
PRIRUČNIK ZA RODITELJE I DJECU
SIGURNO KORIŠTENJE INTERNETA
PROJEKT SAFENET

NAKLADNIK:
Udruga za pomoć i podršku roditeljima djece s teškoćama u razvoju i njihovim obiteljima - Tko se boji sutra još? Vukovar

AUTORI:
Maja Prakaturović i Kristina Damjanović

UREDILA:
Maja Prakaturović

GRAFIČKA OBRADA I TISAK
Studio DEA Dream Vukovar

MJESTO I GODINA IZDAVANJA:
Vukovar, 2025.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta davatelja.

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva

U svijetu u kojem su djeca sve češće online već od najranije dobi, pitanje digitalne sigurnosti postaje važnije nego ikad. Djeca svakodnevno koriste internet za učenje, igru i komunikaciju – ali internet, uz sve svoje prednosti, krije i brojne rizike. To je posebno izraženo kod djece s teškoćama u razvoju, koja mogu biti ranjivija i manje svjesna digitalnih prijetnji.

Projekt Safenet pokrenut je upravo iz te potrebe – kako bismo osnažili roditelje i pružili im znanja i alate za zaštitu djece u digitalnom okruženju. Kroz radionice, razgovore i praktične vježbe, roditelji su usvojili kako se nositi s izazovima modernog roditeljstva u online svijetu.

Ovim priručnikom nastojimo sažeti najvažnije informacije iz edukacija provedenih u sklopu projekta – jednostavno, jasno i primjenjivo. Cilj nam je pružiti koristan alat koji možete koristiti kod kuće, svaki dan.



Vi ne trebate biti stručnjak za tehnologiju da biste zaštitili svoje dijete – dovoljno je razumjeti osnovna pravila i postaviti zdrave granice.

INTERNET U ŽIVOTIMA DJECE – IZAZOVI I PREDNOSTI

Djeca na internetu - što rade i zašto?

Djeca i mladi koriste internet za: gledanje videa (Youtube, TikTok), igranje online igara, komunikaciju s prijateljima (FaceBook, WhatsApp, Viber, Instagram), školske zadatke i istraživanje.



Djeca s teškoćama u razvoju mogu imati:

· smanjene socijalne vještine,

· slabije razumijevanje rizika,

· povećanu potrebu za online sadržajem zbog izolacije ili ograničenja u fizičkim aktivnostima.



KAKO POMOĆI KAO RODITELJ?

Roditelji su prva linija zaštite. Ključno je:
· razumjeti kako dijete koristi internet,
· postaviti jasna pravila,
· razgovarati bez straha i osuđivanja,
nadzirati, ali ne špijunirati



Djeca neće uvijek prepoznati opasnost – zato je važno da roditelji znaju što tražiti i kako reagirati

NAJČEŠĆE INTERNETSKE PRIJETNJE

Što sve prijeti djeci na internetu?
Iako internet može biti siguran ako se koristi pažljivo, postoje mnoge skrivene opasnosti. Djeca, a posebno djeca s teškoćama, često ne prepoznaju opasne situacije.

Phishing – lažne poruke i mailovi

Lažni profili



Zlonamjerni sadržaj i virusi

Cyberbullying – nasilje na internetu

Ovisnost o internetu i igrama

Phishing – lažne poruke i mailovi

➡ Mailovi ili poruke koje se lažno predstavljaju kao važne
-Cilj je prevariti korisnika da klikne na link i unese osobne podatke (npr. broj kartice).
Primjer: Dijete dobije poruku: *„Osvojio si iPhone! Klikni ovdje da preuzmeš nagradu!“*

Lažni profili

➡ Osobe koje se predstavljaju kao djeca ili poznanici, ali su u stvarnosti stranci.
- Često traže slike, osobne informacije ili predlažu susret.
Primjer: *Dijete dobije poruku od „prijatelja iz škole“ kojeg zapravo ne poznaje.*

Cyberbullying – nasilje na internetu

➡ Vrijeđanje, ismijavanje ili prijetnje putem društvenih mreža i poruka.
- Može imati ozbiljan utjecaj na emocionalno stanje djeteta.
Primjer: Dijete dobiva poruke poput: *„Nitko te ne voli, ugasi se s interneta!“*

