



Зборување со децата за

КОРИСТЕЊЕТО НА МЕДИУМИ





КОРИСТЕЊЕТО НА МЕДИУМИ

Тинејџерите се како дома во светот на социјалните медиуми (Фејсбук, Whatsapp, Инстаграм итн.). Тие се дружат со медиуми (книги, филмови, весници, телевизија, интернет...) уште од раните детски години. Училиштата користат е-учење како дел од нивниот наставен план и ги обезбедуваат учениците со таблети и компјутери. Дигиталната револуција напредува толку брзо што генерациите на родители се чувствуваат целосно беспомошни и поразени.

Медиумите го обликуваат идентитетот и родовиот идентитет; тие информираат и манипулираат, а глобалните мрежи продираат во нашата приватна сфера. Многу родители се скептични и размислуваат критички за овие случувања.

Тинејџерите постојано комуницираат преку Интернет, додека, парадоксно, комуникацијата со нивните родители се повеќе се маргинализира или, во најлош случај, престана да постои.

Па, како е можно да се едуцираат тинејџерите за ризиците, како и за можностите, што ги нудат медиумите и да ги водат во одговорно користење на медиумите? Составивме избор за совети, стратегии и корисни информации применливи за следниве клучни поими:



Размислувајќи за сопствените медиумски навики ([страница 3](#))



Како да за започне разговор со тинејџери ([страница 4](#))



Воспоставување правила заедно ([страница 6](#))



Препознавање на проблематично однесување ([страница 8](#))

Дополнителни информации на Интернет:

www.jugendundmedien.ch Information portal for promoting media competence (Languages: German, French and Italian)

www.schau-hin.info Media guide for families. Provides information about the risks and possibilities of media use with tips for media education (Languages: German and Turkish)

«Golden Rules» The most important tips for the safe use of digital media: <https://www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html> (in 16 languages)



Размислување за сопствените медиумски навики

Иако можеби повеќе сметате дека вашите синови или ќерки тинејџери повеќе не додаваат никаква вредност на вашите мислења и ставови во текот на нивниот пубертет, не треба да го потценувате вашето влијание врз нивниот процес на формирање мислења. Вие сте биле нивна клучна компетентна личност во текот на годините на созревање на вашите деца, всушност компас за да се потпрат и да ги водите напред. Вашите деца научија и учат од вас како да се ориентираат во светот, да прават разлика меѓу правилно и погрешно и како да комуницираат со други луѓе, медиуми и машини. Оваа улога едноставно не исчезнува преку ноќ.

Така, вие продолжувате да исполнувате важна улога како пример, иако вашите тинејџери почнуваат да ги олабавуваат врските во односот родител-дете. Затоа, важно е родителите да ги знаат своите ставови и навики. Еве, имате можност да го препознаете и размислите за сопственото медиумско однесување. Можеби се препознавате во своето тинејџерско навидум “невозможно” медиумско однесување?

Набљудувајте се:

- Како комуницирате со вистинските луѓе?
- Како комуницирате преку Интернет? Дали правите разлика помеѓу овие две?
- Кога, и во кое време ги користите медиумите?
- Колку често ги користите медиумите во еден ден?
- Колку често го отклучувате вашиот рачен уред за брзо да ги проверите временските услови, е-поштата или да одговорите на WhatsApp порака?
- За која цел ги користите медиумите?
- Дали посегнувате по мобилниот телефон додека јадете или за време на разговорите?
- Дали е вашиот телевизор вклучен за време на другите активности во слободното време?
- Дали вашите компјутери или мобилни уреди постојано се вклучени за да примаат пораки?



Како да се започне разговор со тинејџери

Една можна форма на комуникација со тинејџерите е нивно вклучување во дискусии на теми што нив ги интересираат. Наместо да го изразите незадоволството од употребата на електронски уреди на вашиот син или ќерка, покажете интерес и прашајте за целта на нивното користење на медиумите.

- За која цел ти е потребен твојот лаптоп, таблет/ паметен телефон?
- Какви видови на комуникациски канали користиш?
- Кои апликации ги користиш и за што?
- Можеш ли да ми покажеш како сликите/текстовите/видеата се дистрибуираат и менуваат во различни мрежи?

Ангажирајте го вашиот тинејџер во дискусија за индивидуална употреба на медиуми. За таа цел, вие и вашето дете може да одлучите да одржувате дневник за медиуми за договорен период. Дневникот за медиуми е дигитален документ што треба да се пополни на компјутер. Документот можете да го најдете на нашата [почетна страница](#).

- Споредете ја сопствената употреба на медиуми со онаа на вашите тинејџери. Кој кои медиуми ги користи и за која цел?
- Каква важност имаат овие медиуми за обете страни?
- Кој е вознемирен и од што? Зошто?
- Какви видови на желби имате вие и вашите деца?
- Согласете се на заемно прифатлив медиумски пост или одмор.

Со водење дневник за медиуми, можете истовремено да ја зајакнете саморегулацијата на вашите тинејџерски деца: Дали чувствуваш дека си го губам своето време, или дали мојата употреба на медиуми ме подобрува како личност? На крајот на краиштата, главната цел на медиумското образование се состои во учењето на моите деца да усвојат внимателно и свесно користење на медиумите.

Искористете ги медиумите заедно, вклучувајќи ги вашите синови и ќерки во разговор. Можеби ќе сакате да размислите за следниве можности:

- Испитајте ја внимателно една од вашите омилене ТВ-емисии, сапуници или мрежна игра: како работат творците? Кон кои цели тежнеат програмите или игрите? Како се претставени актерите или натпреварувачите? Какво влијание имаат врз гледачите? Дали се јавува отворено или тајно? Колку се реални „реалните емисии“?
- Заедно, користете апликации од паметниот телефон (на пр. за дигитална обработка на слики, правење видеа). Создавање нешто значајно и работењето со „софистицирани“ игри и апликации доведува до свесен режим на занимавање со паметни телефони и медиуми воопшто (на пр. создавање е-книга, фото роман). Друг позитивен ефект од соработката меѓу родителот и децата во креирањето на дигитален производ е резултат на подобрениот критички преглед на содржината на медиумите. Ако знам од лично искуство како се прави филм, и како се менуваат сликите и слично, имам поинаков поглед на тоа што го гледам на Интернет.
- Пребарувајте во историјата на мрежата: заедно со вашите тинејџери, барајте информации за себе или познаници и роднини. Разговарајте за што сте пронашле и што може да значат овие информации за засегнатите лица. Дали се повредени правата на приватност? Како можам да ја заштитам мојата лична приватност? Како би сакал да се претставам на Интернет? Кои видови информации за мене никогаш не треба да се појават на Интернет?



Заедничко воспоставување правила²

Општа забрана за употреба на медиуми (интернет, телевизија, паметен телефон, итн.) не е препорачлива и веројатно не е строго применлива. Медиумите се дел од нашиот секојдневен живот и нудат, меѓу ризиците, исто така, многу придобивки, како што се можности за учење, контакти со пријатели, игра и забава, информации, просветлување и со тоа придонесуваат за основање на нашите демократски општества.

Затоа, важно е да се договорат заеднички правила за употреба на медиуми. Овие правила се утврдени во заедничка спогодба, која е лесно достапна за секого (на пр., ставена на вратата на фрижидерот). Вклучете ги вашите тинејџери во дискусијата за следниве точки. Преговарајте за заедничка позиција и запишете ја во писмена форма. Евентуалните последици од прекршување на одредено правило, исто така, треба да бидат запишани во писмена форма. Како и секој друг договор, овој договор за медиуми мора да биде потпишан од сите страни и да го содржи местото и датумот.

Поточно, како би изгледал ваквиот договор? [На страница 11](#) ќе најдете примерок на договор за употреба на паметни телефони³.

Во продолжение, ќе ги најдете темите наведени во договорот и добиени во најчесто дефинирана форма:

- Временска рамка: Колку време трошите дневно или неделно во користење на медиуми (особено значајно кај постарите деца). Обидете се да направите разлика на следниов начин, ако е можно:
 - Печатени медиуми-
 - Сурфање на интернет-
 - Играње (користење на Интернет/со електронски уреди)
 - На телефон со пријатели/роднини
 - Чет со пријатели/роднини
 - Гледање филмови или видеа
- Заштита на податоци:
 - Воздржете се од безгрижно откривање на вашите лични податоци
 - Пренесете само приватни податоци, како фотографии, на доверливи познати лица. Прво, секогаш размислете: дали можеби ќе се нервите подоцна за содржината? Ако е сомнително, воздржете се од објавување/доставување вакви податоци понатаму.

- Само креирајте и предавајте ги податоците на другите (на пр. фотографии, видеа, итн.) со јасна согласност од овие лица.
- Вклучете ги само услугите за локација (на пр. GPS), Bluetooth или NFC (Комуникација близу поле) кога е потребно
- Мобилен телефон:
 - Покривање на трошоците: Кој колку плаќа за што?
 - Инсталирање и администрирање на апликации: кој е одговорен?
 - Отклучете ги кодовите и подесувањата за заштита на деца и млади: Инсталирајте заедно и проверете од време на време за да утврдите дали подесувањата се сè уште соодветни.
 - Договорете се за слободно време/места за мобилни телефони и почитувајте ги институциите како цркви, болници, итн.
- Интернет:
 - Користете и често менувајте соодветни лозинки
 - Кога користите содржина извлечена од Интернет: разговарајте за заштитата на интелектуалната сопственост со вашето дете во термини погодни на возраста, како и за тоа како правилно да ги припишете изворите во домашните задачи и презентации.
 - Редовно проверувајте ги заедно вашите подесувања за приватност со услугите за пораки и социјалните мрежи.
 - Внимавајте на законите за авторски права: не дистрибуирајте содржина како музика, видеа и сл., кои вообичаено чинат пари.
 - Интернет измами: Ако некогаш вашите деца биле измамани преку интернет (на пр. ненамерно купување или претплата), не ги обвинувајте нив и обидете се заедно да ја расчистите ситуацијата.
 - Неопходно е да се добие претходно родителска согласност за набавки и нарачки.
- Видео и ТВ:
 - Внимавајте на телевизиските понуди да се соодветни на возраста.
 - Не гледајте телевизија од страна кога правите домашни активности или вклучувате други вообичаени активности како јадење или разговори.
 - Гледајте ги ТВ-програмите и филмовите заедно како заедничка активност и оставете им на поединците да одлучат кои програми да ги гледаат.
- Игри:
 - Нови игри и конзоли: не стекнувајте без претходен договор од родители или придржување кон утврдениот месечен буџет.
 - Внимавајте на ограничувањата на возраста.
 - Родителите не треба едноставно да ги затвораат онлајн игрите на нивните тинејџери без да им овозможат можност да ги зачуваат.
 - Внимавајте на соодветна контрола на звукот.
 - Играјте заедно.
- Родителите мора да им објаснат на нивните тинејџери: Ако нешто ти изгледа чудно, или ако си вознемирени од одредена содржина, ако си шокиран или трауматизиран од нешто, ако се срамиш, или ако некоја непозната личност те прашува многу лични информации те молам слободно контактирај ме во секое време!



Препознавање на проблематично однесување

Во дискусиите со вашите тинејџери, проверете дали ги потенцирате ризиците од користење на медиумите, особено дигиталните медиуми. Одржувајте го контактот со вашите деца и заинтересирајте се за нивните активности. Внимавајте на забележителните промени во однесувањето и останете будни.

Ако вашите тинејџери некогаш покажале драматичен пад на достигнувањата во училиште или целосно да се изолираат социјално, ако лошата физичка или емоционална благосостојба е секојдневна појава, контактирајте со други компетентни лица, како што се нивните класни наставници. Побарајте од нив проценка и помош.

Како да препознаете малтретирање преку интернет⁴?

