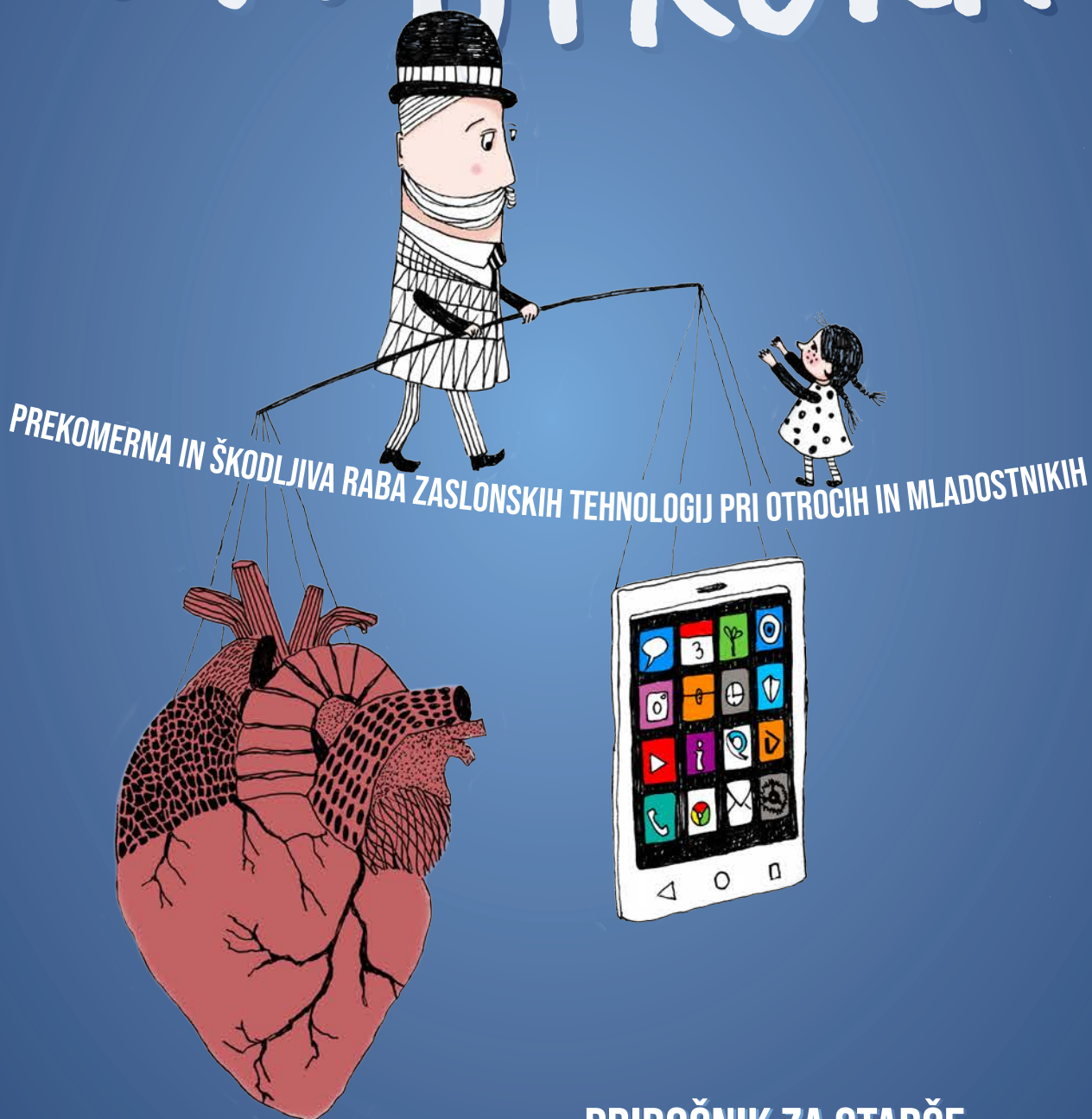


ŠTEKAM svojega OTROKA



PRIROČNIK ZA STARŠE

ŠTEKAM svojega OTROKA

Prekomerna in škodljiva raba zaslonskih tehnologij pri otrocih in mladostnikih

Priročnik za starše

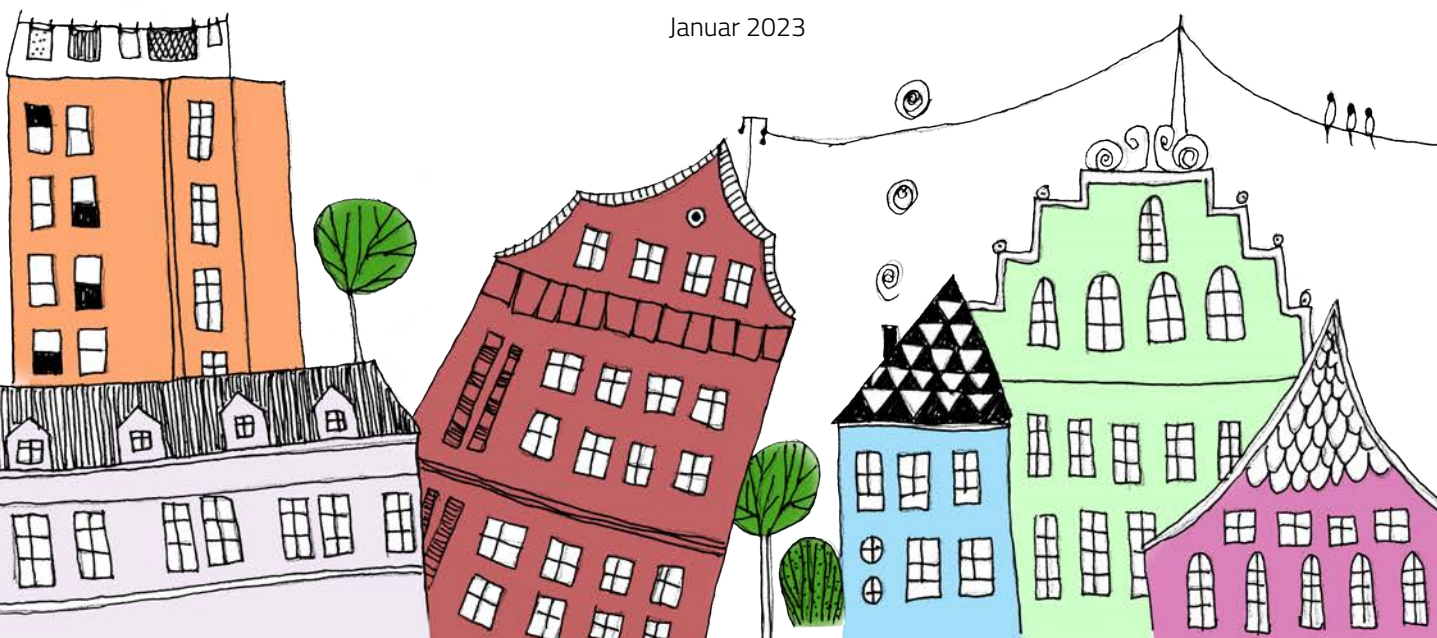
Janja Srebrnič

Andreja Domajnko

Matej Behin

Društvo Indijanez, Center Šteker

Januar 2023



Štekam svojega otroka: prekomerna in škodljiva raba zaslonskih tehnologij pri otrocih in mladostnikih – priročnik za starše

Avtorji: Janja Srebrnič, mag. psih., Andreja Domajnko, mag. soc., Matej Behin, dipl. ang. (UN) in dipl. um. zgod. (UN)

Urednik: Matej Behin

Oblikovanje: Sabrina Oprešnik, Gregor Rojko

Ilustracije: Nina Šulin

Lektura: Matej Behin

Slovenska izdaja, elektronska objava

Založnik in izdajatelj: Društvo Indijanez

Sofinancer: Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Publikacija je spletna različica priročnika, ki je izšel v okviru sofinanciranja programov varovanja in krepitev zdravja do leta 2022 z naslovom »CENTER ŠTEKER (podpora in pomoč pri prekomerni rabi digitalnih tehnologij)«.

Pri izdaji priročnika so sodelovali konzorcijski partnerji Društvo Indijanez; Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor; Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta; Društvo Center za pomoč mladim.

Leto in kraj izdaje: 2023, Maribor

Brezplačna publikacija

Dostopno na spletnem naslovu www.steker.si.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 139564547

ISBN 978-961-96035-4-3 (PDF)

ISBN 978-961-96035-5-0 (HTML)



UVOD	5
KORISTNA RABA ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ	7
PREKOMERNA RABA ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ	10
PREKOMERNA RABA NAPRAV, APLIKACIJ IN SPLETA TER ZASVOJENOST	14
Prekomerna raba spleta	14
Prekomerna raba pametnega mobilnega telefona	19
Prekomerna uporaba družbenih omrežij	22
Škodljiva raba digitalnih spolnih vsebin	28
ZASVOJENOST Z IGRANJEM VIDEO IGER	35
Pozitivni in negativni učinki igranja video iger na posameznika	37
Starostne ocene pegi in druga orodja za starševski nadzor	43
Nakupi v igri in mikrotransakcije	48
ZASVOJENOST Z IGRAMI NA SREČO	52
Socialno in patološko igranje iger na srečo	53
Preprečevanje negativnih posledic igranja iger na srečo	56
Mladi in igre na srečo	57
Igre na srečo in mladoletniki	60
PREPOZNAVANJE PREKOMERNE RABE ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ IN NEGATIVNE POSLEDICE	61
ČASOVNE IN VSEBINSKE SMERNICE ZA UPORABO ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI	64
NASVETI ZA STARŠE	69
PREDSTAVITEV CENTRA ŠTEKER	72
Kontaktne podatki	73
SOFINANCER PROGRAMA IN KONZORCIJSKA PARTNERJA	74
Podpirajo nas	74
PRILOGE	75
LITERATURA IN VIRI	113

ZAHVALA

Avtorji se zahvaljujemo sodelavcem in sodelavkam Društva Indijanez ter vsem, ki so pri snovanju priročnika nesebično prispevali s svojim znanjem, mnenji in izkušnjami.

Posebna zahvala ekipe Društva Indijanez gre Janji Srebrnič, ki nas je s svojim vztrajnim in predanim delom vodila skozi celoten proces nastajanja priročnika. Hvala in veliko uspehov tudi v prihodnje!

UVOD

Pred vami se nahaja priročnik za starše, ki obravnava prekomerno in škodljivo rabo zaslonских tehnologij pri otrocih in mladostnikih. Namenjen je staršem, skrbnikom ter ključnim bližnjim otrok in mladostnikov.

Zasloni in splet niso več samo občasna pomagala, ampak igrajo ključno vlogo v našem izobraževanju, delu, prostem času in načinu komuniciranja. Z brisanjem meje med »resničnim« in digitalnim se velik del vsakdana seli v različna virtualna okolja, ki so še posebej blizu otrokom in mladostnikom. Prav pri mladih se poleg koristi spleta in zaslonских tehnologij najbolj izrazito kažejo tudi njihovi negativni učinki. Vse pogosteje se na nas obračajo starši, ki pri svojih otrocih že opažajo omenjene negativne učinke ali pa jih skrbijo morebitne nezdrave navade.

Osveščanje staršev in ključnih bližnjih je eden od glavnih ciljev Centra Šteker. Informiranje oseb, ki so otroku najbolj blizu, je ključnega pomena za preprečevanje in spopadanje s tem vse bolj perečim problemom. Priročnik »Štekom svojega otroka« je tako zasnovan kot praktični pripomoček za pogovor z otrokom o zaslonских tehnologijah ter naslavljanje problematike prekomerne in škodljive rabe. Oblikovali smo ga na podlagi aktualnih raziskav, ugotovitev in opažanj s terena ter dolgoletnih izkušenj s področja nekemičnih zasvojenosti. Dokumenti, kot so nacionalne Smernice za uporabo zaslonov, ki jih je v letu 2021 izdala Zdravniška zbornica Slovenije, predstavljajo ključno znanstveno podlago za delo na tem področju; to teorijo si prizadevamo združiti s praktičnim in prijaznim pristopom, ki je primeren za celotno družino. V ta namen smo v dokument vključili nasvete, primere dobrih praks ter izkušnje strokovnih delavcev in sodelavcev Centra Šteker.

Bliskovit razvoj zaslonских tehnologij zahteva hitre odzive, zato je ključno, da se temu primerno sproti prilagajamo in dopolnjujemo svoje znanje. Upamo, da vam bo pri tem v pomoč tudi ta priročnik.



»Otroci so si med seboj zelo različni, tako po interesih kot po razvojni stopnji, kar se vsekakor odraža tudi v njihovi zrelosti. Starši so tisti, ki morajo spremljati zrelostno stopnjo otroka in temu prilagajati dostop do tehnologij. Strokovni delavci jim lahko svetujemo pri opolnomočenju za spoprijemanje s takšnimi izzivi.«

Tatjana Stanec, strokovna delavka

»Staršem svetujem, da se pozanimajo o novostih, hkrati pa so pozorni na to, kaj njihov otrok počne na napravah, se z njim pogovarjajo, se poskušajo vživeti v njegov svet in ga razumeti iz otrokove perspektive; nekaj, kar se staršu morda ne zdi pomembno, je lahko za otroka še kako pomembno.«

Janja Srebrnič, strokovna delavka

»Veliko staršev zanima, kdaj je primerno, da otrok dobi lastno napravo. V Centru Šteker zagovarjamo, da je to odvisno od otrokovega razumevanja namena naprav in tega, ali je zmožen upoštevati meje in pravila uporabe – ter predvsem, ali je dovolj zrel, da lahko nadzira samega sebe in tehnologijo odgovorno uporablja. Zato na primer trgovci in ponudniki mobilnih storitev niso najboljši naslov za vprašanje, kdaj je primeren trenutek za prvi telefon.«

Andreja Domajnko, strokovna delavka

»Ne smemo se ozirati samo na čas uporabe zaslonov ali spleta, ampak tudi na kvaliteto in vrsto vsebin, ki jih mladi spremljajo. Pomembno je, da pri delu z mladimi izkoristimo priložnost za pogovor, da spoznamo, kaj jih zanima in jih usmerimo k čim bolj koristni in odgovorni rabi. Bolj kot komuniciramo dvosmerno in brez obsojanja, večji bo učinek. Ne moremo razumeti sveta mladih, če to počnemo s predsodki.«

Matej Behin, strokovni delavec

»Starši morajo najprej omejiti čas uporabe zaslonov, saj otroci sami tega niso zmožni nadzirati. Prav tako naj postavijo natančna pravila rabe. S takšnim načinom lahko preprečijo, da bi zaslonke tehnologije na otroka vplivale škodljivo in nevarno. Odrasli s svojim vedenjem dajemo zgled; to se začne s starši, ki so najbolj odgovorni za to, kaj za zasloni in na spletu počnejo njihovi otroci, sledimo pa strokovni delavci, ki se z otroki srečujemo pri delu.«

Lea Šantl, strokovna delavka

»Staršem so zmeraj na voljo različna orodja za zagotavljanje varne in odgovorne rabe zaslonkih tehnologij. Starostne in vsebinske oznake, s katerimi so označene video igre in aplikacije, dajejo vedeti kateri ciljni skupini jih je proizvajalec namenil. Starši pa so tisti, ki najlažje ocenijo, kaj je primerno za njihovega otroka.«

Gregor Rojko, tehnična podpora

»Izkušnje kažejo, da so tehnične rešitve največkrat skrajni ukrep. Zakaj skrajni ukrep? S tem prihaja do kršitve mladostnikove zasebnosti, krepi se nezaupanje, navaja se ga na zunanji nadzor in se mu omejuje razvoj lastne odgovornosti. Pri mlajših otrocih se lahko poslužujemo filtrov za neprimerne vsebine, starejše pa je potrebno opolnomočiti, da se bodo ob srečanju z njimi znali odzvati.«

Ramiz Derlič, strokovni delavec in tehnična podpora



KORISTNA RABA ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ

Uravnotežena oziroma koristna raba zaslonskih tehnologij je pametna in zdrava raba, ki prinaša številne koristi. Njihov razmah nam je v marsikaterem pogledu olajšal življenje in postale so nepogrešljiv del našega vsakdana: z njimi kadarkoli in kjerkoli dostopamo do zelenih informacij, plačujemo položnice, se pogovarjamo s prijatelji na drugem koncu sveta, poslušamo glasbo, uporabljamo navigacijo, si pošiljamo fotografije, se vključujemo v različne razprave na spletu in podobno. V mnogih pogledih gre za virtualno podporo fizičnemu svetu ali celo njegov sestavni del, kar samo po sebi ni slaba stvar – če imamo dobro izhodišče. **V sodobnem svetu smo neizogibno odvisni od zaslonskih tehnologij, zato je namesto posploševanja in strogega obsojanja veliko bolj konstruktivno, da do njih gojimo zdrav odnos.** Zaželeno je, da to področje, ki se redno spreminja in razvija, spoznavamo in ga nadgrajujemo z znanjem, ki nam lahko pomaga pri (bolj) uravnoteženi rabi.

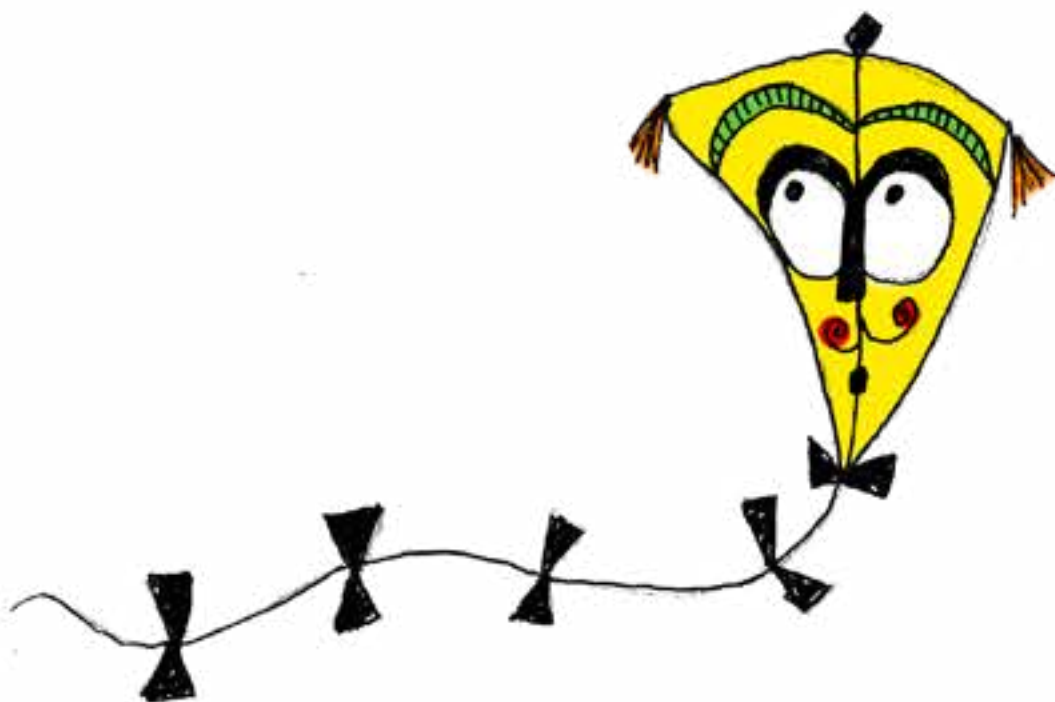
Enako je pri otrocih in mladostnikih; ko razumemo, kaj so njihovi razlogi za preživljanje časa za zaslone, jih bomo veliko lažje usmerjali k čim bolj uravnoteženi rabi. Gledanje video posnetkov, poslušanje glasbe, iskanje gradiva in podatkov za šolo ter prostočasno izobraževanje o temah, ki jih zanimajo, so le nekatere izmed dobrih plati rabe zaslonskih tehnologij. Z njihovo pomočjo (klepetalniki, družabna omrežja, e-pošta) seveda tudi komunicirajo s prijatelji, sošolci, sorodniki ter učitelji in spoznavajo nove ljudi, s čimer **se urijo v komunikaciji in spoznavajo medčloveške odnose.** Prav tako objavljajo slike, videoposnetke in druge vsebine, ustvarjajo lastne vsebine in komentirajo objave drugih, igrajo igre ter **se preizkušajo v številnih novih veščinah.**

Digitalizacija in sodobni koncept nenehne povezanosti sta korenito spremenili način življenja; ker se življenje v mnogih pogledih seli na splet, ne preseneča, da bodo mlajše generacije marsikatero izkušnjo, ki je bila za generacije pred njimi omejena na fizično okolje, pridobile (tudi) v digitalnem svetu. Nedvomno je k temu dodatno pripomogla pandemija COVID-19, ki je z odvzemom fizičnih stikov in drugimi epidemiološkimi omejitvami močno posegla v javno in družbeno življenje. **Izredne okoliščine zadnjih dveh let so močno oteževale vzdrževanje zdravega razmerja, ki je ključno, če želimo preprečiti prekomerno rabo.**

V kolikšni meri je otrok oziroma mladostnik deležen pozitivnih plati zaslonskih tehnologij oziroma koliko bo njihova raba zanj koristna, je odvisno od različnih dejavnikov: starosti, razvojne stopnje, osebnosti in drugih edinstvenih značilnosti, vsebine in načina konzumiranja, uporabnikovega okolja ipd. **Koristi se kažejo na različnih področjih, poleg zgoraj omenjenega socialnega aspekta in kreativnega izražanja ter drugih veščin so to še reševanje problemov, neodvisnost, podjetništvo, čustveno opismenjevanje in razvoj, jezik in druge.** Prav tako vsebine, ki jih mladi s pomočjo zaslonov spremljajo, pogosto pozitivno spodbujajo njihov razvoj z izpostavljanjem novim idejam in izkušnjam.

Raziskave najmanjši pozitivni učinek zaznavajo pri malčkih in mlajših otrocih. Otroci do 2. leta starosti težko uporabljajo in aplicirajo vsebine, podane preko zaslonov, zanje pa je še posebej pomembna interakcija v živo z odraslo osebo – tudi ko so prisotni zasloni. Predšolski otroci lahko po nekaterih študijah medtem uspešno osvajajo znanja, kot so pisanje, računanje in socialne veščine s pomočjo televizije, pri čemer so sicer pogoj dovolj kvalitetne vsebine.

Zaslonske tehnologije naj postanejo orodje, ki se ga naučimo uporabljati s točno določenim namenom za doseg točno določenega cilja.



Kaj je otroku pomembno v digitalnem svetu?



Če želite, da bo vaš otrok zaslonske tehnologije uporabljal na čim bolj zdrav način – pri tem pa tudi lažje in z manj odpora upošteval morebitne omejitve ali opozorila – **je pomembno razumeti, kaj in koliko mu pomenijo**. Čeprav vas morda mika, da bi zaslone povezali z zasvojenostjo, lenobo ali nezainteresiranostjo za resnični svet, je njihova vloga v resnici tesno povezana s potrebami, vrednotami in drugimi pomembnimi vidiki v življenju mladih.

Digitalni svet je na primer pogosto način sproščanja in izražanja, kot tudi kanal za odkrivanje in grajenje lastne identitete. Poleg hobijev in interesov zajema tudi preživljanje časa z oddaljenimi prijatelji in v spletnih skupnostih; slednje so privlačne predvsem mladim, ki v svojem fizičnem okolju nimajo možnosti stika s skupino, do katere čutijo pripadnost ali z ljudmi, s katerimi bi si delili interese.

Razlogi za vključevanje v digitalni svet so različni; pomembno je, da se poglobite v otrokove interese in motivacijo ter izkažete iskreno zanimanje za njegovo virtualno življenje.

Pri tem bodite neobsojajoči in odprti, čeprav morda sprva ne razumete, zakaj mu neka vsebina ali dejavnost na zaslonu toliko pomeni. **Bolj kot boste pripravljeni razumeti njegovo perspektivo, bolj bo otrok odprt tudi za vaše predloge in nasvete.**

A magnifying glass focusing on a list of items. The magnifying glass is black with a silver ring at the top. The handle is black and is pointing towards the top right. The lens of the magnifying glass is white and contains a list of items.

sprostitev,
izražanje, identiteta,
prijatelji, hobiji, interesi,
skupnost, dostop do informacij,
kreativnost, učenje jezika,
komunikacija, povezanost,
sprejetost

PREKOMERNA RABA ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ

Prekomerna raba zaslonских tehnologij navadno pomeni, da čas, preživet za zasloni oziroma na spletu, presega uravnoteženo rabo – še posebej, če lahko govorimo o negativnih učinkih na vsakdanje funkcioniranje posameznika.

Spekter uporabe digitalnih medijev v vsakdanjem življenju se povečuje s širjenjem mobilnih povezanih naprav. Neželena posledica naraščajoče digitalizacije in prodiranja digitalnega komuniciranja v javne, zasebne in poklicne dejavnosti **so občutki komunikacijskih preobremenitev ter prekomerna raba zaslonских tehnologij**. Raziskave o komunikacijskih navadah uporabnikov zaslonских medijev se vse bolj osredotočajo na občutke preobremenjenosti in stresa zaradi vseprisotnosti zaslonov v vsakdanjem življenju ljudi.

Prekomerna uporaba zaslonov je nedavno zaznana težava, njen vpliv pa se v veliki meri odraža pri **občutku socialne povezanosti**, tj. občutku povezanosti posameznika z drugimi ljudmi in z lastnim okoljem. Probleme so raziskovalci zaznali tudi v povezavi z dobrim počutjem na delovnem mestu.

V zadnjem času je začelo več avtorjev razlikovati med pojmom **prekomerne uporabe zaslonov** (ali z drugim imenom tudi **digitalne prekomerne rabe**) in pojmom **odvisnosti**. Nekateri predpostavljajo, da vzrok za slabo kontroliranje uporabe zaslonских tehnologij niso le psihološke težave, temveč tudi strukturne značilnosti naprav in digitalnih okolij kot takih. Nenazadnje pa so za pristop posameznikov k spletnim okoljem ključne tudi družbene norme glede uporabe zaslonov.

Če uporabnike, pri katerih lahko govorimo o prekomerni rabi, vprašamo, zakaj za zaslonom preživijo toliko časa, so njihovi motivi **običajno dolgčas, pomanjkanje drugih aktivnosti, nestrukturiran ali premalo strukturiran prosti čas** in seveda **enostaven dostop** do digitalnih vsebin. Pri veliko uporabnikih ni večjih ali dolgotrajnejših težav: običajno se jim pomaga strukturirati prosti čas, poiskati hobije, ki niso vezani na zaslonске naprave in postaviti primerne cilje. V nekaj mesecih se navadno pokažejo pozitivni učinki, raba pa iz prekomerne preide v uravnoteženo.

Najbolj skrajna oblike škodljive rabe je **zasvojenost**. O zasvojenosti govorimo, ko je posameznikovo vedenje prevladujoče oziroma zelo pogosto (dnevno ali celo večkrat dnevno) in ko za posameznika to postane pomembnejše od šole, dela, obveznosti, hobijev, medosebnih odnosov ipd. Kot posledica teh vedenj se pojavijo **resni in dolgotrajni negativni učinki**, ki jih nakazujejo **fizični, socialni, čustveni in drugi znaki**

in ki prizadenejo različna področja posameznikovega življenja, kot so njegovo **fizično in duševno zdravje, odnose** z bližnjimi in okolico, **vsakdanje obveznosti, finance, koncentracijo, ustvarjalnost, motivacijo, produktivnost** idr.

Ker v obdobju otroštva in mladostništva možgani še niso povsem razviti in se možganske povezave šele vzpostavljajo, ja ta skupina za razvoj zasvojenosti in drugih škodljivih oblik najbolj dovzetna. Ključni faktor pri pojavu zasvojenosti je tvorba **dopamina**, ki nastaja v možganih ob aktivnostih, ki so za nas prijetne. Ko je dopamina v telesu veliko, se počutimo dobro, srečno in ali celo vzneseo, kar prinaša ugodje. K vsakemu vedenju, ki vodi v podobno ugodje, se seveda želimo vedno znova vračati, s čimer se nanj navajamo; sčasoma se sistem na nivo ugodja navadi, zato ga potrebujemo vedno več.

Raziskave kažejo na to, da resnejše oblike prekomerne in škodljive rabe zaslonov – zlasti nekontrolirana raba spleta – povzročajo enake vedenjske vzorce kot druge vrste zasvojenosti. Če se na primer spopadamo s tesnobo, depresijo ali drugo čustveno stisko, bomo morda ugotovili, da hrana, droge ali igre na srečo za nekaj časa ublažijo našo bolečino ali nam nudijo rešitev za naše težave. Če smo osamljeni, pa se bomo morda zatopili v video igro, ki nas spodbuja k ustvarjanju novih družabnih stikov.

Zdravljenje zasvojenosti je dolgotrajen proces, pri katerem je prvi korak njegovo prepoznavanje in nato priznanje posameznika, da ima težavo. Naslednji korak je iskanje ustrezne pomoči in podpore. Ker je že prepoznavanje prekomerne in škodljive rabe zaslonov lahko zapleteno in oteženo, je v tej fazi pomembno, da osebo povežemo z ustreznimi viri oziroma strokovno pomočjo.

Na tem mestu velja omeniti, da **vsaka oblika prekomerne rabe ne vodi v zasvojenost**. Prav zato količina časa, ki ga posameznik preživi za zaslonom, ni edino merilo resnosti problema. To je tudi razlog, zakaj staršem velikokrat težko odgovorimo na vprašanje, kot je: »Kdaj je čas, da ima moj otrok mobilni telefon?« Na koncu dneva so starši oziroma skrbniki tisti, ki otroka najbolj poznajo in lahko ocenijo, ali je dovolj zrel, da ima lastno napravo – oziroma ali razume in je sposoben uravnovežene in koristne rabe. Zagotovo pa velja, **naj otrok lastnik svoje naprave ne postane prehitro**, ampak šele po 11. letu starosti.

Skupaj skrbimo za to, da mladi ne postanejo popolnoma »virtualni«.
Zasloni in virtualno življenje naj bodo samo eden izmed vidikov
njihovega vsakdana. Vsaka prekomerna raba zaslonov ni nujno
zasvojenost: če otroku ali mladostniku pomagamo vzdrževati kontakt
s fizičnim svetom, bo lažje razvil bolj zdrave navade.



Kako prepoznamo stisko?

Čustvene stiske in druge podobne težave se pogosto kažejo kot zaprtost in umikanje. Pomembno je, da smo pozorni na spremembe v posameznikovem vedenju ali funkcioniranju, še posebej, če se ponavlja dalj časa.



PREKOMERNA RABA NAPRAV, APLIKACIJ IN SPLETA TER ZASVOJENOST

Prekomerna raba spleta

Internet predstavlja dragocen vir informacij in lahko zmernim uporabnikom precej olajša opravljanje vsakodnevnih nalog. Zagotovo ima uporaba spleta številne prednosti, ki smo jih že omenili v poglavju o uravnoteženi rabi; prav zaradi vsesplošne razširjenosti interneta ter brisanja meje med fizičnim in digitalnim svetom, ki je deloma posledica pospešene selitve vsakdanjega življenja na splet, pa mnogokrat težko zaznamo, kaj je sprejemljivo oziroma zdravo in kaj lahko označimo za prekomerno rabo. **Tudi če posameznik preživi veliko časa na spletu, še ne pomeni nujno, da je zasvojen.**

Obstaja široko soglasje, da lahko internet služi kot orodje za izboljšanje našega življenja, težje pa je najti soglasje okoli vprašanja problematične rabe. Težavna je že sama definicija prekomerne in škodljive rabe – deloma zato, ker znanstvene raziskave močno zaostajajo za tehnološkim napredkom, pa tudi zaradi medijske pozornosti, ki je dolgo izpostavljala predvsem dobre plati tehnologije.

Težava torej nastopi, ko začne preokupiranost s spletom negativno vplivati na vsakdanje življenje uporabnika. Prekomerna raba spleta lahko pri uporabnikih na splošno vključuje:

- **brezciljno brskanje** po spletu;
- **nenehno preverjanje** obvestil, všečkov, sporočil, statusov, slik na družbenih omrežjih ipd.;
- **nenehno pregledovanje** elektronske pošte, spremljanje novic, osveževanje strani in aplikacij ipd.;
- uporabnik je **večino časa online** in ima težave pri nadzoru lastnega vedenja;
- oseba se **ni zmožna ločiti od interneta** oziroma ob onemogočenem dostopu postane razdražljiva in tesnobna;
- **zanemarjanje vsakodnevnih aktivnosti** in obveznosti;
- padec **šolskega** ali **delovnega uspeha**;
- **osamitev** in **zanemarjanje osebnih** odnosov in družabnega življenja.

Zasvojenost z internetom?

Leta 1996 je psihologinja Kimberly Young prva objavila podroben prikaz primera problematične uporabe interneta. Njen »pacient nič« je bila 43-letna gospodinja, ki ni bila redna uporabnica tehnologije, prav tako je bila zadovoljna s svojim življenjem in ni imela obstoječe odvisnosti ali psihiatrične anamneze.

V treh mesecih po odkritju klepetalnice je na spletu preživela do 60 ur na teden. Poročala je o občutku navdušenosti, ko je sedla za računalnik ter občutkih depresije, tesnobe in razdražljivosti, ko ni bila povezana na splet. V enem letu od nakupa domačega računalnika je ignorirala gospodinjska opravila, ki jih je prej redno opravljala, opustila družbene dejavnosti, v katerih je pred tem uživala, in se odtujila od svojih dveh najstniških hčera ter moža, s katerim je bila poročena 17 let.

Na podlagi dela z omenjeno žensko in intervjujev z drugimi podobnimi osebami je Youngova skovala izraz »zasvojenost z internetom« – pojav, ki ga danes poznamo kot **prekomerna raba interneta**.

Kasneje je stroka za omenjene simptome zaradi pomanjkanja znanstvenih dokazov izbrala manj sporni izraz **prekomerna raba interneta**. Ta ima v splošnem tri kriterije:

- uporabi interneta se ni mogoče upreti ali traja **dlje od načrtovanega**;
- zaradi takšnega vedenja se pojavlja **znatna stiska ali prizadetost**;
- vedenja ne moremo pojasniti s katero drugo patologijo.

Za otroke in mladostnike, ki se soočajo s prekomerno in škodljivo rabo interneta, je pomembno, da se težavo naslovi skupaj znotraj družine. To zajema na primer spremljanje in omejevanje ter postavljanje pravil in posledic glede uporabe interneta s strani staršev, kot tudi skupno sklepanje dogovorov.

Predlog: Otrok ali mladostnik lahko skuša sam (ali z vašo pomočjo) preveriti, ali je njegova raba zaslonov primerna ali škodljiva tako, da reši priložo **Vprašalnik za samoocenitev rabe zaslonov**.

Kako naj se z otrokom pogovarjam o varni rabi interneta?

1

Informirajte se

Da lahko otroka opremito z informacijami glede varne, odgovorne in uravnotežene rabe interneta, je ključnega pomena, da jo najprej obvladate sami. Poučite se o tem, katere so najpogostejše pasti in nevarnosti, v katere se otrok na internetu lahko ujame, kot so virusi in zlonamerni programi, neprimerne vsebine, lažne identitete, nadlegovanje, kraja in zloraba osebnih podatkov itd.

Otroka je potrebno naučiti, naj vam ali drugi odgovorni in odrasli osebi zaupa, kaj se na spletu dogaja – še posebej, če se z neko težavo srečuje prvič ali ne ve, kako odreagirati. Na žaljiva, vulgarna ali sovražna sporočila, s katerimi bo prej ali slej prišel v stik, naj na primer ne odgovarja, temveč čim prej poišče vašo pomoč.

2

Pogovor začnite zgodaj

Otroci v digitalni svet vstopajo vse mlajši. Tudi če se trudite omejevati ali nadzorovati dostop do spleta v skladu z otrokovo starostjo, mu kljub temu podajte osnovne informacije za suvereno uporabo. S tem boste poskrbeli, da se bo otrok vedel odgovorno in premišljeno, tudi ko bo čas za več samostojnosti.

Že z majhnimi otroki, ki šele vstopajo v svet zaslonov, se lahko začnemo pogovarjati o značilnostih in pravilih spleta tako, da povlečemo vzporednice med realnim življenjem in virtualnim svetom. Dobra strategija je prilagajanje otroških pravljic za spoznavanje nevarnosti in pasti virtualnega sveta. Primere lahko najdete v prilogi **Pravljični splet: digitalna varnost za otroke**.

Koncept internetne varnosti vedno predstavite na konkreten način, ki ga bo otrok razumel, najraje s prisposodob. Ko otroka poučujete o virusih in pomembnosti gesel, lahko na primer rečete, da je razkritje gesla za elektronsko pošto ali profil enako kot ponujanje ključa od vhodnih vrat. Mlajši otroci si bodo na takšen način lažje predstavljali, zakaj je potrebno gesla zadržati zase.

3

Bodite odprti in sprejemajte napake

Zelo dragocena je odprta drža starša, ki omogoča sproščen pogovor o internetu, vključno z varno rabo in možnimi nevarnostmi. Otroku naj dobi čim več informacij in občutek, da se lahko staršem zaupa v primeru negativne izkušnje. Otroka naj poslušajo, ko govori o najljubših spletnih straneh, aplikacijah in tem, kaj najraje počne na spletu.

Z iskrenim zanimanjem se bo zgradil varen prostor. Otrok bo veliko lažje povedal, če bo na spletu opazil ali naredil kaj neprimerne, če ne bo pričakoval avtomatske kazni, jeze ali obsojanja, zato je potrebno dovoliti prostor tudi za napake.

4

Komunicirajte spoštljivo in dvosmerno

Odprta komunikacija in dober odnos sta ključna pri vzpostavljanju medsebojnega zaupanja in dialoga. Otroka oziroma mladostnika poslušajte, bodite spoštljivi in iskreni ter mu informacije in nasvete podajte na način, primeren njegovi starosti in zrelosti. Veščega otroka se ne bojte prositi, naj vam pokaže, kako deluje določena stvar, ki je ne poznate. Tudi to je izvrsten način krepitev komunikacije, nenazadnje pa v otroku vzbudi občutek ponosa in odgovornosti.

5

Postavljajte realistična in razumljiva pravila

Ko postavljate pravila za rabo zaslonov in spleta, je dobro ubrati praktičen pristop, ki najde ravnovesje med željami in pričakovanji. Če lahko, vključite v proces tudi otroka: če bo sodeloval pri oblikovanju pravil, mu bo to vzbudilo občutek zaupanja in poslušnosti za njegove potrebe, interese in želje, prav tako jih bo veliko raje upošteval.

Otrok naj ima občutek, da so pravila zanj dosegljiva in da jih postavljate v njegovo korist, zato mu jih čim manj predstavljajte kot omejitve ali kazni. Če otrok pravila ne razume ali želi vedeti, čemu služi, ga lahko pojasnite, brez da bi od njega odstopili – pojasnilo še ne pomeni, da si spodkopavate avtoriteto.

Bodite karseda dosledni in z odraščanjem pravila prilagajajte otrokovi starosti.

6

Bodite dober zgled

Otroci bodo prej upoštevali oziroma posnemali to, kar vidijo, kot pa to, kar slišijo. Tudi ko gre za internetno varnost in uravnoteženo rabo, bodite zgled in jim pokažite, kako naj se vedejo. Skupaj z otrokom obnovite ključne varnostne nastavitve in načine zaščite ter mu na primeru pokažite, kako izbrati močno in učinkovito geslo.

Pomembno je, da pravila, ki veljajo za celo družino, dosledno upoštevat tudi sami. Če na primer med kosilom uporaba telefona oziroma spleta ni dovoljena, potem ga pospravite tudi vi. Otroci se bodo prej držali pravil, če vedo, da enako veljajo za vse člane.

Pomembno je, da ima otrok ali mladostnik svojo svobodo znotraj varnega okvira. Starši bodite njegovi zaščitniki, ki ga pred spletnimi nevarnostmi po eni strani obvarujete, hkrati pa ga naučite, kako se z njimi spopada samostojno.

Namesto da preprosto nadzorujete ali spremljate uporabo zaslonih tehnologij pri svojih otrocih, o sebi razmišljajte kot o »medijskem mentorju«, ki skrbi za dodano vrednost časa, ki ga otrok preživi pred zasloni.





Prekomerna raba pametnega mobilnega telefona

Pametni mobilni telefoni predstavljajo sestavni del življenja večine ljudi. Dejstvo je, da so mobilne naprave korenito spremenile naš način vedenja, zato je težko prepoznati, kdaj se njihova uravnotežena raba prevesi v prekomerno. Vsekakor pa je takrat, ko si brez nje več ne znamo predstavljati življenja in nam primarno služi kot pripomoček za izboljšanje razpoloženja, skrajni čas, da poiščemo pomoč.

Na prekomerno rabo mobilnega telefona pogosto kažejo naslednji znaki:

- ponavljajoča se nezmožnost upora želji po uporabi pametnega telefona;
- tesnoba, nemir ali razdražljivost, ko telefon ni na voljo ali ga otrok nekaj časa ni uporabljal;
- uporaba naprave traja dlje od predvidene;
- vztrajna želja in/ali neuspešnost pri poskusih prenehanja ali zmanjšanja uporabe;
- izrazito povečanje časa, preživetega ob uporabi telefona;
- spanje s telefonom ali zbujanje sredi noči z namenom preverjanja telefona;
- nenehna uporaba telefona med pogovorom, obroki, hojo ipd.;
- nepozornost na okolico in uporaba telefona v nevarnih situacijah (npr. med vožnjo ali prečkanjem ulice);
- nadaljevanje prekomerne rabe kljub zavedanju o nastalih posledicah in težavah idr

S (samo)omejitvijo rabe pametnega mobilnega telefona želimo doseči uravnoteženo, zdravo in odgovorno rabo, ki podpira in olajšuje življenje posameznika.

Predlog: Pri vzpostavljanju pravil z otrokom ali mladostnikom o uporabi pametnega mobilnega telefona si lahko pomagata s prilogo **Dogovor o uporabi zaslonske naprave**.

Predlog: Zastavite si nekaj vprašanj o lastni rabi telefona. Bi lahko brez njega zdržali en dan? Kako bi se ob tem počutili? Bi vam to predstavljalo izziv ali bi to lahko storili brez problema? Preizkusite se lahko tudi v 14-dnevem programu **Digitalni post**, kjer najdete ideje in predloge za zmanjšanje časa, ki ga družina preživi pred zasloni; priloga hkrati nudi predloge za aktivnosti, kako zapolniti prosti čas, ki ga boste s tem pridobili.

Vsakdanji nasveti za enostavni nadzor rabe telefona – za mlade, manj mlade in mlade po srcu

- 1** **Določimo urnik ali časovni okvir** za uporabo telefona (npr. šele po opravljenih šolskih/sluzbenih/ domačih obveznostih).
- 2** Obljubimo si, da **v določenih delih dneva ne bomo uporabljali telefona** (npr. med vožnjo, na sestanku, med obroki, med igro z otroki, med pogovorom z družinskimi člani ...).
- 3** **Telefona ne uporabljajmo v postelji.** Modra svetloba iz ekrana moti nastajanje melatonina, atraktivne vsebine pa kasnijo spanje. Najbolje je, da telefon izklopimo in ga čez noč pustimo v drugi sobi. Namesto branja na telefonu raje izberemo klasično knjigo ali knjigo na e-bralniku.
- 4** Čas, ki ga sprostimo z zmanjšanjem uporabe mobilnega telefona, izkoristimo za **druge aktivnosti** (npr. branje tiskanih medijev, druženje, pogovarjanje z družinskimi člani, obisk prijateljev, igranje družabnih iger ...).
- 5** Igranje igre »**Kdo prej pogleda na telefon?**«. Na pijači s prijatelji ali sorodniki se z vsemi zbranimi dogovorimo, da do konca srečanja odložimo telefone na sredino mize. Tisti, ki prvi seže po telefonu, plača račun za vse.
- 6** **S telefona odstranimo vse aplikacije socialnih omrežij**, tako da lahko Facebook, Instagram, Twitter in druga omrežja preverjamo le na računalniku.



Pri dogovorih z mladimi je pomembno, da smo dosledni in realni. Cilji naj bodo praktični in izvedljivi, dogovor pa naj deluje dvosmerno: če otrok ali mladostnik doseže zastavljene cilje, ga moramo biti pripravljeni izpolniti.



Prekomerna uporaba družbenih omrežij

Družbena omrežja so ena najbolj priljubljenih in pogostih aktivnosti na spletu, saj v osnovi omogočajo povezovanje z ljudmi s celega sveta z vseh koncev sveta in spremljanje interesov brez večjih stroškov. Najpopularnejša družbena omrežja – ki jih lahko definiramo kot aplikacije, spletne strani, platforme, ki povezujejo družbene skupine z istimi interesi – so **Snapchat, Instagram, TikTok, Messenger, Facebook, YouTube, Reddit, Twitter, Discord, Tinder, WhatsApp** in številne druge, tista najbolj uspešna pa imajo po več sto milijonov uporabnikov

Gre za medije, ki nam ponujajo večjo priročnost in povezljivost: z njihovo pomočjo lahko na primer ostanemo v stiku z družino ali prijatelji na drugem koncu sveta, spoznavamo nove zanimive ljudi in se družimo z ljudmi, ki imajo enake interese. Ni torej presenetljivo, da so postala tako neizbrisen del našega življenja in da korenito spreminjajo naš način komuniciranja.

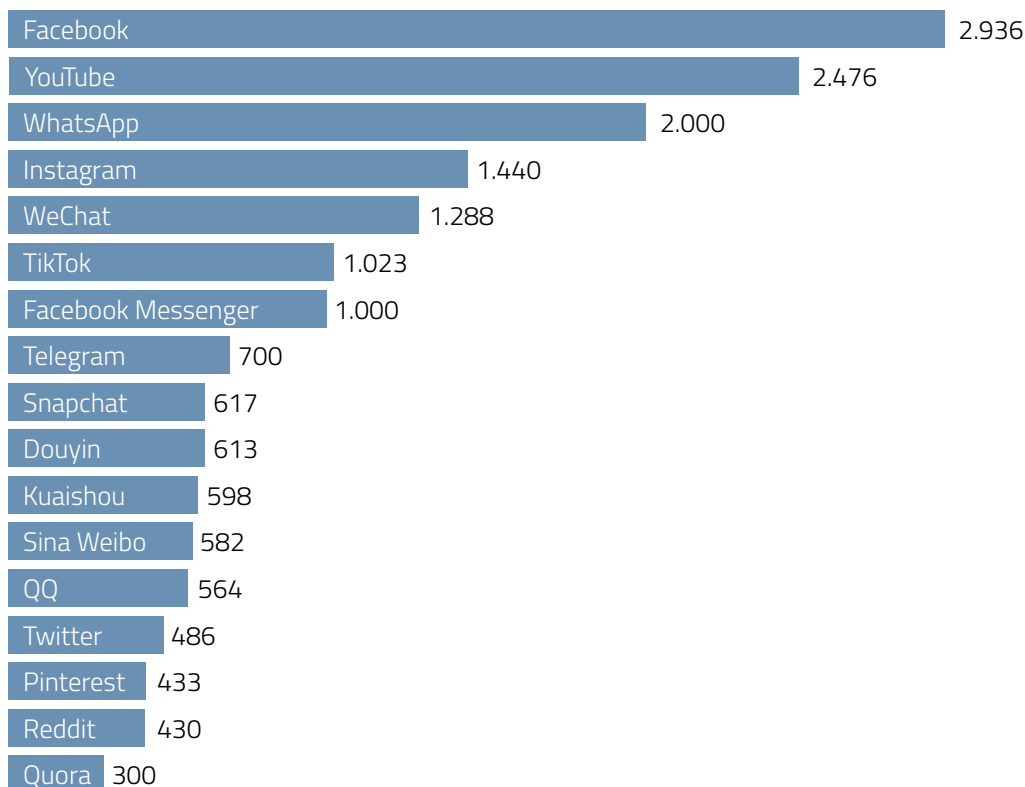
ORIS STANJA NA PODROČJU SVETOVNE RABE DRUŽBENIH OMREŽIJ (STATISTIKA)

(Vir: Global Social Media Statistics, Datareportal)

Katera omrežja so najbolj priljubljena?

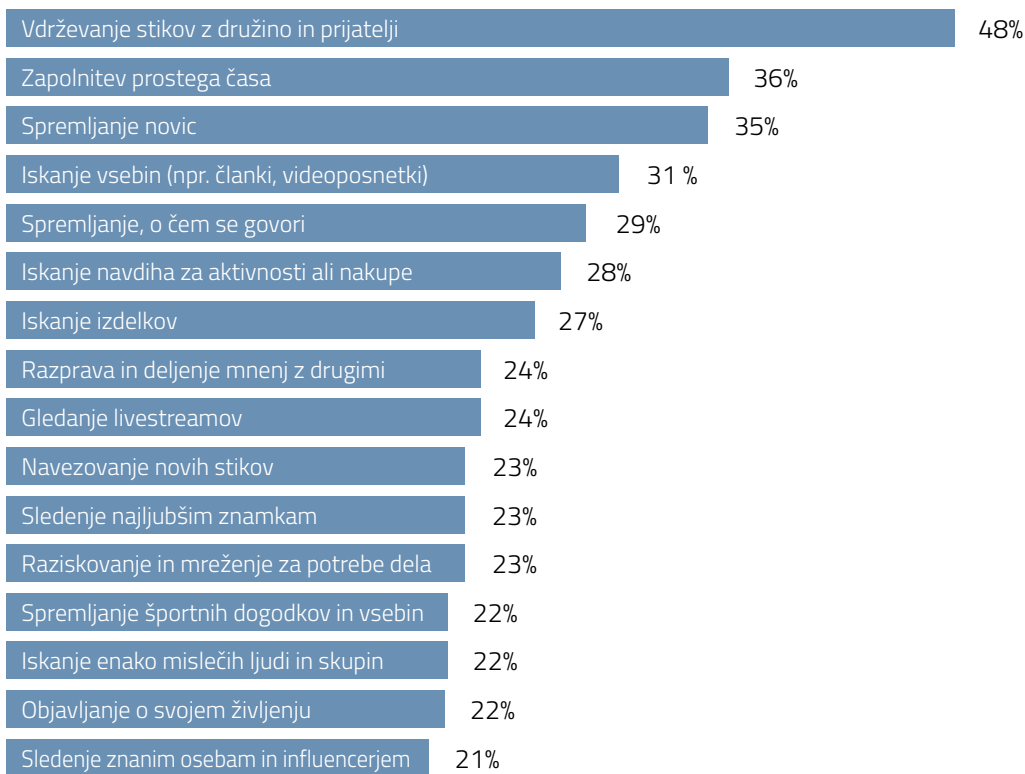
julij
2022

Najbolj razširjene platforme družbenih medijev na svetu po številu aktivnih mesečnih uporabnikov v milijonih:



Kaj počnemo na družbenih omrežjih?

Primarni razlogi za uporabo družbenih omrežij pri uporabnikih med 16. in 64. letom starosti:



Mladostniki in prekomerna in škodljiva raba družbenih omrežij

S težavami, povezanimi z rabo družbenih omrežij, se srečujejo predvsem mladi uporabniki, ki imajo premalo življenjskih izkušenj, da bi jih prepoznali ali se jim zmogli izogniti. Mladostniki do 19. leta so najbolj ranljivi za negativne vplive družbenih omrežij – dekleta še posebej med 11. in 13. letom, fantje pa med 14. in 15. letom.

Preden mladostnik ustvari profil na družbenem omrežju – ali ob tem, ko mu ga pomagata ustvariti starši – ga je potrebno poučiti, da so slike in posnetki na družbenih omrežjih le redko realni. Vsak se želi predstaviti samo v pozitivni luči, uporaba filtrov in orodij za obdelovanje fotografij in posnetkov pa je pravilo, ne izjema. Najbolje mu je pokazati primer obdelane in neobdelane fotografije iste osebe, ga povprašati po mnenju ter z njim razviti odprt pogovor na to temo. Čim bolj naj se zaveda, da je predstava, ki jo dobi na družbenih omrežjih, tudi v najboljšem primeru le dobro premišljena pripoved z enega zornega kota. Za vsako fotografijo ali posnetkom se skriva človeško, »neidealno« življenje z različnimi skrbmi in negotovostmi. Ideali, ki so predstavljeni kot realistični cilji (fizična podoba, uspehi in dosežki, razkošen ali zdrav življenjski slog, pretirana pozitivnost itd.) so olepšani, težko dosegljivi ali zrežirani. **Kaj torej mladostniki doživljajo, ko so jim dnevno izpostavljeni in se z njimi primerjajo ali se po njih celo zgledujejo?**

Kako mladi doživljajo družbena omrežja?

»Mislim, da imajo družbeni mediji pozitiven učinek, saj mi omogočajo, da se pogovarjam z družinskimi člani, ki živijo daleč stran.« (Dekle, 14 let)

»Menim, da se zaradi družbenih omrežij najstniki počutimo manj same. Ustvarjajo prostor, kjer lahko komuniciram z ljudmi.« (Dekle, 15 let)

»Tam lahko izrazim svoja mnenja in čustva ter se povežem z ljudmi, ki čutijo enako.« (Dekle, 16 let)

»Vsebine, ki jih ustvarim na spletu, lahko širijo dobro voljo.« (Fant, 17 let)

»Instagram mi omogoča, da svobodno komuniciram in vidim, kaj drugi počnejo. Daje mi glas, ki lahko doseže veliko ljudi.« (Fant, 17 let)

»Lažje se povežem z ljudmi, ki imajo podobne izkušnje kot jaz in bolj verjetno jih bom tam tudi prosila za pomoč.« (Dekle, 16 let)

»Družbena omrežja imajo veliko publiko. Tam se mladi učijo sovražiti in zmerjati drug drugega.« (Fant, 13 let)

»Ljudje lahko anonimno povedo, kar hočejo, in mislim, da si zato več upajo.« (Fant, 15 let)

»S punco, ki sem jo spoznal na spletu, se je težko začeti pogovarjati v živo.« (Fant, 17 let)

»Ljudje se težje družijo v resničnem življenju, ker se navadijo, da je med njimi in drugo osebo zaslona.« (Dekle, 15 let)

»[Omrežja] prikazujejo lažno podobo življenja nekoga drugega. Včasih se mi zdi, da je življenje influencerjev popolno, čeprav vem, da ni.« (Dekle, 16 let)

»Raje brskam po telefonu, kot da bi delal domačo nalogo. To je veliko lažje, kot da se moram učiti. Vem, da je telefon velika motnja. Ampak ne morem brez njega.« (Fant, 17 let)

Slika prekomerne rabe družbenih omrežij se razlikuje od posameznika do posameznika, vendar lahko govorimo o naslednjih splošnih pokazateljih:

- uporabnik na omrežju redno preživlja **več časa, kot je nameraval**;
- zatekanje k omrežjem z namenom **izboljšanja razpoloženja**;
- **zanemarjanje spanja, fizičnega in duševnega zdravja ter medsebojnih odnosov**;
- nenehna želja po **preverjanju in osveževanju** omrežij.

V primeru, ko že govorimo o prekomerni ali škodljivi rabi, se lahko pojavijo številne **negativne posledice**, med katerimi jih je (tako kot pri znakih) veliko sorodnih s prekomerno rabo spleta in zaslonov nasploh. Med posledice, ki so bolj specifične za družbena omrežja, pa sodijo:

- **negotovost** in **nesproščenost** glede lastnega izgleda in telesa;
- ustvarjanje in spodbujanje **občutkov manjvrednosti**;
- občutki **izključenosti, osamljenosti, zavisti** ipd.;
- občutek **pritiska po objavljanju** podrobnosti iz osebnega življenja (čeprav si posameznik tega mogoče ne želi);
- želja po prikazovanju zgolj **»idealne«** **plati življenja**;
- **nezadovoljstvo** z življenjem;
- nižja **samozavest** in šibka **samopodoba**;
- večja dovzetnost za razvoj **depresivnega razpoloženja**;
- **poplitvene življenjske vrednote**;
- večja **ranljivost za duševne stiske** in težave z duševnim zdravjem idr.

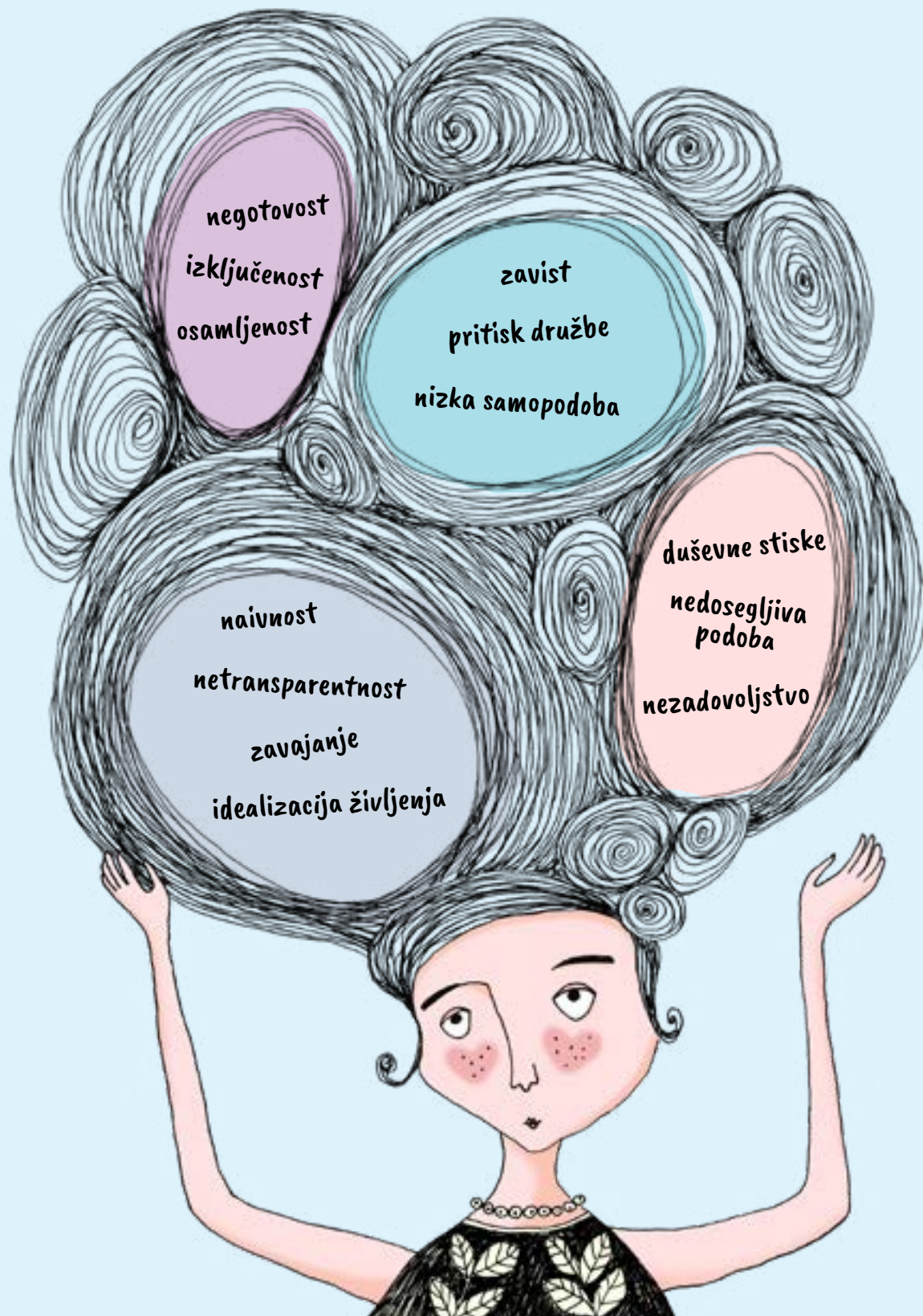
Raziskave daljšo dnevno rabo družbenih omrežij povezujejo z nižjim življenjskim zadovoljstvom, tisti mladostniki, ki jih uporabljajo manj časa, pa so s svojim življenjem bolj zadovoljni.

Kaj lahko otroku svetujete glede družbenih omrežij?

- Še preden si otrok ustvari profil, postavite meje. Omejitev, dogovorov in pravil naj se tudi dosledno držijo: če otrok ne upošteva dogovora, naj temu sledi logična posledica.
- Pred prvo uporabo družbenih omrežij z otrokovo vednostjo na telefonu nastavite starševski nadzor (spremljanje časa aktivnosti in po potrebi tudi vsebin).
- Z otrokom se pogovorite o tem, zakaj je dobro ali nujno, da določene stvari ostanejo zasebne.
- Izkoristite priložnosti za pristen pogovor o stvareh, ki jih otroci spremljajo na družbenih omrežjih. Tako vi kot otroci pri tem ponudite lastne vidike in drug drugega poslušajte z namenom razumevanja druge perspektive.
- Z otrokom bodite aktivno prisotni in poudarjajte pogovor iz oči v oči. Ta interakcija otroka uči, kako slediti socialnim znakom – tako verbalnim kot neverbalnim.
- Zavedati se je treba pomislekov glede zasebnosti in kibernetske varnosti ter se o njih pogovarjati tudi z otrokom ali mladostnikom; skupaj lahko na primer preberete pogoje uporabe in pri tem pojasnite neznane pojme.
- Spodbujajte kritično in neodvisno mišljenje, preverjanje informacij in medijsko pismenost.
- Otroka je treba spodbujati tudi h grajenju zdrave samopodobe na različnih področjih (telesna, na področju socialnih odnosov, pridobivanja veščin itd.), da bo manj dovzeten za morebitne škodljive posledice uporabe družbenih omrežij.



Kaj skrivajo socialna omrežja?



Škodljiva raba digitalnih spolnih vsebin

Svet postaja vedno bolj preplavljen s spolnimi vsebinami, ki smo jih deležni že skoraj na vsakem koraku.

S popularizacijo interneta so se pojavile nove oblike spolnega vedenja. Tehnologija je omogočila dostop do spolnih vsebin na nove načine, kot so spletna pornografija, spletne klepetalnice s spolnimi vsebinami, sexting ipd., kar povzroča težave pri določenem delu uporabnikov. Posledice problematičnih spolnih praks na spletu so podobne kot v živo in vključujejo tvegano spolno vedenje, poklicne in finančne težave, medosebno izolacijo ter spletno kompulzivno spolno vedenje. Kompulzivna raba pornografije je povezana z višjimi stopnjami stresa, anksioznosti in depresije, spolnost pa lahko postane način, s katerim oseba uravnava svojo čustveno stisko.

Da je raba pornografije in drugih spolnih vsebin kompulzivna, torej da posameznik nad vedenjem nima nadzora oziroma se mu ne more upreti, nakazujejo naslednji simptomi:

- **vsebine so osrednji del posameznikovega življenja** do te mere, da zanemarja zdravje in osebno nego ali druge interese, dejavnosti in odgovornosti;
- številna **neuspešna prizadevanja za znatno zmanjšanje** ponavljajočega se spolnega vedenja in nadaljevanje vedenja kljub škodljivim posledicam;
- **vzorec nezmožnosti obvladovanja** intenzivnih spolnih vzgibov ali nagnjenj;
- ponavljajoče se spolno vedenje se kaže v **daljšem časovnem obdobju** in povzroča izrazito **stisko ali težave** v osebnem, družinskem, družbenem, izobraževalnem, poklicnem ali drugem pomembnem področju delovanja.

Prekomerno rabo različnih oblik spolnih vsebin lahko opišemo kot nenadzorovan vzorec ponavljajoče se, intenzivne in pretirane obsedenosti s spolnim vedenjem, nagoni in fantazijami, ki povzroča škodljive posledice in znatno psihološko stisko. Ko oseba izgublja nadzor nad svojim vedenjem, takrat govorimo o prekomerni in škodljivi rabi. Pomembno je, da oseba to ugotovi in si prizna, da ima na tem področju težave ter da potrebuje pomoč.

Nekateri znaki, ki jih lahko opazimo, ko posameznik prekomerno in škodljivo uporablja spletne spolne vsebine:

- gledanje pornografije v šoli, v službi ali na drugih **neprimernih mestih**;
- pornografiji je namenjenega **veliko časa**;

- **fantaziranje in sanjarjenje** o spletnih spolnih vsebinah, tudi ko oseba ni pred zaslonom;
- **opuščanje obveznosti** in rednih aktivnosti zaradi gledanja pornografije;
- **prikrivanje časa** oz. laganje o tem, koliko časa oseba gleda spletne spolne vsebine;
- težave pri vzpostavljanju in ohranjanju **zdravih in stabilnih odnosov**;
- **težave v socialnih odnosih**;
- **težave v partnerstvu**;
- doživljanje **manjšega spolnega zadovoljstva** s partnerjem, ko pornografija ni vključena;
- **težave v vsakdanjem funkcioniranju**;
- izrazita **čustvena reakcija** osebe ob prošnji, naj neha gledati ali zmanjša gledanje pornografije;
- uporaba **kompulzivnega spolnega vedenja** za beg pred drugimi težavami (npr. osamljenost, depresija, anksioznost ali stres);
- **nezmožnost prenehanja** kljub zavedanju, da ima takšno vedenje resne posledice (npr. izguba pomembnih odnosov, težave v službi ali pravne težave ...);
- pretekli **neuspeli poskusi prenehanja** z udejstvovanjem v spletnem spolnem vedenju.

Z gledanjem pornografije oseba dobi nerealno predstavo o spolnosti, kar lahko povzroči pritisk, tesnobo in občutke nezadostnosti; takšni popačeni predstavi so izpostavljeni predvsem mladi.





Digitalne spolne vsebine ter otroci in mladostniki

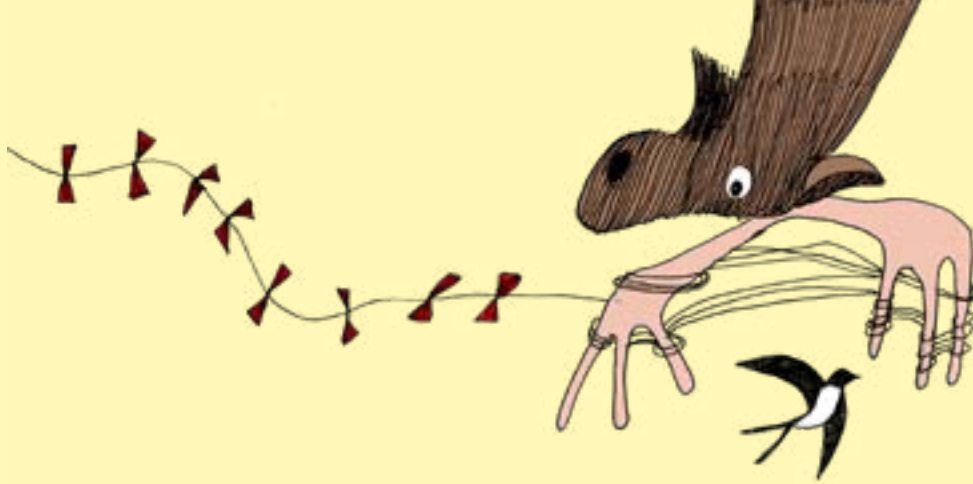


Otroci se z digitalnimi spolnimi vsebinami prvič navadno srečajo po nesreči, ko doma brskajo po televizijskih kanalih. To je najlažje preprečiti tako, da neprimerne kanale zaščitimo z geslom, ki ga poznajo samo odgovorne odrasle osebe v družini. Pri nekaterih pametnih televizijah je že ob sami nastavitvi mogoče določiti različne uporabnike – za otroka se lahko namesti npr. uporabnikov kanal, kjer se določi, kateri programi so mu dostopni in kateri ne, vendar naj bodo starši v tem primeru pozorni, na katerem uporabniškem računu otrok spremlja vsebine na zaslonu.

Na računalnik, tablico ali telefon, ki jih uporablja otrok, je možno namestiti filtre – programe za blokiranje neprimernih vsebin, vendar je lahko varljivo pričakovati, da bodo ujeli vse neprimerne vsebine, zato je nujna prisotnost staršev ali druge odgovorne odrasle osebe, ko ima otrok dostop do spleta. Filtri lahko zakasnijo otrokovo prvo srečanje s spolnimi vsebinami na spletu – a je treba imeti v mislih, da je otroka pomembno vzgajati za situacije, ko se bo s temi vsebinami sčasoma vendarle srečal.

Težava pri filtrih se pojavi, ko starše zazibajo v lažen občutek varnosti – otroci, še bolj pa mladostniki, so iznajdljivi. Hitro pridobijo znanje, da filtre zaobidejo ali neprimerne vsebine spremljajo na prijateljevi zaslonski napravi.





Z otroki in mladostniki se je treba o filtrih pogovarjati in jim pojasniti, da so namenjeni njihovi varnosti in blokirajo vsebine, za katere še niso zreli. **Starost, ob kateri so otroci prvič izpostavljeni spolnim spletnim vsebinam, se niža.** Že leta 2007 so raziskave med otroci in mladostniki od 10. do 17. leta ugotovljale, da jih je bilo v preteklem letu 42% izpostavljenih spolnim vsebinam v spletnem okolju; od tega je kar 66% udeležencev poročalo zgolj o nezaželeni izpostavljenosti tem vsebinam.



Če otrok po naključju naleti na spolne vsebine na spletu, je pomembno, da premagate nelagodje in zadrego, v kateri se boste najverjetneje znašli. Odkrito in otrokovi starosti primerno se je potrebno odzvati na njegovo radovednost in vprašanja, ki se mu porajajo: vsebino mu na primer lahko razložite tako, da mu poveste, da gre za eno izmed oblik intimnega druženja med odgovornima odraslima osebama, ki ni namenjena javnemu razkazovanju.

Čeprav je spolno raziskovanje normalno in zdravo, je pomembno, da otroci in mladostniki vedo, da spolnost, ki je prikazana v pornografiji, ni realistična in pogosto prikazuje **idealizirane ali nezdrave oblike spolnega izražanja.**



Kako naj se o digitalnih spolnih vsebinah pogovarjam z otrokom?

Mlajši otroci morajo čutiti, da se vam lahko zaupajo, če slučajno naletijo na pornografijo, da jim boste pomagali predelati to, kar so doživeli. Pogovor o pornografiji je lahko tudi del splošnega pogovora o spolnosti. Čeprav starši najbolj poznate svojega otroka in veste, kakšen pristop je najbolj primeren za njegovo stopnjo zrelosti, vam ponujamo nekaj nasvetov.

1 Normalizirajte zdrave izmenjave naklonjenosti

Večina otrok razume koncept, da sta objemanje in telesna bližina prijetna. Razložite jim lahko, da spolni odnos – med dvema odraslima osebam, ki vanj privolita oziroma se z njim strinjata – ta koncept preprosto popelje korak dlje. Tako bo zamisel o spolnosti za vašega otroka manj strašljiva ali nerazumljiva.

2 O spolnosti govorite na preprost in neposreden način

Ko se z mlajšim otrokom pogovarjate o spolnosti, uporabite pravilne, nevtralne izraze za dele telesa in mu neposredno (a seveda starosti primerno) razložite, kaj spolni odnosi in spolna srečanja obsegajo. Ob tem se bodo verjetno pojavljala vprašanja, morda tudi občutki šoka ali gnusa. Otrokom pomagajte razumeti, da so takšni občutki normalni in karseda iskreno odgovorite na njihova vprašanja.

3 Pogovorite se o tem, na kaj lahko naletijo na spletu

Z majhnimi otroki ni potrebno podrobno razpravljati o pornografiji, kljub temu pa naj se zavedajo, da odrasli včasih delijo podobe spolnosti na spletu in da te podobe včasih po nesreči vidijo tudi otroci. Podobe so zanje pogosto strašljive ali neprijetne.

Otrokom dajte vedeti, da se lahko obrnejo na vas, če naletijo na pornografijo in da zaradi tega ne bodo v težavah. Prav tako naj ozaveštujejo, da vas morajo nujno obvestiti, če jim odrasla oseba ali starejši otrok namerno prikazuje spolne vsebine.

4 Uporabite starosti primerno gradivo o spolnosti

Obstaja veliko knjig in drugega gradiva, ki otrokom na starosti primeren način razlagajo spolnost. Izberite čim bolj informativno in pregledno gradivo, za katerega menite, da je za vašega otroka najbolj primerno. Skupaj ga preberite in se o vsebini pogovorite.

Kako naj se o digitalnih spolnih vsebinah pogovarjam z mladostnikom?

Bolj kot se mladostnik bliža adolescenci, večja je verjetnost, da se bo srečal s pornografijo in drugimi spolnimi vsebinami, še posebej na spletu. – bodisi po naključju, preko vrstnikov ali namerno iz radovednosti. Če z mladostnikom še niste razpravljali o pornografiji, ni prepozno, da začnete zdaj.

1 Premišljeno izberite čas za pogovor

Ni najbolje, da mladostnika nenadoma pokličete k mizi ali ga posedete v dnevno sobo, ker je čas za »resen« pogovor. Bolj kot je pogovor o spolnosti in spolnih vsebinah sproščen in se razvija organsko, bolje je.

Temo lahko poskusite odpreti v okviru vsakodnevne komunikacije ali med drugimi aktivnostmi, ki so naklonjene pogovoru, na primer med sprehodom, na pohodu, ob kramljanju pri opravilih ali med druženjem. Izkoristite ležerne situacije, ki bodo čim bolj ublažile pritisk – če je vašemu otroku zelo neprijetno, lahko morda klepetate v avtu, ko ni toliko očesnega stika, da zmanjšate zadrego. Izberite čas, ko je mladostnik najbolj odprt za priložnostni pogovor in bodite obzirni tudi do morebitnega nelagodja.

2 Komunicirajte brez obsojanja

Vaš mladostnik mora vedeti, da v pogovoru o spolnosti in spolnih vsebinah ni prostora za obsojanje. Ne obtožujte jih, da gledajo pornografijo ali da se vedejo neprimerno, prav tako jim ne grozite s kaznijo, če jih dobite pri raziskovanju ali iskanju informacij.

Če pogovor o spolnosti temelji na obsojanju, prepovedi ali kaznovanju, je malo verjetno, da se bo mladostnik pripravljen pogovarjati z vami. To pomeni, da bo v primeru vprašanj ali težav informacije in pomoč raje iskal drugje.

3 Postavljajte odprta vprašanja

Če želite vedeti več o mladostnikovi rabi pornografije in spletnih spolnih vsebin, mu postavljajte čim bolj odprta, preprosta vprašanja (na primer »Kdaj si prvič prišel v stik s temi vsebinami?«), ki mu ne dajejo občutka, da se mora zagovarjati.

Ob spraševanju ne ponujajte seznama informacij in ne zastavljajte preveč pretresljivih ali intimnih vprašanj. Mladostniki naj sami usmerjajo pogovor, ko je to mogoče.

4 Tema naj bo časovno odprta

Kot pri drugih temah naj bo tudi pogovor o spolnosti časovno odprt – ni potrebno »rezervirati« posebej namenjenega časa, ampak je najbolje, da mladostnik do vas pristopi, kadarkoli ima vprašanja ali se želi pogovoriti.

5 Pogovorite se o neresničnosti pornografije

Ključnega pomena je, da mladostniku, pomagata ozavestiti in razumeti načine, na katere se pornografija razlikuje od spolnosti v resničnem življenju. V nasprotnem primeru lahko mladostniki narobe pričakujejo, da bodo njihova (prva) spolna srečanja podobna tistim na zaslonu.

Prepričajte se, da se mladostnik zaveda, da je pornografija igrana in da gre za fantazijo ter da so telesa nastopajočih pogosto spremenjena ali predstavljena na idealiziran način. Pornografski prizori so uprizorjeni tako, da se odnos zdi spontan, a zapomniti si je potrebno, da ne gledamo zasebnega srečanja, ampak igrani film (prisotne so kamere, mikrofoni, osvetlitev, sodelujejo scenarist, režiser, ekipa, ki skrbi za masko igralcev itd.).

6 Izpostavite pomen privolitve in osebnih meja

Pornografija včasih prikazuje spolne odnose brez privolitve – nekateri prizori celo vključujejo nasilje. Ključnega pomena je, da mladostnik razume, da tovrstna srečanja v resničnem življenju nikoli niso sprejemljiva. Izpostavite, da mora biti privolitev obeh oseb jasna in samovoljna pred in med samim odnosom ter da je ključno spoštovanje meja in dobrega počutja spolnega partnerja.

7 Vključite v pogovor tudi varno spolnost

Veliko spolnih vsebin ne prikazuje varnih spolnih praks, kot so kondomi ali druga kontracepcijska sredstva. Mladostnikom pojasnite, da je v resničnem življenju varna spolnost zmeraj na prvem mestu. To lahko uporabite kot odskočno desko za pogovor o tem, kaj varnost pri spolnih odnosih zajema, vključno z metodami za preprečevanje spolno prenosljivih bolezni in neželene nosečnosti.

Otroci in mladostniki, ki se z odraščanjem vse bolj zanimajo za spolnost, se bodo prej ali slej srečali s pornografijo in drugimi spolnimi vsebinami, še posebej, ko pričnejo bolj samostojno uporabljati splet in zaslone. S svojimi izkušnjami, nasveti in razumevanjem jim lahko pomagata, da bodo imeli do omenjenih vsebin zdrav in uravnotežen odnos.

ZASVOJENOST Z IGRANJEM VIDEO IGER

Video igre so **eden najbolj priljubljenih hobijev na svetu**. Ločimo jih glede na **različne zvrsti oziroma žanre** (strateške, akcijske, miselne, izobraževalne, strelske, igre simulacije in igranja vlog idr.), pogosto pa tudi glede na napravo oziroma platformo, najpreprosteje na računalniške, konzolne in mobilne igre. Računalniške igre igramo na računalniku, konzolne pa preko igralnih konzol, ki so lahko prenosne ali povezane s televizorjem; med najbolj razširjene na primer sodijo konzole razvijalcev Nintendo, Sony in Microsoft. V zadnjem desetletju je sledil še razmah mobilnih iger, ki jih igramo na mobilnih telefonih in tablicah.

Nekatere raziskave kažejo, da **intenzivno igranje računalniških iger ni nujno problematično**. Problematično igranje je povezano večinoma z motivacijo bega pred realnostjo ter pridruženimi duševnimi težavami in motnjami. Igranje video iger pogosto predstavlja razvedrilo in je priljubljen način preživljanja prostega časa zlasti med mladimi. Težave pa se pojavijo, ker se posamezniki velikokrat ne zavedajo, kdaj se igranje igrice z namenom sprostitve prelevi v prekomerno rabo ali zasvojenost.

Razlogi za razvoj škodljive rabe se ponavadi skrivajo drugje in niso zgolj posledica tega, da posameznik rad igra video igre. Mnogokrat se prekomerno igranje pojavi pri posameznikih, ki imajo težave na različnih življenjskih področjih, a so uspešni v video igrah: ker lahko z igrami na nek način kompenzirajo za neuspeh v resničnem življenju, predstavljajo dobro podlago za razvoj zasvojenosti.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2018 zasvojenost z računalniškimi igrami uradno umestila med duševne in vedenjske motnje. Definirana je bila kot vzorec **vztrajnega ali ponavljajočega se vedenja igranja iger**, ki so lahko na spletu ali brez povezave, posameznik pa doživlja **negativne posledice na več življenjskih področjih**.

Zasvojenost ali prekomerno igranje?

Morda se sprašujete, kje je meja med prekomernim igranjem video iger in zasvojenostjo. **Tudi če gre za prekomerno igranje, še ne pomeni, da bo vaš otrok postal zasvojen.** Podobno kot pri rabi spleta pri razločevanju ne upoštevamo samo časa igranja, ampak tudi vpliv na vedenje in vsakdanje življenje. Med kriterije za diagnozo zasvojenosti sodijo:

- igranje video iger je **prevladujoča dejavnost** posameznikovega življenja, prav tako se želja lahko pogosto pojavlja tudi med drugimi aktivnostmi ali opravili;
- **odtegnitveni simptom** – telesno in duševno stanje, ki nastane, ko se osebi odvzame možnost igranja videoiger (pogosto razdražljivost, občutek tesnobe in žalosti, tudi verbalna ali fizična agresivnost);
- oseba mora igranju video iger nameniti **vedno več časa** ali igrati **vedno zahtevnejše igre**, da bi **vzdrževala ali preseгла začetni nivo vznemirjenja** in užitka;
- **oslabljen nadzor** nad igralnimi navadami (poleg časa tudi pogostost, intenzivnost, trajanje ipd.);
- pomanjkanje oziroma **izguba zanimanja za resnično življenje** (hobiji, interesi, vsakdanje aktivnosti, s katerimi se je posameznik pred tem ukvarjal);
- **stopnjevanje igranja** kljub negativnim posledicam (npr. družinski konflikti, slab šolski uspeh, slabšanje zdravja);
- **prikrivanje in laganje** o dolžini igranja;
- igranje video iger zgolj za **pobeg, razbremenitev** ali z namenom **uravnavanja razpoloženja**;
- hujša **prizadetost oziroma poslabšanje** osebnih, družinskih, socialnih, izobraževalnih, poklicnih ali drugih **pomembnih funkcij in področij delovanja** (npr. osebni odnosi, počutje, fizično in duševno zdravje, šolske ali službene obveznosti).

Posamezni primeri lahko vključujejo tudi vnovične neuspele poskuse, da bi posameznik zmanjšal ali prekinil navado, tudi po nastopu resnejših posledic. Za diagnozo morajo simptomi navadno trajati **12 mesecev**; v primeru izredno hudih simptomov oziroma posledic se lahko obdobje skrajša na 6 mesecev.

POZITIVNI IN NEGATIVNI UČINKI IGRANJA VIDEO IGER NA POSAMEZNIKA

Med milijardami ljudi, ki vsak dan uživajo v video igrah, so največja ciljna skupina **otroci in mladostniki, ki so tudi najranljivejši** za negativne posledice, ki jih povezujemo s prekomernih in škodljivim igranjem. Razprave o tem, kakšni so njihovi učinki na zdrave uporabnikov, predvsem mladih, se v takšni ali drugačni obliki pojavljajo že desetletja: splošno gledano imajo video igre številne pozitivne učinke, ki lahko ustvarjajo prijetno in koristno uporabniško izkušnjo, medtem ko so morebitne negativne posledice odvisne od različnih dejavnikov.



Interes za otrokove aktivnosti na zaslonu pomeni tudi to, da ne problematiziramo vsakega vedenja. Tudi pri videoigrah je pomembno, da pod drobnogled vzamemo tako koristi kot škodljive učinke.

Med področja, kjer se kažejo **pozitivni učinki**, sodijo:



kognitivne funkcije

(občutek za orientacijo, prostorski spomin, hitrejša odzivnost, zmožnost sklepanja idr.)

Vse več študij nakazuje, da imajo video igre pozitiven vpliv na različne kognitivne oziroma miselne funkcije. Vizualno-prostorske sposobnosti omogočajo razmišljanje in obdelavo podatkov v treh dimenzijah. Sem sodijo občutek za orientacijo, prostorski spomin, zaznavanje dimenzij, položajev ter razdalj in odnosov med predmeti, interpretacija različnih oblik, reševanje vizualnih ugank in nalog ipd. Hitri odzivi, ki jih igre od igralca pogosto zahtevajo, lahko pripomorejo h krajšemu odzivnemu času (torej od zaznave do predelave in analize dobljenih informacij) v resničnem življenju. Video igre razvijajo tudi kapaciteto za dedukcijo in sklepanje, ki nam pomagata, da na podlagi danih informacij izpeljemo logični zaključek. Izboljša se lahko tudi matematična inteligenca. Tudi ta igra vlogo pri analizi in sklepanju, zanjo pa so značilne še organiziranost, metodičnost ter zmožnost načrtovanja in oblikovanje strategij. Koristi tudi pri obdelavi števil in abstraktnih pojmov.



raba logike in reševanje problemov

Video igre v veliko primerih temeljijo na reševanju nalog in problemov, kar od uporabnika pogosto zahteva kritično razmišljanje in uporabo logike. Glede na žanr in slog igranja mora igralec uporabljati različne veščine in spretnosti, da dosega cilje in napreduje skozi igro. Te spretnosti zajemajo tako praktične pristope kot kreativno razmišljanje. Z napredovanjem se navadno stopnjuje težavnost problemov in nalog, ki jih igralci rešujejo; pri tem pogosto uporabljajo osnovne veščine z začetka igre, ki se jih učijo prilagajati vedno bolj kompleksnim situacijam. Velikokrat so dejanja časovno omejena, kar zahteva hitro reakcijo. Igralec mora tako učinkovito upravljati s časom in viri, ki jih ima na voljo. V resničnem življenju se lahko pridobljene veščine nato kažejo v višji stopnji neodvisnosti in lažjem določanju prioritet pri reševanju problemov, pa tudi kreativnem razmišljanju.



koordinacija in motorične sposobnosti

Reševanje problemov in nalog v video igrah v veliki meri temelji na koordinaciji oči in rok. Natančni in hitri gibi prstov, s katerimi igralec opravlja dejanja in se giblje po virtualnem svetu, se usklajujejo z vizualnimi in drugimi informacijami, ki jih od igre prejema. Motorične sposobnosti so izjemno pomembne pri vsakdanjih opravilih, v šoli in na delovnem mestu. Opravila, ki temeljijo na koordinaciji oči in rok, vključujejo pisanje, kuhanje, tipkanje, vožnjo in številne fizične aktivnosti. Igralci video iger naj bi te naloge pogosto opravljali hitreje in bolj natančno od neigralcev. Fina motorika je še posebej pomembna v določenih specializiranih poklicih, kot so serviserji, kirurgi, glasbeniki in drugi; veliko profesionalcev s teh področij poroča o rabi video iger za razvoj omenjenih spretnosti.



sprejemanje odločitev

Da bi uspešno rešil zadani problem ali nalogo oziroma premagal oviro ali nasprotnika, se mora igralec odločiti, kako ukrepati. Pri tem uporablja razpoložljive vire in informacije ter upošteva dejavnike, kot so časovna omejitev in morebitne posledice, na podlagi katerih lahko sklepa, kako bo njegova reakcija vplivala na nadaljnji potek igre. Ker veliko iger zahteva točno določeno reakcijo ob točno določenem času, to pomeni, da mora uporabnik odločitve sprejemati čim hitreje. To še posebej velja za tiste, ki se odvijajo hitro, na primer akcijske igre, igre ugank, multiplayerji in druge.



zaznavanje detajlov

Podobno kot motorične sposobnosti je tudi vid eden glavnih sestavnih delov igranja video iger. Vizualne informacije, ki jih posreduje igra, vsebujejo številne manjše komponente in detajle, ki jih mora igralec prepoznavati in uporabljati pri napredovanju. Z rabo vizualno-prostorskih sposobnosti, ki so omenjene zgoraj, lahko uspešno zaznava podrobnosti in skrite predmete v nekem okolju. Na podlagi tega se sklepa, da lahko video igre pripomorejo k razvoju percepcije detajlov, še posebej v okviru perifernega vida. Igralci video iger naj bi bili uspešnejši tudi pri spopadanju z vizualnim hrupom.



pridobivanje novih znanj

(jeziki, tehnološka in digitalna pismenost, splošna razgledanost idr.)

Z igranjem iger (predvsem v tujih jezikih) lahko igralci izpopolnjujejo svoje jezikovno znanje, širijo besedni zaklad ali pridobivajo nove informacije glede na temo igre, kar pripomore k njihovi splošni razgledanosti. Obenem se spoznavajo z računalniki ter elektroniko in tehnologijo nasploh, prav tako pa se učijo konzumirati in analizirati različne vrste medijev.



počutje in duševno zdravje

(spopadanje s stresom, način izražanja, samozavest ob uspehu idr.)

Igranje video iger je za uporabnika pogosto sproščujoča dejavnost. Igre so privlačne in zasnovane tako, da igralce pritegnejo in angažirajo; posledično gre za priljubljeno obliko zabave, ki lahko v zdravih količinah predstavlja učinkoviti odklop od vsakodnevnega stresa. Video igre so velikokrat platforma za kreativnost in izražanje. Uspešno opravljeni izzivi in naloge, kot tudi njihove nagrade, lahko prinesejo občutek zadovoljstva, sposobnosti in samozavesti. Podobno vlogo imajo tudi stiki, ki se jih navezuje v okviru socialnega aspekta iger.



socializacija

Razvijalci v zadnjem desetletju vse večji poudarek namenjajo socialnemu aspektu video iger. To še posebej velja za multiplayer in online igre, ki poudarjajo sodelovanje med več igralci; slednje je lahko

zgolj eden od ponujenih načinov igranja ali pa ena glavnih komponent in tako nujna za napredovanje. Tukaj pomembno vlogo igrajo razne tekmovalne scene, tako profesionalne kot amaterske, okoli katerih se pogosto oblikujejo velike skupnosti. Socialna omrežja in spletni prostori, namenjeni razpravam o posameznih igrah in franšizah, ponujajo možnost navezovanja stikov z drugimi igralci in oboževalci po vsem svetu.

Pogostejši **negativni učinki** pa so medtem naslednji:



zasvojenost

Zasvojenost z video igrami sodi med najresnejše in najbolj ekstremne zaplete. Dopaminski odgovor, ki poskrbi za uživanje ob igranju, lahko pri prekomerni rabi vodi v začaran krog, kar pripomore k razvoju zasvojenosti. Video igre so že po principu zasvojljive, predvsem tiste, ki igralce aktivno spodbujajo k vsakodnevnu ali celo kompulzivnemu igranju. Takšne elemente še posebno pogosto uporabljajo spletne, mobilne in brezplačne igre, ki igralcem ponujajo številne bonuse in nagrade, če se prijavijo ali igrajo več dni zaporedoma. Željo po ponovnem igranju pa vzbujajo tudi bolj »klasični« igričarski elementi, kot so interaktivnost, poudarek na napredku ter vznemirljive zgodbe in izkušnje.



vedenjske spremembe

(agresija, razdražljivost, posnemanje nasilja in destruktivno vedenje)

Nekatere raziskave video igre navajajo kot faktor tveganja za razvoj agresije. Razprave o tem, ali video igre s pretiranim nasiljem in eksplicitnimi vsebinami spodbujajo agresivno vedenje, predvsem pri mlajših igralcih, potekajo že dalj časa, k stigmati pa pogosto prispevajo tudi mediji. Velja poudariti, da so video igre redkokdaj edini vzrok za nenadno ali novo agresijo, znaki, kot so nihanja razpoloženja, razdražljivost in destruktivno vedenje, pa pogosto spremljajo prekomerno rabo zaslonkih tehnologij nasploh (kot tudi druge probleme in stiske); če posameznik ob tem vse bolj izgublja stik z resničnim življenjem, lahko video igre to dodatno stopnjujejo. Pomembno je sicer, da mladi igralci ne konzumirajo iger z neprimernimi in zreli vsebinami, ki bi nanje lahko negativno vplivale in da je čas igranja razumno omejen.



pretirano umikanje iz resničnega življenja in posledično zanemarjanje vsakdanjih obveznosti, drugih hobijev, odnosov ipd.

Če so video igre po eni strani način sprostitve, ki pomaga pri spopadanju s stresom, lahko po drugi strani prepegosto bežanje v svet iger vodi do zanemarjanja resničnega življenja. Prva razlika med zdravim premorom od stresa in pretiranim izogibanjem vsakdanjim težavam se pogosto skriva

v času, ki ga uporabnik preživi ob igranju. Če prične posameznik zanemarjati druga življenjska področja, kot so šola, služba, osebni odnosi ali preostali hobiji oziroma se v svet video iger prične umikati takoj, ko nastopi konflikt ali problem, govorimo že o prekomernem igranju. Da bo raba čim bolj uravnovešena in ne bo na račun iger trpelo resnično življenje, je potrebno omejiti čas igranja, se posvečati različnim vrstam hobijev ter se uspešno in produktivno spopadati s stresom.



pretirano zapravljanje in povečano tveganje za razvoj kockanja

Moderne video igre vse pogosteje vsebujejo elemente kockanja. Z razmahom mobilnega in spletnega igričarstva, ki sta dodatno popularizirala enkratne nakupe znotraj iger, se pri številnih igralcih pojavlja problem pretiranega zapravljanja. Za igričarsko industrijo to predstavlja enega glavnih virov zaslužka, kar dokazuje model tako imenovanih mikrotransakcij. Mehanizmi, ki temeljijo na hazarderstvu, so v okviru iger še veliko bolj dostopni in privlačni, za takšne pasti pa so še posebej ranljivi otroci in mladostniki, torej največja skupina igralcev. Posledično se v številnih državah odvijajo debate o zakonski ureditvi video iger s podobnimi elementi.



poslabšanje fizičnega in duševnega zdravja

(pomanjkanje energije, izčrpanost, težave z vidom, nihanja v telesni teži, brezvoljnost, izoliranost idr.)

Tako kot prekomerna raba zaslonskih tehnologij nasploh lahko tudi pretirano igranje video iger pripomore k poslabšanju zdravja – še posebej, ko problem toliko napreduje, da lahko potencialno govorimo o zasvojenosti. Eden glavnih znakov, da video igre negativno vplivajo na duševno zdravje igralca, je slaba regulacija čustev, ko se pričnejo pojavljati nepojasnjena agresija, nihanja razpoloženja ter druge zgoraj omenjene vedenjske spremembe. Posameznik postane brezvoljen, potr in zaprt vase; v nekaterih primerih se lahko razvije anksioznost ali depresija. Hkrati se slabša tudi fizično počutje, kar se pogosto prične z izčrpanostjo in pomanjkanjem energije zaradi motenega spanja, pojavljajo pa se na primer še dehidriranost, slabo prehranjevanje, glavoboli ter pridobivanje ali nihanje telesne teže.



motena pozornost in koncentracija

Posebno v zadnjih letih je vse bolj v ospredju odnos med zaslonsko tehnologijo in koncentracijo. Upad zbranosti, otežena koncentracija in krajšanje razpona pozornosti, ki se kažejo v povezavi s prekomerno rabo zaslonov, pomenijo težave v šoli, službi in drugod. Video igre lahko dodatno prispevajo k omenjenim pojavom s še večjim poudarkom na nenehnem nagrajevanju in stimulaciji igralca. Igre od posameznika sicer zahtevajo veliko kratkoročne pozornosti, ki pa jo prekinjajo vizualni hrup in drugi elementi. Posledično lahko ob prekomernem igranju trpi zmožnost koncentracije v vsakdanjem življenju.



orientacija

prostorski spomin in detajli

odzivnost

logika

reševanje problemov

socializacija

koordinacija

motorika

sprostitev

nova znanja



izčrpanost

težave z vidom

nihanja v telesni teži

brezvoljnost

motena pozornost in koncentracija

poslabšanje odnosov

zasvojenost

umikanje vedenjske spremembe

zanemarjanje obveznosti

zapravljanje denarja

kockanje

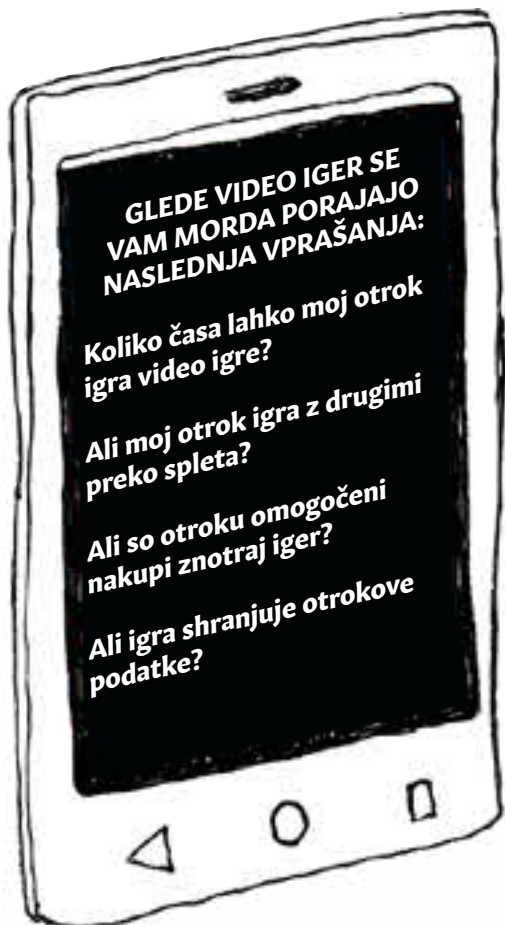
pomanjkanje energije



STAROSTNE OCENE PEGI IN DRUGA ORODJA ZA STARŠEVSKI NADZOR

PEGI (Pan European Game Information, v prevodu *vseevropska informacija o igri*) je evropski sistem za ocenjevanje vsebin v video igrah, ki ga je razvila **Evropska zveza za interaktivno programsko opremo (ISFE)**, neodvisna zveza razvijalcev, distributerjev in drugih akterjev iz igričarske industrije. Sistem je v veljavo stopil leta 2003, danes pa ga uporablja več kot 35 držav in je tako najpogostejši sistem v Evropi. Gre za orodje samoregulacije: založniki se s prostovoljnim pristopom k sistemu pogodbeno zavežejo k upoštevanju predpisanih **vsebinskih in starostnih smernic**.

Sistem PEGI je bil razvit z namenom pomoči uporabnikom pri presoji primernosti določenih vsebin – predvsem staršem, ki igre kupujejo za svoje otroke. Starostne in vsebinske ocene odgovarjajo na vprašanja, vezana na vsebino, obenem pa se bliskovit razvoj video iger v zadnjih 25 letih, skupaj z razvojem drugih spletnih izkušenj, navaja kot razlog za mnoga druga vprašanja, ki se staršem porajajo v zvezi z varno in odgovorno rabo.



Velikokrat je na ta vprašanja težko odgovoriti, saj so si otroci med seboj različni. Pa vendar obstajajo različna orodja, ki lahko staršem pri tem pomagajo: poleg oznak PEGI (in drugih ocenjevalnih sistemov) so tukaj na primer tudi orodja za starševski nadzor, ki jih ponujajo posamezne platforme, kot tudi razni praktični nasveti.

Že omenjene oznake, ki glede na vnaprej zastavljene kriterije ocenjujejo primernost za določene starostne skupine, so osnovno vodilo, ki staršem in uporabnikom lahko pomagajo že pred nakupom, predvsem ko bo igro igral otrok ali mladostnik. Splošno prepoznavni simboli ponujajo odgovore in nasvete za zagotovitev varne in odgovorne rabe video iger.

Ocenjevalni sistem PEGI je razdeljen na dva dela, ki tvorita oceno dane igre: starostno kategorijo (ki opredeljuje najnižjo predlagano starost igralca) ter deskriptor oziroma opis vsebine (ki pojasnjuje primernost glede na vsebino igre).

STAROSTNE OZNAKE

Sistem PEGI vključuje 5 starostnih kategorij.



Vsebina igre velja za primerno za vse starostne skupine. Igra ne sme vsebovati zvokov ali slik, ki bi lahko prestrašile majhne otroke. Sprejemljiva je zelo blaga oblika nasilja (v komičnem kontekstu ali otroškem okolju). Ne smejo se uporabljati kletvice.



Vsebina teh iger vključuje prizore ali zvoke, ki lahko prestrašijo mlajše otroke. Za to kategorijo so sprejemljive zelo blage oblike nasilja (namigi na nasilje, prizori brez podrobnosti ali nerealistično nasilje).



V to kategorijo sodijo video igre, ki prikazujejo nekoliko bolj nazorno nasilje nad domišljjskimi liki ali nerealistično nasilje nad človeškimi ali človeku podobnimi liki. Dovoljena je prisotnost namigov na spolnost ali spolnega poziranja, medtem ko morajo biti kletvice blage.



Prikaz nasilja ali spolnosti v teh igrah je na ravni, ki je videti enaka, kot bi jo lahko pričakovali v resničnem življenju. Kletvice v tej kategoriji so lahko bolj skrajne in eksplicitne, dovoljeno je upodabljanje uporabe tobačnih izdelkov, alkohola in nezakonitih drog.



Igre so uvrščene med igre za odrasle, ko nivo upodobljenega nasilja doseže raven, kjer gre za prikaze surovega nasilja, ubijanja brez očitnega motiva ali nasilja nad nemočnimi liki. V to kategorijo so uvrščene tudi igre, ki povečujejo uporabo nezakonitih drog in simulacijo iger na srečo, kot tudi igre z eksplicitno spolno vsebino.

Starostne oznake niso povezane s težavnostjo določene igre.

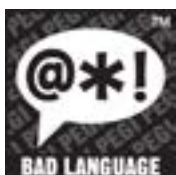
VSEBINSKE OZNAKE

Podrobnejšo vsebino igre predstavljajo vsebinske oznake oziroma deskriptorji, ki navajajo glavne razloge za uvrstitev v določeno starostno kategorijo.



NASILJE: Igra vsebuje upodobitve nasilja.

V igrah z oceno PEGI 7 gre zgolj za nerealistično nasilje ali upodobitve brez podrobnosti, igre z oceno PEGI 12 lahko vsebujejo nasilje v fantazijskih okoljih ali nerealistično nasilje nad človeškimi liki, igre z oceno PEGI 16 in 18 pa vsebujejo vedno bolj realistično in eksplicitno nasilje.



KLETVICE: Igra vsebuje neprimeren jezik in kletvice.

To oznako lahko najdemo na igrah z oceno PEGI 12 (blage kletvice) ter PEGI 16 ali PEGI 18 (na primer spolne psovke ali bogokletje).



STRAH: Ta oznaka se na igrah z oceno PEGI 7 pojavlja pod imenom strah, če vsebuje slike ali zvoke, ki bi lahko bile grozljive ali strah vzbujajoče za mlajše otroke.

Pod imenom groza se medtem pojavlja na igrah z oceno PEGI 12, ki vsebujejo zmerno grozljivo vsebino ali srhljive zvoke in efekte (vendar brez dejanskega nasilja) ter na igrah z oceno PEGI 16, ki vsebujejo intenzivne in daljše grozljive prizore ali vsebine.



IGRE NA SREČO: Igra vsebuje elemente, ki spodbujajo ali učijo igranje iger na srečo. Simulirane so igre, ki se navadno odvijajo v kazinojih ali igralnicah.

Od leta 2020 naprej so zaradi spremembe kriterijev vse nove igre s takšno vsebino avtomatsko označene z oceno PEGI 18; starejše podobne igre še lahko imajo oceno PEGI 16 ali PEGI 12 (nekdanja spodnja meja za omenjene vsebine).



SPOLNOST: Ta oznaka lahko spremlja oceno PEGI 12, če igra vsebuje spolno poziranje ali na spolnost namiguje, oceno PEGI 16, če vsebuje erotično goloto ali spolne odnose brez vidnosti genitalij ali oceno PEGI 18, če vsebuje eksplicitno spolno aktivnost.

Prikazi golote v neseksualnem kontekstu ne zahtevajo specifične starostne oznake in tudi ne potrebujejo tega vsebinskega deskriptorja.



DROGE: Igra omenja ali prikazuje uporabo nezakonitih drog, alkohola ali tobačnih izdelkov.

Igre s to vsebinsko oznako so vedno ocenjene s PEGI 16 ali PEGI 18.



DISKRIMINACIJA: Igra upodablja etnične, verske, nacionalistične ali druge stereotipe, pri katerih obstaja verjetnost spodbujanja sovraštva.

Tovrstne vsebine so omejene na igre z oceno PEGI 18 (in so potencialno v navzkrižju z zakonodajo posamezne države).



NAKUPI V IGRI: Ponujena je možnost nakupov znotraj igre. Igralci lahko kupijo digitalne dobrine ali plačajo usluge s pravim denarjem. Nakupi lahko vključujejo dodatno vsebino (bonus nivoji, oblačila, predmeti presenečenja, glasba ipd.), pa tudi nadgradnje (npr. onemogočenje oglasov), naročanje na posodobitve ter kovance in druge oblike virtualnih valut.

To oznako včasih spremlja dodatni opis pod ali zraven oznake, če nakupi vsebujejo plačljive naključne predmete (npr. pri loot boxih ali zavoječkih kart), kjer igralci ne vedo vnaprej, kaj bodo dobili. Nakup je možen direktno s pravim denarjem ali v zameno za virtualno valuto znotraj igre, predmeti pa so lahko kozmetični ali funkcionalni.

Gre za najnovejšo oznako sistema, ki se uporablja od leta 2018 naprej.



ONLINE: Igra lahko vsebuje interakcije na spletu.

Ta oznaka je bila ukinjena leta 2015, saj ima večina sodobnih iger (in vse konzole) spletno funkcionalnost. Najdemo jo lahko še na igrah, ki so bile ocenjene pred julijem 2015.

Vsebinske oznake so lahko v veliko pomoč, vendar se je pri tem pomembno zavedati, da gre zgolj za priporočila – pa tudi, da je vsak otrok oziroma igralec drugačen. Ko gre za otroka oziroma mladostnika, ki tega še ne zmore presoditi sam, ste starši tisti, ki ga najbolj poznate.

DRUGA ORODJA ZA STARŠEVSKI NADZOR

Poleg tega, da se čim bolj poslužujete različnih orodij za starševski nadzor, s katerimi lahko spremljate in nadzorujete otrokovo igralno okolje, lahko otrokovo **igranje video iger nadzorujete tudi tako, da:**

- ste pozorni na oznake PEGI;
- pred nakupom preberete recenzijo igre ali si pogledate povzetek;
- sami preizkusite igro;
- igrate video igre skupaj z otrokom;
- se z otrokom pogovarjate o igrah, ki jih igra;
- otroku pojasnite, zakaj določene igre zanj niso primerne;
- se z otrokom vnaprej dogovorite o količini časa, ki ga lahko nameni igranju iger;
- postavite jasne omejitve z uporabo orodij za starševski nadzor (starostna omejitev, poraba, spletni dostop ipd.);
- otroka spodbujate k rednim odmorom;
- otroku poveste, naj ne razkriva osebnih podatkov, saj virtualne skupnosti spletnih iger omogočajo interakcijo z neznanimi soigralci;
- se zavedate, da lahko igre omogočajo nakup dodatnih vsebin;
- otroka opomnite, naj prijavi neprimerno vedenje, kot so ustrahovanje, grožnje ali grdo izražanje, prikaz neželene vsebine ali povabila na srečanje zunaj igre;
- prijavite neprimerno vedenje z uporabo posebnih pritožbenih mehanizmov v igrah, igralnih platformah ali na spletnih mestih iger;
- otroku poveste, naj se z drugimi igralci ne srečuje, razen v vašem spremstvu.

Ostajajo tudi številna druga orodja za starševski nadzor, ki so na voljo na vseh platformah in ponujajo načine za spremljanje in omejevanje različnih vidikov videoiger, ne glede na to, ali gre za čas igranja, oceno vsebine igre, možnost porabe denarja ali različne načine, na katere igralci komunicirajo drug z drugim.

Vse igralne konzole, dlančniki ter operacijski sistemi za PC in Mac so opremljeni s sistemi starševskega nadzora, ki omogočajo zaščito zasebnosti in spletne varnosti otrok glede na različne parametre.

Z nadzornimi orodji lahko starši:

- izberete, katere igre smejo otroci igrati (na podlagi starostnih ocen PEGI);
- nadzirate in spremljate uporabo digitalnih nakupov;
- omejite dostop do brskanja po internetu z uporabo filtrov;
- nadzirate količino časa, ki ga otroci lahko preživijo ob igranju iger;
- nadzirate stopnjo spletne interakcije (klepet) in izmenjavo podatkov (sporočila, vsebine, ki jih ustvarijo uporabniki).

Vsa podjetja so v skladu s Splošno uredbo o varstvu podatkov (GDPR) odgovorna za varovanje osebnih podatkov prebivalcev Evrope. Več o podatkih, ki jih zbirajo različne naprave za video igre, platforme in založniki, lahko izvemo tako, da preverimo njihove pravilnike o zasebnosti. Nastavitve računa lahko kadarkoli spremenimo, da omejimo količino in vrsto podatkov, ki jih podjetja zbirajo in hranijo.

NAKUPI V IGRI IN MIKROTRANSAKCIJE

Številne video igre ponujajo tudi možnost nakupov v igri, ki so namenjeni predvsem razširitvi ali prilagajanju izkušnje osnovne igre. V nekaterih primerih so pri brezplačnih igrah neobvezni nakupi v igri edini vir dohodka ali pa so kombinirani z oglaševanjem v igri. Primeri takšnih nakupov v igri:

- **Kovanci, točke, diamanti** ipd.: to so primeri valut v igri, ki jih uporabnik lahko vnovči v zameno za vsebino, funkcije, nadgradnje itd.
- **Ravni/zemljevidi:** določene dodatne ravni ali področja znotraj vesolja igre, ki jih je mogoče odkleniti z digitalnim nakupom.
- **Liki:** novi liki z različnimi nabori spretnosti, ki jih je mogoče pridobiti za ponovno igranje iste igre, vsakič z drugačnim pristopom.
- **Orožje/orodja:** poleg standardnega (brezplačnega) nabora opreme, orodij ali orožja za napredovanje v igri lahko igra ponuja dodatna orodja z večjo funkcionalnostjo, ki napredovanje olajšajo.
- **Nadgradnje videza:** predmeti (ne nujno funkcionalni), ki jih lahko nosi avatar ali jih lahko igralec doda virtualnim predmetom, kot so avtomobili, kolesa ali hiše. To vključuje oblačila, tetovaže, nakit, nalepke, registrske tablice ipd.

Nakupi znotraj iger omogočajo, da igralci kupijo samo zelene dele, kar jim daje priložnost, da igro preizkusijo brezplačno in v njej uživajo ter prilagodijo svojo igralno izkušnjo z nakupom dodatne vsebine. Založniki lahko po prvem prenosu igre nenehno ponujajo nove vsebine in s tem razširijo izkušnjo za potrošnike. V drugih primerih dodatna vsebina predstavlja bližnjice skozi igro, bodisi z zmanjšanjem stopnje težavnosti bodisi tako, da omogoča hitrejše napredovanje.

Kot pri vsakem spletnem nakupu **je pomembno, da starši razumete, kako nadzorovati nakupe v igrah preko platform in naprav, ki jih vaši otroci morda uporabljajo.** Platforme in spletne trgovine vključujejo različna orodja, ki omogočajo vzpostavitev nadzora nad digitalnimi nakupi, dostopom do interneta, spletnimi interakcijami in ostalimi funkcijami ter nudijo informacije za opolnomočenje potrošnikov.

Nakupi znotraj iger v sodobni dobi igričarstva predstavljajo ključni vir monetizacije, ki pa je deležen tudi številnih kritik. Vedno bolj pereč problem je povezava med video igrami in kockanjem, ki se kaže predvsem skozi t. i. **mikrotransakcije**, vrsto nakupov v igri v obliki posebej plačljivih vsebin. Gre za poslovni model, ki igralcem ponuja ekskluzivne vsebine, predmete in druge virtualne dobrine v zameno za manjše zneske. **Igralec lahko želeno dobrino kupi z valuto, ki obstaja znotraj igre ali pa s pravim denarjem.** Sprva so se pojavile na mobilnem tržišču, kjer so igre pogosto na voljo brezplačno, po namestitvi pa uporabnika nagovarjajo k zakupu dodatnih vsebin, predmetov in drugih dobrin. V veliki meri so jih popularizirale igre na socialnih omrežjih, danes pa so eden ključnih virov dobička za igričarsko industrijo, tudi v plačljivih in konzolnih igrah.

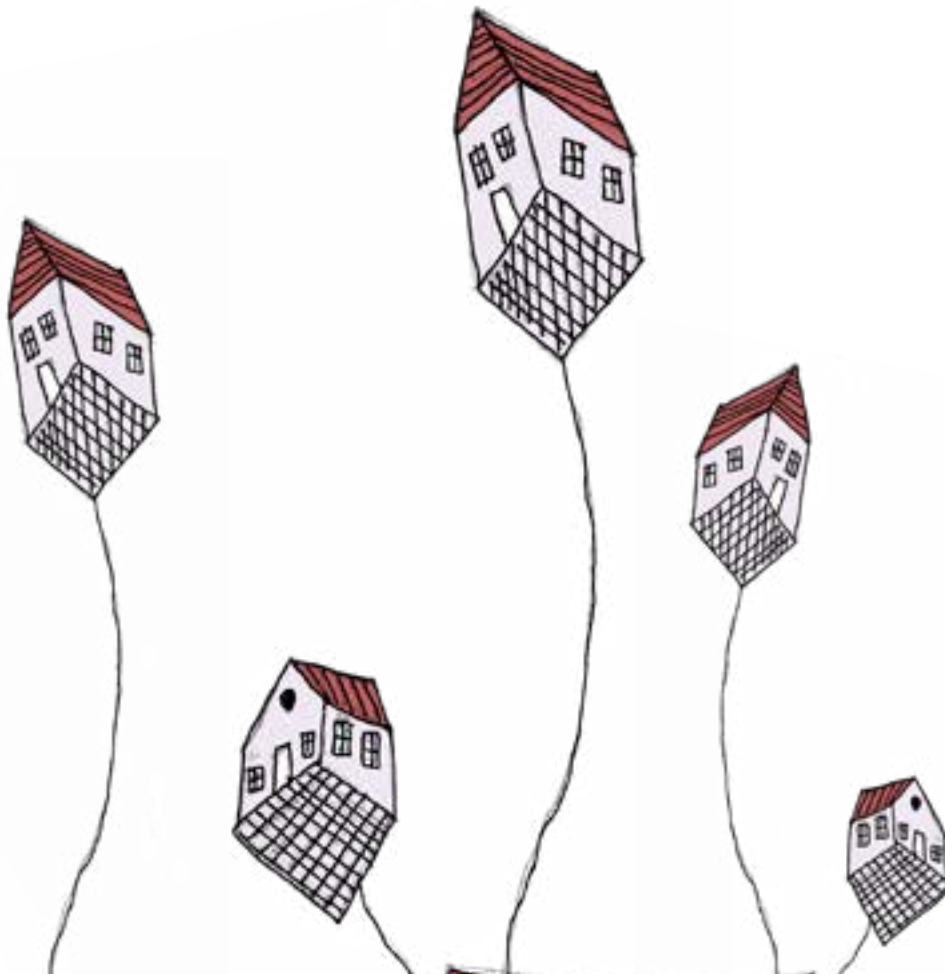
Osrednja kritika mikrotransakcij je, da temeljijo na elementih iger na srečo. To je predmet številnih razprav v različnih državah, ki se problematiko trudijo zakonsko nasloviti; v veliko primerih namreč trenutna ureditev temelji na že omenjeni samoregulaciji industrije. Posebej kontroverzni so loot box-i ali **skrinje/zaboji s plenom**, podzvrst mikrotransakcij, ki dejanske vsebine, ki jo uporabnik kupuje, navadno ne izdajajo vnaprej – in tako še posebej temeljijo na negotovosti in naključnosti dobitka. Nekateri strokovnjaki so celo mnenja, da bi določene oblike loot box-ov lahko ustrezale pravni opredelitvi iger na srečo, čeprav se v praksi v skladu z večino zakonodaj, tudi slovensko, tej klasifikaciji trenutno izognejo.

Kljub potencialni problematičnosti omenjeni pristopi postajajo standard industrije. Pomanjkanje transparentnosti lahko vodi v zavajajoče prakse, zaradi katerih se igralec ne zaveda dejanske višine porabljenega denarja. Med potencialno nevarne strategije in pojave sodijo:

- **začetne ponudbe**, ki igralca nagovorijo v časovni ali finančni vložek z namenom vzpostavitve navezanosti in občutka, da bo vložek šel v nič, če se igra ne nadaljuje;
- **časovno omejene ponudbe**, ki so lahko vezane na posebni dogodek ali obeležitev in v igralcu vzbujajo občutek redkosti, ekskluzivnosti in nuje;

- **virtualne valute**, zaradi katerih igralci pogosto težko ocenijo dejanski vložek (še posebej, če je razmerje med fiktivno valuto in dejanskim denarjem, s katerim so jo zakupili, nejasno) ali pa so ocenjene tako, da igralcu na igralnem računu vedno ostane nekaj denarja;
- **pakete**, ki združujejo posamezne like, predmete in druge dobrine in ustvarjajo občutek višje vrednosti za nižjo ceno;
- **javno odpiranje in promocijo** (npr. preko live streama), ki vsebino škatel za druge igralce naredi še bolj privlačno;
- (nezakonita) **menjava in preprodaja zabojev**, pogosto preko nepreverjenih platform;
- **skrite mehanizme**, ki po nakupu skrinje zahtevajo še pridobitev ali nakup posebnega ključa.

Pomemben je tudi način predstavitve in nagrajevanja: nagrade so podeljene naključno, s pomočjo algoritma, ki z nepredvidljivostjo vzdržuje igralčevo pozornost in ga ob neuspehu obvesti, kako blizu je bil neki nagradi. Pomembni so tudi zvočni in vizualni efekti, ki vzbujajo pozornost in vznemirjenje in ki si pogosto izposojajo elemente igralnih avtomatov in drugih hazarderskih pripomočkov. Nazadnje je tukaj tudi socialni vidik, še posebej, če je prisoten sistem rangiranja. **Skoraj vsi naštetni elementi so sorodni elementom iger na srečo.**



Mladi igralci se pogosto ne zavedajo nevarnosti mikrotransakcij, ki prežijo nanje

Nekaj osnovnih nasvetov, s katerimi lahko otroku pomagate, da bo varen med igranjem video iger:

- Preverite oceno in vsebino video igre, ki bi jo otrok rad igral. Pri spletnih ali digitalnih igrah naj se poslužujejo le zanesljivih virov in strani. Prav tako je dobro, da preberete pogoje uporabe igre – v primeru, da igra ne zagotavlja varovanja osebnih podatkov, naj otrok morda poišče drugo igro.
- Glede igranja določite jasna pravila (tako časovna kot vsebinska); pri tem upoštevajte otrokovo starost, stopnjo neodvisnosti in čustveno zrelost. Ob kršenju pravil določite tudi posledice, ki jih dosledno upoštevajte.
- Pri oblikovanju pravil bodite natančni. Če otrok igra igre za več igralcev, določite, ali sme igrati z drugimi ter ali so to lahko samo prijatelji ali tudi naključni igralci.
- Z otrokom se pogovorite, ali se med igro lahko vključuje v komunikacijo s pisanjem, mikrofonom ali kamero – ter kako pri tem zavaruje osebne podatke.
- Pogovorite se o tem, ali lahko otrok svoje igranje video igre snema, oddaja v živo oziroma posnetek objavi na spletu.
- Otroku onemogočite, da si igre kupuje sam ali za nakupe znotraj iger plačuje s pravim denarjem.

Otroka opomnite, da že znani napotki za varnost in odgovornost na spletu veljajo tudi pri igranju iger:

- Osebnih podatkov naj ne deli z drugimi – ne izdaja pravega imena, domačega naslova, e-maila, starosti in spola, ne pošilja svojih fotografij ter ne deli internetnih in drugih gesel oz. PIN kod;
- za vpis v igro naj uporabi močno geslo;
- pri izbiri prikaznega imena, ki je vidno drugim igralcem, naj to ime ne vsebuje osebnih podatkov, predvsem tistih v zvezi z domačim naslovom, imenom in priimkom;
- otroku pojasnite namen in pomen antivirusnih programov – lahko jih tudi skupaj naložite na računalnik;
- ob igranju naj si jemlje premore in ne pozabi na čas – bodisi samostojno bodisi s pomočjo časovnikov, alarmov ipd.

Pozanimajte se, katere igre so otroku najljubše in zakaj so zanj tako privlačne. Poslušajte ga odprtih misli in se z njim potopite v virtualni svet – na ta način bo vaše nasvete lažje razumel in jih upošteval. Ključno je, da otroka spodbujate, naj zaupa svojim občutkom, sploh če bi se pri igranju video igre kadarkoli slabo počutil. Pojasnite mu, da ga v primeru napak ali težav ne boste avtomatsko kaznovali ali odvzeli možnosti igranja video igre in ga razbremenite morebitnih občutkov krivde.



ZASVOJENOST Z IGRAMI NA SREČO

Igre na srečo oziroma hazardiranje (tudi kockanje) zajemajo igre za denar, kamor spadajo igre s kartami, kockami in drugimi napravami, ruleta, stave na loteriji, igranje lota, športne stave in številne druge. Družbeni trendi kažejo, da postajajo igre na srečo vse bolj razširjene, mladi pa so jim izpostavljeni preko tradicionalnih medijev, kot je televizija in novejših, kot so mobilni telefoni, računalniki in internet.

Pomembno je, da mladi zavzamejo zdrav odnos do iger na srečo tako, da prepoznajo, da to ni način služenja denarja, niti ne gre za zdrav način pobega pred resničnim življenjem ali stresom. Nujno je izvajanje preventivnih programov in zagotavljanje terapevtske podpore. Čeprav so v mnogih pogledih nekoliko podobne drugim tveganim vedenjem mladostnikov, težave z igrami na srečo med mladimi ostajajo relativno neopažene. Pomembno je, da vemo, zakaj so igre na srečo mladim tako privlačne ter poznamo in razumemo težave, s katerimi se spoprijemajo mladi, ki so se znašli v njihovem primežu.

Svetovna zdravstvena organizacija motnjo hazardiranja opredeljuje kot značilen vzorec vztrajnega ali ponavljajočega se igranja iger na srečo, ki lahko poteka na spletu ali v realnem svetu. Kaže se v:

- **oslabljenem nadzoru** nad igranjem na srečo (npr. začetek, pogostost, intenzivnost, trajanje, prekinitve, kontekst);
- **večjem podarjanju prednosti** igram na srečo do te mere, da imajo prednost pred drugimi življenjskimi interesi in vsakodnevnimi dejavnostmi;
- **nadaljevanju ali stopnjevanju igranja** iger na srečo kljub nastanku negativnih posledic, pri čemer je lahko vzorec hazarderskega vedenja lahko neprekinjen ali občasen in se ponavlja.

Takšen vzorec hazarderskega vedenja povzroča veliko stisko ali znatno okvaro na osebnem, družinskem, družbenem, izobraževalnem, poklicnem ali drugem pomembnem področju delovanja. Vedenje in druge značilnosti so običajno vidne v obdobju vsaj 12 mesecev, da se lahko postavi diagnoza zasvojenosti, čeprav se zahtevano trajanje lahko skrajša, če so izpolnjene vse diagnostične zahteve in so simptomi hudi.

Posledice, ki jih hazardiranje prinese, so oslabljeno duševno in fizično zdravje, težave v odnosih s prijatelji in bližnjimi, disfunkcionalni odnosi z družino, prikrivanje in laganje, finančne težave, težave z zaposlitvijo in pravne težave.

SOCIALNO IN PATOLOŠKO IGRANJE IGER NA SREČO

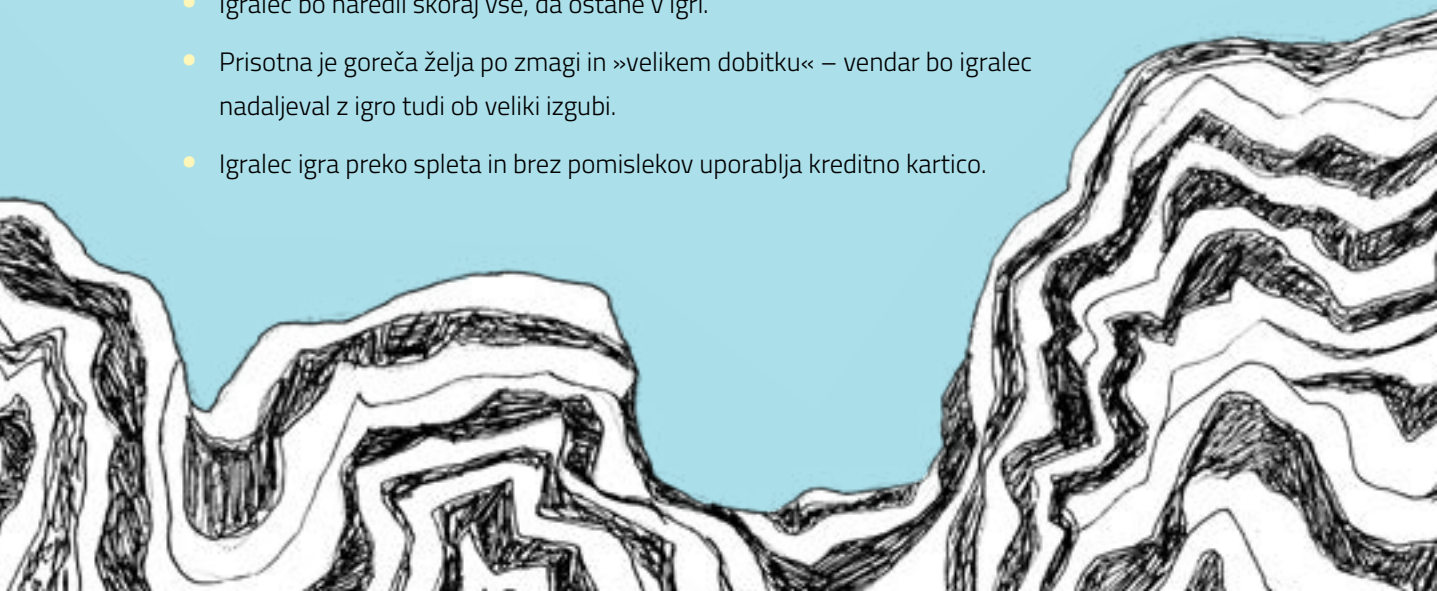
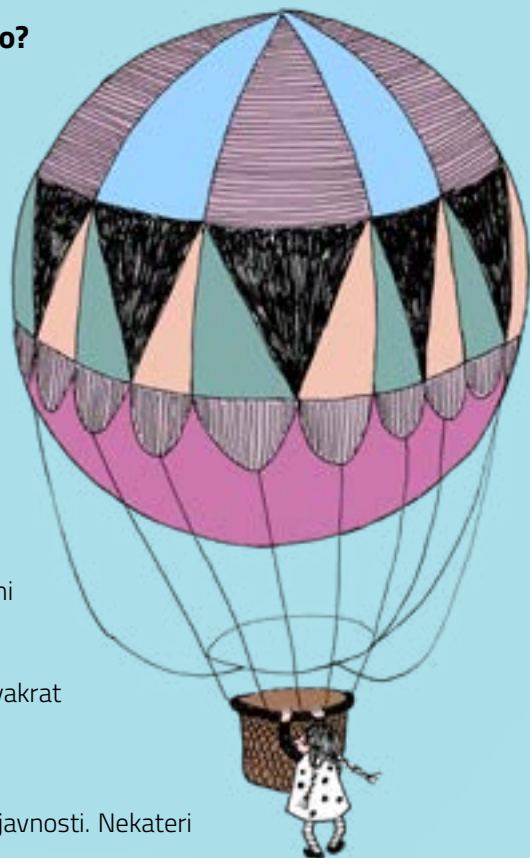
Kako ločiti med družabno aktivnostjo in zasvojenostjo?

Nekatere značilnosti socialnega igranja iger na srečo vključujejo:

- Igralec igra z določenim zneskom denarja in ko ga zmanjka, je igranja konec, brez dolžniških posojil prijateljem, družini, znancem idr.
- Namen igranja je zgolj zabava s prijatelji. Igralca ne skrbi izguba denarja (saj ve, da ne bo prekoračil svoje odmerjene vsote), prav tako ni velikega vznemirjenja ob dobitku – pri zmagi je pomembnejša pravica do hvalisanja pred prijatelji.
- Igralec se izogiba igram z visokimi vložki (bodisi denarnimi vložki bodisi določenimi vedenjskimi izzivi).
- Igranje je lahko redno, vendar ga igralec omeji na enkrat do dvakrat na teden, prav tako igra samo s prijatelji.

Za mnoge lahko igre na srečo prerastejo iz občasne družabne dejavnosti. Nekateri **znaki patološkega najstniškega igranja** na srečo vključujejo:

- Igralcu je vseč vznemirjenje pri igranju iger na srečo.
- Igralec si bo za potrebe igre izposodil denar ali zastavil lastnino.
- Igralec bo naredil skoraj vse, da ostane v igri.
- Prisotna je goreča želja po zmagi in »velikem dobitku« – vendar bo igralec nadaljeval z igro tudi ob veliki izgubi.
- Igralec igra preko spleta in brez pomislekov uporablja kreditno kartico.



KJE, KAKO IN KDAJ

Morda se zdi pre zgodaj za razmišljanje o otrocih oziroma mladostnikih in igrah na srečo; konec koncev je vstop v igralnice in sodelovanje v igranju spletnih iger prepovedano osebam do 18. leta starosti. A nekateri pričnejo s hazardiranjem zelo mladi, celo pri 10. letih: po nekaterih podatkih je vsaj eno obliko iger na srečo do 15. leta poskusila že večina mladostnikov.

Zanimanje za igre na srečo se pri mladih lahko prične na različne načine, kot so opazovanje veselja sorodnika ob dobitku, kartanje s starejšimi družinskimi člani ali vstop v svet spletnega pokra. Za veliko otrok in mladostnikov predstavlja hazardiranje dodatni bonus v okviru dejavnosti, v kateri že uživajo – na primer video igre ali šport – zaradi česar so še posebej dovzetni za razvoj zasvojenosti.



Fant, 18 let: »Pred približno dvema letoma sem na televiziji videl, kako igrajo poker in zdelo se mi je zabavno. Začel sem igrati z bratom in sosedom za nizke vložke. Potem so igre postale večje, z več ljudmi in več denarja. Kmalu sem imel občutek, da ne morem več kar tako nehati.«

To je bil šele začetek. Za tem je začel igrati igre na srečo na internetu. Uporabljal je denar, ki ga je zaslužil z raznimi manjšimi opravili, kot je bila na primer košnja sosedove trate in čeprav trdi, da nikoli ni izgubil ali dobil večjih zneskov, priznava, da je na vrhuncu svojega zanimanja vsak dan igral na srečo na spletu ali s prijatelji. Njegovi starši so vedeli za igre pokra s prijatelji, ne pa tudi za spletne igre na srečo. Ko so izvedeli, so mu prepovedali nadaljevanje spletnih iger, z nadaljevanjem prijateljskih iger pa so se strinjali.

Fant iger na srečo ne vidi kot velik problem. »To je družabni dogodek,« pravi, pri čemer ne upošteva dejstva, da so spletne igre na srečo samotne. »V primerjavi s tem, kar bi lahko počel sicer, je razmeroma varno.«

Igre na srečo so relativno pogosta dejavnost med mladostniki; najbolj pogoste oblike hazardiranja so kartanje in hitre srečke. Nekateri se v pozni adolescenci nato obrnejo na resnejše oblike, kot so športne stave. Otroke igranje na srečo v veliki meri izpostavlja televizija in splet, prav tako jim je na voljo hazardiranje

brez denarja v obliki aplikacij in iger na telefonih ter socialnih omrežjih. Tudi veliko video iger, ki so označene kot primerne za otroke, vsebuje elemente iger na srečo. Dostop dodatno lajša dejstvo, da so vsebine na pametnih telefonih in tablicah otrokom lahko na voljo kadarkoli in kjerkoli.

Zakaj se igre na srečo zdijo zabavne?

Igre na srečo in izkušnje, ki si izposojajo elemente hazardiranja, so tako pogost pojav, da otroci hazardiranje vidijo kot normalni del vsakdanjega življenja. Različni oglasi (ki jih srečamo predvsem na spletu, na različnih družbenih omrežjih in v računalniških igricah) sporočajo, da so igre na srečo zabavne in vznemirljive, predstavljajo pa tudi hiter in enostaven način za zaslužek. Najstniki lahko nanje gledajo kot na socialno aktivnost, saj spletna igralna dejavnost velikokrat ponuja funkcionalnost za dopisovanje in klepet, s čimer spodbuja igranje s prijatelji, deljenje izkušenj in zgodb ter vabljenje novih igralcev. Večina problematičnih igralcev na srečo doživi v zgodnji fazi igranja vsaj eno veliko zmago, prav tako spletno hazardiranje igralcem pogosto nudi vadbeni način (ang. practice mode), kjer z lahkoto zmagujejo. Mladostnike lahko to vodi v prepričanje, da se bo sreča nadaljevala, ko bodo igrali za pravi denar. Igre na srečo so naključne, a določene oblike spletnega hazardiranja lahko posnemajo videz in mehanizme, ki zahtevajo spretnost, kar mladim daje nerealne oziroma lažne predstave o igrah na srečo in možnosti zmage.

Zakaj so igre na srečo lahko zasvojljive?

Hazardiranje v možganih aktivira mehanizem za tveganje in nagrado, zato lahko redne stave in druge igre na srečo povečajo tveganje za razvoj zasvojenosti, ki je lahko enako resna in škodljiva kot v primeru substanc. Obstoječi dokazi kažejo na to, da so otroci in najstniki bolj dovzetni za zasvojenost z igrami na srečo, ker se njihovi možgani še zmeraj razvijajo; zaradi tega so resnejše tudi posledice.

Težavno igranje iger na srečo se največkrat pokaže pri igralnih avtomatih, športnih stavah in igrah s kartami. Miselni sistem v možganih si dobro zapomni, kaj doživljamo kot prijetno in ugodno in česa ne. Prijetna dogajanja si možgani zapomnijo tako, da jih povežejo na t. i. dopaminske centre. Ta občutja lahko sprožijo kemične snovi (alkohol, droge) ali pa dogajanja (žvenket žetonov v igralnicah, zvok ob dobitku ipd.); do takšnih povezav lahko pride tudi pri igrah na srečo. Takrat hazardiranje ni več običajna zabava, ampak pride do ponavljanja točno določenih navad in vzgibov.



PREPREČEVANJE NEGATIVNIH POSLEDIC IGRANJA IGER NA SREČO

Kako preprečiti negativne posledice iger na srečo in otroka poučiti o ključnih nevarnostih? V nadaljevanju navajamo nekaj stvari, na katere ste lahko pozorni, ko se z otrokom pogovarjate o hazardiranju.

Pojasnite, kako igre na srečo delujejo

V višjih razredih osnovne šole so mladostniki navadno že pripravljeni, da spoznajo mehanizme iger na srečo, vključno z nizko možnostjo zmage na dolgi rok. Pri otrocih pomaga, če verjetnost razložimo na plastičen način, ki ga bo lažje razumel – tudi tako, da možnosti za zmago primerjamo z drugimi dogodki. Na primer: »Možnost, da zmagáš na loteriji, je 1 proti 14 milijonov, da te v življenju zadane strela, pa 1 proti 300.000.« Lahko še dodamo, da hazarderska podjetja zmeraj zaslužijo več, kot izplačajo igralcem; če ne bi imela zaslužka, ne bi mogla poslovati.

Bodite pozorni na znake nevarnega hazardiranja

Igre na srečo so lahko zabaven način spoprijemanja z dolgčasom ali pa predstavljajo pobeg od stresa in drugih problemov. Če smo pozorni na morebitne socialne in učne težave ali duševne stiske, lahko igranje iger na srečo pri mladostniku prej prepoznamo. Obenem koristi, če otroka ali mladostnika spodbujamo k bolj pozitivnim izvenšolskim dejavnostim, ki mu bodo bolje pomagale pri premagovanju dolgčasa ali spoprijemanju s stresom.

Družinske navade in odnos družine do iger na srečo

Odnos otrokovega ožjega socialnega okolja do iger na srečo vpliva na to, kako jih bo dojemal. Manj, kot je otrok igram na srečo izpostavljen, manj verjetno je, da bo vstopil v svet hazardiranja. Če starši redno hazardirajo, lahko otroci to doživljajo kot vedenjsko normo in bodo starše želeli posnemati – na primer pri igranju pokra, kupovanju hitrih srečk ali športnih stavah. Redni hazarderji lahko otrokom pošljejo sporočilo, da so igre na srečo zabavne in da gre za legitimni vir zaslužka.

Za spodbujanje otrok pogosto uporabljamo hazarderski jezik: »Stavim, da ne moreš preplavati bazena. Če ti uspe, ti kupim sladoleđ.« Razmislite, kako pogosto in na kakšen način uporabljate takšne fraze, saj z njimi potencialno normalizirate hazardiranje v določenem socialnem kontekstu.

MLADI IN IGRE NA SREČO

Opozorilni znaki, ki nakazujejo, da ima **mladostnik** morda težave z **igrami na srečo**:

Preokupiranost z igrami na srečo

Ali mladostnik veliko razmišlja o igrah na srečo? Tisti, ki imajo težave z igranjem iger na srečo, se mislim na igranje ne morejo izogniti. Ko poskušajo prekiniti z igranjem, se pojavijo občutki tesnobe in razdražljivosti.

Skrivanje in zanikanje problema

Je mladostnikovo vedenje postalo zaskrbljujoče? Težavni hazarderji bodo pogosto lagali in skrivali svoje početje. Nekateri bodo pripravljene tudi ukrasti denar ali zagrešiti druga kazniva dejanja, da bi prišli do sredstev za podpiranje svoje navade.

Napeti odnosi

Ali mladostnik veliko časa preživi sam? Težavni hazarderji se navadno vse bolj izolirajo od svoje družine in prijateljev, prav tako postanejo nerazpoloženi in zaprti vase. Opaziti je zanemarjanje obveznosti doma, v šoli ali v službi. Odnosi hitro postanejo napeti, ko skušajo bližnji vzpostaviti dobronamerno komunikacijo.

Naraščajoči dolgovi

Pri mladostniku se lahko naenkrat pojavi večja količina denarja ali čez noč postane zadolžen. Če ni razumne razlage teh vzponov in padcev, bi lahko to pomenilo, da ima težave z igrami na srečo.

Spolzek teren

Zelo pomembna je zgodnja intervencija. Igre na srečo lahko prevzamejo mladostnikovo življenje na vseh področjih: pojavijo se padec ocen in delovne učinkovitosti, nihanje razpoloženja, lahko tudi zloraba alkohola in drog ter pravne težave.

Pri prepoznavanju opozorilnih znakov si lahko pomagata s spodnjimi vprašanji:

1. Si mladostnik izposoja denar in ga ne vrne?
2. Je že kdaj ukradel denar?
3. Prodaja osebne stvari?
4. Se obnaša skrivnostno glede tega, kako preživlja čas?
5. Postane nerazporejen ali se umakne vase brez pojasnila ali znanega razloga?
6. Zanimarja odgovornosti v šoli, službi ali doma?
7. Prihaja do nepojasnjenih odsotnosti iz šole ali službe?
8. Kaže neobičajno zanimanje za športne rezultate (brez zanimanja za sam šport)?
9. Se zdi preveč zainteresiran za pogovore o igrah na srečo?
10. Ima večje nepojasnjene dolgove?
11. Ima nenadoma veliko vsoto denarja?
12. Kupuje drage stvari z denarjem vprašljivega izvora?
13. Skriva igranje iger na srečo?

Če si na katero od vprašanj oziroma več vprašanj odgovorite pritrdilno, bi se bilo dobro o tem z mladostnikom pogovoriti ter po potrebi poiskati nasvet in pomoč strokovnjaka.

Zakaj se mladostniki podajajo v tvegano hazardiranje?

Igre na srečo se lahko razvijejo v zasvojenost, podobno kot alkohol ali pretirano igranje video iger. Mladostnik, ki igra igre na srečo, s tem morda zapolni praznino v svojem življenju ali pa je to način spopadanja z nekaterimi drugimi dejavniki, kot so:

- težave doma in/ali v šoli;
- nizka samopodoba;
- čustvena bolečina;
- stres;
- dolgčas;
- osamljenost;
- iskanje vznemirjenja;
- potreba po denarju;
- pritisk vrstnikov in želja po sprejetosti.

Določeni dejavniki povečujejo tveganje za razvoj problemov z igrami na srečo v otroštvu, adolescenci ali odraslosti. Nekateri rizični faktorji za razvoj zasvojenosti z igranjem iger na srečo so:

- socialna sprejemljivost hazardiranja;
- dostopnost igranja iger na srečo;
- določene osebnostne in psihološke lastnosti (ekstrovertiranost, višja impulzivnost, nižja samokontrola, višja anksioznost, nižja čustvena stabilnost, nagnjenost k tveganeu vedenju, impulzivnost, iskanje novih in vzemirljivih občutij s pripravljenostjo sprejemanja tveganja ipd.);
- tvegano vedenje – med drugim dejanja s potencialno negativnimi posledicami (izgubami), ki se izravnaajo z zaznanimi pozitivnimi posledicami (dobički);
- določene kognitivne komponente, kot so zmotna prepričanja, iracionalne misli, zmotna spoznanja in napačne predstave, ki vključujejo iluzijo nadzora in napačnega dojetanja neodvisnosti naključnih dogodkov – upanje na denarni dobiček in želja po zmagi se združita s temi zmotnimi prepričanji in spodbujata posameznika, da se kljub izgubam vedno znova vključi v dejavnost;
- pozitiven odnos do igranja iger na srečo v družinskem okolju ali v vrstniški skupini

Igre na srečo pogosto opravičujemo kot manj škodljive od alkohola, drog, kajenja in drugih oblik tveganeu vedenja, zato težave pogosto ne ujamemo, dokler učinki na posameznikovo življenje niso izredno resni. Podoben argument bo morda ponudil vaš mladostnik: »Se vsaj ne drogiram ali pijem alkohola!«

Pomembno je, da igre na srečo tako pri sebi kot pri otrocih in mladostnikih prepoznavate kot potencialno nevarne in jih obravnavate enako resno kot na primer prekomerno pitje alkohola ali zlorabo substanc, saj so lahko posledice ravno tako uničujoče.





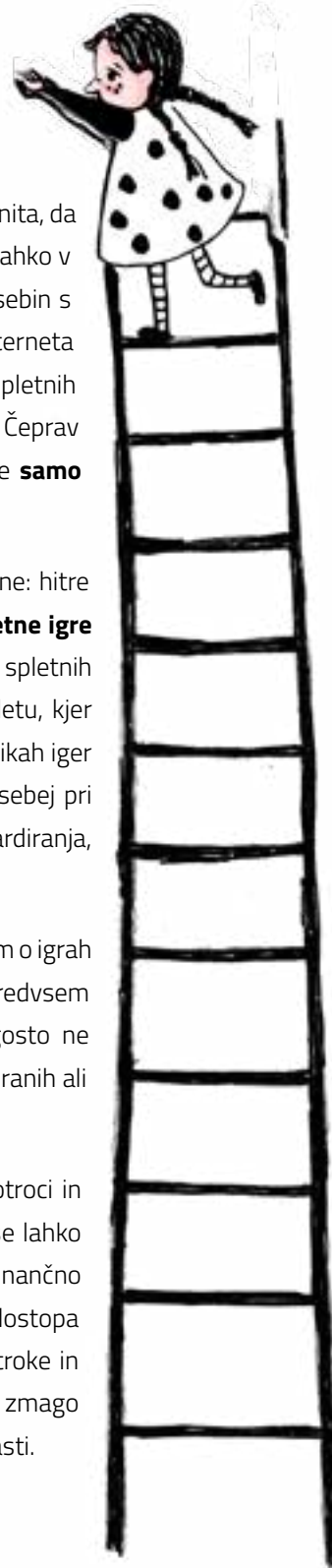
IGRE NA SREČO IN MLADOLETNIKI

Porast spletnega hazardiranja in lahkega dostopa s pametnimi telefoni pomenita, da so mladi igrarji na srečo bolj izpostavljeni, kot so jim bili v preteklosti. Igrajo lahko v svojih sobah, pogosto brez dokazovanja primerne starosti. Do omenjenih vsebin s precejšnjo lahkoto dostopajo tudi mladoletne osebe. Telefoni, tablice in raba interneta v praksi pogosto pomenijo nemoten dostop do najrazličnejših hazarderskih spletnih mest, online stavnic, simuliranih iger na srečo in iger z elementi hazardiranja. Čeprav nekatere igre mladoletnim igralcem ne dovolijo polaganja pravih stav, je že **samo sodelovanje dovolj, da vzbudi interes za pravo hazardiranje.**

Mladi se večinoma obračajo na oblike hazardiranja, ki so jim najbolj dostopne: hitre srečke, spletni poker in druge **igre s kartami, igre za denar s prijatelji, spletne igre na srečo in video igre z elementi hazardiranja.** Predvsem pri video igrah in spletnih vsebinah problem predstavlja slab nadzor nad otrokovo dejavnostjo na spletu, kjer se pogosto ustvarja videz, da gre za še lažji način zaslužka kot pri fizičnih oblikah iger na srečo. Igranje poteka hitreje, zato je veliko lažje izgubiti nadzor – še posebej pri mladih, ki se na spletu tudi sicer počutijo domače in se poslužujejo oblik hazardiranja, ki spominjajo na njihove priljubljene video igre.

Igre na srečo in športne stave so za mladoletne osebe prepovedane z Zakonom o igranju na srečo tako v fizični kot spletni obliki. Do nezakonitega igranja prihaja predvsem tam, kjer ni preverjanja starosti; spletna mesta podatkov na primer pogosto ne preverjajo, ponekod je omogočena skoraj popolna anonimnost, tudi do reguliranih ali prepovedanih spletnih strani pa je možno dostopati s praviimi orodji.

Pri mladoletnikih je ključnega pomena **nadzor staršev ali skrbnikov.** Ker otroci in mladostniki nimajo primernih izkušenj in niso vajeni ravnanja z denarjem, se lahko hitro znajdejo v nelagodni situaciji. Pomembno je, da poznate otrokovo finančno situacijo, da lažje ujamete neobičajna in ekstremna nihanja ter da otrok nima dostopa do sredstev za hazardiranje, vaših kreditnih kartic ipd. Prav tako je treba otroke in mladostnike izobraziti, da dobijo realno sliko o igranju na srečo, možnostih za zmago in najpogostejših elementih, saj bodo le tako sposobni prepoznati njegove pasti.



PREPOZNAVANJE PREKOMERNE RABE ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ IN NEGATIVNE POSLEDICE

Tehnologija je neizbežen del našega vsakdanjega življenja, ki se z njenim napredkom tudi spreminja. Kot smo orisali v prejšnjih poglavjih, se v primeru prekomerne ali škodljive rabe zaslonских tehnologij lahko pojavijo negativni vplivi na fizično, psihično ali čustveno stanje uporabnikov. Starši ste kot tisti, ki otroka oziroma mladostnika najbolj poznate, prvi, ki morate te vplive znati prepoznati oziroma ujeti, preden težava dodatno napreduje.

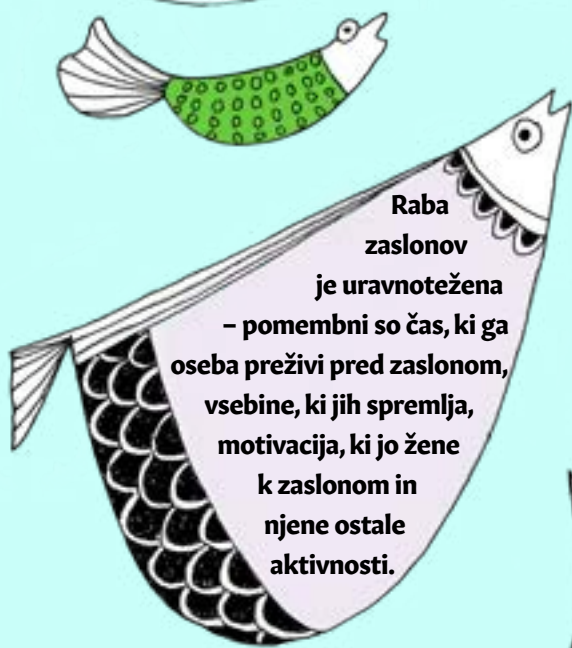
Količina časa ni edino merilo; splošno vodilo pri prepoznavanju prekomerne in škodljive rabe zaslonov in spleta naj bo to, koliko je posameznik funkcionalen v resničnem življenju. V primeru, da so aktivnosti za zasloni le eden izmed mnogih vidikov otrokovega življenja in ne trpi nobeno področje oziroma funkcija – redno opravlja svoje obveznosti doma, v šoli ali sicer, ima hobije, ki ne vključujejo zaslonov, vzdržuje dobre odnose, se rekreira, skrbi zase za in svoje počutje ipd. – potem najverjetneje nima težav s prekomerno rabo zaslonov. V primeru, da je vsakodnevno funkcioniranje moteno oziroma trpi zaradi uporabe zaslonov, pa lahko že govorimo o težavah z regulacijo.



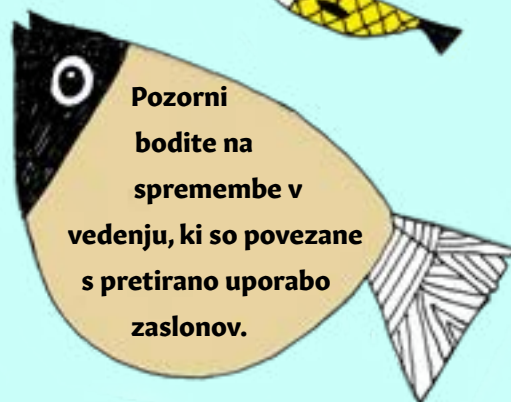
Težave zaradi prekomerne rabe zaslonov se primarno kažejo na naslednjih področjih



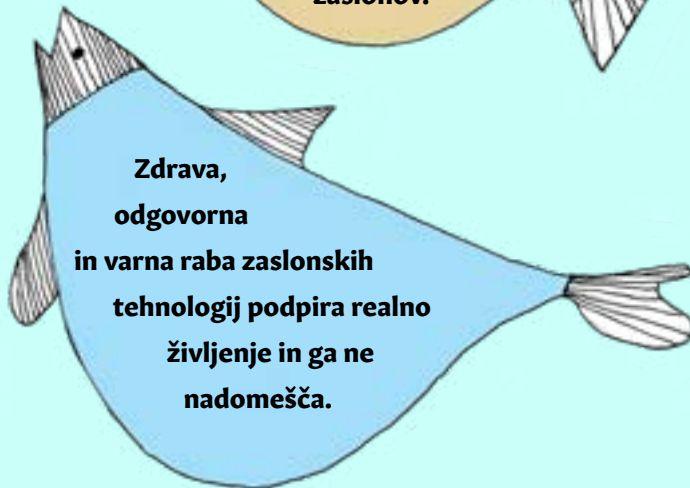
Glavna vodila naj bodo tri



Raba zaslonov je uravnotežena – pomembni so čas, ki ga oseba preživi pred zaslonom, vsebine, ki jih spremlja, motivacija, ki jo žene k zaslonom in njene ostale aktivnosti.



Pozorni bodite na spremembe v vedenju, ki so povezane s pretirano uporabo zaslonov.



Zdrava, odgovorna in varna raba zaslonov podpira realno življenje in ga ne nadomešča.



ČASOVNE IN VSEBINSKE SMERNICE ZA UPORABO ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

V letu 2021 so bile izdane nacionalne Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, pri katerih je sodeloval tudi Center Šteker. V nadaljevanju poglavja predstavljamo osnovna vodila v skladu s smernicami, ki naj vam bodo v pomoč.

Starost	Čas pred zaslonom <small>v prostem času</small>	Namesto zaslona
0-2 leti	→ brez zaslonov!	 Otrok naj ne bo lastnik pametnega telefona ali tablice.
2-5 let	→ manj kot eno uro na dan → v navzočnosti staršev in sorazmerno starosti	
6-9 let	→ prva triada osnovne šole → največ eno uro na dan	
10-12 let	→ druga triada osnovne šole → največ eno uro in pol na dan	
13-15 let	→ tretja triada osnovne šole in srednja šola → največ dve uri na dan	

Vrtčevski otroci

V predšolskem obdobju, še posebej v prvih dveh letih življenja, pri otrocih odsvetujemo uporabo zaslonov. Pri uporabi zaslonov je med najpomembnejšimi faktorji vsekakor zgled odraslih, še posebej staršev in drugih oseb, ki so otroku blizu. Starši tudi sami čim manj uporabljajte zaslone, ko ste ob otroku – med dojenjem, hranjenjem ali usnavanjem. Kaj pravzaprav otrok v prvem letu potrebuje za optimalen razvoj? Starševo pozornost in toplino, očesni stik, prigovarjanje, branje, petje, igranje in odzivanje na njegove potrebe in občutke, saj se na tak način nauči delovanja v svetu, ki ga obdaja.

Otroci v predšolskem obdobju ne potrebujejo nujno medijskih izobraževalnih vsebin – veliko bolj potrebujejo pozornost odraslega, ki z otrokom vzpostavi ljubeč in pristen odnos. V tem obdobju otroci potrebujejo veliko priložnosti za gibanje, domišljjsko igro in raziskovanje v svojem bližnjem in širšem okolju. V primeru, da otrok kljub temu krajši čas spremlja vsebine na zaslonih napravah, je zelo pomemben pogovor o tem, kako doživlja vsebine in situacije na zaslonu ter o čustvih, ki jih v njem vzbudijo. Zaslonov ne uporabljamo za nagrajevanje ali kaznovanje, tudi ne za pomirjanje ali usnavanje, preusmeritev pozornosti ob stiskah (takrat otrok še posebej potrebuje ob sebi odraslo osebo, ki mu daje občutek varnosti in v prisotnosti katere se lahko umiri), ob izvajanju dnevnih rutin, za animacijo ali namesto varuške.

Otroka spodbujajte k varni, odgovorni in uravnoteženi rabi zaslonov že od njegovega prvega stika z zaslonko napravo.

Šolarji in dijaki

Za otroke med 6. in 10. letom svetujemo, da nimajo lastne zaslonske naprave. Za nujno komunikacijo z vami lahko uporabljajo telefon brez pametnih funkcij in spletne povezave – kar je za telefoniranje in pošiljanje besedilnih sporočil dovolj. Zaslone naj uporabljajo v bližini in družbi odgovorne odrasle osebe, le izjemoma pa samostojno (npr. ko zaslone potrebujejo pri delu za šolske obveznosti).

Skušajte vzdrževati rutino, ki vključuje **prosto igro** (pri mlajših otrocih) in **prostočasne aktivnosti brez zaslonov** (pri starejših otrocih in mladostnikih), **redno telesno aktivnost na prostem, primerno količino spanja, zdravo in urejeno prehrano ter ohranjanje družbenih stikov**. Posebno pozornost je treba posvetiti otrokom, ki so digitalno izključeni, saj to povečuje socialno izključenost, s tem pa se pojavi nova oblika stiske. Upoštevati je treba tudi, da je prenos digitalnih vsebin v življenje pri mlajših otrocih bistveno manjši.

Doma

Priporočamo redno spremljanje otrokovih dejavnosti na internetu in za zasloni. Kako? Najlažje z odprto, neobsojajočo, odkrito komunikacijo in iskrenim zanimanjem za to, kar otrok počne. Otroka povprašajte po aktivnostih, za katere uporablja zaslone in mu ob tem posvetite svojo polno pozornost; čutiti mora, da vam je za njegove interese mar. Prav tako se otroku oziroma mladostniku na ta način lažje podaja informacije o nevarnostih interneta, pasteh in možnih zlorabah, se ga ozavešča o pomenu varovanja zasebnosti in se mu oriše zavedanje o trajnosti vsebin, ki jih objavi na spletu. S takšno komunikacijo je namreč večja verjetnost, da bo to dojel kot skrb za njegovo dobrobit in ne kot moraliziranje nekoga, ki ne razume njegovega sveta.

Ko je to možno, **naj bo zaslonska naprava, ki jo mladostnik uporablja, vaša last – na ta način boste namreč lažje uravnavali njeno uporabo.**

Odsvetujemo, da ima mladostnik zaslonske naprave v svoji sobi, še posebej v večernem in nočnem času, saj so na ta način zasloni bolj dosegljivi in bodo po njih tudi več posegali, kot če so zasloni v skupnem dnevnem prostoru (npr. dnevni sobi). Prav tako odsvetujemo, da je televizija prižgana v ozadju, medtem ko družina počne kaj drugega. Svojim otrokom pomagajte ugasniti ali odložiti zaslon, ko dosežejo dogovorjeno dnevno časovno omejitev.

Pred začetkom samostojne uporabe je z otrokom ali mladostnikom koristno skleniti družinski načrt uporabe zaslonov, ki lahko vsebuje tudi vnaprej določene dni ali dele dneva, ko zasloni niso v uporabi. Pri tem sta lahko v pomoč prilogi Dogovor o uporabi zaslonske naprave in Digitalni post.

Vsebina in način uporabe zaslonskih tehnologij

V predšolskem obdobju otrok svoje razvojne naloge v tem obdobju izpolnjuje brez uporabe zaslonov, zato velja, naj zaslone uporabljajo čim manj. Vsebine, ki jih otrok v tem razvojnem obdobju izjemoma lahko

spremlja in pri njih sodeluje, naj bodo predvsem komunikacijske narave, npr. občasni videoklic s sorodniki ali prijatelji.

Pri otrocih z različnimi motnjami in težavami (npr. motnjami pozornosti, odstopanji v govorno-jezikovnem razvoju, drugimi specifičnimi težavami) naj bo uporaba zaslonov v časovnem in vsebinskem smislu prilagojena oceni strokovnjaka (pediatra, nevrologa, psihiatra, psihologa idr.).

Za preprečevanje utrujenih oči in razvoja kratkovidnosti med dolgotrajno rabo svetujemo premor. Po 20 minutah vsaj 20 sekund gledamo vsaj 20 metrov v daljavo. Otroci in mladostniki naj se vsak dan vsaj 2 uri gibljejo na prostem na dnevni svetlobi. Ta priporočila si lahko zapomnimo tudi kot **pravilo 20 - 20 - 2** ali **20 - 20 - 2**.

Pomembno se je zavedati, da je lahko uporaba zaslonov v prostem času tudi koristna, ko gre npr. za zabavne izobraževalne vsebine in vsebine, ki spodbujajo kreativnost in domišljijo, aktivno sodelovanje ter spodbujajo razvoj določenih sposobnosti.

Kakšne so kakovostne vsebine za otroke in mladostnike?

Dobre spletne vsebine:

- nimajo močnih vizualnih ali zvočnih učinkov, ki otroka ali mladostnika preveč obremenijo (barve, zvoki, gibi so naravni, saj v nasprotnem primeru vplivajo na njegovo dožemanje sveta);
- nimajo elementov, ki spodbujajo nekontrolirano predvajanje (npr. strani, kjer se vsebine samodejno predvajajo naprej);
- so primerne otrokovim letom, razvojni stopnji in osebni zrelosti;
- vsebujejo orodja, ki so enostavna in varna za uporabo;
- informacije ponujajo na prijazen in zabaven način;
- spodbujajo k raziskovanju z interaktivnimi elementi;
- niso izključujoče;
- spoštujejo zasebnost uporabnikov;
- ne omogočajo nalaganja plačljivih aplikacij in programov brez dovoljenja staršev;
- če vsebujejo komercialna sporočila, morajo biti ta jasno označena in ločena od vsebine in ne smejo tržiti izdelkov, ki so za otroke in mladostnike neprimerni (tobak, alkohol ipd.).

Primeri kvalitetnih vsebin so objavljeni na spletni strani Zdravniške zbornice Slovenije (<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni/kvalitetne-vsebine>).

Kakšna naj bo raba zaslonov?

uravnotežena

tako časovno kot vsebinsko

produktivna

služi določenemu namenu,
s čim manj brezciljnega
brskanja

kreativna

dizajn, domišljija, učenje
veščin, raziskovanje in
poglobljanje interesov...

**konstruktivna in
funkcionalna**

ciljno zbiranje informacij





Zdravih navad ne moremo zgraditi čez noč. Otroci in mladostniki potrebujejo pozitivne spodbude skozi daljše časovno obdobje, začeniši v zgodnjem otroštvu. Dobre in jasno postavljene meje jim bodo zagotavljale varnost, hkrati pa razvijale njihovo samostojnost in jim omogočale nove izkušnje, a jih morajo seveda dosledno upoštevati vsi udeleženi.