Ovisnost o internetu i igrama

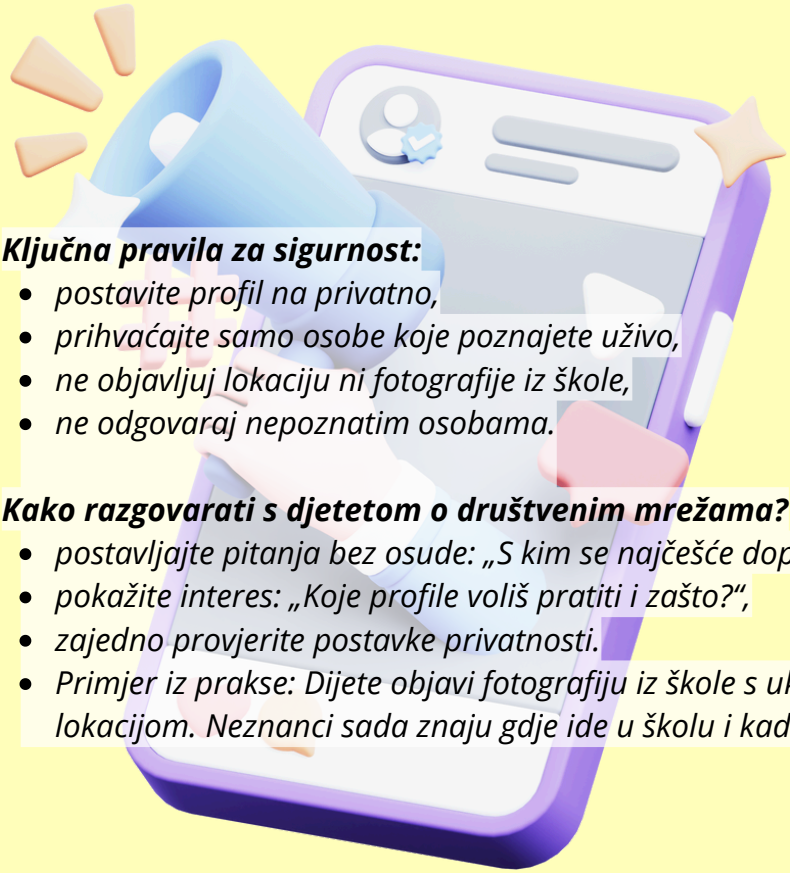
➡ Previše vremena online može utjecati na spavanje, školu i odnose.
➡ Djeca s teškoćama često imaju veću potrebu za rutinu i ekran može postati bijeg.



Naučite dijete da nikada ne dijeli osobne podatke online – poput adrese, škole, broja telefona ili fotografija.

DRUŠTVENE MREŽE – PRIVLAČNE, ALI I RIZIČNE

Društvene mreže su zanimljive djeci jer im omogućuju izražavanje i povezivanje. No, ako ih se ne koristi pažljivo, mogu postati izvor opasnosti.



Ključna pravila za sigurnost:

- *postavite profil na privatno,*
- *prihvaćajte samo osobe koje poznajete uživo,*
- *ne objavljuj lokaciju ni fotografije iz škole,*
- *ne odgovaraj nepoznatim osobama.*

Kako razgovarati s djetetom o društvenim mrežama?

- *postavljajte pitanja bez osude: „S kim se najčešće dopisuješ?“,*
- *pokažite interes: „Koje profile voliš pratiti i zašto?“,*
- *zajedno provjerite postavke privatnosti.*
- *Primjer iz prakse: Dijete objavi fotografiju iz škole s uključenom lokacijom. Neznanci sada znaju gdje ide u školu i kad je tamo.*

Učite dijete da svaka objava ostaje zauvijek online. Zajedno pregledajte što je već objavljeno i po potrebi izbrišite.



ONLINE IGRANJE: ZABAVA ILI OPASNOST?

Djeca obožavaju igrice – to im je način zabave, opuštanja, pa čak i povezivanja s drugima. No, mnoge igre uključuju chat, kupovine unutar aplikacije i kontakt s nepoznatima, što donosi rizike.



Najčešći rizici:

- *neprimjerene poruke i uvrede u chatu,*
- *razgovori s nepoznatim odraslima,*
- *prijenos osobnih podataka,*
- *kupovina bez dozvole roditelja.*

Kako pomoći djetetu da igra sigurno?

- *onemogući komunikaciju s nepoznatima,*
- *zaključa kupovinu bez tvoje dozvole,*
- *prijavi i blokiraj neprimjerene korisnike,*
- *postavi vrijeme za igranje.*



SIGURNA KUPOVINA I ONLINE PREVARANTI

Roditelji i djeca često koriste internet za kupovinu knjiga, igračaka, pretplata za igre... No, broj lažnih trgovina raste, a mnoge izgledaju stvarno.