Индикациите за малтретирање преку интернет не се јасно препознатливи, бидејќи сторителите, жртвите и гледачите честопати не сакаат да бидат познати. Како и да е, малтретирањето преку интернет секако го менува однесувањето на погодените деца. Тие имаат тенденција да

- ... се повлечат социјално, не сакаат да одат на училиште. Нивните достигнувања во класот се намалуваат и нивните интереси значително се менуваат.
- ... покажат физички и психолошки симптоми (на пр. недостаток на апетит, нарушувања на спиењето, очај, чувство на инфериорност и депресија)
- ... не уживаат повеќе да користат Интернет. Тие пропуштаат разговори ако некој друг го погледне екранот, или се појавуваат вознемирени и евазивни откако ќе прочитаат нови натписи и пораки.
- ... постојано блокираат какви било разговори за однесувањето или други видливи промени, потценувајќи ги, или изгледа дека реагираат срамежливо и избегнуваат прашања.

Што можат да сторат родителите:

- Понудете поддршка: Децата треба да бидат уверени дека можат да разговараат со своите родители во секое време за нивните искуства на Интернет и дека довербата во нив не претставува несовладлива пречка.
- Покажете разбирање: реагирајте разумно и сочувствително на можните промени во однесувањето на детето

- Разгледајте ги работите сериозно: Децата мора да знаат дека тие и нивните грижи се сфатени сериозно и дека ќе добијат помош. Ако родителите сакаат да преземат конкретни чекори за одредени проблеми, корисно е да се вклучи детето во нивните дискусии и обиди за решение.
- Не казнувајте: Забрана за употреба на мобилен телефон или забрана за Интернет не е корисна. Малтретирањето преку интернет генерално не е предизвикано од несоодветно однесување на детето; содржината за засегнатото лице може да се објави независно од користењето на Интернет или мобилни уреди на едно лице.
- Контактирајте го училиштето: Може да биде корисно да се реши проблемот со училиштето на детето да се предложи малтретирањата преку интернет да станат предмет на дискусија во училишната.
- Помогнете им на вашите тинејџери со собирање и зачувување на слики од екранот, како доказ за малтретирањето преку интернет. Ако сторителите се познати, замолете ги да ја избришат релевантната содржина. Ако тоа не се случи, замолете го давателот на платформата да преземе соодветни активности.
- Треба да се пријават во полиција сериозни случаи на малтретирање преку интернет. Исто така, може да биде препорачливо да добиете претходни правни консултации.
- За дополнителни информации во врска со малтретирањето воопшто, видете го документот [„Разговор со деца за малтретирање“](#).

Како може да препознаете зависничко однесување⁵?

Во случај на зависност од Интернет, центарот на животот на една личност се менува сè повеќе од реалниот живот во виртуелната реалност. Погодени поединците често одбиваат заеднички оброци, претпочитајќи да живеат во затемнети простории пред нивниот компјутер, наместо да вршат активности на отворено со други, и тие се тотално заморени од постојаното лишување од сон. Други последици се намалувањето на достигнувањата во училиште, социјалното повлекување, губење на интерес за активности со врсници.

Што можат да сторат родителите:

- Внимавајте на почитувањето на старосните граници за компјутерските игри.
- Одржувајте контакт со вашите деца, натерајте ги да ви ги покажат игрите што ги играат и да разговараат со нив за нивните активности на Интернет и нивните најомилени веб-страници.
- Размислете како жедта за авантура и потребата за припадност, признавањето и успехот исто така можат да бидат задоволени во реалниот свет.
- Во случај на прекумерна потрошувачка на активности на Интернет и игри: намалете го временскиот рок на ден или недела и развијте идеи за алтернативни активности за слободно време заедно со вашето дете. Како што претходно предложивме (видете [на страница 6](#)), договор за употреба на медиуми може да биде корисен во овој поглед.
- Ако веќе не можете да се приближите до вашето дете, побарајте стручен совет. Регионални центри за совети за зависности често се екипирани со специјалисти од областа на „зависноста од Интернет“.

Прикажување насилство на Интернет⁶

Насилството е многу присутно денес во медиумите. Особено дигиталните медиуми носат својствен ризик дека адолесцентите се изложени на бројни слики на насилство. Покрај тоа, циркулацијата на слики со вистинско насилство е сè повеќе распространета поради само-направени видеа на паметните телефони. Гледањето на насилен материјал може да има негативни ефекти врз децата и адолесцентите: бес, страв, иритација се чувствува што ги доживуваат многу гледачи. Исто така, гледањето на насилство може да влијае на нивното однесување. Со присуство на одредени други фактори на ризик, адолесцентите сè повеќе склони кон насилство ако гледаат бројни приказни на насилство.

Што можат да сторат родителите:

- Бидете сигурни дека вашите тинејџери користат само игри и видеа што се одобрени за нивните возрастни групи.
- Подобрете ја техничката заштита на вашите електронски медиуми (на пр. со филтер за заштита на деца).
- Ограничете ја потрошувачката на медиуми на вашите тинејџери.
- Разговарајте со вашите тинејџери за нивните чувства и потенцијалните стравови во врска со нивната потрошувачка на медиуми.

Порнографија на интернет⁷

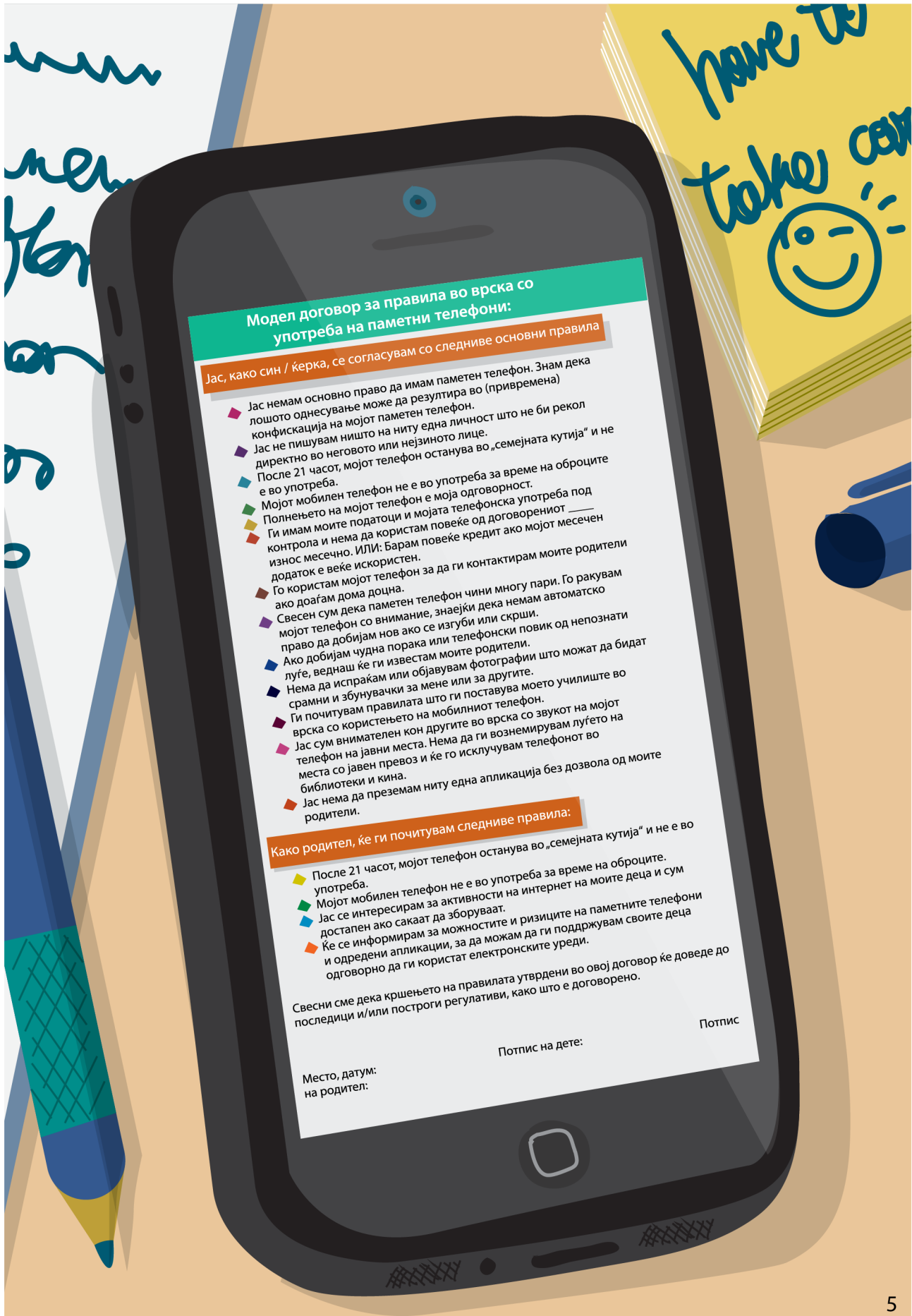
Ако адолесцентите сурфаат на Интернет за информации за одредени теми, тие порано или подоцна ќе се сретнат со порнографски слики. Интересот за сексуалност и сопствена физичка активност е целосно природен и значи здрав развој. Сепак, силно сексуализираните слики можат да имаат вознемирувачки или дури и застрашувачки ефект врз адолесцентите. Порнографијата често има застрашувачки ефект врз тинејџерите без претходно или само ограничено сексуално искуство во реалниот живот. Ова е причината зошто во многу земји е спротивно на законот да се прикажуваат или да се обезбедуваат порнографски слики на малолетни лица (деца под 16 години).

