да не се согласувате со мене, но не можете да докажете дека е тоа погрешно.

Фактите се нешто што може да се провери и да се докаже дали изнесеното тврдење е точно или неточно. Притоа, треба да сте во можност да ја поткрепите вистинитоста или погрешноста на тврдењето со докази. На пример, „Мачката е цицач“ и „Највисокиот планински врв во Северна Македонија е Голем Кораб со 2.753 метри“ се факти што можат да се потврдат.

Имајте на ум дека исказите со факти може да бидат и неточни. На пример, „Северна Македонија има 10.000.000 жители“ е изнесување погрешен факт зашто тврди нешто што можеме да го провериме и да откриеме дека е лажно.

Денес, најчесто поради новите технологии кои овозможија пристап секому да објавува и да создава медиумски содржини, се соочуваме со многу искази што се погрешни, манипулативни или лажни. Затоа треба да знаеме што се:

Дезинформации - Информации што се лажни и создадени со цел да нè доведат во заблуда во однос на одредена личност, појава, настан, социјална група и сл. Можат да предизвикаат силни емоции: страв, несигурност, тага²⁴.

²⁴ Прирачник за медиумска писменост. Учиме да распознаваме, ИРЕКС, (2021), стр.12. <https://www.irex.org/sites/default/files/Learn%20to%20Discern%20Trainers%20Manual%20%E2%80%93%20N.%20Macedonia%20YouThink.pdf>

Погрешни информации (мисинформации) – Неточни информации или информации што настанале како резултат на ненамерна грешка или незнаење.

Штетни информации (малинформации) – Вистинити, но злонамерни информации што се споделуваат за да предизвикаат штета, често со пренесување податоци што треба да останат приватни, односно информации што се префрлени од приватната во јавната сфера со намера да се наштети некому.

ВИЗУЕЛНИ ДЕЗИНФОРМАЦИИ

Видеоизмама (deep fake) – Лажно видео или звучна снимка креирана со дигитална трансформација на реално видео или аудиоматеријал. Со постапки на вештачка интелигенција се врши замена на лице или глас со нечие друго лице или глас. Овој тип визуелна измама се користи за ширење лажни информации и нанесување штета. Овие содржини можат да бидат и во форма на пародија, каков што е примерот со видеата на ТикТок.

Фотоизмама – Лажна фотографија која се користи за да се прикаже нешто што не е тоа што вистински го прикажува. Овој тип манипулација е силна емоционална алатка, затоа што ги поттикнува луѓето да реагираат импулсивно, нерационално и да веруваат во тоа што го гледаат.

Во медиумите, без разлика дали во традиционалните или во новите (дигиталните), освен со информативните, се среќаваме исто така и со најразлични други содржини што имаат едукативна или забавна цел, но и онакви што имаат цел да нè убедат во нешто, да ни наметнат некаква вредност или модел на однесување или, едноставно, да ни продадат нешто.

РЕКЛАМИ

Рекламите се медиумски пораки и алатка со која се влијае врз донесувањето одлуки и рационалното расудување. Преку спој на забава и информација, тие имаат цел да ве натераат да го купите/имате рекламираниот производ.

Исто така, многу од рекламите во заднината пренесуваат и модел на однесување, којшто бизнис-индустријата се обидува да го наметне.

Рекламата е најсилната пропагандна алатка на 21 век, која нуди решенија за сите недостатоци и потреби во вид на материјални нешта. Оваа индустрија создава глобална филозофија на потрошувачка, која ги уверува луѓето дека не може да бидат среќни надвор од светот на материјалните предмети.

Новите медиуми отворија врата за нови типови рекламирање, при што главни пренесувачи на рекламните пораки се „инфлуенсерите“, „јутјуберите“, креаторите на видеоигри и сличните содржини со кои комуницираат децата и младите. На тој начин, рекламираните производи директно се насочуваат кон соодветната целна група. Овие медиумски содржини користат техники на **заведување** (манипулација за постигнување одредена цел), **идеализација** (создавање идеализирани ликови и соништа за совршен живот) и **стереотипизација**.

Децата не секогаш може да направат разлика помеѓу содржините кои ги гледаат и затоа мошне често им се подметнуваат скриени рекламни пораки во забавните содржини што ги следат.

Погледнете неколку различни реклами со вашите деца, прашајте ги дали знаат каква е целта на тие содржини и дали сфаќаат кој производ се обидува да им го продаде секоја од тие реклами.

Гледајте на рекламите како на приказни, затоа што имаат ист концепт со оние кои децата ги читаат на училиште.

Исто како и приказните, рекламите можат да стимулираат одредени чувства кај децата (среќа, возбуда, несигурност, страв). Овие чувства ги создаваат техниките на идеализација и „високата“ естетика на рекламните содржини: среќно семејство, топол дом, раскошна детска соба, нови играчки, совршен изглед, тело, убава насмевка – наспроти проблемот: тага, осаменост, студ, жед, непријатен здив, зголемена телесна тежина, скромн и запуштен дом, неуредна коса, нерамномерни заби итн. Со тоа рекламите не нудат само производи, тие ставаат акцент врз вредности како задоволство, возбуда, љубов, лојалност, заедништво.

Луѓето се толку навикнати на рекламите што често и не ги забележуваат, но сепак тие се дел од нашата култура, па така и децата може да ги препознаат логоата на различните компании или автомобили. Тие реагираат на рекламите слично како и возрасните, развиваат силна желба да имаат некоја играчка, слатки, брза храна и слично. Меѓутоа, иако од најмала возраст ги препознаваат логоата на компаниите, тие имаат проблем да препознаат реклама кога ќе ја видат онлајн²⁵.

Сериозен проблем во последниот половина век се **рекламите за храна**. Од 2010 година, повеќе од 40 % од сите реклами за храна наменети за децата се или за благи или за солени (штетни) ужинки²⁶. Здравата храна многу ретко ќе ја видите во рекламите. Размислете дали сте виделе реклама за кутија малини или за банани. Сликите од рекламите многу штетно влијаат врз исхраната на луѓето, а особено на децата.

Покрај тоа, влијанието на рекламите е и во пренесувањето модели на родовите и семејните улоги. Честопати, во содржините на рекламите можат да се забележат скриени семејни, полови и други културни стереотипи (реклама за супа во која мајката готви, а семејството седи на маса; мајката или бабата го рекламираат новиот прашок за перење и сл.).



Мора да зборуваме со нашите деца за негативните рекламни ефекти. Важно е заеднички со нив да ги анализираме и да ги коментираме рекламните пораки и скриените пораки што ги наоѓаме во нив.

Сето досега наведено е доволна причина да сфатиме дека како родители и старатели мора да зборуваме со нашите деца за негативните рекламни ефекти. Важно е заеднички со нив да ги анализираме и да ги коментираме рекламните пораки и скриените пораки што ги наоѓаме во нив.

ДЕТСКИ ФИЛМОВИ

Филмската индустрија и детските филмови често можат да наметнуваат модели на однесување кои стануваат модели на имитација и идентифика-

²⁵ Hobbs, R. (2021). *Media Literacy in Action*, Washington, DC. Rowman & Littlefield <https://rowman.com/ISBN/9781538115282/Media-Literacy-in-Action-Questioning-the-Media>

²⁶ Ibid.

ција. Неретко, преку детските карактери во филмот се пренесуваат стереотипи кои можат да бидат: родови, географски, стереотипи поврзани со изгледот и однесувањето и сл. Во таа смисла, често се создава култура на „машки“ цртани филмови и идентификација со суперхерои кои се физички доминантни, исклучително храбри и обично се непобедливи (Бетмен, Спајдермен). Некои детски филмови, на ист начин, ги создаваат „женските“ карактери обликувани во ликови на нежни и убави принцези.

Многу е важно да бидете свесни при изборот на детските филмови и да правите избори во кои филмските карактери ќе пренесуваат и позитивни вредности, вредности на еднаквост, емпатија, правда и сл. На долгата листа на филмската индустрија ќе пронајдете детски филмови кои се внимателни по однос на овие стереотипи, па често машките ликови се носители на изразена емотивност и грижливост, а силата им е креативноста за спасувањето на доброто од лошото (како во филмовите: Лука, Монструми на работа, Шрек 3, Мичелови против мапините и др.). Женските анимирани ликови, пак, се претставени како хероини, храбри водачки кои активно се борат против злото (пр. Енканто, Моана, Раја и последниот змеј и др.).

Поради важноста на филмовите за детскиот развој и култура, обидете се да пронајдете цртани филмови кои се соодветни за возраста на детето²⁷.

Секогаш внимавајте на знакот што ве информира за возраста за која е наменет филмот или содржината²⁸.

Децата управуваат со својот телефон или тој всушност управува со нив



ЈУТЈУБЕРИ, ТИКТОКЕРИ И ГЕЈМЕРИ

Со уредот во рака, децата на генерацијата алфа имаат моќ да влијаат и да ја обликуваат популарната култура. Истовремено, цел се на различни корпорации, медиуми и маркетинг-агенции кои се обидуваат да влијаат врз нивните лични потреби, желби и копнежи.

²⁷ Препораки за филмови за деца според возраста и содржините на: <https://www.common sense media.org/reviews/tag/parents-recommend-31827> и на линкот <https://www.common sense media.org/movie-lists>

²⁸ https://avmu.mk/wp-content/uploads/2017/06/Pravillnik_za_zastita_na_malloletnite_lica.pdf

Не секогаш се свесни дека, додека управуваат со својот телефон, тој всушност управува со нив, пласирајќи им содржини што влијаат врз нивните гледишта, ставови и вредности.

Ќе се обидеме да издвоиме неколку видови содржини и активности што се дел од детството на оваа генерација:

ВИДЕОИГРИ ШТО БАРААТ ПОВИСОКО, АНАЛИТИЧКО И ЛОГИЧКО МИСЛЕЊЕ

Лесно достапни за сите уреди, се карактеризираат со тоа што поттикнуваат креативност, социјализација (игри во тим со други играчи), иновативност, претприемачки вештини, вештини за комуникација, правење план и стратегија и носење одлуки. Такви се, на пример, Роблокс (Roblox) и Мајнкрафт (Minecraft) на пр. И покрај позитивните карактеристики и влијание, имајте предвид дека претераната изложеност носи и свои ризици. Треба да сме свесни дека видеоигрите немаат контролен механизам што ќе го предупреди вашето дете дека поминува премногу време во игра. Тој механизам мора да бидете вие.

Исто така, некои игри, може да имаат повисок степен на насилство или друг вид манипулација, па потребно е да следите што се случува и постојано да разговарате за содржината на играта.

Обидете се да поттикнете разговор за омилената видеоигра на Вашето дете, за тоа како се игра таа игра, какви се правилата, што треба да правите во текот на играта, како да бидете добар играч. Однесувајте се како негов ученик. Покажете вистински интерес и однесувајте се како навистина да сакате да станете играч. Така ќе дознаете повеќе и за начинот на којшто тоа ја доживува и ја проценува содржината.

Симнете ја играта и на вашиот уред и вклучете се. На тој начин ќе може да играте заедно, но и да ги следите дискусиите, можните опасности или да го следите времето поминато во игра.

СНИМЕНИ ВИДЕА ОД СЕКОЈДНЕВИЕТО НА ПОЕДИНЕЦ/СЕМЕЈСТВО

Имајте на ум дека многу од Јутјуб видеата пренесуваат нереални семејни модели, идеални услови во домот и несоодветни однесувања на деца и на родители.



Имајте на ум дека многу од овие навидум забавни видеа пренесуваат нереални семејни модели, идеални услови во домот и несоодветни однесувања на деца и на родители. **Многу е важно да им објасните на вашите деца дека не постојат семејства без проблеми и кои живеат таков совршен живот. Videата презентираат само еден мал дел од реалноста, „розовата“ страна од животот на овие луѓе, но многу често се и наместени, нереални и далеку од вистинската слика за нивниот живот.**

ВИДЕОЗАПИСИ НА Т.Н. ЈУТЈУБЕРИ

Овој тип содржини се исклучително влијателни во овој период од детството. Јутјуберите ја користат формата јас-раскажување, употребуваат драматичен, сугестивен говор и техники на убедување. Прикажуваат лични искуства, коментираат омилени видеоигри, поставуваат секаков вид предизвици, ги надминуваат препреките и многу често доделуваат најразлични награди и подароци.

Негативната страна на овие видеа често е скриена во пораките кои говорникот ненаметливо и со доза на хумор им ги упатува на децата – обично како став, коментар, потсмев со нечие однесување или слични форми на етикетање; потоа во начинот и формите со коишто им се обраќаат на децата, особено јазикот што го користат и сл.

Исто како и семејствата и поединците кои снимаат и прикажуваат делови од своите животи, и јутјуберите заработуваат од спонзори и нудење најразлични производи.

Вашето дете е дел од глобалната јутјуб-генерација.

Тоа е најголема видеоплатформа на светот, апликација за споделување видеа каде што корисниците можат да гледаат, да лајкуваат, да споделуваат, да коментираат и да поставуваат свои видеа. Во моментот има 2.1 милијарди корисници²⁹.

Јутјуберите-коментатори на игри и на ситуации честопати употребуваат/наметнуваат зборови и однесување коишто не се културно прифатливи и соодветни за возраста на децата.

Изгледајте неколку видеа од омилиот јутјубер на Вашето дете и разговарајте за тоа. На тој начин ќе бидете посвесни за неговото разбирање и однос кон онлајн просторот, но и поблиски во комуникацијата со него.

Во тој пристап, може да ви помогне последното снимено видео на најпознатиот македонски јутјубер – Ци Пи (GP). Содржината на ова видео е многу лична, автобиографска. Во него тој емотивно објаснува што значи навистина да се биде јутјубер, какви предизвици и последици остава по начинот на живот и пренесува некои важни пораки за децата. Видеото има 425.000 прегледи и зборува, меѓу другото, и за негативните последици по менталното здравје, учењето и навиките. И најважно, им ги посочува на децата вредностите што треба да им бидат приоритет – училиштето и образованието³⁰.

²⁹ https://www.statista.com/topics/2019/youtube/#topicHeader_wrapper
(Посетено на: 8.11.2022)

³⁰ Видео: Збогум! <https://youtu.be/LYyRAdsXPnE>



КРЕИРАЊЕ И ГЛЕДАЊЕ КРАТКИ ВИДЕОСОДРЖИНИ ОД СЕКОЈДНЕВНИОТ ЖИВОТ НА ТИКТОК

Можеби сте забележале дека во последно време Вашето дете многу често се снима, изведувајќи извешбани кореографии на најразлични песни, различни трикови или, едноставно, раскажува нешто од секојдневието. Овие видеосодржини обично завршуваат на неговиот профил на ТикТок. Иако ја поттикнуваат креативноста, цртањето, танцот и музикалноста, сепак не секогаш се најсоодветни за возраста. Типот на видеата е врзан со моменталниот тренд (различна кореографија, цртање карактери и слично).

Уште поголем предизвик од креирањето содржини за ТикТок е гледањето видеа од други тиктокери. Постојаното скролање, понекогаш и со часови, има сериозни последици што се рефлектираат врз психичкиот развој на децата и нивната концентрација и учење. Кога зборуваме за лимитирање на времето поминато пред екран, имајте предвид дека ова се содржините за кои треба да бидеме особено внимателни.