Znakovi prevare:

- *“nevjerojatne” ponude*
- *nema kontakt podataka,*
- *samo bankovni prijenos, bez PayPala,*
- *web adresa izgleda čudno (npr. “shop-tvojaomiljenatvrtka.xyz”).*

Kako sigurno kupovati:

- *koristite poznate trgovine,*
- *provjerite recenzije i sigurnosne certifikate ("https://" + lokot),*
- *nikada ne šaljite podatke o kartici mailom.*





Ako dijete kupuje nešto unutar igre – neka to bude samo uz vašu dozvolu i nadzor.

LOZINKE I PRIVATNOST

Lozinke su poput ključa od stana – ako ih netko ima, može „ulaziti“ u vaš digitalni svijet.

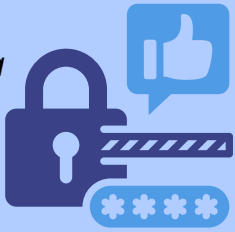


Slabe lozinke:

- *ime + datum rođenja (npr. Marko2009),*
- *jedna ista lozinka za sve profile,*
- *lozinka zapisana na papiru pored računala.*

Jake lozinke:

- *min. 12 znakova,*
- *kombinacija slova, brojeva i simbola (npr. Zeko#2025!),*
- *različite lozinke za različite račune,*
- *dvofaktorska autentifikacija (2FA).*



Zajedno s djetetom napravite „obiteljsku sigurnosnu reviziju“ – provjerite koje lozinke koristi i naučite ga mijenjati ih



ŠTO UČINITI AKO SE NEŠTO DOGODI?

Kad dođe do problema – što tada?
Unatoč svim mjerama, može se dogoditi da dijete klikne na pogrešan link, primi prijetnju ili naiđe na neprimjeren sadržaj.



Prvi koraci:

Smiri se – i dijete i ti.
Ne krivi dijete, već ga pohvali što ti je reklo.

Zajedno poduzmite mjere:

- *promjena lozinki,*
- *blokiranje korisnika,*
- *prijava škole, policiji, CERT-u.*



Naučite dijete rečenicu: "Ako ti nešto na internetu bude čudno, odmah dođi k meni."

RAZGOVOR U OBITELJI: KLJUČNA STVAR

Digitalna sigurnost počinje kod kuće
Otvoren razgovor s djecom ključ je sigurnosti. Ako s vama mogu iskreno pričati – i o lijepom i o ružnom – veća je šansa da će se obratiti kad zatreba.

Pitanja koja možete postaviti:

- *Što ti je bilo najzanimljivije danas na internetu?*
- *S kim se najviše dopisuješ?*
- *Je li ti se ikad dogodilo da ti netko online bude neugodan**?***





***Napravite kućna pravila za internet**:*

- *koliko dnevno smiju biti na ekranu,*
- *koje stranice su dopuštene,*
- *kako se ponašamo prema drugima online.*



Pravila neka vrijede za sve – i za roditelje!



CHECK LISTA ZA RODITELJE I DJECU

Roditeljska lista za sigurnost:

□ *Imam pristup Google računu svog djeteta*
□ *Zajedno smo pregledali postavke privatnosti na mrežama*
□ *Dijete zna što je phishing i što NE smije kliknuti*
□ *Lozinke su jake i različite*
□ *Redovito razgovaramo o internetu*



CHECK LISTA ZA RODITELJE I DJECU

Dječja lista za sigurnost:

□ *Ne dijelim ime, adresu, broj škole ni slike nepoznatima*

□ *Pitam roditelja prije nego kliknem nešto nepoznato*

□ *Ako se osjećam nelagodno – odmah kažem roditelju*

□ *Ne prihvaćam zahtjeve osoba koje ne poznajem*

□ *Igram sigurne igre i ne kupujem bez dozvole*

Roditelji ne trebaju znati sve o tehnologiji. Ali trebaju biti prisutni, postavljati pitanja, slušati bez osuđivanja i postavljati zdrave granice.

Internet može biti čudesno mjesto za učenje, igru i rast – ali samo ako se koristi odgovorno i uz podršku odraslih.

Vi najbolje poznajete svoje dijete. Uz malo znanja i puno razumijevanja – možete ga naučiti kako biti siguran i sretan i online i offline.



Partneri na projektu:

OŠ Josipa Matoša Vukovar

OŠ Nikole Andrića Vukovar

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva