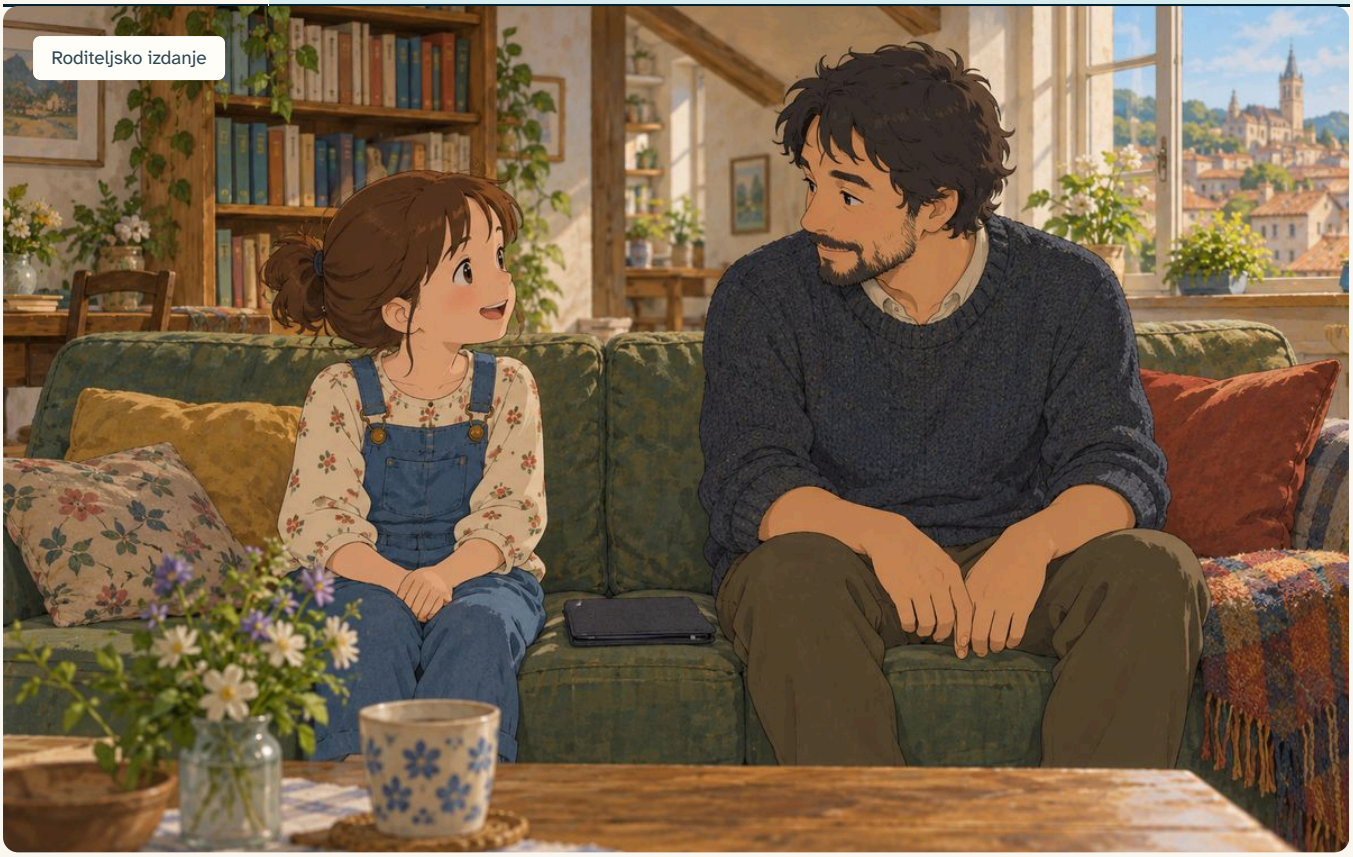


Digitalno zrcalo



Iz priče „Prije reda čekanja" u Vašoj knjizi. Slika izrađena pomoću umjetne inteligencije (OpenAI)

Ovo nije procjena Vašeg djeteta, nego slika svakodnevice Vašeg kućanstva kakvu ste je opisali. Ništa ovdje nije dijagnoza.

Digitalno zrcalo prikazuje svaki Vaš odgovor, tema po temu. Ne mjeri dijete i ne uspoređuje ga s drugom djecom, nego pokazuje gdje se Vaši odgovori o navikama kućanstva skupljaju.

Kako koristiti

1. Pogledajte boje ispod: teme označene s „Poradite na ovome" mjesto su za prvi korak.
2. Za svaku temu niže pronađite tablicu: vidjet ćete koji su Vaši odgovori uputili na nju.
3. U okviru „Što pomaže" odaberite jedan model i isprobajte ga tjedan dana; dokument „Šest tjedana, korak po korak" vodi Vas dalje.

▲ Uređaji za zajedničkim obrocima	◆ Razgovori o životu na internetu	◆ Kućna pravila i dogovori
◆ Što zajedno gledate ili igrate	● Gdje uređaji provode noć	● Vaš mobitel u blizini djeteta
● Zna li dijete za nadzor	□ Uređaji i povijest mobitela	□ Što Vam dijete odluči reći

Legenda: ▲ Poradite na ovome · ◆ Pratite · ● Ide dobro · □ Premalo odgovora

Uređaji za zajedničkim obrocima

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko je često djetetov mobitel za stolom tijekom obroka koje jedete zajedno?	Gotovo uvijek	✓

▲ Poradite na ovome
1 od 1 odgovora upućuju ovamo (100 %)

Opisali ste prilike kada jedete zajedno i što se tada događa s uređajima.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3M · Meaning · Momentum → Mastery

Meaning: znajte zašto Vam je to važno · **Momentum**: nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo · **Mastery**: zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

3B · Basics · Body → Balance

Basics: san, obroci i odmor bez ekrana · **Body**: kretanje u slobodno vrijeme · **Balance**: tijelo koje se može isključiti i oporaviti

3S · Separation · Solitude → Success

Separation: udaljenost od mobitela · **Solitude**: vrijeme nasamo, bez ometanja · **Success**: ponovo Vi vodite svoj dan

Naša napomena. Kad je stol ujedno i radni stol i polica za rublje, zajednički se obroci mogu preseliti na kauč, gdje su ekrani. Jedan je način, ondje gdje već jedete zajedno, raščistiti stol za jedan od tih obroka, sa svim mobitelima na mjestu podalje od njega, i Vašim, i s isključenim televizorom. To košta raščišćavanje stola i emisiju koju biste gledali.

Raščišćen stol

Iz ove priče dolazi Pokušaj 1 u dokumentu „Šest tjedana, korak po korak".

Razgovori o životu na internetu

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često pitate dijete što je radilo na internetu?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često s djetetom razgovarate o nečemu što je vidjelo na internetu?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često s djetetom razgovarate o tome kako su aplikacije osmišljene da bi ih ljudi što dulje koristili?	Rijetko	✓
Ako bi nešto na internetu za dijete pošlo po zlu, jeste li vas dvoje razgovarali o tome kome bi se moglo obratiti?	Da, jednom	

◆ Pratite
1 od 4 odgovora upućuju ovamo (25 %)

Opisali ste razgovore o aktivnostima, dizajnu aplikacija i tome kome se obratiti ako nešto pođe po zlu.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3M · Meaning · Momentum → Mastery

Meaning: znajte zašto Vam je to važno · **Momentum**: nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo · **Mastery**: zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

3O · Others · Outdoors → Outstanding

Others: ljudi, licem u lice · **Outdoors**: vrijeme vani, u prirodi · **Outstanding**: osjećaj da ste potpuno živi

Naša napomena. Ovdje nije ispitana nijedna praksa, pa ova napomena ne nudi nijednu. Priča pokazuje jednu odraslu osobu koja pita za ime koje ne poznaje. To je ponuda, a ne provjera. To nešto košta: izgledate kao da ništa ne znate.

Kućna pravila i dogovori

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
Postoje li kućna pravila o tome gdje dijete smije koristiti uređaje, na primjer u spavaćoj sobi ili za stolom?	Da	
Postoje li kućna pravila o tome kada dijete smije koristiti uređaje, na primjer noću ili tijekom školskih dana?	Da	
Postoje li kućna pravila o tome koje aplikacije ili igre dijete smije koristiti?	Ne	✓
U običnom tjednu, koliko se često Vaša kućna pravila o uređajima provode kako je dogovoreno?	Ponekad	

◆ Pratite
1 od 4 odgovora upućuju ovamo (25 %)

Opisali ste pravila o mjestima, vremenu i aplikacijama te kako prolaze dogovori.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3M · Meaning · Momentum → Mastery

Meaning: znajte zašto Vam je to važno · **Momentum**: nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo · **Mastery**: zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

3F · Filter · Focus → Flow

Filter: propustite samo ono što je važno · **Focus**: jedan zadatak odjednom · **Flow**: duboka zaokupljenost nečim vrijednim

Naša napomena. Jedan je način, kad pravilo svaki put kad ga izgovorite ispadne drukčije, učvrstiti ga u jednoj rečenici i zamoliti svoje dijete da doda jedan svoj redak. Ova napomena ne tvrdi da se pravilo nastalo na taj način drži bolje od onoga koje postavite sami. Ovdje ništa nije ispitano na taj način, i nijedno istraživanje na kojem se napomena temelji nije pitalo roditelje kako su pravila nastala. To košta jedan razgovor.