Тик Ток е најбрзо растечки медиум и најблизок до најмладите. Само во 2021 година има пораст од 740 милиони нови корисници³¹. Алатките за управување се едноставни, па децата лесно можат да постават свое видео. Честопати сами креираат видеа и ги објавуваат на својот профил. Содржините на ТикТок се од секаков вид, па влијанието врз децата е неограничено. Некои се едукативни и полезни, но дел се целосно несоодветни за децата од рана школска возраст. Потребно е да се биде внимателен во изборот на содржини што се лесно достапни за децата и да се разговара за нив.

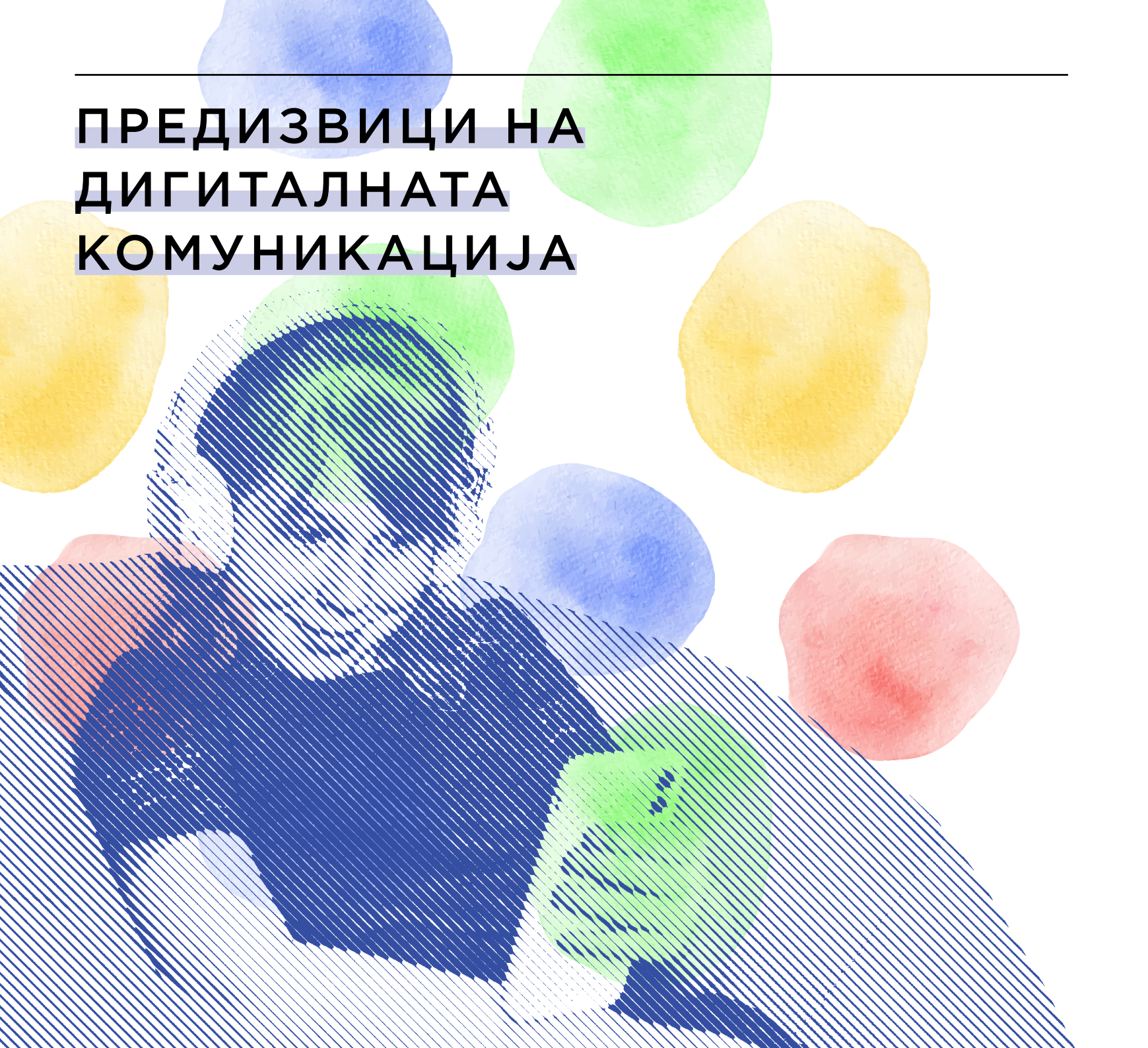
За да разберете како функционира оваа апликација, најдобро е да ја симнете на Вашиот мобилен телефон и да поминете малку време на неа. **Само внимавајте, многу е заразна!**

Разговарајте со Вашето дете, како да го регистрирате Вашиот профил, како да одберете фотографија, како да поставувате видеа и слично.

Побарајте од него да биде Ваш помошник во управувањето со апликацијата. Така повеќе ќе знаете за неговите активности на ТикТок: дали и што објавува, што вообичаено гледа, кои теми и однесувања му се омилен. На тој начин, преку реални примери ќе можете заеднички да коментирате одредени објави.

³¹ <https://www.statista.com/topics/6077/tiktok/?#dossierKeyfigures> (Посетено на: 8.11.2022)

**ПРЕДИЗВИЦИ НА
ДИГИТАЛНАТА
КОМУНИКАЦИЈА**

The background features several watercolor-style spots in shades of blue, green, yellow, and red. A large, dark blue halftone pattern, consisting of fine, parallel lines, is overlaid on the lower-left and central portions of the image.

Не случајно, децата на оваа генерација се нарекуваат „дигитални домородци“. Меѓу петтата и десеттата година веќе користат различни дигитални уреди и со нив управуваат во своите интеракции, пребарувања содржини и избори. Тие содржини ги обликуваат нивните искуства, ставови и очекувања, но и оставаат последици врз нивниот развој.

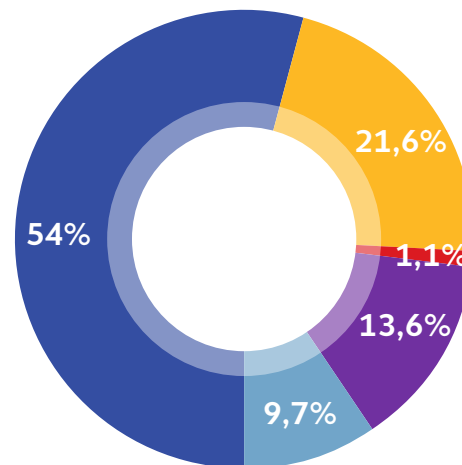
Онлајн активностите на децата стануваат важен дел од нивниот развој и мора да бидете свесни за влијанието врз нивните интелектуални, мисловни, јазично-лингвистички, емоционални и физички активности. Со нив е опфатено мислењето, продуктивната искористеност на нивниот капацитет, критичкиот однос кон содржините, јазикот што го користат, проблемите со говорот и правилна артикулација на зборовите, емоциите, менталното здравје и физичкото здравје.

Бидете свесни дека задоволството и релаксирачките чувства што ги продуцираат онлајн активностите истовремено можат да предизвикаат одредени предизвици по здравјето и рационалното расудување на детето. Затоа е важно да одредите активности кои ќе бидат рамнотежа на онлајн активностите на Вашето дете (заедничка прошетка надвор; мали планинарски тури; друштвени игри со семејството, креативни игри со хартија, бои, лепило, ножици; игри со топка или други реквизити кои ја развиваат моториката на телото и сл.). Ова е посебно важно затоа што комуникацијата на Вашето дете е сè повеќе електронска, дигитална, визуелна, виртуелна...

Резултатите од истражувањето спроведено за целите на овој Прирачник, слично како и многу други истражувања, покажуваат дека децата на оваа генерација користат интернет за игра и забава, а помалку за учење нови работи. Несомнено, тоа го дефинира понатаму и нивниот однос кон домот, кон околината, училиштето и обврските, како и кон развивање на личните капацитети. Постои ризик тие да станат пасивни, незаинтересирани, немотивирани и апатични за секакви други активности и иницијативи.

За какви активности Вашето дете најчесто го користи интернетот?

- за гледање забавни видеосодржини
- за играње видеоигри
- за создавање нови содржини
- за истражување и учење
- за комуникација



ЗАПОМНЕТЕ

Треба да бидете свесни дека детето (како и Вие самите), „ја филтрира реалноста низ своите лични калани или обрасци, односно низ своите конструкти, за да го разбере светот околу себе на конзистентен начин³².“ Во постојан контакт со медиумски содржини и со различен тип информации, тоа ја обликува својата култура и однос кон светот.

Токму затоа, кога остварувате комуникација со него, за какви било прашања, разберете дека тоа едноставно не го гледа светот и појавите како што ги гледате Вие. Имајте секогаш предвид дека тоа расте и се обликува во различни околности од околностите кои Ве обликувале Вас.

Затоа, обидете се да го видите светот низ очите на детето. Само така ќе можете да го разберете неговиот свет. Тоа е мошне важно во процесот на воспитување, затоа што ќе Ви овозможи да имате реална слика за неговото секојдневие, да ги превенирате негативните појави, да му помагате на Вашето дете и да го советувате на конструктивен начин.

Децата не можат да ги препознаат сите опасности и предизвици со кои можат да се соочат во онлајн просторот. Имајте на ум дека тие немаат доволно развиен когнитивен и емоционален капацитет рационално да ги прифаќаат и да ги проценат ситуациите со коишто се соочуваат на социјалните мрежи. Токму од тие причини, многу лесно може да бидат жртви на различни влијанија.

ЗОШТО ДИГИТАЛНИТЕ МЕДИУМСКИ СОДРЖИНИ СЕ ТОЛКУ „ЗАРАЗНИ“ ЗА ДЕЦАТА?

- Постојаното следење содржини онлајн ја зголемува потребата да се задоволи поривот за забава, припадност, статус во средината, поврзување со врсниците и сл.;
- Брзината со која се споделуваат информациите и постојаните известувања, звуци и вибрации им создаваат чувство дека пропуштаат нешто ново и важно (на социјалните мрежи или на каналите на омилените јутјубери). Тоа им создава рутинска навика и неконтролирана потреба постојано да го проверуваат паметниот телефон;
- Поради динамиката на информациите онлајн и начинот на којшто се креирани содржините за деца (мултимедијални, колоритни, динамични, со постојана потреба од активни движења), децата несвесно се навикнуваат на постојана стимулација, која ја очекуваат и од околината. Поради тоа што секојдневните активности имаат своја хронологија, за нив тие активности можат да станат неатрактивни, монотони и здодевни и тие постојано повторуваат дека им е здодевно доколку не се пред екранот;
- Техниките со коишто се служат сите овие платформи стимулираат и физиолошки процеси (излучување хормони на среќа) што се одговорни за онлајн-зависноста. Некои истражувања потврдуваат дека овие интензивни активности предизвикуваат и дисфункција на одредени мозочни системи, кои се поврзани не само со моториката на телото, туку и со активирање на системот за задоволство, со регулирање на

спиенето, расположението и со активирање на когнитивните процеси³³.

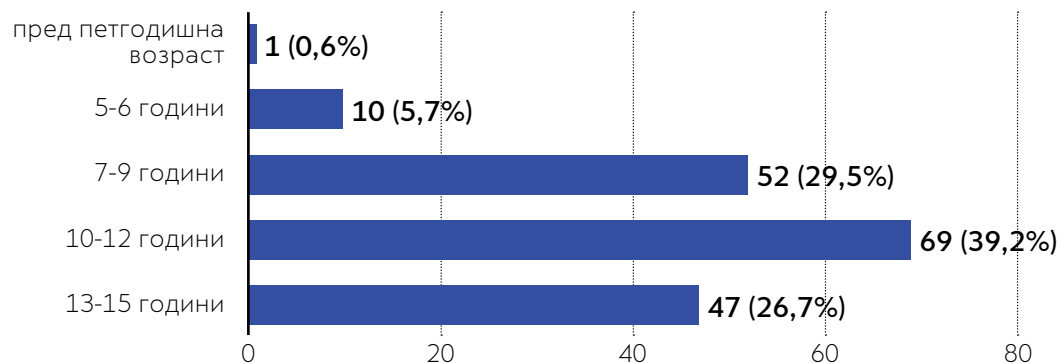
- Зависноста е последица на отсуството на поголема контрола на активностите на детето и прераното соочување со дигиталните уреди. Детето не е свесно за промените што му се случуваат затоа што сè уште не е емоционално, социјално и психолошки подготвено за ваквите искуства. Но, сигурно е дека Вие, со вашиот пристап и посветеност или со поддршка на стручни лица, можете да се справите со овие проблеми.

Немањето иницијатива за други активности, долгото време поминато пред екранот, изолацијата, пасивниот престој во домот, неизложеноста на дневна светлина, губењето контрола во однесувањето, падот на фокусот за останатите школки обврски се знаци на зависност.

Во однос на ова прашање, родителите од нашето истражување потврдуваа дека е потребно **воспоставување родителски механизми за справување** со вакви појави, а како прв чекор ја **наведуваат проценката на возраста** кога детето е подготвено да го добие самостојниот пристап до паметниот телефон и до интернет-содржините. Најголемиот дел родители, иако во практиката е сосема поинаку, сметаат дека детето треба да добие паметен телефон што е можно подоцна, или од седмата година па нагоре.

³³ Drespe-Langley, B. Children's Health in the Digital Age. Int. J. Environ. Res. Public Health. (2020). Volume 17, 3240. <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2007/2007.03447.pdf>

На која возраст, според Ваше мислење, детето треба да го добие својот прв мобилен телефон?



Експертите и психолозите сè повеќе инсистираат на одложување на периодот кога детето ќе добие негов паметен телефон. Иако сите родители го имаат истиот притисок, најчесто од типот „Сите имаат, само јас немам“, сепак сегашните настојувања се овој процес да се одложува колку што е можно повеќе. Во САД дури постои и група која се нарекува „Почекај до 8 одделение“, во која родителите и старателите меѓусебно се советуваат и си помагаат околу овој проблем³⁴.

АЛАТКИ ЗА НАДЗОР

Додека детето не стекне вештини и знаења самостојно да користи интернет и социјални мрежи, потребна му е поддршка, насоки и придружба. Постојат практични алатки и бесплатни извори што сите родители и старатели можат да ги користат за следење и надзор:

- Вклучете го паметниот телефон на Вашето дете и отворете го делот „Поставки/Settings“. Во низата опции кликнете на „Digital balance/Дигитален баланс“ или „Родителска контрола и дигитална добросостојба/Parental control and digital wellbeing“.

³⁴ Miller, Caroline; When Should You Get Your Kid a Phone?, <https://childmind.org/article/when-should-you-get-your-kid-a-phone/#::-:text=Experts%20suggest%20that%20you%20should,and%20maturity%20should%20be%20considered.>

Кликнете потоа на „Време поминато на екранот/ Screentime“ и ќе имате **увид за времето потрошено на сите апликации** на кои Вашето дете е активно, и тоа на дневно, неделно и месечно ниво. Во истите поставки има и опција за ограничување на времето за користењето на апликациите. Со овие механички постапки на мобилниот телефон, ќе добиете целосен увид за времето што го поминува Вашето дете на екранот. Тоа ќе биде индикатор за почетна тема за разговор со него или за преземање одредени мерки.

- Уште еден механизам за заштита или за превенција на несакани последици е проверката на **историјата на пребарување** на Гугл, Јаху, Бинг. Овие проверки ќе Ви дадат **увид кон содржините што ги пребарува** Вашето дете, што го задржува неговото внимание и што го интересира. Преку оваа активност, ќе може навремено да реагирате доколку се соочите со содржини кои биле пребарувани а се несоодветни за неговата возраст (насилство, оружје, порнографија и сл.).



Насочувајте го и надгледувајте го детето во користењето на интернетот и социјалните мрежи, но имајте предвид дека претераната родителска контрола и заштита може да има и спротивен ефект

- Апликацијата **Семеен линк (Family Link)** ви овозможува Вие, како родител и старател, да го контролирате времето поминато на интернет, да ја следите локацијата на Вашето дете, да ги наместите поставките за приватност итн. Ова е мошне популарна и едноставна апликација.

- Користете **технички мерки за заштита**, посебно кога децата се на рана училишна возраст: родителска контрола/parental control, софтвери за блокирање несакани содржини, филтри за безбедно пребарување, силни лозинки итн.

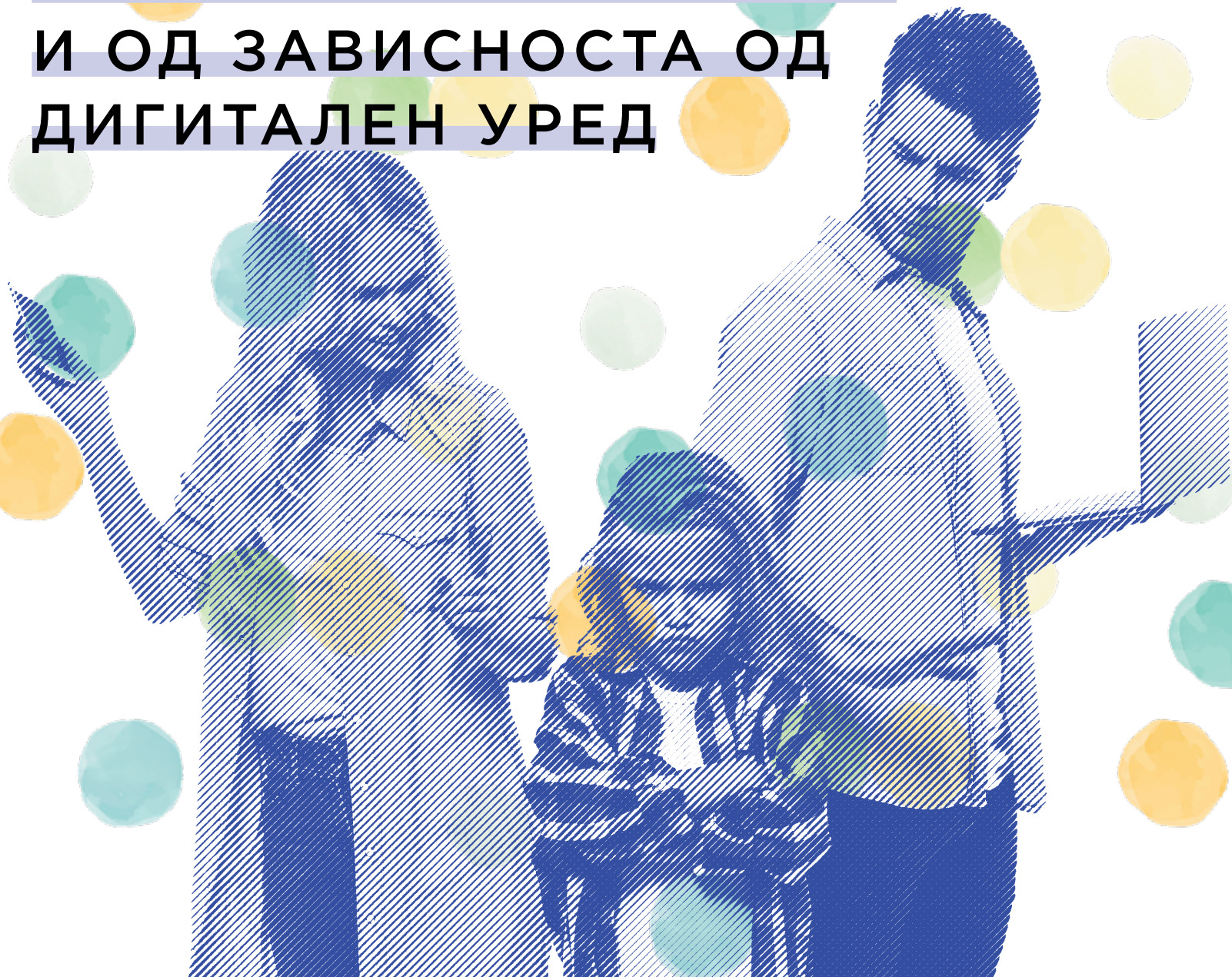
Техничките мерки за заштита ќе ја намалат веројатноста од изложување на детето на непримерна содржина или од несакани последици. Сепак треба да имате на ум дека со овие мерки не се обезбедува целосна заштита

и потребно е да се комбинираат со други видови родителска поддршка за безбедно користење на интернетот.

Имајте предвид дека претераната родителска контрола и заштита може да има и спротивен ефект. Со постојаното надгледување и прекумерна контрола не му помагате на детето да изгради сопствени капацитети за самоконтрола и да стане личност која е одговорна за сопствените постапки и однесување. Затоа е важно детето да развиете свест за потенцијалните ризици, а Вие да го поддржите тоа самостојно и одговорно да управува со времето и со активностите.



ПОСЛЕДИЦИ ОД ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСНОСТА И ОД ЗАВИСНОСТА ОД ДИГИТАЛЕН УРЕД



ФИЗИЧКИ И ФИЗИОЛОШКИ ПОСЛЕДИЦИ

- Проблеми со држење на телото, дегенеративни промени на 'рбетот и проблеми со моториката;
- Оштетување на видот – поради силен притисок во очите од активно следење на дигитални содржини на екранот и тридимензионалните заднини (особено во видеоигрите);
- Проблеми со исхраната и со спиењето; проблеми со меморијата, зголемена телесна тежина.

Скоро една третина од дневниот внес на енергија и половина од оброците на децата се случуваат пред екранот

Истражувањата во рамките на студија за исхраната кај децата покажала дека скоро една третина од дневниот внес на енергија и половина од оброците на децата се случуваат пред екранот³⁵.

Децата често го продолжуваат времетраењето на јадењето, поради тоа што постојаното следење на онлајн содржините го одвлекува нивното внимание или го прикрива чувството на ситост. Исто така, како што и претходно споменавме, изборот на храната многу често се прави под влијание на реклами и активен маркетинг за брза и висококалорична храна (fast food) и пијалаци со ниски хранливи материи.

ПСИХОЛОШКИ ПОСЛЕДИЦИ

- Анксиозност, знаци на депресивно однесување, агресија, отуѓување од блиските и од врсниците;
- Замаглување на линијата меѓу виртуелниот и физичкиот свет;
- Проблеми со одржување на вниманието – дефокусираност и отсутност.

Психолошкото нарушување може да се појави во форма на неконтролирана потреба да се биде вклучен во различни онлајн активности. Дел од истражувачите се обидуваат да ја избегнат класификацијата на оваа

³⁵ Robinson T.N & Matheson, D.M. Environmental strategies for portion control in children. *Appetite*. (2015). Volume 88, p. 33–38 <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4355088/>

**Видеоигрите
продуцираат брзи,
силни и јасни слики
во мозокот. Тоа често
го зголемува стресот
во текот на играта
и може да влијае
на здравствената
состојба на децата**



појава како „зависност“, затоа што на тој начин активното присуство на интернет може да се генерализира како „патолошко“ однесување. Општо земено, тогаш кога претераната изложеност на екраните (интернетот) кај децата предизвикува одредени психолошки, здравствени и социјални нарушувања, како: анксиозност, АДХД³⁶, опсесивно-компулсивни симптоми, непријателство/агресија, проблеми со спиењето, тогаш станува збор за нарушување на кое треба да му се пристапи сериозно и на кое му е потребна и стручна поддршка³⁷.

Ваквите појави во овој период на развојот продуцираат здравствени проблеми во подоцнежниот период, недостаток на мотивација за постигнување повисоки успеси, недостаток на внимание, незадоволство од работата и реалниот живот и чести негативни расположенија.

Кога станува збор за **гејмингот** или активното играње видеоигри, треба да сте свесни дека тие се најголемата секојдневна забава на оваа генерација. Содржините се динамични, ги вклучуваат децата во тимови, стимулираат компетитивност и желба за победа. Но, истовремено, тие поттикнуваат и одредени негативни емоционални и когнитивни процеси.

Видеоигрите продуцираат брзи, силни и јасни слики во мозокот. Тоа често го зголемува стресот во текот на играта, бидејќи содржините од ваков тип генерираат сигнали во мозокот³⁸.

Ова влијае врз лачењето на **кортизол**, хормон што се излучува во крвта кога организмот ќе процени дека некоја ситуација е застрашувачка, од-

36 *Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*. АДХД е едно од најчестите невро-развојни нарушувања во детството. Децата со АДХД може да имаат проблем со вниманието и со контрола на импулсивното однесување (може да дејствуваат без да размислуваат каков ќе биде резултатот или да бидат премногу активни.

37 За проблемите што ги предизвикува користењето на мобилните телефони и зависноста, повеќе: Gutiérrez, J&Rodríguez de Finseca, F.&Rubio, G. *Frontiers in Psychiatry*. (2016).Volume 7 <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>

38 Овие сигнали се пренесуваат во пределот на пределот на хипоталамусот, хипокампусот, амигдалата и префронталниот кортекс. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6037427/>

носно како одговор на стрес. Во оваа смисла, се проценува дека некои видеоигри, поради овој тип содржини, се причинители за промени во когнитивните функции, како што е помнењето, мислењето и учењето. Доколку дозата на излачен кортизол е соодветна, таа му помага на организмот да се справи со стресната ситуација. Но доколку дозата е голема, најчесто поради несоодветно време на изложеност на стрес, тоа сериозно влијае врз функционирањето на мозокот, односно врз концентрацијата, вниманието, процесот на донесување одлуки, помнењето и учењето.

Стресот може да варира зависно од видот на видеоиграта. Кај некои игри, стресот не е поврзан со времето/брзината на реакцијата, туку само со изнаоѓање логичко решение за проблем-ситуацијата. Во други случаи, од играчот се очекува брзо и точно решение на ситуацијата. Ова бара од детето не само брзо и внимателно да донесува одлуки и да прави избори, туку и да предвидува и да планира, имајќи ги предвид временските и просторните услови во играта, за да го постигне точното решение. Ако хормонот на стрес е постојано активен поради прекумерно играње, тоа може да предизвика невротрансмитерите на мозокот (како серотонинот) да престанат да функционираат на оптимално ниво. Ова може да влијае врз расположението, потенцијално предизвикувајќи депресија; покачен шеќер во крвта, што може да доведе до прекумерно консумирање нездрава храна и намален квалитет на спиењето бидејќи станува потешко да се засpie и да се има квалитетен сон³⁹.

Играњето игри го активира и сензомоторниот систем на телото на играчот, па телото реагира исто како стресот да му се случува во реалниот живот. Ова го активира организмот предизвикувајќи реакција „Бори се или бегaj“ (Fight or flight) како одговор на организмот на проценетата закана. На пример, при видеоигри со агресивна содржина, во еден момент организмот не распознава дека се работи за фикција, што може да предизвика чувство на лутина и агресивно однесување кај детето во реалноста⁴⁰.

39 Aliyari, H. et al. The Beneficial or Harmful Effects of Computer Game Stress on Cognitive Functions of Players. *Basic Clin Neurosci.* (2018): 177–186.

40 Adair, C., n.d. gamequitters.com. [Online]
Available at: <https://gamequitters.com/how-gaming-affects-the-brain/>

Исто така, активноста на социјалните мрежи или играњето видеоигри можат да предизвикаат излучување на хормонот **адреналин**, што го излучува надбубрежната жлезда, а во организмот служи како невротрансмитер, односно служи за пренос на информации од периферниот нервен систем до мозокот и обратно. Како резултат на ова, се забрзува работата на срцето, се излучува поголемо количество крв во крвотокот, се зголемува крвниот притисок и се забрзува дишењето. Долготрајното лачење на адреналин предизвикува чувство на затапеност на сетилата, константен замор и намалување на нивото на шеќер, што предизвикува потреба за јадење благо и нездрава храна.

На крајот, како резултат на сè почестите нарушувања, се забележува и трендот на т.н. **фомо (fomo) и фобо (fobo) состојби**.

Фомо-состојбата (кратенка од Fear of Missing Out, страв дека нешто се пропушта) е психолошка состојба која е поврзана со појава на анксиозност и вознемиреност поради силното чувство дека се пропушта некое онлајн искуство, настан или информација; имагинарна слика и чувство дека сите други во моментот поминуваат подобро, дека се на подобро место, дека се посреќни. Фомо-состојбата го насочува вниманието кон постојана проверка на објави и информации за да се биде „во тек“.

Фобо-состојбата (кратенка од Fear of Being Offline, страв да се биде неактивен на интернет, да се биде офлајн) е психолошка состојба која манифестира негативни емоции, немир, страв, па дури и агресија од немање пристап до интернет, до податоци, до дигитален уред или мобилен телефон. Овие состојби се последица на притисокот од новите известувања и информации што го создаваат социјалните медиуми и интернетот.

Големото време поминато пред екранот може да влијае на совладување на мајчиниот јазик и отежната артикулација на зборовите



ЈАЗИЧНО-ВЕРБАЛНИ ПОСЛЕДИЦИ

Децата комуницираат со алатки на апликациите, кои користат свој јазик за разбирање. Формата на нивната комуникација е размена на слики, кратки видеа, пишан текст или снимени аудиопораки.

Постојаната поврзаност со глобалниот свет, како и комуникацијата со содржини од други јазични подрачја, кај нив го менува и односот и практикувањето на јазикот.

Родителите коишто учествуваа во фокус-групите при подготовката на овој прирачник посочија неколку проблеми со коишто се соочиле, а се поврзани со преголемото време што децата го поминуваат пред екраните:

- Тешкотии во артикулација на зборовите (на мајчин јазик);
- Тешкотии во изразување и составувањето зборовна, смисловно поврзана низа;
- Употреба/мешање на зборови од различни јазици (најчесто од англискиот јазик) и мешање на граматичката структура на реченицата во говорната и во пишаната комуникација;
- Проблеми со разбирање на значењето на зборовите на мајчин јазик.

Децата потешко ги разликуваат потребните и квалитетните информации од шундот и различните ненаучни теории (на заговор) за различни теми и прилично често прават погрешни одлуки



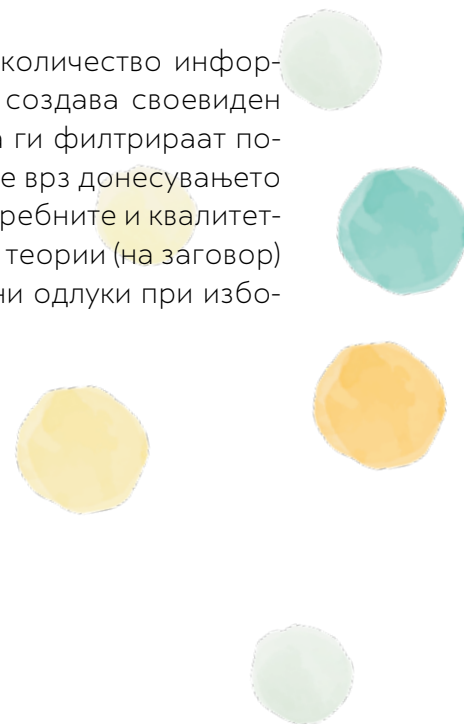
ЕТИЧКИ И ИНФОРМАТИВНИ ПОСЛЕДИЦИ

Изложеноста на несоодветни и неконтролирани содржини ги соочува децата со релативизирање на вредносниот систем и прифаќање на однесување кое некогаш е целосно несоодветно. Прегледувајќи различни, нефилтрирани содржини, децата некогаш доаѓаат во контакт и со порнографски содржини, со содржини за начини на користење забранети/недозволиви супстанции, инструкции за подготовка на експлозивни средства, религиски обреди на секти и сл.

Постојаното „бомбардирање“ со рекламни пораки кај нив ја стимулира потребата од купување, со што среќата се поврзува исклучиво со поседување материјални предмети.

Содржините за деца често можат да наметнуваат и стереотипи и предрасуди по однос на социјални групи, поединци, земји, раси, култури, род, пол и сл.

И на крајот, треба да сме свесни дека огромното количество информации и пораки со кои децата доаѓаат во контакт создава своевиден информациски шок, па децата не се во состојба да ги филтрираат пораките и да ги систематизираат мислите, и тоа влијае врз донесувањето одлуки. Поради тоа, тие потешко ги разликуваат потребните и квалитетните информации од шундот и различните ненаучни теории (на заговор) за различни теми и прилично често прават погрешни одлуки при изборот и начинот на информирање.





**РИЗИЦИ ОД
ОДНЕСУВАЊЕТО
НА ДЕЦАТА НА
СОЦИЈАЛНИТЕ
МРЕЖИ**



Децата се постојано изложени на низа закани онлајн. Тие не се свесни за пораките и за манипулацијата во некои медиумски содржини и не секогаш може да препознаат насилна содржина или говор на омраза. Интензитетот на информациите и активната комуникација со врсниците онлајн исто така може да ги доведе во ситуации каде што ќе бидат исмевани, омаловажувани или навредувани.

Активностите на социјалните мрежи може да го соочат Вашето дете со последици кои може да произведат анксиозност, губење на самодовербата, повлекување и несигурност во создавањето пријателства. Најчестите форми на врничко насилство на интернет (сајбербулинг) се случуваат во текстуални пораки на мрежите за комуникација (Снепчет, Вајбер) и во пораките (четот) во видеоигрите. Една од карактеристиките на сајбернасилството е дека се случува 24/7, при што жртвата има чувство дека никаде и никогаш не е сигурна. Во просек, низ земјите на ОЕЦД⁴¹ со достапни податоци, околу 12 % од девојчињата и 8 % од момчињата на возраст од 15 години пријавиле дека биле жртви на насилство на социјални мрежи⁴².

Сторителите на врничко насилство на интернет имаат вештини на стратешко манипулирање со другите, водени се од импулсивно однесување кое бара возбуда, имаат помалку развиено чувство на емпатија, повисока перцепција за себе и потреба од популарност. Често имаат послаби социјални врски и поддршка од пријателите и семејството, осамени се и помалку се прифатени во групите⁴³.

⁴¹ Организација за економска соработка и развој. <https://www.oecd.org/about/> Организацијата брои 38 земји членки, вклучувајќи ја и Република Северна Македонија.

⁴² <https://www.oecd.org/gender/data/girls-are-more-exposed-than-boys-to-cyberbullying.htm>

⁴³ Goodboy, K.A. & Matthew M. M. The personality profile of a cyberbully: Examining the Dark Triad. Computers in Human behaviors. Volume (2015). 49, p. 1-4

ЗАПОМНЕТЕ

- Реагирајте на секоја промена во однесувањето дома или на училиште. Побарајте, доколку е потребно, и поддршка од училиштето (наставникот/-чката или училишниот психолог);
- Разговарајте за тоа како се води разговорот онлајн (дали случајно се користат навредливи зборови и коментари);
- Подучете го Вашето дете да внимава на своето однесување во врсничките групи. Да не посочува другарчиња во дискусии со негативна конотација и да не презема и коментира приватни фотографии во школски групи или во групите со поблиските пријатели;
- Внимавајте и реагирајте на однесувањето на Вашето дете доколку забележите дека со потсмев и омаловажување зборува за некои од врсниците и за другарите од училиште. Тоа може да се првите индикатори и за насилничко однесување онлајн.

**ДИГИТАЛНИ ОТПЕЧАТОЦИ,
БЕЗБЕДНОСТ И ПРИВАТНОСТ**

Пребарувајќи низ отворениот интернет- простор, сите ние оставаме **дигитални отпечатоци** (digital footprint). Тие траги покажуваат: кои веб-страници ги посетувате, какви се Вашите интереси, кој е дел од Вашето семејство, со кого разговарате, со кого сте пријатели, што најчесто пребарувате, каде ги ставате Вашите „лајкови“ и коментари. Врз основа на овие податоци, компаниите може да вршат профилирање на Вашата личност за економски, за политички и за социјални цели.

КАКО ДА МУ ГО ОБЈАСНИТЕ ОВА НА ВАШЕТО ДЕТЕ?

- Детето треба да разбере дека на интернет се бележи неговото секојдневие: на кој натпревар освоил награда, кој фудбалски тим му е омилен, каква музика слуша, кои филмови ги гледа, што го интересира, што пребарува на интернет. Низ едноставен разговор, обидете се да му објасните дека неговото присуство на интернет (неговиот онлајн лик) е креирано благодарение на отпечатоците што ги остава на интернет и дека поради тоа е важно да биде свесно како комуницира на социјалните платформи. Советувајте го да биде пристојно, да не иницира конфликти, да не ја споделува својата приватност и приватноста на блиските во јавниот онлајн простор, посебно личните разговори и фотографии;
- Помогнете му да научи да управува со своите емоции и да биде внимателно во објавите. „Да брои до десет“ пред да направи нешто кога е под влијание на силни емоции;
- Пред да објави или да комуницира каква било содржина – да ја провери информацијата, да биде сигурно дека е вистинита, етички коректна (дали можеби не повредува некого, свесно или несвесно), да биде внимателно, да не поттикнува насилство или говор на омраза;
- Научете го да ги користи медиумите за своите интереси, хобија, лични креации и постигнувања. Објаснете му дека неговиот профил е негов медиум и дека на тој начин може да пренесува позитивни пораки и да иницира промени.

КАКО МОЖЕ ВИЕ (НЕСВЕСНО) ДА ЈА ЗАГРОЗИТЕ ПРИВАТНОСТА НА ДЕЦАТА НА ИНТЕРНЕТ?

Дали знаете што значи 'шерентинг'?

Шерентинг е поим што е настанат со спојување на два збора од англискиот јазик – „share“, што значи споделување, и „parent“, што значи

родител, а се однесува на родителите кои објавуваат премногу фотографии и видеоснимки од своето дете на социјалните медиуми⁴⁴.

**Кога објавувате
фотографија, Вие
одлучувате не само да
го споделите искуството
со другите, туку и јавно
да откриете дел од
приватноста и интимноста
на Вашето дете.**



Треба да знаете дека кога објавувате фотографија од своето дете, Вие одлучувате да го споделите искуството со другите. Кога објавувате фотографија, Вие одлучувате не само да го споделите искуството со другите, туку и јавно да откриете дел од приватноста и интимноста на Вашето дете.

Истражувањата на ЕУ Кидс Онлајн (EU Kids Online)⁴⁵ покажуваат дека во изминатава година, секое десетто дете го замолило родителот да ги тргне неговите јавно објавени фотографии на интернет, а 8 % од децата се чувствувале вознемирено поради информациите што биле објавени на интернет од страна на родителите.

Пред да објавувате фотографија или коментар што се однесуваат на детето, **потребно е да си поставите неколку прашања:**

- Како би се чувствувал/а ако некој објави моја фотографија, што ја гледаат и ја коментираат голем број луѓе? Дали навистина го сакам тоа или не?
- Како би можело да се чувствува детето ако, по неколку години, ги пронајде овие фотографии и ги прочита коментарите под нив?
- Дали може содржината и информациите кои јавно ги објавувам за своето дете да го доведат во опасност?
- Какви се тие опасности?
- Може ли некој да ја искористи оваа фотографија за задевање и исмевање на моето дете во одделението или во соседството?
- Зошто ги споделувам информациите и фотографиите од моето дете?

⁴⁴ Дефинирано во EU Kids Online, Survey results from 19 countries, (2020). стр.121, <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>

⁴⁵ EU Kids Online, Survey results from 19 countries, (2020). <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>



НЕШТО ЗА КРАЈ



Дигиталниот свет е **променлив** и **неограничен**. Додека ги читате овие редови, тој свет добива нови форми и отвора нови простори во кои ќе се населува Вашето дете.

Откривајте ги заедно **невидливите механизми на медиумите** коишто секојдневно ќе се обидуваат да му украдат вниманието и времето, како и да му ги обликуваат навиките, вредностите и културата. Имајте секогаш на ум дека токму тие **го креираат неговиот поглед кон животот и кон светот**.

Бидете активен родител/старател и развивајте ги вештините заедно со него.

Воспитувајте го да учи и да истражува низ светот на интернетот. Внимателно да чита, креативно да создава и критички да ги прима информациите онлајн.

Насочувајте го да верува во образованието и во науката.

Да проверува, пред да верува!

Ова е ново време, во кое Вашата најтешка задача ќе биде да му помогнете на Вашето дете да го зачува својот автентичен идентитет. Своето „јас“ меѓу сите врсници и двојници на социјалните мрежи.

Научете го секогаш да поставува прашања. Да бара одговори.

Да биде свој/а.

Сега е сè во Ваши раце.

Среќно!

Користена литература

- Cammaerts, Bart (2015) Social media and activism. In: Mansell, Robin and Hwa, Peng, (eds.) The International Encyclopedia of Digital Communication and Society. The Wiley Blackwell-ICA International Encyclopedias of Communication series. Wiley-Blackwell, Oxford, UK, pp. 1027-1034
- Cattane, N., Rossi, R., & Lanfredi, M. (2017). Borderline personality disorder and childhood trauma: exploring the affected biological systems and mechanisms. *BMC Psychiatry*, 18(221). doi:10.1186/s12888-017-1383-2
- Cohen, J. (2001). Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences with media characters. *Mass communication & Society*, 4(3), 245–264
- Dresp-Langley, B. (2020). Children’s Health in the Digital Age. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Volume 17, 3240
- Juricic D. (2017), Cijelozivotno obrazovanje, <http://decijkutak.weebly.com/prona273i-saznaj/kriticko-misljenje-dinka-juricic>
- Djeca i mediji, knjiznica za roditelje i skrbnike (2018), стр.5, преземено од „Children and media”, (KAVI), Finska, 3/2016.
- Freud, S. (1923). The Ego and the Id. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923- 1925): The Ego and the Id and Other Works*, p. 1-66
- Fulgosi, A. (1987) Psihologija ličnosti. Zagreb, Školska knjiga
- Heyman, D. G. (2008) *National Library of Medicine*, 17(5): 344–347.
- Kim, S.K. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *National Library of Medicine*. Volume 22(8):407-411
- Kulacaoglu, F., & Kose, S. (2018). Borderline personality disorder (BPD): In the midst of vulnerability, chaos, and awe. *Brain sciences*, 8(11), 201. doi:10.3390/brainsci8110201
- McCrindl, M. (2020). *Understanding Generation Alpha*. McCrindle Research Pty Ltd.

- Robinson T.N & Matheson, D.M. (2015). Environmental strategies for portion control in children. *Appetite*. Volume 88, p. 33–38
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*.
- Tootell, H. F.M. & Freeman, A. (2014). Generation alpha at the intersection of technology, play and motivation. In R. H. Sprague Jr (Eds.), *47th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)* (pp. 82-90). United States: The Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc
- Zgrabljic Rotar, N. (2007). *Medijska pismenost I civilno drustvo*. Sarajevo, Media centar
- Gutiérrez, J.&Rodrigues de Finseca, F.&Rubio, G. (2016, October 24). *Frontiers in Psychiatry*. Volume 7
- Carpenter, B & Sinnott, B. (2021, March 31) Memes and the art of maintenance. *The Journal of Creative Library Practice*

Индерней-линкови:

- Препораки за филмови за деца според возраста и содржини: <https://www.commonsensemedia.org/reviews/tag/parents-recommend-31827> и на линкот <https://www.commonsensemedia.org/movie-lists>
- Прирачник за медиумска писменост. *Учиме да расїознаваме*. (2021). IREX, <https://www.irex.org/sites/default/files/Learn%20to%20Discern%20Trainers%20Manual%20%E2%80%93%20N.%20Macedonia%20YouThink.pdf>
- Агенција за аудиовизуелни медиуми
https://avmu.mk/wp-content/uploads/2017/06/Pravillnik_za_zastita_na_malloletnite_lica.pdf
- Statista:
https://www.statista.com/topics/2019/youtube/#topicHeader__wrapper
<https://www.statista.com/topics/6077/tiktok/?#dossierKeyfigures>
- Јутјуб-видео: GP, Збогум! <https://youtu.be/LYyRAdsXPnE>

OxfordDictionaries.com, <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20111201123450726;jsessionid=9FF486BD7BF7FCBEF597B1C7739800F4>

Медиумски-регулаторни-тела-и-заштита-на-малолетниците.pdf, (2019), стр.39 <https://avmu.mk/wp-content/uploads/2017/05/>

Прирачник за дигитално граѓанство, Граѓанската моќ на медиумите. <https://talmil.org/mk/>

Видеолинк: Еко за ехо меѓу основците: <https://www.facebook.com/watch/?v=874044077099701>

Корисни линкови:

Дигитални содржини за деца (видеоигри, веб-сајтови, филмови, музика, апликации):

Оцена и квалификација видеоигри <https://pegi.info/>

Информации, коментари:

<http://www.askaboutgames.com/>

<https://www.common sense media.org/reviews>

Јутјуб за деца <https://www.youtube.com/kids>

Пребарувач за деца <https://www.kiddle.co/>

Алатки за креирање персонализиран семеен план за користење на медиумите:

<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#home>

Користење технологијата во работа со деца со тешкотии во развојот

<https://www.understood.org/en>

Google центар за безбедност – сигурносни алатки

<https://www.google.com/intl/sr/safetycenter/tools/#home/>

<https://www.google.com/intl/sr/safetycenter/families/explore/ageappropriate/>

Безбедно користење социјални мрежи
и веб-апликации:

<https://www.saferinternet.org.uk/advicecentre/social-media-guides>

<https://www.saferinternet.org.uk/blog/keythings-remember-when-helping-your-childset-new-profile>

<https://www.saferinternet.org.uk/advicecentre/parents-and-carers/parents-guidetechnology>

Технички мерки на заштита
(родителска контрола/следење):

<https://www.esafety.gov.au/educationresources/iparent/online-safeguards/parental-controls>

<https://esafety.gov.au/education-resources/iparent/online-safeguards/parentalcontrols/web-browsers>

<https://www.saferinternet.org.uk/blog/>

<https://saferinternet.org.uk/blog/youtube-announce-new-parental-controls-for-youtube-kids>

