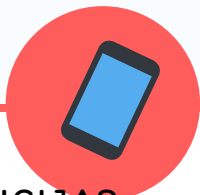


KAD MOBITELE PREKIDA POVEZANOST TEHNOFERENCIJA



ŠTO JE TEHNOFERENCIJA?

To su sitni, ali česti **prekidi** u odnosu roditelja i djeteta zbog korištenja tehnologije — kad pogledamo u ekran usred razgovora, igre ili obroka.

Djeca te trenutke osjete kao odsutnost, iako smo fizički prisutni.



ŠTO KAŽU ISTRAŽIVANJA?

Kad su roditelji često zaokupljeni telefonom, djeca pokazuju više **frustracije i tuge** (Selak i sur., 2025).

Roditeljski stres potiče češće posezanje za mobitelom — a to opet **povećava stres** (Yildiz i sur., 2025).

Djeca roditelja koji teško odlažu mobitel češće pokazuju **probleme u ponašanju** i teže smiruju emocije (McDaniel i Radesky, 2018).

PREPOZNAJ TEHNOFERENCIJU



“Samo da pogledam poruku...”
“Dijete odustaje od igre ili priče.”
“Osjećaš grižnju savjesti iako si s njim.”

➡ To su znakovi da trebaš pauzu od uređaja, ne od djeteta.



ŠTO POMAŽE (4 BRZA KORAKA)

1. Tri „nedodirljive zone bez ekrana“

Doručak, igra i priča za laku noć – bez telefona.

2. Kutija tišine

Napravite kutiju za telefone – dijete je može samo koristiti kad počne igra.

3. Prepoznavanje stres

Ako posežeš za mobitelom jer si iscrpljen/a – napravi svjesni predah.

4. Petak bez ekrana (18–20h)

Djeca biraju aktivnost. Zajedno, bez notifikacija.

Kad dijete kaže: “Mama/tata, opet mobitel!” – zahvalite mu. To je znak da primjećuje i vjeruje da možete biti tu.

ZAKLJUČAK

Tehnoferencija nije znak slabosti nego tempo vremena.

Ali male, dosljedne promjene — pogled, dodir, osmijeh — imaju veći učinak od tisuću edukativnih videa.

📞 Telefon može čekati. Djetinjstvo ne.



NIJE RIJEČ O KRIVNJI, NEGO O PREKINUTOJ
PAŽNJI. DJECA TREBAJU NAŠ POGLED, NE
SAVRŠENSTVO.