Što zajedno gledate ili igrate

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često Vi i dijete zajedno gledate seriju ili film?	Često	✓
U običnom tjednu, koliko često Vi i dijete zajedno igrate videoigru?	Nikad	
U običnom tjednu, koliko često Vi i dijete zajedno gledate videozapise ili objave na internetu?	Rijetko	

◆ **Pratite**

1 od 3 odgovora upućuju ovamo (33 %)

Opisali ste zajedničke aktivnosti pred ekranom.

Što pomaže

3E · Environment · Energize → Empower

Environment: uredite prostor tako da dobar izbor bude lak · **Energize**: prvo napravite; osjećaj dolazi poslije · **Empower**: promjena postaje Vaša

3M · Meaning · Momentum → Mastery

Meaning: znajte zašto Vam je to važno · **Momentum**: nastavite, a nakon posrtaja blago krenite ponovo · **Mastery**: zastoji više ne odlučuju umjesto Vas

3O · Others · Outdoors → Outstanding

Others: ljudi, licem u lice · **Outdoors**: vrijeme vani, u prirodi · **Outstanding**: osjećaj da ste potpuno živi

Naša napomena. Istraživanja upućuju u različitim smjerovima, pa ova napomena ne nudi nijednu praksu. Priča pokazuje običnu večer koju dvoje ljudi u jednoj kući provodi na isti način, i roditelja koji se pita koliko to vrijedi. To pitanje ovdje nema odgovora.

Gdje uređaji provode noć

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često djetetov mobitel preko noći ostaje u njegovoj spavaćoj sobi?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko se često djetetov mobitel preko noći puni izvan njegove spavaće sobe?	Često	
U običnom tjednu, koliko često ekrani osim mobitela ostaju preko noći u djetetovoj spavaćoj sobi?	Nikad	
Imate li kod kuće uobičajeno mjesto na kojem mobiteli provode noć?	Da	

● **Ide dobro**

0 od 4 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste gdje se uređaji pune i drže.

Zadržite ono što djeluje

Vaš mobitel u blizini djeteta

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko je često Vaš vlastiti mobitel za stolom tijekom obroka s djetetom?	Nikad	
U običnom tjednu, koliko često gledate u mobitel dok Vam dijete nešto govori?	Rijetko	
U običnom tjednu, koliko često koristite mobitel za razonodu dok je dijete u istoj prostoriji?	Ponekad	
U običnom tjednu, koliko često koristite mobitel dok navečer provodite vrijeme s djetetom?	Ponekad	

● **Ide dobro**

0 od 4 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste kako koristite uređaj za vrijeme razgovora, večeri i obroka.

Zadržite ono što djeluje

Zna li dijete za nadzor

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?
U običnom tjednu, koliko često pogledate što je na djetetovu mobitelu?	Rijetko	
Kad pogledate djetetov mobitel, zna li dijete obično za to?	Da	
Koristite li aplikaciju ili postavku uređaja koja Vam omogućuje da vidite djetetove aktivnosti na internetu?	Ne	

● **Ide dobro**
0 od 3 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Opisali ste provjeravate li uređaje ili koristite postavke i zna li Vaše dijete za to.

Zadržite ono što djeluje

Uređaji i povijest mobitela

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?

☐ **Premalo odgovora**
0 od 0 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Nema dovoljno navedenih pojedinosti da bi se opisalo Vaše kućanstvo u ovoj temi.

Što Vam dijete odluči reći

Pitanje	Vaš odgovor	Upućuje ovamo?

☐ **Premalo odgovora**
0 od 0 odgovora upućuju ovamo (0 %)

Nema dovoljno navedenih pojedinosti da bi se opisalo Vaše kućanstvo u ovoj temi.

Napomena uz svaku priču i njezini izvori nalaze se uz tu priču u dokumentu „Priče za Vašu obitelj".

Model 3D, energizeri i coperi © Udruga HDI Humana Digitalna Inteligencija. Sva prava pridržana.

Vaše odgovore i ovaj izvještaj obrađuje udruga HDI – Human Digital Intelligence, Zagreb, koja je za njih odgovorna. Za sve u vezi s Vašim podacima pišite na info@hdi.vision.

Hvala Vam što ste sudjelovali. Ono što ste dali Vaše je viđenje vlastitog doma i samo se na tome temelji ovaj izvještaj.

Ako Vas nešto u ovom izvještaju uznemiri ili o tome želite s nekim razgovarati, pišite na info@hdi.vision i odgovorit će Vam osoba. Pitanja o Vašim podacima šaljite na istu adresu.

Vaši se odgovori čuvaju dvanaest mjeseci od dana kad ste završili s odgovaranjem, a zatim se brišu. U bilo kojem trenutku možete zatražiti da se obrišu ranije tako da navedete svoj pristupni kod.

Ovo je samoprocjena, a ne liječnički ni klinički pregled i nije dijagnoza. Vaši se odgovori koriste za Vaš izvještaj i ne koriste se za istraživanje. Na njih se primjenjuju mjere zaštite podataka koje je za njih utvrdila udruga HDI – Human Digital Intelligence, i ništa drugo.