Ако адолесцентите сами создаваат материјал со еротска природа (фотографии или видеа) и го препраќаат материјалот кон нивните љубовни интересенти (или дури и групи пријатели), ова се нарекува секстинг. Посебна претпазливост мора да се примени во овој поглед. За едни, примателите на такви материјали можат да го злоупотребуваат на бројни начини (компромитурачките слики може да се дистрибуираат без согласност на испраќачот). За други, малолетните лица можат да бидат предмет на гонење ако произведат и шират порнографски материјали. Родителите треба да се информираат за законските одредби специфични за нивната земја.

Компјутерско или “пуштање” преку Интернет се случува кога возрасни лица им пристапуваат на децата или адолесцентите на Интернет со цел на крајот да се вклучат во сексуални акти. Анонимноста на Интернет го олеснува ваквото дружење, дозволувајќи им на педосексуалните сторители да се претстават како вршници во барање контакти со деца и адолесценти. Притоа, може брзо да доведе до сексуална злоупотреба: егзибиционизам, испраќање порнографска содржина, шокантни изрази и активности.

Што можат да сторат родителите:

- Многу е важно родителите да им обезбедат на своите деца дискусии соодветни на возраста за темата порнографија и да бидат достапни за да одговорат на нивните прашања или да разјаснат претходно гледана содржина. Сексуално образование е многу важно за здрав развој. За дополнителни информации за темата, разгледајте ги документите „[Разговор со децата за нивното тело и сексуалност](#)“ и „[Разговор со деца за секс и љубов](#)“.
- Можно е да блокирате X-содржина на вашиот компјутер, но бидете свесни дека вашите тинејџери веројатно ќе добијат порнографска содржина преку компјутер од нивните пријатели. Така, охрабнете ги вашите деца да дискутираат за провокативната содржина со личност во која веруваат. -Бидете свесни за старосната граница за видеата и компјутерските игри.
- За темата секстинг“:Разговарајте со вашето дете за темата авто-портретирање на Интернет: Како би сакале да бидат перцепирани од другите? Можеш ли да живееш со фактот дека компромитурачките слики од тебе се пренесуваат низ училиште или кружат на друго место без твое знаење?
- За темата „пуштање преку Интернет“:
- Објаснете им на вашите деца дека тие можат веднаш да се обратат до вас, ако на Интернет има нешто што изгледа „гадно“ или ги вознемирува, особено кога разговараат. Известете ги другите корисници, блокирајте ги или избришете го контактниот разговор ако се појават прекршоци. Адолесцентите треба да се предупредуваат да бидат внимателни со своите податоци на Интернет. Исто така, тие не смеат непотребно да испраќаат фотографии од себе или да ги вклучуваат своите веб-камери на компјутерот. Вашите тинејџери никогаш не смеат да дозволат некој да ги убеди да се сретнат насамо со познаник од интернет просторот за муабет.



Модел договор за правила во врска со употреба на паметни телефони:

Јас, како син / ќерка, се согласувам со следниве основни правила

- ◆ Јас немам основно право да имам паметен телефон. Знам дека лошото однесување може да резултира во (привремена) конфискација на мојот паметен телефон.
- ◆ Јас не пишувам ништо на ниту една личност што не би рекол директно во неговото или нејзиното лице.
- ◆ После 21 часот, мојот телефон останува во „семејната кутија“ и не е во употреба.
- ◆ Мојот мобилен телефон не е во употреба за време на оброците.
- ◆ Полнењето на мојот телефон е моја одговорност.
- ◆ Ги имам моите податоци и мојата телефонска употреба под контрола и нема да користам повеќе од договорениот износ месечно. ИЛИ: Барам повеќе кредит ако мојот месечен додаток е веќе искористен.
- ◆ Го користам мојот телефон за да ги контактирам моите родители ако доаѓам дома доцна.
- ◆ Свесен сум дека паметен телефон чини многу пари. Го ракувам мојот телефон со внимание, знаејќи дека немам автоматско право да добијам нов ако се изгуби или скрши.
- ◆ Ако добијам чудна порака или телефонски повик од непознати луѓе, веднаш ќе ги известам моите родители.
- ◆ Нема да испраќам или објавувам фотографии што можат да бидат срамни и збунувачки за мене или за другите.
- ◆ Ги почитувам правилата што ги поставува моето училиште во врска со користењето на мобилниот телефон.
- ◆ Јас сум внимателен кон другите во врска со звукот на мојот телефон на јавни места. Нема да ги вознемирувам луѓето на места со јавен превоз и ќе го исклучувам телефонот во библиотеки и кина.
- ◆ Јас нема да преземам ниту една апликација без дозвола од моите родители.

Како родител, ќе ги почитувам следниве правила:

- ◆ После 21 часот, мојот телефон останува во „семејната кутија“ и не е во употреба.
- ◆ Мојот мобилен телефон не е во употреба за време на оброците.
- ◆ Јас се интересирам за активности на интернет на моите деца и сум достапен ако сакаат да зборуваат.
- ◆ Ќе се информирам за можностите и ризиците на паметните телефони и одредени апликации, за да можам да ги поддржувам своите деца одговорно да ги користат електронските уреди.

Свесни сме дека кршењето на правилата утврдени во овој договор ќе доведе до последици и/или построги регулативи, како што е договорено.

Место, датум:
на родител:

Потпис на дете:

Потпис

„Зборување со децата за користењето на медиуми“ се заснова на следниве извори:

¹ Informationsportal «Jugend und Medien». Medientagebuch.. преземено на 05.06.2018 година.

<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

² Landesanstalt für Medien NRW. Mediennutzungsvertrag. преземено на 20.03.2019 година.

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

³ Фриц, Бјанка (Fritz, Bianca). 2014. «Mustervertrag für das eigene Smartphone» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Dezember, 69.

⁴ Иницијатива «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». Cybermobbing: Das verbirgt sich hinter den Begriff. преземено на 20.03.2019 година.

<https://www.schau-hin.info/artikel/cybermobbing-terror-im-netz/>

⁵ Informationsportal «Jugend und Medien». Internet und Computerspiele können süchtig machen.

преземено на 22.03.2019 година. <https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/onlinesucht.html>

⁶ Informationsportal «Jugend und Medien». Gewalt im Netz. преземено на 05.06.2018 година.

<https://www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/gefahren-im-ueberblick/gewalt.html>

⁷ Informationsportal «Jugend und Medien». Sexualität und Pornografie im Netz. преземено на 22.03.2019

година. <https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sexualitaet-pornografie.html>

Фриц, Бјанка (Fritz, Bianca). 2014. «Smart mit dem ersten eigenen Smartphone» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Dezember, 66-69.

Informationsportal «Jugend und Medien». Jugendschutz. Tipps und Hinweise für Eltern. преземено на

05.06.2018 година. <https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild.

преземено на 20.03.2019 г. <https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». 2018. Regeln finden zwischen Helikoptereltern und Handysucht. преземено на 20.03.2019 г.

<https://www.schau-hin.info/news/regeln-finden-zwischen-helikoptereltern-und-handysucht/>