NASVETI ZA STARŠE

Veliko se vas je morda že soočilo z občutki nemoči, kadar ste želeli otroka odvrniti od aktivnosti na telefonu. Odvzem telefona pogosto sproži burno reakcijo, povzroči stisko in odtegnitvene simptome. Zaradi tega se je bolj priporočljivo posluževati drugih načinov, ki otroka spodbudijo k uravnoteženi rabi.

Pri mlajših otrocih ste starši vzor in smerokaz, z zorenjem otroka v mladostnika pa lahko od njega pričakujete tudi vedno večjo mero samonadzora – seveda znotraj določenih okvirjev, ki jih postavite. Okvir, v katerem otrok deluje, naj bo dogovor o času, vsebini in kraju uporabe zaslonov. Namen naj bo omejiti škodljivo in prekomerno rabo in spodbujati konstruktivne, kreativne, namenske in ciljno usmerjene aktivnosti na zaslonih.



Odrasli pogosto nastopajo kot nepremične figure z brezpogojno avtoriteto. Pomembno je, da starši z otrokom ali mladostnikom vzpostavite stik in mu stojite ob strani, ko se uči soočati s težkimi situacijami ali lastnimi napakami.

Da se z resnejšimi težavami, zaradi katerih bi z otrokom morali poiskati strokovno pomoč, starši sploh ne bi srečali, je najbolje ukrepati že preventivno.

Starši lahko:

- vzpostavite jasna družinska pravila o uporabi zaslonov;
- časovno in prostorsko omejite rabo zaslonov;
- svoje otroke poučite o spletnem bontonu;

- imate vpogled v to, kaj otroci počnejo na spletu (pri čemer mladostniki s starostjo in zrelostjo potrebujejo vedno več svobode);
- presodite primernost vsebin, do katerih dostopa njihov otrok;
- preživljate čas z otrokom tudi na spletu, se zanimate za njegove najljubše vsebine, ga podučite o varni rabi in namestite starševski nadzor;

- se izobražujete, da boste lahko sledili razvoju tehnologije;
- ste s svojo rabo zaslonskih naprav zgled otroku.



Otrokom in mladostnikom lahko svetujete, naj:

se odpravijo v naravo brez mobilnega telefona

si zadajajo jasne cilje (npr. »Danes bom prehodila 5 km«, »Danes se bom odšel igrat na dvorišče«, »V tem tednu bom ob večerih bral knjigo«, »Čez vikend bom odšla na družinski izlet«)



si zadajo časovno omejitev pri igranju video iger (npr. 1 uro)

povabijo prijatelja na kakšno skupno aktivnost

poskusijo en dan v tednu preživeti brez računalnika ali mobilnega telefona

si poiščejo kakšen nov hobi

med kosilom pospravijo mobilni telefon

mobilni telefon ponoči izklopijo



PREDSTAVITEV CENTRA ŠTEKER

Center Šteker je specializirani, za uporabnike brezplačen program, ki nudi celostno obravnavo na področju nekemičnih zasvojenosti. Zlasti se osredotočamo na naslednja podpodročja: prekomerno in škodljivo rabo spleta, socialna omrežja, zaslonske naprave, računalniške in online igre, igre na srečo ter spletno pornografijo.

Center smo ustanovili v okviru dejavnosti na področju duševnega zdravja Društva Indijanez. Skozi delo in pogovor z mladimi smo vedno znova ugotavljali, da uporaba digitalnih in zaslonskih tehnologij ter spletne vsebine vse bolj prevladujejo v njihovih življenjih – tudi do točke, ko mnogi prosti čas raje preživljajo za zaslonom kot s prijatelji ali ob hobijih. Težavo pogloblja splošni porast rabe omenjenih tehnologij v vsakdanjem življenju, ki se zaradi vse večje digitalizacije pojavlja pri vseh populacijah, ker mladi računalnik ali tablico poleg tega dodatno uporabljajo za pobeg od vsakdanjih situacij, pa se lahko meja med koristno in prekomerno rabo hitro zabriše.

Vse več je tudi znanstvenih dokazov, da lahko neprimerna in prekomerna uporaba zaslonskih tehnologij pri mladih povzroča negativne posledice v razvoju in zdravju, tako na psihični kot na fizični ravni. V Centru Šteker sodelujemo z različnimi strokovnjaki s področja mladine in pri delu upoštevamo najnovejše raziskave in smernice stroke, k obravnavi pa pristopamo tudi s človeškega vidika, brez obsojanja ali moraliziranja. Splet in digitalne naprave imajo veliko koristi; naš cilj je, da uporabnike in javnost informiramo o varni in uravnoteženi rabi, da jih bodo lahko s pridom in brez škode izkoristili.

Uporabnikom nudimo:

- individualno obravnavo v obliki brezplačnega svetovanja,
- pomoč pri vključevanju v resnično življenje,
- tehnično pomoč pri obvladovanju tehnologije,
- spletno platformo,
- telefonsko in virtualno svetovanje.

Hkrati oblikujemo in izvajamo obsežen preventivni program, ki zajema celovite preventivne modele v okviru naslednjih vsebin:

- delavnice za otroke in mladostnike,
- predavanja za starše,
- predavanja za strokovne delavce in
- druge preventivne aktivnosti.

Kontaktni podatki

Elektronska pošta: **info@steker.si**
Telefonska številka: **031 850 500**
Brezplačna telefonska številka: **080 2016**
Spletna stran: **www.steker.si**
Maribor: **Ob železnici 16**
Murska Sobota: **Slovenska cesta 44**

Uradne ure sprejemne pisarne v Mariboru:
vsak delovnik med 9. in 15. uro
Uradne ure sprejemne pisarne v Murski Soboti:
po dogovoru



SOFINANCER PROGRAMA IN KONZORCIJSKA PARTNERJA

Priročnik je nastal v okviru programa »CENTER ŠTEKER (podpora in pomoč pri prekomerni rabi digitalnih tehnologij«, ki ga v obdobju od 2019–2022 sofinancira **Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije** iz razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitve zdravja.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Pri izdaji priročnika so sodelovali konzorcijski partnerji **Društvo Indijanez**; **Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor**; **Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta**; **Društvo Center za pomoč mladim**.



INDIJANEZ



ZDRAVSTVENI DOM
ADOLFA DROLCA
MARIBOR



Univerza v Mariboru
Filozofska fakulteta



PODPIRAJO NAS

Na podlagi javnega interesa tesno sodelujemo in smo sofinancirani s strani **Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti**, **Urada Republike Slovenije za mladino** **Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport** in **Ministrstva za zdravje**.

Na lokalni ravni naše programe sofinancirajo **Mestna občina Maribor**, **Mestna občina Murska Sobota** in **Študentska organizacija Univerze v Mariboru**. V obliki brezplačne souporabe prostorov nas podpirajo **Mladinski kulturni center Maribor**, **Društvo za razvoj humanistike** ter **Mladinski informativni in kulturni klub Murska Sobota**.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE
ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



MESTNA OBČINA MARIBOR



Mestna občina
MURSKA SOBOTA



ŠOUM



MKC
MARIBOR



Prav tako sodelujemo z **Zdravstvenim domom Murska Sobota**, **Univerzitetnim kliničnim centrom Maribor**, enotami **Centrov za socialno delo**, **Nacionalnim inštitutom za javno zdravje**, **Centrom za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij** ter številnimi drugimi.



V zadnjem delu priročnika predstavljamo različne priloge, ki tako ali drugače naslavljajo teme, povezane z rabo zaslonov in spleta, medsebojnimi odnosi ter počutjem in skrbjo zase. Veliko jih nagovarja celotno družino, druge so namenjene predvsem vam, nekatere pa vsebujejo aktivnosti za različne starostne skupine.

Priloge ponujajo nasvete, predloge in zamisli za komunikacijo z otroki in mladostniki, grajenje zdravih navad ter pridobivanje dodatnih informacij. Namenjene so kopiranju in deljenju, saj si želimo, da bi predstavljale uporaben in praktičen vir.

Seznam prilog:

- 10 naj nasvetov za starše
- Empatična komunikacija z otrokom
- Počutim se ... kako?
- Čustva, občutki, razpoloženja ...
- Pravljični splet: digitalna varnost za otroke
- Dogovor o uporabi zaslonske naprave
- Digitalni post
- Digitalni post: poletni odklop
- Zlata pravila uporabe zaslonov za našo družino
- Vprašalnik za samoocenitev prekomerne rabe zaslonov
- Kako dobro poznam svojega otroka?
- Kocka za pogovor o zaslonskih tehnologijah
- Origami žabica za povezovanje na zabaven način
- Načrtovanje dnevnih aktivnosti
- Moji hobiji
- Kako lahko starši poskrbite zase

10 NAJ NASVETOV ZA STARŠE

- 1** Zaščitite svoj računalnik in mobilno napravo s požarnim zidom in protivirusnim programom, ki ga redno posodabljate. Če tega ne zmorete sami, poiščite pomoč.
- 2** Računalnik postavite v dnevni prostor ter skupaj s svojimi otroki raziskujte internet. Dovolite jim, da vas tudi oni naučijo česa o novih tehnologijah.
- 3** Določite družinska pravila, koliko prostega časa na dan ali na teden lahko otroci preživijo na internetu oziroma z mobilno ali drugo napravo.
- 4** Prepoved interneta naj ne bo način reševanja težav. Z otroki vzpostavite dialog o tem, kaj počnejo na spletu. Naučite jih, naj zaupajo svojim občutkom – če jim je zaradi česarkoli na internetu neprijetno, naj vam o tem povedo.
- 5** Otroci naj na spletu ne objavljajo svojega naslova, telefonske številke, elektronske pošte, šole, ki jo obiskujejo in drugih osebnih informacij. Kjer se da, naj uporabljajo vzdevek, ki ne razkriva njihove identitete. Tudi fotografije so osebni podatki, zato naj z njimi ravnajo enako previdno.
- 6** Nadlegovanje in trpinčenje preko spleta in zaslonov je nedopustno. Naučite otroke, da pravila lepega obnašanja in zdrave komunikacije veljajo tudi na spletu. Zavedajo se naj, da je razlika med tem, kaj je prav in kaj ne, na internetu enaka kot v resničnem življenju.
- 7** Otroke poučite, da sta posedovanje in uporaba piratskih kopij računalniških programov, filmov in glasbe nezakonita. Pojasnite jim, da je nezakonito presnemavanje rezultatov dela drugih ljudi enako, kot če bi to ukradli v trgovini.
- 8** Razvijajte kritično mišljenje otrok in poudarjajte, da vse, kar preberejo ali vidijo na spletu, ni nujno res. Spodbujajte jih, naj preverijo resničnost informacij in poiščejo čim več virov, kadar je to potrebno, lahko pa za mnenje povprašajo tudi vas.
- 9** Otroci naj se brez vaše vednosti oziroma prisotnosti ne sestajajo s spletnimi prijatelji, ki jih še niso videli v živo. Pojasnite jim, da na spletu ljudje včasih niso to, za kar se izdajajo.
- 10** Zavedajte se, da noben filter za neprimerno vsebino ni stoodstoten. Filtri so morda primerna rešitev za mlajše otroke, pri večjih pa se nanje ni priporočljivo zanašati. Otrok oziroma mladostnik bo prej ali slej naletel na določene vsebine (pri prijatelju, v knjižnici, ob vedno bolj samostojni rabi spleta): takrat je bolje, da ste na voljo za vprašanja in otroku po potrebi razložite, zakaj neka vsebina zanj še ni primerna.

EMPATIČNA KOMUNIKACIJA Z OTROKOM

Otrok ali mladostnik se pogosto znajde v zadregi ali neprijetni situaciji, ko potrebuje pogovor. Pomembno je, da se čim manj odzivamo na prvo žogo in da se postavimo v perspektivo otroka – tudi tako, da premišljeno izbiramo besede.

Spodaj je primer komunikacije med otrokom in staršem, ki vam pri tem lahko pomaga.

»Že od začetka šolskega leta me dva sošolca zasmehujeta in zafrkavata. To me zelo boli, zato sem se umaknil vase. Poleti sem dobil svoj prvi računalnik – to je odličen pobeg od vsakdanjega življenja. Igram igrice s spletnimi prijatelji in se z njimi družim na družbenih omrežjih. Tam se počutim sprejeto in pozabim na bolečino, ki me čaka v realnem svetu. Vsak dan komaj čakam na trenutek, ko pridem domov, sedem za računalnik in se nekaj ur počutim dobro v svoji koži. Prišlo je že tako daleč, da komaj še zmorem zjutraj iti v šolo. Mislim, da je čas, da mami in očetu povem, kakšna je situacija. Upam, da me bosta razumela.« (Miha, 12 let)

Kako bi se lahko čim bolj empatično odzvali? Spodaj so nekatere iztočnice, ki bi jih lahko uporabili. Uporabite lahko tudi prilogo Počutim se ... kako? na hrbtni strani, s pomočjo katere boste lažje iskali izraze za to, kar otrok občuti.

- 1. MORAŠ SE POČUTITI ZELO (nemočno, brezupno, razočarano ipd.). ŽELIM SI, DA TI NE BI BILO TREBA ITI SKOZI VSE TO.**
- 2. OJOJ, TO PA ZVENI GROZNO. VERJETNO SI SE POČUTIL/-A ČISTO (vstavite čustvo)!**
- 3. RAZUMLJIVO JE, DA SI (razburjen, žalosten, jezen itd.). TUDI JAZ BI SE POČUTIL/-A ENAKO KOT TI V PODOBNI SITUACIJI. TO BI TUDI MENE (prestrašilo, razjezilo, razžalostilo itd.).**

Za čustvenim odzivom, ko ste otroku pokazali, da razumete njegovo stisko, ga povprašajte, ali je že kaj naredil, da bi si pri tem pomagal in kako je to delovalo ali pa mu nudite podporo, da bo našel rešitev, ki mu bo ustrezala. Po pomoč se lahko obrnete tudi na ustanovo, kjer otrok doživlja stisko oziroma na odgovorno osebo (razrednik, svetovalna služba itd.).

PRAVLJIČNI SPLET: digitalna varnost za otroke

Koncept digitalne varnosti je včasih težko razumljiv, še težje pa ga je razložiti, še posebej, če po njem sprašujejo majhni otroci.

Kaj so gesla? Zakaj potrebujem močno geslo?

Kaj je phishing? Kako izgleda lažno elektronsko sporočilo?

Kaj je digitalni odtis in zakaj ga imam? Kaj mi odtis lahko pove?

Vse to so teme, o katerih se otrokom porajajo takšna in drugačna vprašanja. Ker so tudi oni vse pogostejši uporabniki spleta in zaslonskih naprav, je pomembno, da se z osnovami digitalne varnosti seznanijo zgodaj – ampak kako jim te vsebine približati?

Eden izmed načinov je s pomočjo pravljic. Klasične otroške zgodbe lahko preoblikujete v prisposode o varnosti na spletu ter otrokom ključne pojme ponazorite na način, ki jim je najbolj blizu. Za to lahko uporabite že znane pravljice ali pa si izmislite lastno zgodbo.

V nadaljevanju preberite tri primere pravljic, ki služijo kot prisposode o spletni varnosti.

TRIJE PRAŠIČKI

Kaj so gesla? Zakaj potrebujem močno geslo?



<https://www.pinterest.com/pin/30962316277027964/>

Trije prašički so se odločili, da bodo zapustili dom in šli na svoje. Za začetek so si bratje čisto sami zgradili vsak svojo hišo, ki pa so se med seboj precej razlikovale. Prvi prašiček je bil najbolj len, zato si je hišo zgradil iz slame, ker jo je bilo najlažje dobiti. Drugi prašiček si je hišo zgradil iz vej in palic, ki so bile nekoliko trdnejše. Tretji prašiček, ki je bil najbolj priden, pa si je hišo zgradil iz opeke, zato je bila najtrdnejša.

Eno noč se je mimo priklatil zelo lačen volk, ki je iskal večerjo. Trije bratje so se mu zdeli ravno pravšnji obrok.

Najprej se je volk ustavil pri prvem bratu. »Spusti me noter,« je zarjovel, »ali pa ti odpihnem hišo!« Prašiček mu ni odprl, zato je zajel sapo in takoj ko je pihnil, hiše iz slame več ni bilo.

Enako je bilo pri drugem bratu. Volk je spet zajel sapo in dvakrat pihnil, pa je odneslo tudi hišo iz vej in palic.

Ko je volk prišel do tretjega brata, je želel odpihniti tudi njegovo hišo. Zajel je sapo, kolikor se je le dalo ter pihal in pihal in pihal in se čisto izpihal, hiša iz opeke pa je še vedno stala. V jezi je splezal na streho in se spustil po dimniku, a ni vedel, da je tretji prašiček v kaminu prižgal ogenj. Volk jo je tako odnesel z opečeno tazadnjo, prašiček pa je bratoma, ki sta uspela pobegniti v njegovo hišo, pomagal zgraditi novi hiši, da bosta tudi onadva varna.

Hiše v zgodbi lahko predstavljajo različno močna gesla, s katerimi se skušamo zaščititi na spletu. Če svoj račun zaščitimo s preprostim geslom, kot je **trijeprasicki**, so možnosti, da se nekdo prebije do naših podatkov, večje. Geslo **trijePRASICKI** je nekoliko močnejše, a bi lahko še vedno bilo boljše. Geslo, ki vsebuje različne znake in številke ter velike in male črke in se ga ne da preprosto uganiti, na primer 3PRASICKI&3hise, nas najbolje zaščiti – tako kot je bila hiša iz najbolj trdnega materiala najbolj varna.

Ogenj, ki je gorel v kaminu, pa lahko ponazarja t.i. **dvofaktorsko avtentikacijo**. Če uporabimo to nastavitev, bo prijava v račun poleg vnosa gesla zahtevala še drug način identifikacije, kot je na primer varnostni SMS. Gre torej za dodatni sloj zaščite.

Vsak dodatni nivo zaščite nekoliko zmanjša možnost, da bo nekdo prišel do naših podatkov.

SNEGULJČICA

Kaj je phishing? Kako izgleda lažno elektronsko sporočilo?



<https://i.pinimg.com/originals/00/db/ff/00dbff4327377794bc935a6715b9c2b8.jpg>

Sneguljčica je zgodba o princesi, ki je bila najlepše dekle v celem kraljestvu. To je strašno jezilo njeno zlobno mačeho, ki je bila obsedena z lepoto in ljubosumna, ker se je o princesini lepoti govorilo daleč naokoli. Želela si je, da v kraljestvu ne bi bilo nikogar lepšega od nje, zato se je odločila, da se bo lepe princeze znebila.

Nekega dne ji je ponudila jabolko. Sadež je bil velik, živo rdeče barve in popolne oblike, da je kar klical po tem, da se ga užije. Princesa je bila ravno v tistem trenutku zelo lačna, zato se je razveselila tako slastnega prigrizka in z užitkom zagriznila v jabolko, ki pa je bilo v resnici zastrupljeno.

Stvari niso vedno takšne, kot se na prvi pogled zdijo. Tako kot lahko jabolko navzven izgleda sočno in rdeče, v notranjosti pa je črvivo (ali v tem primeru zastrupljeno), lahko tudi na spletu do nas pridejo vabljive vsebine, ki so v resnici škodljive. Sem sodi tudi zvačljanje ali angleško phishing, skupno ime za nezakonito zavajanje uporabnikov z namenom pridobivanja podatkov. Pogosta oblika so na primer elektronska sporočila, poslana pod pretvezo uradne ustanove, kot je banka ali pošta, ki žrtev prepričujejo, da

mora nujno posredovati občutljive podatke (npr. številka računa ali kartice) ali pa vabijo k odpiranju nevarnih povezav. **Ta sporočila ali spletne strani lahko delujejo zelo prepričljivo, tako kot zastrupljeno jabolko.**

Otroci naj vedo, da morajo biti pozorni na znake phishinga in se prepričati, ali neka vsebina deluje sumljivo ali lažno. Če o čem niso prepričani, naj obvestijo odraslo osebo!

JANKO IN METKA

Kaj je digitalni odtis in zakaj ga imam? Kaj mi odtis lahko pove?



<https://www.pinterest.com>

Janko in Metka sta bila iz revne družine, ki ni imela dovolj hrane. Oče in mati sta se odločila, da ju odpeljeta globoko v gozd in ju tam pustita, da bo pri hiši manj lačnih ust. Otroka sta na skrivaj izvedela za njun načrt in se domislila, kako se bosta vrnila domov.

Ko ju je oče naslednje jutro odpeljal v gozd, sta Janko in Metka ob poti puščala bele kamenčke, enega po enega, vse dokler niso bili na cilju. Ko so prispeli v najbolj temačen in najbolj gosto poraščen del gozda, sta počakala, da je oče odšel, nato pa sta počasi sledila kamenčkom, ki sta jih pustila za seboj in se uspešno vrnila domov.

Oče in mati sta se odločila, da bosta poskusila znova in naslednji dan je oče bratca in sestrico ponovno odpeljal v gozd. Janku in Metki je zmanjkalo kamenčkov, zato sta tokrat na skrivaj vzela hlebec kruha in od njega trgala drobtine, ki sta jih eno po eno

trosila ob poti. Spet so prispeli na cilj, tokrat še globlje in v še bolj temačnem predelu gozda. Janko in Metka sta počakala, da je oče odšel, nato pa sta se odpravila po poti drobtinic.

Žal sta kaj hitro ugotovila, da drobtinic ni bilo več ob poti, kjer sta jih pustila, saj so jih medtem pojedle živali. Čeprav sta se trudila po najboljših močeh, brez drobtinic nista mogla najti poti domov.

Sledi, ki sta jih za seboj pustila Janko in Metka, lahko razumemo kot naš digitalni odtis. To je zbirka vseh sledi, ki jih za seboj puščamo ob uporabi spleta in zaslonskih naprav: objave, fotografije, osebni podatki, gesla, sporočila, zgodovina brskanja in celo lokacija. Tako kot sta junaka zgodbe kamenčkom sledila vse do svoje hiše, lahko tudi digitalni odtis vodi do naše identitete in zasebnosti.

Da lahko do naših podatkov dostopajo tudi drugi, še bolje ponazarjajo drobtine, ki so jih raznesle in pojedle živali. Splet je javno mesto, kjer nikoli nismo sami in če nepremišljeno in brez zaščite puščamo sledi, jih lahko spletni kriminalci s pridom izrabijo. Skoraj nemogoče je, da za seboj ne bi pustili niti najmanjše sledi, veliko pa naredimo že, če premislimo, kaj in kako objavljamo ter kakšna dovoljenja dajemo spletnim stranem, ki jih obiskujemo.

DOGOVOR O UPORABI ZASLONSKE NAPRAVE

1. Preden bom uporabljal(a) zaslonsko napravo za prostočasne aktivnosti, bom opravil(a) svoje šolske in domače obveznosti.
2. Starši bodo poznali moje geslo oz. kodo za odklepanje zaslonske naprave. Omogočil(a) jim bom vpogled v svoje aktivnosti na zaslonski napravi.
3. Preden bom naložil(a) igro ali aplikacijo na zaslonsko napravo, se bom o tem pogovoril(a) s starši.
4. Na spletu ne bom objavil(a) svojih osebnih podatkov – če bo aplikacija od mene želela osebne podatke (e-mail, telefonsko številko, različna gesla...), se bom, preden jih posredujem, o tem pogovoril(a) s starši.
5. Zaslonsko napravo bom uporabljal(a) največ _____ ur in _____ minut dnevno med tednom in _____ ur in _____ minut dnevno med vikendom. Nastavil(a) si bom alarm, ki me bo opozoril, kdaj je čas potekel in po pretečenem času prenehal(a) z uporabo za prostočasne aktivnosti.
6. Zaslonsko napravo bom polnil(a):
_____ (lokacija polnjenja).
7. Zaslonske naprave ne bom uporabljal(a) med obroki (zajtrk, malica, kosilo, večerja). Prav tako je ne bom uporabljal(a) vsaj uro in pol pred spanjem.
8. Pravila glede uporabe zaslonske naprave bom spoštoval(a) tudi v šoli. Zaslonske naprave za prostočasne aktivnosti ne bom uporabljal(a) med poukom.
9. V zaslonsko napravo ne bom gledal(a) med hojo ali vožnjo s kolesom.
10. Zaslonska naprava bo moja odgovornost – zanjo bom skrbel(a) skrbno in odgovorno.
11. Ko me bodo starši poklicali ali potrebovali, bom odložil(a) napravo in se jim odzval(a).

V primeru, da je zaslonska naprava, za katero sklepamo dogovor telefon, se strinjam tudi:

12. Kadar me starši kličejo se jim bom vedno oglasil(a) na telefon. V primeru, če bom zgrešil(a) klic, jih bom v čim krajšem času poklical(a) nazaj.

Strinjam se, da se mi napravo, v primeru kršitev pogojev začasno ali trajno odvzame.

V primeru, da nisem skrbno ravnal(a) za napravo in se je zaradi moje malomarnosti poškodovala ali pokvarila, ne bom pričakoval(a), da bo imela nova naprava enake funkcije, kot jih je imela prejšnja, temveč se bom zadovoljil(a) z napravo, ki omogoča le osnovne funkcije (telefonski klic, sms).

Datum: _____

Podpis otroka:

Podpis staršev:

DIGITALNI POST X

ZA CELOTNO DRUŽINO

X KAJ JE DIGITALNI POST?

O digitalnem postu oziroma digitalnem razstrupljanju govorimo takrat, ko se začasno odpovemo zaslonskim tehnologijam. Gre za vnaprej določeno časovno obdobje, v katerem se namenoma vzdržimo njihove uporabe.

X KAKO VEMO, DA JE ČAS ZA ODKLOP?



Pogosto prihaja do prepиров.

Otrok ugovarja ali se prepira vsakič, ko mora ugasniti televizor ali računalnik oziroma postane izrazito nejevoljen, razdražljiv ali celo agresiven, ko naprave nima pri sebi.

Tehnologija je edini vir zabave.

Video igre, serije ali socialna omrežja sami po sebi niso nujno slaba stvar, če otroka enako zanimajo tudi druge stvari. Če v prostem času nima interesov razen zaslonov ali zanemarja druge hobije, posebej rekreacijo na prostem, je čas za nekatere nove dejavnosti.



Ne gre se ločiti od telefona.

Otrok nenehno preverja, ali je na telefonu kaj novega, se težko skoncentrira na druge aktivnosti brez pogledovanja na telefon (npr. pri obroku, med gledanjem filma ali med branjem) ali ima občutek, da nekaj zamuja, če ni na tekočem.



V družinskem življenju vladajo zasloni.

Če se doma pojavljajo nezdrave navade, ki negativno vplivajo na dinamiko v družini, je prekomerna raba zaslonov morda že postala skupni problem.

✗ ZASLONI IN VEDENJSKE TEŽAVE

Prekomerno rabo zaslonov pogosto povezujemo z naslednjimi težavami:

- ✗ povečana agresija in pogosti konflikti;
- ✗ nepojasnjene in neznačilne spremembe obnašanja;
- ✗ močna nihanja razpoloženja;
- ✗ moten in nezadosten spanec;
- ✗ socialne težave (manj empatije, slabše prepoznavanje čustev drugih, težave pri komunikaciji v živo).

✗ IDEJE ZA DIGITALNI POST

Obstajajo različne oblike digitalnega posta oziroma razstrupljanja. Pomembno je, da najdemo tisto, ki nam najbolj ustreza. Najbolje je, da posta ne uvedemo samo za otroke, ampak vključimo celotno družino: s tem bomo mlajšim članom dajali dober zgled, premor od zaslonov pa bo koristil vsem.

SPECIFIČNO RAZSTRUPLJANJE

Za določen čas se odpovejte tisti napravi, spletni strani, aplikaciji ali družbenemu omrežju, ki vam vzame največ časa.



POPOLN DIGITALNI POST

Za krajši čas se odpovejte vsem napravam (za začetek določite en večer ali cel dan brez naprav, kasneje pa post stopnjujete – en vikend, cel teden ...).

ODDIH BREZ ZASLONOV

Organizirajte vikend brez zaslonov ali se s celotno družino odpravite v naravo (taborjenje, izlet v gore ipd.), kjer ni dostopa do spleta. Zaslone nadomestite z družabnimi igrami, rekreacijo ali drugimi aktivnostmi (več v drugem delu priloge).



REDNA DIGITALNA ABSTINENCA

Določite redni termin (npr. dan ali teden v mesecu ali nekaj ur na dan), ko boste brez naprav.

✗ ZMANJŠANJE ČASA PRED ZASLONI

Zaslonskim napravam se dandanes težko popolnoma odrečemo, še posebej zaradi službenih in šolskih obveznosti. Marsikdaj pa je dovolj že to, da skrajšamo čas, ki ga preživimo pred zasloni. Če se vam zdi, da digitalni post za vašo družino ni potreben, lahko uberete katero od naslednjih strategij.

SPREMENITE NASTAVITVE TELEFONA

Razni opomniki in obvestila se nenehno borijo za našo pozornost, zaradi česar je težje odložiti telefon. Pri tem lahko pomaga, če:

- ✗ izklopimo potisna sporočila;
- ✗ spremenimo barvni način zaslona v črno-belega;
- ✗ izbrišemo moteče aplikacije z začetnega zaslona;
- ✗ prenesemo katero izmed aplikacij za nadzor uporabe telefona.



ČAS ZA SLUŽBO

Doma se izognite uporabi zaslonih naprav v službene namene. Če delate od doma, si zamejite čas, ki ga potrebujete za uporabo telefona ali računalnika, da opravite službene obveznosti.



ZASLONI KOT NAVADA

Zaslonske naprave čim manj uporabljajte iz dolgčasa ali med čakanjem. Pogosto po njih posegamo iz čiste navade, ko to res ni potrebno, da nas zamotijo.

V KROGU DRUŽINE

Zaslonske naprave naj ne motijo družinskih aktivnosti. Med obroki, družinskimi večeri ali drugimi aktivnostmi, ko preživljate čas z družino, naj telefoni ne bodo prisotni.



PONOČI BREZ TELEFONA

Eno uro pred spanjem ne uporabljajte zaslonov in ponoči ne imejte telefona pri sebi. Če imate telefon celo noč v bližini zaradi budilke in to vpliva na vaš spanec, kupite klasično budilko, telefon pa pustite izven sobe.



✗ IZZIV: DVOTEDENSKI DETOHS

Včasih je težko spremeniti svoje navade in poskusiti kaj novega, ker ne vemo, kje bi začeli. Če želite opraviti digitalni post, pa niste prepričani, kako se ga lotiti ali se bojite, da ne boste dovolj dosledni, vam je v pomoč lahko spodnji dvotedenski izziv. Z njegovo pomočjo boste lahko postopoma in našli to, kar vam odgovarja.

1

S telefona izbrišite aplikacije, ki jih ne uporabljate.

2

Na napravah izklopite potisna obvestila.

3

Pred spanjem pustite telefon v drugem prostoru.

4

Na socialnih omrežjih nehajte slediti ljudem, ki jih ne poznate.

5

Omejite uporabo socialnih omrežij na 30 minut.

6

Na telefon ne pogledjte do poznega dopoldneva.

7

Telefona ne uporabljajte med obrokom.

8

Cel dan ne uporabljajte Twitterja ali Instagrama.

9

Telefona ne uporabljajte vsaj dve uri zaporedoma.

10

Telefon lahko uporabljate šele po službi ali šoli.

11

Cel dan ne uporabljajte Facebooka.

12

Telefon pustite doma.

13

Cel dan ne uporabljajte socialnih omrežij.

14

Cel dan ne uporabljajte telefona.



✗ IZZIV: DVOTEDENSKI OETOKS

V prazno tabelo lahko zapisujete svoja opažanja, beležite napredek ali pa si na podlagi predlogov na prejšnjih straneh zamislite svojo obliko posta!

AKTIVNO V IGRO X

IDEJE ZA PRAŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Zaradi vpetosti v tehnologijo si otroci (pa tudi mi) včasih težko zamislijo igro brez zaslonov. V drugem delu priloge vam zato ponujamo nekaj idej za "odklopljene" igre in druge aktivnosti, v katerih lahko otroci uživajo sami ali s prijatelji ali pa v njih sodeluje kar celotna družina. Zabava je zagotovljena!

X SKUPINSKE IGRE

GEOLOV (GEOCACHING)

Telefonom se ni potrebno povsem odpovedati. Uporabite jih lahko kot pomagalo pri moderni obliki lova na zaklad, tako imenovanem **geolovu**. Udeleženci s pomočjo GPS-a iščejo predmete, skrite na vnaprej objavljenih lokacijah. V škatlah se poleg zaklada nahaja dnevnik, kamor vpisujejo najdbe, predmete pa vrnejo ali zamenjajo za nove.

V Sloveniji je trenutno več kot 5000 zakladov, po svetu pa že na milijonov. Pojdite na geocaching.com, da začnete svojo pustolovščino!



LOV NA ZAKLAD

Otrokom pripravite tradicionalen lov na zaklad, kjer s pomočjo namigov in različnih nalog iščejo predmete ali dele, iz katere sestavljajo končno rešitev, ki jih pripelje do nagrade. Zahtevnost in dolžino lova prilagodite starosti otrok, velikosti skupine in aktivnostim, ki so jim blizu.



ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Če so otrokom športne in rekreativne igre blizu, jih lahko spodbujate k igranju skupinskih športov na prostem, kot so nogomet, košarka, odbojka, badminton ali metanje frizbija.



DRUŽABNE IGRE

Družabne in namizne igre so primerne za vse starosti. Nekatere imajo podobne elemente kot video igre, s čimer jih lahko otrokom dodatno približamo. Če so miselne ali gibalne narave, so obenem tudi zelo koristne.

X SAMOSTOJNE AKTIVNOSTI

Tudi če otrok ali mladostnik prosti čas preživlja sam, to še ne pomeni, da ga mora preživeti sede ali pasivno. Obstajajo številne aktivnosti, s katerimi lahko spodbujate njegovo kreativnost ali ga navdušite za fizično rekreacijo.

AKTIVNO RAZISKOVANJE



Vožnja s kolesom, kotalkanje ali rolanje so primeri odličnih samostojnih aktivnosti, ki poleg rekreacije ponujajo možnost raziskovanja okolice in uživanja v naravi. Če teren vožnje ne dopušča, pa je enako koristen že sprehod ali tek.



PLES

Otroku, ki je rad aktiven ob glasbi, lahko predlagate ples. Če ni dovolj samozavesten ali spreten za plesno šolo ali ples v javnosti, je to tudi odlična aktivnost za doma, s katero lahko gradi na samozavesti, gibalni sposobnosti in kreativnosti. Po želji so v pomoč lahko videoposnetki ali plesne in gibalne igre.



KREATIVNOST NA PROSTEM



Tudi za tiste, ki radi umetniško ustvarjajo, je sprememba okolja dobrodošla. Tako začetnikom kot izkušenim umetnikom v družini predlagajte, naj svoje pripomočke odnesejo ven in poskusijo ustvarjati na prostem. Morda jim poleg svežega zraka to prinese tudi navdih!

KOPANJE, BRSKANJE, GRAJENJE ...

Igra v zemlji, pesku ali snegu je lahko privlačna predvsem za mlajše otroke. Dovolj je nekaj preprostih orodij, pravo vreme ter primerna oblačila in obutev. Starejše otroke pa lahko na ta način tudi že navdušujete za vrtnarjenje.



VREMENSKE RAZMERE

Tako pri skupinskih kot pri individualnih aktivnostih ni potrebno, da padavine prekrižajo načrte. Če vremenski pogoji ne predstavljajo nevarnosti, sta lahko dež ali sneg ob primerni obleki in zaščiti zanimivo popestrilo!

X VEČERNE IN NOČNE AKTIVNOSTI

Igre v mraku ali ponoči so edinstvena izkušnja, tako za mlajše kot za starejše otroke. Za nočne pogoje lahko ob primernem nadzoru in varnosti prilagodite številne igre in aktivnosti, ko otrok praznuje rojstni dan ali pri njem prespijo prijatelji – iz njih pa lahko naredite tudi družinski večer.

NOČNI LOV NA ZAKLAD

Če želite, da bo iskanje zaklada večji izziv, svoje iskalce opremite z žepno svetilko in jih na lov pošljite v temi. Iskanje namigov bo še toliko bolj razburljivo, prilagodite pa lahko tudi naloge in vključite razne igre s svetlobo. Pazite le, da je teren varen in otroci ne morejo odtavati predaleč.



KRESNIČKE

Gre za verzijo lovljenja, kjer ima eden od igralcev v roki žepno svetilko in igra "kresničko", drugi pa ga skušajo ujeti. Svetilke lahko razdelimo tudi celotni skupini, v tem primeru naj bo kresničkina drugačne barve od ostalih.

Če ste blizu gozda, se lahko podate še na lov za pravimi kresničkami! Seveda jih na koncu večera ne pozabite izpustiti.



IGRA SENC

Če s svetilko posijete na prazno steno, belo rjuho ali platno, nastane domače senčno gledališče. Otroci se lahko preizkusijo v izdelavi senčnih lutk iz papirja in drugih materialov ali pa prizore ustvarjajo z rokami.

DRUŽENJE

Žepne svetilke, lučke in drugi podobni viri svetlobe lahko preprosto služijo tudi kot ambient. Pripovedovanje zgodb v mraku in druge aktivnosti, ki so kot nalašč za taborjenje ali ko za konec tedna prespijo prijatelji, bodo zanimive predvsem mlajšim.



POLETNI ODKLOP X

AKTIVNOSTI BREZ ZASLONOV

V lenobnih poletnih dneh nas hitro zamika, da bi iz dolgčasa posegli po zaslonih. Da bodo počitnice in dopusti čim bolj aktivni (in kreativni), smo zbrali ideje za igre in aktivnosti, primerne za različne starosti in situacije, s katerimi si otroci (ali celotna družina) lahko krajšajo čas brez naprav.

X IGRE ZA ZUNAJ

PAJKOVA MREŽA

Kljub imenu priprave niso zapletene: potrebujete le klobčiče volne v različnih barvah. Odpravite se v gozd ali park in volno namotajte okoli dreves, da nastane pajkova mreža. Uporabite en klobčič naenkrat, da se bo mreža raztezala v vse smeri, posamezne barve pa naj bodo čim bolj prepletene! Uporabite lahko tudi ograje, stebre, mize in druge predmete, a pazite, da otroci nikogar ne motijo in da ni nevarnih ovir (veje, ostri robovi ...). Vsi klobčiči naj se končajo na isti točki, kjer se bo igra pričela. Vsak otrok dobi svojo barvo volne, zmaga pa tisti, ki jo razplete prvi.

Igro lahko predstavite tudi v hišo. Pazite le, da imajo otroci dovolj prostora, dragocene in lomljive predmete pa umaknite na varno.



TI LOVIŠ!



Klasične igre, kot so skrivalnice ali lovljenje, tudi v dobi zaslonov niso nič manj zabavne. Primerne so za različno velike skupine, ne zahtevajo priprav, obenem pa spodbujajo aktivnost na svežem zraku! Če otroci niso doma, je pomembno le, da prostor ni nevaren (npr. prometno območje) in da ne odtavajo predaleč.

Če so otroci še toliko majhni ali vas povabijo k igri, se seveda lahko priključite tudi starši in odrasli! S tem jih boste dodatno spodbudili k aktivnosti in hkrati pazili na varnost.



SEZONA PIKNIKOV



Izkoristite sobotno ali nedeljsko popoldne za družinski piknik v naravi. Spakirajte najljubšo hrano in prigrizke ter kakšno družabno igro in se odpravite v park ali kar na domači vrt.

INSTANT ZABAVA: SAMO DODAJ VODO

Poletni dnevi kar kličejo po osvežitvi! Igre z vodo so kot nalašč za popestritev vročega popoldneva. Pripomočki, kot so vodni baloni in pištole, so zabavni že sami po sebi, vodo pa lahko uporabite tudi kot sestavni del različnih iger in tekmovanj.



Otroci lahko s pištolami ali vodnimi baloni ciljajo raznorazne tarče, ki jih morajo zadeti ali porušiti. Če so različno točkovane, bo igra napeta do samega konca!

Tarče so lahko del poligona ali dirke, če uporabljate npr. plastične ali papirne lončke, pa se lahko postavijo v čim trdnjšo piramido, zid ali celo trdnjavo.



Vodne pištole ali balone lahko otroci uporabijo na nešteto načinov. Z njimi lahko drug drugega ciljajo v igri lovljenja ali kateri drugi igri, kjer se med seboj izločajo. Voda lahko popestri in osveži veliko "tradicionalnih" iger, ki jih lahko po želji prilagajate vi ali otroci sami.

Čez otroški bazen napeljite dve vrvici na nasprotnih koncih, nato pa ga napolnite z vodo do približno četrtine višine in na sredino postavite plastično ladjico. Igralci morajo z vodno pištolo spraviti ladjico čez vrvico v nasprotnikov "gol", za kar dobijo točko. Zmaga igralec ali ekipa, ki prva doseže določeno število točk.



DOZA KREATIVNOSTI

Ustvarjalno razpoloženi otroci se bodo gotovo razveselili priložnosti za brezskrbno pacanje. Vodne pištole, napolnjene z barvo, lahko nadomestijo slikarske pripomočke: nastavite jim platno ali drugo primerno podlago za zanimive kreacije!

Otroci si lahko sami pobarvajo tudi majice. Za mešanico uporabite jedilno žlico akrilne barve na slabih 250 mL vode in vodne pištole napolnite z različnimi barvami, bele majice pa obesite ali položite na tla. Neobarvane majice si lahko tudi oblečejo in se streljajo med lovljenjem za še bolj naključne vzorce.



X AKTIVNOSTI ZA BAZEN

Zabava ob in v bazenu je klasična poletna tradicija za vse starosti. Ne glede na to, ali imate bazen doma ali pa z družino oziroma družbo obiščete toplice ali vodni park, je tukaj nekaj predlogov, ki lahko nadomestijo brskanje po telefonu na ležalniku. Ne pozabite na pitje vode in zaščito pred soncem! Če ste na javnem kopališču, pazite tudi, da ne motite drugih kopalcev.



IGRE Z ŽOGO

Žoga je nepogrešljiv pripomoček za v vodo ne glede na starost. K igri povabite čim več članov, najbolje kar celotno družino! Odigrajte na primer vaterpolo ali vodno verzijo odbojke, lahko pa si žogo tudi preprosto podajate in že tako poskrbite za dodatno gibanje v dobri družbi. V dovolj plitki vodi so to odlične aktivnosti tudi za šibkejšje plavalce.



KAKO DALEČ TE NESE VODA?

Če je dovolj prostora, lahko vsak zapluje na svoji blazini, kar bo številne igre naredilo še bolj zabavne. Omislite si lahko tudi tekmovanje, kdo bo prvi prečkal bazen ali kdo bo najdlje ostal na svoji blazini, medtem ko ga nasprotniki skušajo potisniti v vodo. Če se igra celotna družina oziroma je dovolj igralcev, se lahko seveda razdelijo tudi v ekipe – kot nalašč za štafeto!



PODVODNI ZAKLADI

Kaj se skriva v globini? V domačem bazenu lahko popoldan popestrite z iskanjem predmetov, ki bo zabavalo predvsem otroke. Prva verzija je klasični lov na zaklad. Igralci, razdeljeni v dve ekipi, morajo na dnu bazena iskati različne predmete s seznama; zmaga ekipa, ki jih prva najde vse. Gre lahko za kovance ali druge manjše predmete, ki se bodo potopili na dno in so dovolj varni, enakih zakladov pa naj bo toliko kot ekip. Uporabite lahko tudi prozorno plastenko, napolnjeno z vodo. Igralci naj bodo s hrbtom obrnjeni stran; ko slišijo, da je plastenka padla v vodo, se lahko podajo v lov. Plastenko bo v vodi težko opaziti, zato gre za zanimiv izziv! Zmaga ekipa ali igralec, ki jo najde prvi.



VODNA DOŽIVETJA

Večje otroke in mladostnike bodo ob družinskem obisku kopališča ali vodnega parka najbrž pritegnile številne atrakcije, kot so skakalnice in tobogani. To je lahko odlična samostojna aktivnost, ki ne zahteva veliko dodatne popestritve, zato jih kar spodbujajte k odkrivanju čim več vznemirljivih doživetij.



MARCO POLO

Gotovo ena izmed najbolj znanih iger za bazen! Ker je Marco Polo potoval po svetu, ne da bi vedel, kam točno gre, si tudi igralci zavežejo oči, da ne vedo točno, kje so, oziroma bolje rečeno eden od njih. Naloga "slepega" igralca je, da nekoga ujame. Ko zakriči "Marco!", se morajo preostali tekmovalci odzvati s "Polo!", da poskuša slediti njihovim glasovom. Pri tem naj se seveda pomikajo po bazenu. Tisti, ki je ujet, naslednji lovi.

KDO SE BOJI MORSKEGA PSA?

Ta igra je posebej primerna za daljše bazene. Otroci naj se zvrstijo ob eno od stranic, eden od njih pa igra morskega psa in čaka na sredini bazena. Ostali igralci na znak zaplavajo proti sredini in se skušajo prebiti na drugo stran bazena, ne da bi se jih morski pes dotaknil in jih s tem ulovil.



HOBOTNICA

Še ena verzija lovljenja v vodi, pri kateri se ulovljeni igralci pridružijo tistemu, ki lovi. Igralci, ki lovijo, se držijo za roke, da nastane vedno daljša veriga. Zmagovalec je tisti, ki mu najdlje uspe bežati pred "hobotnico".



SPROSTITEV OB BAZENU

Tudi ko je čas za premor od vode, ni potrebno takoj poseči po telefonu. Za počitek v senci so kot nalašč križanke, sudoku, knjige z ugankami in podobne vsebine, ki so prilagojene različnim starostim in interesom. Odličen način, da se poleg mišic razgibajo tudi sive celice! Spakirajte ali kupite seveda tudi kakšno revijo ali knjigo ali pa s seboj prinesite družabno igro, ki se jo radi igrate; najbolje nekaj, kar nima veliko figuric ali sestavnih delov.



X AKTIVNOSTI ZA PLAŽO

Počitnice za marsikoga ne minejo brez vsaj enega izleta na morje. Na plaži se najde veliko stvari, s katerimi si lahko otroci in mladostniki krajšajo čas, večina pa jih je tako zabavnih, da se bo želela priključiti kar celotna družina – in morda kakšni novi prijatelji! Plaže navadno ponujajo več prostora kot bazeni, zato so aktivnosti še toliko bolj razgibane.

PROSTO USTVARJANJE

Mlajši člani družine bodo gotovo veseli, da lahko gradijo, ustvarjajo in se igrajo v pesku, z orodjem ali brez. Peščeni gradovi so seveda eden izmed prvih izdelkov, na katere pomislimo, možnosti pa je še veliko: trdnjave, skulpture, risbe, peščeni angelčki ... pustite domišljiji prosto pot! Če želite kreacije ovekovečiti, je treba seveda prehiteti plimo. Otroci lahko seveda uporabijo še materiale, kot so palice, kamni in školjke, ki jih najdete tudi na kamnitih plažah.

PESEK KOT PLATNO

Pesek je seveda tudi odličen teren za različne igre. Vanj lahko zarišete gole, meje, igralna polja in še kaj ter se tako zabavate brez dodatnih pripomočkov. Če je prevroče za kaj bolj športnega, so tukaj tudi bolj preproste igre, kot so križec krožec ali vislice.



ZBIRANJE ZAKLADOV

Na plaži in v morju se skriva veliko zakladov! Otroci se radi podajo na lov za školjkami ter barvitimi ali posebno oblikovanimi kamni. To je aktivnost, ki odlično razvija njihovo radovednost in željo po raziskovanju. Tisti bolj zbirateljske narave bodo gotovo našli kaj, kar želijo dodati k svoji zbirki, nekateri pa bodo morda med seboj tekmovali, kdo najde več zakladov ali pa iz njih kaj ustvarili.



GLASBENE BRISAČE

Brisače lahko uporabimo za poletno verzijo glasbenih stolov. Za igro potrebujete tudi zvočnik, telefon ali radio za predvajanje glasbe. Medtem ko igra glasba, se igralci sprehajajo okoli brisač. Ko glasbo prekinemo, mora vsak zasesti svojo brisačo; tisti, ki ostane brez, izpade iz igre. Igro vsakič nadaljujemo z eno brisačo manj, dokler ne dobimo zmagovalca.



IGRE Z ŽOGO

Obstaja veliko iger, za katere potrebujemo zgolj navadno napihljivo žogo in morda še kakšen pripomoček. Preizkusite katerega od spodnjih predlogov ali se domislite čisto svoje igre, možnosti so skoraj neskončne!

Igralce razdelite v dve ekipi ter vsaki dajte po eno žogo. Naloga vsakega igralca je, da z žogo med kolena pride do cilja in nazaj, kjer jo preda naslednjemu soigralcu. Kdor žogo izpusti, mora začeti znova. Zmaga ekipa, ki zaključi prva. Igro lahko popestrite tako, da morajo igralci žogo do cilja spraviti na različne načine (npr. tako da se plazijo, hodijo ritensko ali žogo brcajo).



Žogo si naključno podajajte v krogu. Igralca, ki stojita ob tistemu, ki žogo ulovi, morata nemudoma dvigniti eno roko in jo držati v zraku, dokler žoga ne potuje naprej. Kdor žogo izpusti ali pravočasno ne dvigne roke, izpade iz igre.

Igralce razdelite v pare in vsakemu paru dajte brisačo. Igra deluje podobno kot odbojka, le da morajo pari žogo odbijati z razgrnjeno brisačo! Če se žoga odbije na tla ali je par ne ujame, prejme negativno točko. Par, ki prvi "zbere" deset negativnih točk, izgubi igro.



VLEČENJE VRVI

Skupaj zvežite več brisač in jih uporabite za napeto igro vlečenja vrvi! Ta aktivnost je odlična tudi za večje skupine; glejte le, da bodo igralci pošteno razporejeni po ekipah glede na moč.

LIMBO

Še ena poletna klasika, ki nas težko pusti ravnodušne. Potrebujete le nekaj, kar lahko uporabite kot drog ali vrv in seveda dobro glasbo. Igra je primerna tudi za najstnike in odrasle, igralce pa lahko dodatno izzovete, naj ob prečkanju izvedejo ali posnemajo posebni gib. Kdor se palice dotakne, seveda izpade!



ZLATA PRAVILA UPORABE ZASLONOV ZA NAŠO DRUŽINO

Med
skupnimi obroki
ne uporabljamo
zaslonskih
naprav.

**Zaslonov ne
uporabljamo
uro in pol pred
spanjem.**

*Enkrat na mesec se
držimo digitalnega
posta - določimo dan,
del dneva ali skupno
aktivnost, ko smo brez
zaslonov.*

**Po uporabi
zaslone
ugasnemo.**

Ko se
pogovarjamo
drug z drugim,
odložimo mobilno
napravo.

Po želji dopišite še lastna pravila.

VPRAŠALNIK

ZA SAMOOCENITEV PREKOMERNE RABE ZASLONOV

**PROSIMO, DA ZA VSAKO TRDITEV
OZNAČITE, KOLIKO TA DRŽI ZA VAS.**

LEGENDA

- 0 - NIKOLI
- 1 - REDKO
- 2 - OBČASNO
- 3 - POGOSTO
- 4 - ZELO POGOSTO
- 5 - VEDNO

** Uporaba zaslonskih tehnologij zajema brskanje po spletu, uporabo socialnih omrežij, igranje računalniških, mobilnih in on-line iger, iger na srečo, ipd.*



CENTER
ŠTEKER

Ob uporabi digitalnih tehnologij preživim več časa od prvotno načrtovanega.

1 2 3 4 5

Zanemarjam hišna opravila, da lahko uporabljam digitalne tehnologije več časa.

1 2 3 4 5

Raje preživljam čas ob uporabi digitalnih tehnologij kot pa v družbi svojih bližnjih.

1 2 3 4 5

Vzpostavljam nove odnose z virtualnimi znanci.

1 2 3 4 5

Moji bližnji se pritožujejo nad časom, ki ga preživim ob uporabi digitalnih tehnologij.

1 2 3 4 5

Moje šolske ocene trpijo zaradi časa preživetega ob uporabi

1 2 3 4 5

Moje šolske ocene trpijo zaradi časa preživetega ob uporabi digitalnih tehnologij.

1 2 3 4 5

Preden se lotim nečesa novega, preverim nova sporočila na svojem e-mailu.

1 2 3 4 5

Zaradi digitalnih tehnologij trpi kvaliteta mojega dela.

1 2 3 4 5

Razburi me, ko me nekdo povpraša po času, preživetem na digitalnih tehnologijah.

1 2 3 4 5

Komaj čakam, da bom spet preživel/a čas ob uporabi digitalnih tehnologij.

1 2 3 4 5

Občutek imam, da bi bilo življenje brez digitalnih tehnologij dolgočasno in prazno.

1 2 3 4 5

Ko me nekdo zmoti med preživljanjem časa ob uporabi digi. teh., se razželim ali vpijem.

1 2 3 4 5

Zaradi aktivnosti na digitalnih tehnologijah premalo spim.

1 2 3 4 5

Ko ne preživljam časa ob uporabi digi. teh., mislim na stvari, ki bi jih lahko počel/a tam.

1 2 3 4 5

Zalotim se, da ob uporabi dig. tehnologij sam/a sem govornik »samo še nekaj minut«.

1 2 3 4 5

Neuspešen/na sem pri zmanjševanju časa, preživetega ob uporabi digitalnih tehnologij.

1 2 3 4 5

Prikriti želim količino časa, preživetega ob uporabi digitalnih tehnologij.

1 2 3 4 5

Raje preživljam čas ob uporabi digitalnih tehnologij kot pa, da bi se družil/a s prijatelji.

1 2 3 4 5

Če ne preživljam časa na digitalnih tehnologijah, se počutim žalostno ali nervozno.

1 2 3 4 5

VREDNOTENJE:

0 - 20 točk:

Ni zaznati, da bi imeli težave zaradi prekomerne rabe digitalnih tehnologij. Digitalne tehnologije uporabljate zgolj takrat, ko jih resnično potrebujete. Čestitamo! Le tako naprej!

20 - 49 točk:

Predstavljate povprečnega uporabnika digitalnih tehnologij. Občasno na spletu preživite preveč časa, vendar imate večinoma nadzor nad uporabo. Kljub temu vam svetujemo, da si občasno privoščite digitalni post.

50 - 79 točk:

Prisotne so občasne težave zaradi prekomerne uporabe digitalnih tehnologij. Priporočamo vam, da ste pozorni na količino časa, ki ga preživite ob uporabi digitalnih tehnologij in na vpliv, ki ga ima prekomerna raba na vaše življenje. V kolikor imate občutek, da sami ne nadzorujete količine časa, ki jo preživite ob rabi digitalnih tehnologij, vam svetujemo, da poiščete pomoč.

80 - 100 točk:

Uporaba digitalnih tehnologij vam povzroča veliko težav v življenju. Pomembno je, da uvedete spremembe in omejite čas, preživet ob uporabi digitalnih tehnologij. Priporočamo vam, da poiščete strokovno pomoč.

KAKO DOBRO POZNAM SVOJEGA OTROKA?

Spodaj se nahajajo vprašanja o otrokovih navadah in interesih. Za vsako vprašanje si vzemite nekaj minut ter poskusite nanj čim bolj podrobno in iskreno odgovoriti.

Kdo je otrokov najboljši prijatelj?

.....
Kdo je otrokov vzornik? Kaj občuduje pri tej osebi?

.....
Kaj bi si vaš otrok zaželel, če bi zagledal zvezdni utrinek?

.....
Kateri je otrokov najljubši film, risanka, serija ipd.?

.....
Katera je otrokova najljubša zgodba, knjiga, strip, pravljica ipd.?

.....
Kaj otrok na spletu ali za zaslonom najraje počne?

.....
Katera je otrokova najljubša video igra, aplikacija, socialno omrežje ipd.?

.....
Katero je otrokovo najbolj/najmanj priljubljeno gospodinjsko opravilo?

.....
S katerimi tremi besedami bi otrok opisal samega sebe? S katerimi bi opisal vas?

.....
Kateri so otrokovi hobiji?

.....
Kakšni so otrokovi cilji za prihodnost?

.....
Z otrokom preverite odgovore, da boste videli, kako dobro ga poznate.

Vsi odgovori ne bodo pravilni; zaradi tega si ne očitajte. Vsak nepravilen odgovor naj bo zgolj spodbuda za začetek pogovora z otrokom o tej tematiki. Nikoli ni prepozno za spoznavanje in povezovanje med otrokom in staršem.

KOCKA ZA POGOVOR O ZASLONSKIH TEHNOLOGIJAH

KAKO POTEKA VAJA?

Otrok ali mladostnik meče kocko in odgovarja na vprašanje, ki se nahaja na vrhu kocke, ko se ta ustavi. Vprašanja so lahko iztočnice za pogovor o rabi zaslonskih tehnologij med starši in otroci oziroma mladostniki, kot tudi priložnost za povezovanje.

NAVODILA ZA IZDELAVO KOCKE

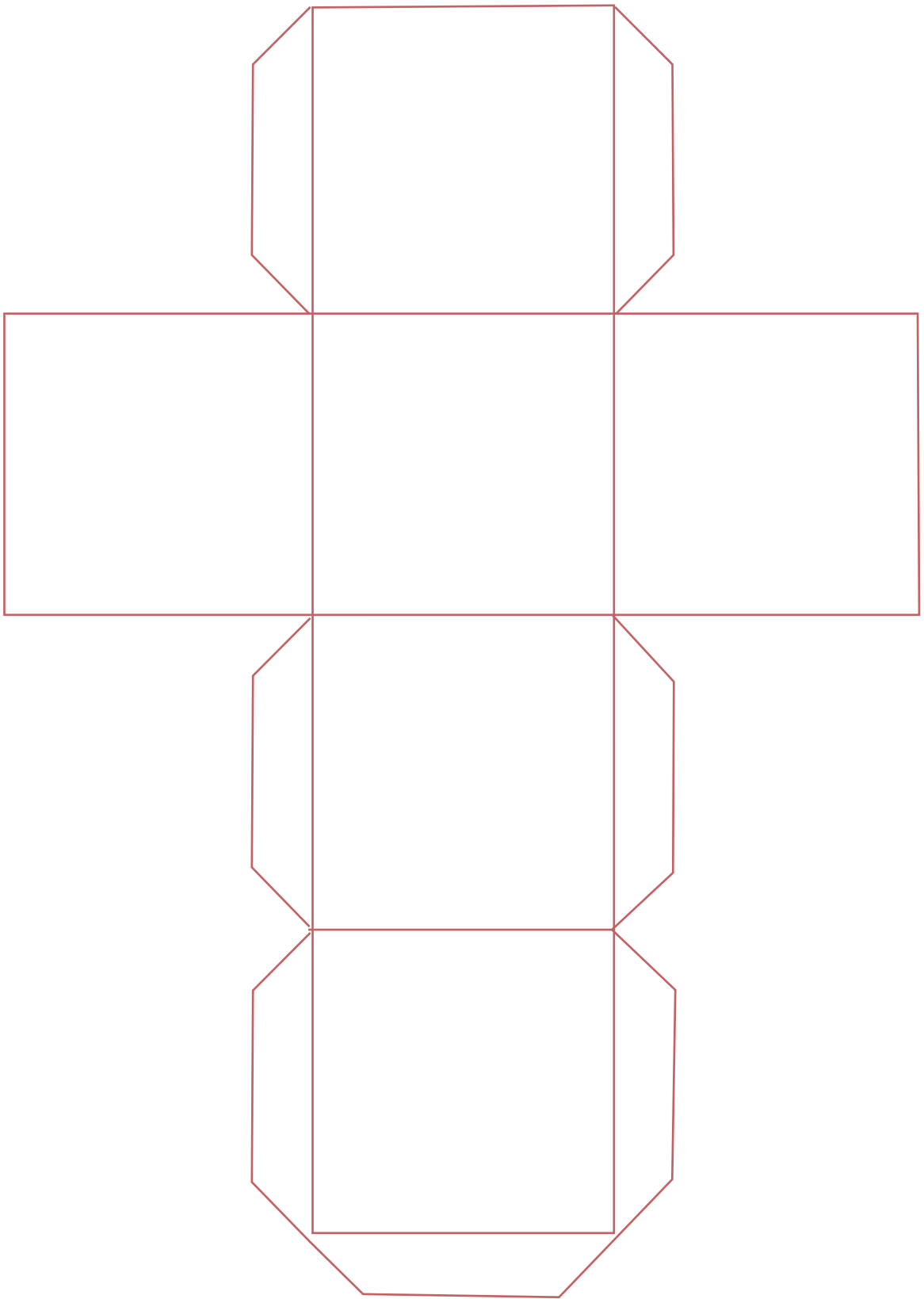
Razgrnjeno kocko izrežite (predlagamo, da stran najprej kopirate, da jo lahko večkrat uporabite), nanjo zapišite vprašanja, nato jo zlepite. Uporabite lahko seveda tudi lastna vprašanja.

6 vprašanj za otroke, stare do 12 let

1. Kaj najraje počneš, ko si na telefonu/računalniku?
2. Koliko ljudi, s katerimi se poznaš »online«, poznaš tudi v živo?
3. Naštej 3 najljubše aplikacije/video igre, ki jih uporabljaš. Kaj ti je pri njih všeč? Kaj ti pri njih ni všeč?
4. Kaj bi storil/-a, če bi ti kdo poslal neprimerno ali neprijazno sporočilo? Komu bi povedal/-a?
5. Kaj bi počel/-a, če en mesec ne bi imel/-a mobilnega telefona?
6. Katere fotografije smemo deliti na internetu in katerih ne? Zakaj?

6 vprašanj za mladostnike, starejše od 12 let

1. Kaj najraje počneš, ko si na telefonu/računalniku?
2. Koliko ljudi s katerimi se poznaš »online«, se poznaš tudi v živo?
3. Kaj bi počel/-a, če en mesec ne bi imel/-a interneta?
4. Naštej 3 najljubše aplikacije/video igre, ki jih uporabljaš. Kaj te pri njih pritegne? Kaj te pri njih odvrča?
5. Kaj te najbolj skrbi pri spletnih aktivnostih/spletnem življenju?
6. Ali se na internetu počutiš varno? Na kakšen način na internetu poskrbiš za varnost in zasebnost?



ORIGAMI ŽABICA

za povezovanje na zabaven način

Narisano mrežo izrežite (predlagamo, da stran najprej kopirate, da jo lahko večkrat uporabite). Po želji lahko uporabite že vnaprej pripravljeno predlogo ali pa v zunanje koticke prazne predloge sami kaj narišete.

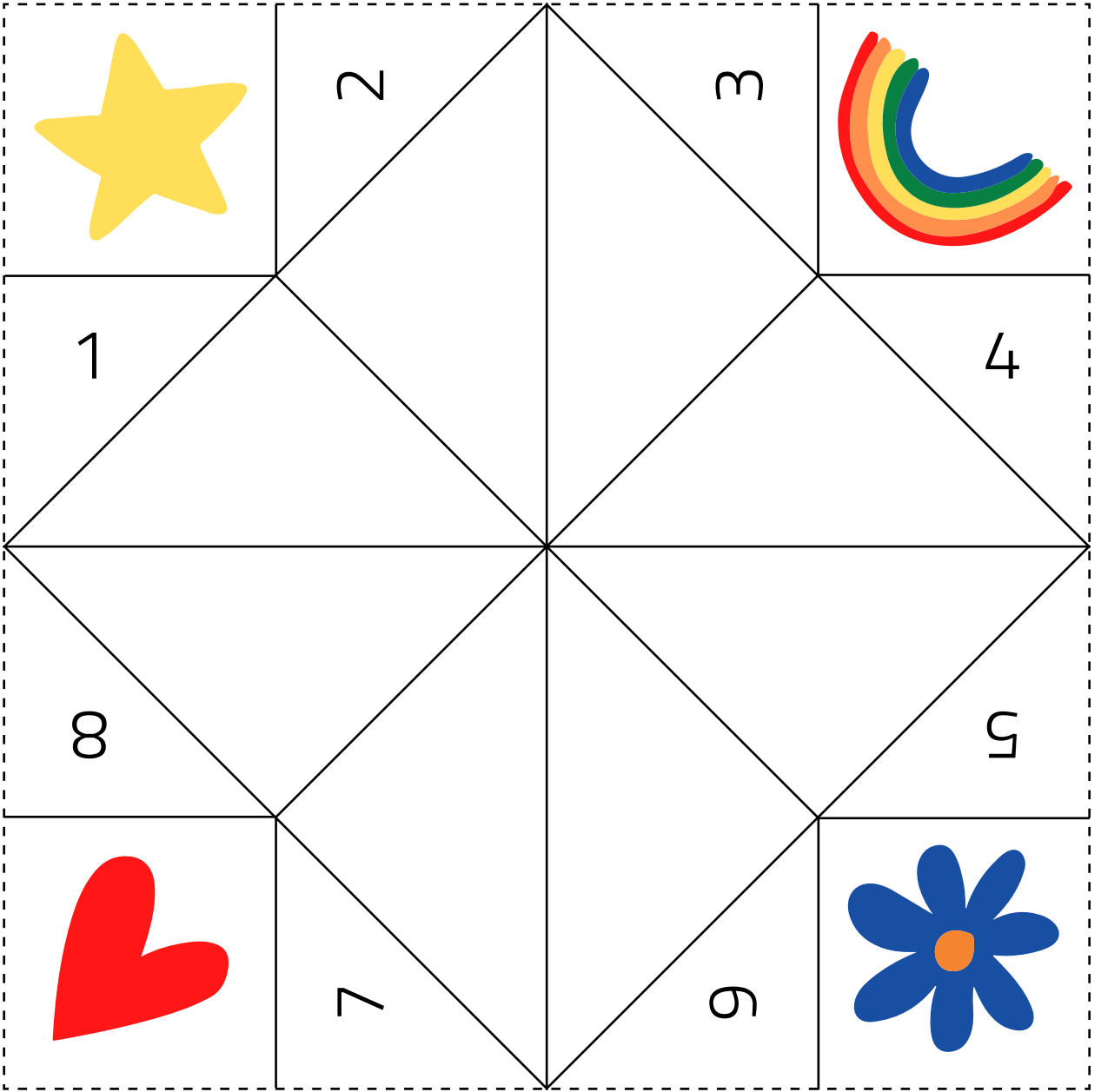
V notranje koticke zapišite spodnja vprašanja (ali uporabite svoja), nato pa žabico sestavite.

8 vprašanj za otroke, stare do 12 let

1. Povej, kaj te najbolj razveseli in zakaj.
2. Kateri del današnjega dne ti je bil najbolj všeč? Opiši ga.
3. Povej, s kom si danes sedel pri malici. Ali sta se kaj prijetnega pogovarjala?
4. Če bi lahko izbral eno žival, katera žival bi bil? Zakaj?
5. Povej eno stvar, pri kateri ti pomagava mami in/ali očka in bi jo rad poskusil narediti čisto sam. Kako bi se tega lotil?
6. Kateri je tvoj najljubši junak iz pravljice? Katere njegove lastnosti so ti najbolj všeč?
7. Predstavljaš si, da si fotograf. Katere 3 stvari bi fotografiral in zakaj?
8. Katere 3 stvari so ti v naravi/zunaj najbolj všeč in zakaj?

8 vprašanj za mladostnike, starejše od 12 let

1. Povej, kdo te navadno najbolj nasmeji. Kako?
2. Opiši, kaj bi počel, če bi moral cel dan preživeti na svežem zraku.
3. Kaj je bil danes tvoj največji izziv? Kako si se z njim spopadel? Kaj si se iz tega naučil?
4. Nariši risbo, ki opisuje današnji dan in jo pojasni.
5. Katero pravilo doma bi spremenil? Zakaj? Kako bi se tega lotil?
6. Opiši, kako najraje pomagaš drugim.
7. Katere nove veščine bi se najraje naučil in zakaj? Kako bi začel?
8. Opiši, o čem najraje sanjariš čez dan.



NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI

Spodnja priloga naj bo otroku v pomoč pri načrtovanju in vzdrževanju dnevne rutine. Vključena sta primera, kako bi lahko urnik izgledal med šolskim letom ter ob koncih tedna in med počitnicami, s praznimi predlogami pa ga lahko nato otrok izdela še sam oziroma z vašo pomočjo.

Med tednom/šolskim letom

MOJ URNIK

URA	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
6.00 – 7.00	PREBUJANJE	PREBUJANJE	PREBUJANJE	PREBUJANJE	PREBUJANJE
7.00 – 7.30	ZAJTRK IN JUTRANJA RUTINA	ZAJTRK IN JUTRANJA RUTINA	ZAJTRK IN JUTRANJA RUTINA	ZAJTRK IN JUTRANJA RUTINA	ZAJTRK IN JUTRANJA RUTINA
7.30 – 8.00	JUTRANJA TELOVADBA (aktivna pot v šolo – peš, s kolesom, z avtobusom, z vlakom ...)	JUTRANJA TELOVADBA (aktivna pot v šolo – peš, s kolesom, z avtobusom, z vlakom ...)	JUTRANJA TELOVADBA (aktivna pot v šolo – peš, s kolesom, z avtobusom, z vlakom ...)	JUTRANJA TELOVADBA (aktivna pot v šolo – peš, s kolesom, z avtobusom, z vlakom ...)	JUTRANJA TELOVADBA (aktivna pot v šolo – peš, s kolesom, z avtobusom, z vlakom ...)
8.00 – 14.00	POUK, KOŠILO, ODHOD DOMOV	POUK, KOŠILO, ODHOD DOMOV	POUK, KOŠILO, ODHOD DOMOV	POUK, KOŠILO, ODHOD DOMOV	POUK, KOŠILO, ODHOD DOMOV
14.00 – 15.00	POČITEK	POČITEK	POČITEK	POČITEK	POČITEK
15.00 – 16.30	DOMAČA NALOGA, DELO ZA ŠOLO IN UČENJE	DOMAČA NALOGA, DELO ZA ŠOLO IN UČENJE	DOMAČA NALOGA, DELO ZA ŠOLO IN UČENJE	DOMAČA NALOGA, DELO ZA ŠOLO IN UČENJE	DOMAČA NALOGA, DELO ZA ŠOLO IN UČENJE
16.30 – 17.30	PROSTI ČAS (sprehod s prijateljem, ukvarjanje s hobiji, ustvarjanje ...)	PROSTI ČAS (sprehod s prijateljem, ukvarjanje s hobiji, ustvarjanje ...)	PROSTI ČAS (sprehod s prijateljem, ukvarjanje s hobiji, ustvarjanje ...)	PROSTI ČAS (sprehod s prijateljem, ukvarjanje s hobiji, ustvarjanje ...)	PROSTI ČAS (sprehod s prijateljem, ukvarjanje s hobiji, ustvarjanje ...)
17.30 – 18.00	DOMAČA OPRAVILA (pospravljanje in čiščenje sobe, zlaganje perila, pomoč pri pomivanju posode, sesanje...)	DOMAČA OPRAVILA (pospravljanje in čiščenje sobe, zlaganje perila, pomoč pri pomivanju posode, sesanje...)	DOMAČA OPRAVILA (pospravljanje in čiščenje sobe, zlaganje perila, pomoč pri pomivanju posode, sesanje...)	DOMAČA OPRAVILA (pospravljanje in čiščenje sobe, zlaganje perila, pomoč pri pomivanju posode, sesanje...)	DOMAČA OPRAVILA (pospravljanje in čiščenje sobe, zlaganje perila, pomoč pri pomivanju posode, sesanje...)
18.00 – 19.00	VEČERJA IN SKUPNI ČAS Z DRUŽINO	VEČERJA IN SKUPNI ČAS Z DRUŽINO	VEČERJA IN SKUPNI ČAS Z DRUŽINO	VEČERJA IN SKUPNI ČAS Z DRUŽINO	VEČERJA IN SKUPNI ČAS Z DRUŽINO
19.00 – 20.00	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA
20.00 – 22.00	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)
22.00	SPANJE	SPANJE	SPANJE	SPANJE	SPANJE

Predlogi za stvari, ki jih lahko naredim, ko mi zmanjka volje:

- spijem kozarec vode;
- naredim si čaj ali napitek po izbiri;
- privoščim si prigrizek (jabolko, korenček, sladoled ...);
- vzamem si krajši odmor (15 minut);
- posvetim se hišnemu ljubljencu;
- naredim 10 poskokov;
- poiščem glasbo, ki me bo ob opravih spremljala ...

MOJ URNIK

URA	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK

Stvari, ki jih lahko naredim, ko mi zmanjka volje:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Med vikendom in počitnicami

MOJ POČITNIŠKI/VIKEND URNIK

URA	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
8.00 – 8.30	PREBUJANJE	PREBUJANJE	PREBUJANJE	PREBUJANJE	PREBUJANJE
8.30 – 9.00	UTRANJA TELOVADBA (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	UTRANJA TELOVADBA (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	UTRANJA TELOVADBA (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	UTRANJA TELOVADBA (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	UTRANJA TELOVADBA (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)
9.00 – 9.30	ZAJTRK	ZAJTRK	ZAJTRK	ZAJTRK	ZAJTRK
9.30 – 12.30	PROSTI ČAS IN HOBIJI (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	PROSTI ČAS IN HOBIJI (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	PROSTI ČAS IN HOBIJI (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	PROSTI ČAS IN HOBIJI (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)	PROSTI ČAS IN HOBIJI (druženje s prijatelji v živo, ukvarjanje s hobiji ...)
12.30 – 13.30	KOSILO	KOSILO	KOSILO	KOSILO	KOSILO
13.30 – 14.00	POČITEK	POČITEK	POČITEK	POČITEK	POČITEK
14.00 – 15.30	DOMAČA OPRAVILA (brisanje prahu, sprehod s psom, pomoč na vrtu, priprava mize in pomoč pri pripravi večerje ...)	DOMAČA OPRAVILA (brisanje prahu, sprehod s psom, pomoč na vrtu, priprava mize in pomoč pri pripravi večerje ...)	DOMAČA OPRAVILA (brisanje prahu, sprehod s psom, pomoč na vrtu, priprava mize in pomoč pri pripravi večerje ...)	DOMAČA OPRAVILA (brisanje prahu, sprehod s psom, pomoč na vrtu, priprava mize in pomoč pri pripravi večerje ...)	DOMAČA OPRAVILA (brisanje prahu, sprehod s psom, pomoč na vrtu, priprava mize in pomoč pri pripravi večerje ...)
15.30 – 17.30	GIBANJE NA PROSTEM	GIBANJE NA PROSTEM	GIBANJE NA PROSTEM	GIBANJE NA PROSTEM	GIBANJE NA PROSTEM
16.30 – 18.00	PROSTI ČAS	PROSTI ČAS	PROSTI ČAS	PROSTI ČAS	PROSTI ČAS
18.00 – 19.00	VEČERJA	VEČERJA	VEČERJA	VEČERJA	VEČERJA
19.00 – 20.00	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA	VEČERNA RUTINA
20.00 – 22.00	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)	PROSTI ČAS BREZ ZASLONOV (pripovedovanje in poslušanje pravljic, branje knjig, družabne igre ...)
22.00	SPANJE	SPANJE	SPANJE	SPANJE	SPANJE

Predlogi za stvari, ki jih lahko naredim, ko mi zmanjka volje:

- spijem kozarec vode;
- naredim si čaj ali napitek po izbiri;
- privoščim si prigrizek (jabolko, korenček, sladoled ...);
- vzamem si krajši odmor (15 minut);
- posvetim se hišnemu ljubljenu;
- naredim 10 poskokov;
- poiščem glasbo, ki me bo ob opravih spremljala ...

MOJI HOBIJI

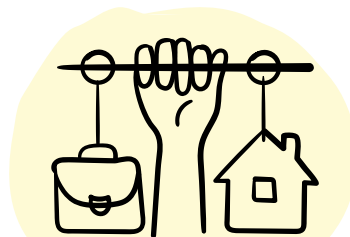
Kako lahko koristno uporabim svoj prosti čas?

- VRTNARJENJE
- ŠAH
- JOGA
- FOTOGRAFIRANJE
- VZGOJA ŽIVALI
- SLIKANJE
- BLOGANJE
- RISANJE
- PEKA SLAŠČIC
- LONČARSTVO
- KARATE
- IZDELAVA NAKITA
- PETJE
- KALIGRAFIJA
- PLES
- GLE DANJE FILMOV
- IGRANJE NAMIZNIH IGER
- BRANJE
- RAČUNALNIŠKO PROGRAMIRANJE
- MEDITACIJA
- RIBOLOV
- BORILNE VEŠČINE
- SMUČANJE
- RISANJE STRIPOV
- GLE DALIŠČE
- LOVSTVO
- IGRE S KARTAMI
- RISANJE GRAFITOV
- RESTAVRIRANJE PREDMETOV
- PROSTOČASNO IZOBRAŽEVANJE
- SNEMANJE FILMOV
- FRIZBI
- NAMIZNI TENIS
- ANIMATORSTVO
- PLAVANJE
- POHODNIŠTVO
- ZBIRANJE PREDMETOV
- LOKOSTRELSTVO
- BADMINTON
- LIČENJE
- KOŠARKA
- NOGOMET
- ČEBELARSTVO
- PLEZANJE
- PIKADO
- TABORNIŠTVO
- SPREHAJANJE PSOV
- ROLANJE
- KINO
- KIPARJENJE
- ODBOJKA
- SUDOKU
- PROSTOVOLJSTVO
- DRSANJE
- ŠIVANJE
- ROČNI NOGOMET
- KLEKLANJE
- PISANJE PESMI
- ŽONGLIRANJE
- RISANJE MANDAL
- UČENJE ČAROVNIŠKIH TRIKOV
- MODNO OBLIKOVANJE
- USTVARJANJE HERBARIJA
- SPREHAJANJE
- SESTAVLJANKE (PUZZLE)
- GUMITVIST
- PLEZANJE
- REZBARJENJE
- POSLUŠANJE GLASBE
- IZDELAVA VIDEJEV
- GRAFIČNO OBLIKOVANJE
- UČENJE TUJIH JEZIKOV
- POSLUŠANJE PODKASTOV
- IGRANJE INŠTRUMENTA
- SANKANJE
- PISANJE ČLANKOV
- KUHANJE
- TRENIRANJE Z UTEŽMI/FITNES
- JAHANJE
- ARANŽIRANJE
- ORIGAMI
- POSLIKAVA NOHTOV
- PRIPOVEDOVANJE ŠAL/ VICEV
- IGRANJE INŠTRUMENTA
- SANKANJE
- VLOGANJE
- PISANJE DNEVNIKA
- KVAČKANJE ali ŠTRIKANJE
- REŠEVANJE KRIŽANK
- BOTANIKA
- BILJARD
- GLE DANJE DOKUMENTARCEV
- GASILSTVO
- KONCERTI
- SLACKLINE
- ANIMACIJA
- KOLESARJENJE
- KARAOKE
- GOBARJENJE
- STREAMING
- HOKEJ
- POTOVANJE

Kako lahko starši poskrbite zase



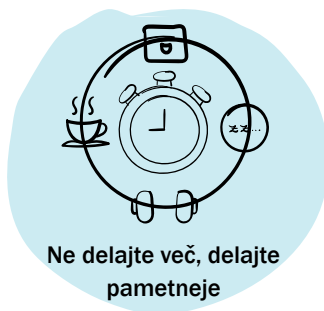
Kvaliteta, ne kvantiteta



Postavite meje



Določite prioritete



Ne delajte več, delajte pametneje



Ne prepuščajte se krivdi

Biti zaposleni starš ni lahka naloga. Verjetno se počutite izčrpani, kot da vas vleče v milijon različnih smeri, hkrati pa se morda tudi borite z občutkom, da ne morete nobeni odgovornosti – svojemu delu ali starševstvu – posvetiti popolne pozornosti. Vedno nekaj pritegne vašo pozornost in dan nikoli nima dovolj ur, da bi dosegli vse, kar bi želeli. Končni rezultat je kopica stresa, pri katerem morda potrebujete pomoč.

Čas, ki ga preživite z otroki ali mladostniki – osredotočite se na kvaliteto, ne kvantiteto

Večino zaposlenih staršev skrbi, da ne preživijo dovolj časa s svojimi otroki. Takšni pomisleki povečajo raven stresa in hitro se lahko počutite preplavljeno. Osredotočite se raje na to, kako smiselno in čim prijetneje kvalitetno preživeti čas, ki ga imate na voljo.

Postavite si cilj, na primer skupne družinske večerje trikrat na teden, ali organizirajte večer družabnih iger in se tega tudi držite. Morda lahko določite, da v sobotno popoldne nekaj ur določene aktivnosti počnete skupaj – to je priložnost za pogovor, vzdrževanje stika, povezovanje in smeh. Ključno je, da ste ustvarjalni in premišljeni glede časa, ki ga preživite s svojimi otroki in mladostniki. Kakovost skupnega preživetega časa je pomembnejša od količine. V trenutkih, ko vam je najtežje, pa prosite za pomoč prijatelje ali družinske člane.

Postavite meje – potegnite zelo jasno mejo med svojim poklicnim in družinskim življenjem

Ko zapustite pisarno, delo pustite tam. Ne jemljite računalnika domov, ne berite službene e-pošte in se nanjo ne odzivajte, ko niste na delovnem mestu. Uprite se želji po preverjanju službenega koledarja in

od dodatnem delu. Da bi našli ravnovesje in zmanjšali raven stresa, morate določiti, kje se konča delo in začne družina. S tem boste svojim otrokom in mladostnikom postavili tudi dober zgled.

Določite prioritete

Ko gre za zmanjšanje stresa in usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, je prepoznavanje temeljnih vrednot pomemben del procesa. Ko ugotovite, kaj je za vas res pomembno, boste lažje dali prednost stvarim, ki so za vas in vašo družino najpomembnejše. Slednje razbremeni tudi pritisk pričakovanj, da mora biti na vseh področjih življenja vse popolno.

Tako je na primer preživljanje kvalitetnega časa z bližnjimi, ki jih imate radi, verjetno pomembnejše od preživljanja prostega časa na družbenih omrežjih in brezciljnega brskanja po spletu. V skladu s svojimi vrednotami določite, čemu boste namenili (naj)več svojega časa in energije.

Z dodatnim vplivom in pritiskom družbenih medijev se lahko zdi, da morate biti v vseh svojih vlogah skoraj popolni – popolni starš, popolni delavec, popolni prijatelj – realno gledano pa sta vaš čas in energija omejena.

Ne delajte več, delajte pametneje

Eden od načinov za obvladovanje stresa je, da se naučite upravljati s svojim časom in ga uporabiti sebi v prid. Če torej veste, da se vam obeta velik projekt, ga razdelite na manjše dele in postopoma delajte na njem. Ali če veste, da bodo otroci potrebovali vašo pomoč pri šolskih ali drugih obveznostih, lahko ta čas načrtujete vnaprej. Vzpostavite na primer koledar ali tedensko rutino – z zdravo mero prilagodljivosti.

Ne prepuščajte se krivdi

Krivdo občutimo, ko se čutimo odgovorne za nekaj, kar smo storili narobe – v nas pa je lahko globoko usidrana z različnimi vzorci, ki smo jih prevzeli iz svojega okolja, ko smo bili še otroci. Tako je na občutek krivde treba pogledati z racionalnega vidika.

Poskusite se spomniti, da se trudite po svojih najboljših močeh, da delate, najbolje kar znate, z viri, ki jih imate na voljo. Otrokom s svojim trdim delom dajete zgled, učite jih življenjskih lekcij, kot so močna delovna etika in druge pomembne vrednote. Trdo delate, da bi imeli vaši otroci in mladostniki priložnosti, ki jim jih sicer finančno ne bi mogli nuditi.

Če postane občutek krivde premočen ali imate občutek, da ne zmorete več, lahko za pomoč prosite družino ali prijatelje. Včasih je tisto, kar potrebujete, odkrit pogovor in povezava z nekom, ki vas razume. To vam da občutek moči in pripadnosti. Po eni strani je to priložnost, da se nekoliko razbremenite ter dobite občutek, da v takšni situaciji niste sami, po drugi strani pa lahko od prijateljev, znancev in družinskih članov dobite tudi kakšno dobro idejo za razbremenitev.

Vir: Stress Relief Ideas for Working Parents. (2021). Dosegljivo na <https://www.verywellfamily.com/stress-relief-tips-for-working-parents-5192480>

LITERATURA IN VIRI

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World psychiatry: official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 9(2), 85–90. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278>
- Adair, C. (2021). What Are the Pros and Cons of Video Games? *Game Quitters*. <https://gamequitters.com/pros-and-cons-of-video-games/>
- Akram, W. in Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 347–354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Allami, Y. in Vitaro, F. (2015). Pathways model to problem gambling: Clinical implications for treatment and prevention among adolescents. *Canadian Journal of Addiction*, 6(2), 13–19. <https://doi.org/10.1097/02024458-201509000-00003>
- Amichai-Hamburger, Y. in Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71–80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)
- Anderson, C. A. in Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- Anderson, M. in Jiang, J. (31. maj 2018). *Teens, Social Media and Technology 2018*. Pew Research Center. https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. in Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. in Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Aydin, S. (2007). The Use of the Internet in ESL Learning: Problems, Advantages and Disadvantages. *Humanising Language Teaching*, 9(1). <http://www.hitmag.co.uk/jan07/sart02.htm>
- Baboo, S. in Raja, V. (2017). Playing and Watching Videogames – Impact on the Problem Solving and Pro Social Behaviour of Middle School Students. *RJPSSs*, 43(2), 105–113. https://www.researchgate.net/publication/328042316_Playing_and_Watching_Videogames_-_Impact_on_the_Problem_Solving_and_Pro_Social_Behaviour_of_Middle_School_Students
- Bae S. M. (2017). Smartphone Addiction of Adolescents, Not a Smart Choice. *Journal of Korean medical science*, 32(10), 1563–1564. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1563>
- Bankhurst, A. (15. avgust 2020). Three Billion People Worldwide Now Play Video Games, New Report Shows. *IGN*. <https://www.ign.com/articles/three-billion-people-worldwide-now-play-video-games-new-report-shows>
- Berkowitz, L. (1993). Aggression: It's causes, consequences, and control. <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/aggression-its-causes-consequences-and-control>
- Boyd, D. M. in Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A. in Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27–32. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.002>
- Calado, F., Alexandre, J. in Griffiths, M. D. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 397–424. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9627-5>
- Camilleri, C., Perry, J. T. in Sammut, S. (2021). Compulsive Internet Pornography Use and Mental Health: A Cross-Sectional Study in a Sample of University Students in the United States. *Frontiers in psychology*, 11, 613244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613244>
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. in Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292–298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Center Šteker. (2021). Mladostniki in igre na srečo. <https://www.steker.si/clanki/mladostniki-in-igre-na-sreco/>
- Center Šteker. (2022). Prednosti in slabosti video iger. <https://steker.si/clanki/prednosti-in-slabosti-video-iger/>
- Cerulli-Harms, A., Münsch, M. L., Thorun, C., Michaelsen, F. in Hausemer, P. (16. julij 2020). Loot boxes in online games and their effect on consumers, in particular young consumers. *Think Tank European Parliament*. [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/IPOL_STU\(2020\)652727](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/IPOL_STU(2020)652727)
- Chakraborty, A. (2016). Facebook Addiction: An Emerging Problem. *American Journal of Psychiatry Residents Journal*, 11(12), 7–9. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.111203>
- Chang, C. W., Huang, R. Y., Strong, C., Lin, Y. C., Tsai, M. C., Chen, I. H., Lin, C. Y., Pakpour, A. H. in Griffiths, M. D. (2022). Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study. *Frontiers in public health*, 10, 858482. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858482>
- Chou, H. T. in Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- King, D. L. in Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*, 34(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- King, D. L. in Delfabbro, P. H. (2020). Video game addiction. *Adolescent Addiction - Epidemiology, Assessment, and Treatment*. Academic Press.
- de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M. in Montejo, A. L. (2019). Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't – A Systematic Review. *Journal of clinical medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>
- de Lucena, J. M., Cheng, L. A., Cavalcante, T. L., da Silva, V. A. in de Farias Júnior, J. C. (2015). Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes [Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents]. *Revista paulista de pediatria: orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo*, 33(4), 407–414. <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.04.001>
- Delfabbro, P., King, D. L. in Derevensky, J. L. (2016). Adolescent gambling and problem gambling: Prevalence, current issues, and concerns. *Current Addiction Reports*, 3, 268–274. <https://doi.org/10.1007/s40429-016-0105-z>
- Derevensky, J. L. in Gilbeau, L. (2015). Adolescent gambling: twenty-five years of research. *Canadian Journal of Addiction*, 6(2), 4–12. DOI:10.1097/02024458-201509000-00002
- Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W. in Youssef G.J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 51, 109–124. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.008>
- Dowling, N. A., Shandley, K., Oldenhof, E., Youssef, G. J., Thomas, S. A., Frydenberg, E. in Jackson, A. C. (2016). The intergenerational transmission of problem gambling: The mediating role of parental psychopathology. *Addictive Behaviors*, 59, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.002>
- Ferguson, C. J., Garza, A., Jerabeck, J., Ramos, R. in Galindo, M. (2013). Not worth the fuss after all? Cross-sectional and prospective data on violent video game influences on aggression, visuospatial cognition and mathematics ability in a sample of youth. *Journal of youth and adolescence*, 42(1), 109–122. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9803-6>
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D. in Felnhof, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Risikofaktoren für problematisches Smartphone-Gebrauch bei Kindern und Jugendlichen: eine Übersichtsarbeit*. *Neuropsychiatrie : Klinik, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation : Organ der Gesellschaft Österreichischer Nervenärzte und Psychiater*, 33(4), 179–190. <https://doi.org/10.1007/s40211-019-00319-8>
- Fong T. W. (2006). Understanding and managing compulsive sexual behaviors. *Psychiatry (Edgmont)*, 3(11), 51–58.
- Forrest, D. in McHale, I. G. (2012). Gambling and problem gambling among young adolescents in Great Britain. *Journal of gambling studies*, 28(4), 607–622. <https://doi.org/10.1007/s10899-011-9277-6>

- Gambling Commission. (23. oktober 2019). Young People and Gambling Survey 2019: A research study among 11–16 year olds in Great Britain. <https://www.gamblingcommission.gov.uk/news/article/gambling-commission-publishes-the-2019-young-people-and-gambling-report>
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Doan, A., Grant, D. S., Green, C. S., Griffiths, M., Markle, T., Petry, N. M., Prot, S., Rae, C. D., Rehbein, F., Rich, M., Sullivan, D., Woolley, E. in Young, K. (2017). Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S81–S85. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758H>
- Global social media statistic. (n. d.). Datareportal. <https://datareportal.com/social-media-users>
- Gola, M., Wordecha, M., Sescousse, G., Lew-Starowicz, M., Kossowski, B., Wypych, M., Makeig, S., Potenza, M. N. in Marchewka, A. (2017). Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacology* : official publication of the American College of Neuropsychopharmacology, 42(10), 2021–2031. <https://doi.org/10.1038/npp.2017.78>
- Green, C. S., Pouget, A. in Bavelier, D. (2010). Improved probabilistic inference as a general learning mechanism with action video games. *Current biology* : CB, 20(17), 1573–1579. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.07.040>
- Griffiths, M. (1996). "Behavioural addiction: an issue for everybody?". *Journal of Workplace Learning* 8(3),19-25. DOI:10.1108/13665629610116872
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. DOI:10.1080/14659890500114359
- Griffiths, M. (2008). Adolescent Addiction. Internet and video-game addiction. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012373625-3.50010-3>
- Griffiths, M. D. (2016). Compulsive sexual behaviour as a behavioural addiction: the impact of the internet and other issues. *Addiction*, 111(12), 2107–2108. <https://doi.org/10.1111/add.13315>
- Griffiths, M. D. (2008). Diagnosis and Management of Video Game Addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12, 27–41.
- Grubbs, J. B., Stauner, N., Exline, J. J., Pargament, K. I. in Lindberg, M. J. (2015). Perceived addiction to Internet pornography and psychological distress: Examining relationships concurrently and over time. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(4), 1056–1067. <https://doi.org/10.1037/adb0000114>
- Gui, M. in Büchi, M. (2019). From use to overuse: Digital inequality in the age of communication abundance. *Social Science Computer Review*, 39(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/0894439319851163>
- Gülınar, B., Balcı, S. in Çakır, V. (2010). Motivations of Facebook, YouTube and similar web sites users. *Bilgi: Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 54, 161–184.
- Gupta, R. in Derevensky, J. (2008). Gambling practices among youth: Etiology, prevention and treatment. Academic Press: San Diego. <https://doi.org/10.1016/B978-012373625-3.50009-7>
- Hardoon, K. in Derevensky, J. (2002). Child and Adolescent Gambling Behavior: Current Knowledge. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7(2), 263–281. <https://doi.org/10.1177/135910450200700201>
- Hardy, S. A., Ruchty, J., Hull, T. D. in Hyde, R. (2010). A preliminary study of an online psychoeducational program for hypersexuality. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(4), 247–269. <https://doi.org/10.1080/10720162.2010.533999>
- Herrero, J., Urueña, A., Torres, A. in Hidalgo, A. (2019). Socially Connected but Still Isolated: Smartphone Addiction Decreases Social Support Over Time. *Social Science Computer Review*, 37(1), 73–88. <https://doi.org/10.1177/0894439317742611>
- Hing, N., Vitartas, P., Lamont, M. in Fink, E. (2014). Adolescent exposure to gambling promotions during televised sport: An exploratory study of links with gambling intentions. *International Gambling Studies*, 14(3), 374–393. <https://doi.org/10.1080/14459795.2014.902489>
- Hisam, A., Mashhadi, S. F., Faheem, M., Sohail, M., Ikhtlaq, B. in Iqbal, I. (2018). Does playing video games effect cognitive abilities in Pakistani children?. *Pakistan journal of medical sciences*, 34(6), 1507–1511. <https://doi.org/10.12669/pjms.346.15532>
- Hofmann, W., Reinecke, L., Meier, A. in Oliver, M. B. (2017). Of sweet temptations and bitter aftertaste: self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. New York: Routledge.
- Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T. in Zhang, H. (2012). Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *Journal of biomedicine & biotechnology*, 2012, 854524. <https://doi.org/10.1155/2012/854524>
- ICD-11. (2022). International Classification of Diseases 11th Revision. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#http://id.who.int/icd/entity/1630268048>
- Jonson, A. N. (2008). 'Looking at', 'looking up' or 'keeping up with' people? Motives and uses of Facebook. CHI '08: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357213>
- Kafka, M. P. (2010). Hypersexual disorder: a proposed diagnosis for DSM-V. *Archives of sexual behavior*, 39(2), 377–400. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9574-7>
- Usar, K. in Jerše, L. (2021). Smernice za uporabo digitalne tehnologije v vrstvu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/DTSmernice_vrtci.pdf
- Keith, M. J., Anderson, G., Gaskin, J. in Dean, D. (2018). Team Video Gaming for Team Building: Effects on Team Performance. *AIIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 10(4), 205–231. <https://doi.org/10.17705/1thci.00110>
- King, D. L. (2018). Online gaming and gambling in children and adolescents – normalising gambling in cyber places. Victorian Responsible Gambling Foundation, Melbourne.
- King, D. L. in Delfabbro, P. H. (2016). Early exposure to digital simulated gambling: A review and conceptual model. *Computers in Human Behavior*, 55(A), 198–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.012>
- King, D., Delfabbro, P., Kaptis, D. in Zwaans, T. (2014). Simulated gambling via digital and social media in adolescence: An emerging problem. *Computers in Human Behavior*, 31, 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.048>
- King, D.L., Delfabbro, P.H. in Griffiths, M.D. (2010). The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. *Journal of Gambling Studies*, 26, 175–187. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9153-9>
- Király, O., Tóth, D., Urbán, R., Demetrovics, Z. in Maraz, A. (2017). Intense video gaming is not essentially problematic. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(7), 807–817. <https://doi.org/10.1037/adb0000316>
- Kuss, D. J. in Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Zdravniška zbornica Slovenije. (n. d.). Kvalitetne spletne vsebine po starosti. <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni/kvalitetne-vsebine>
- LePage, P. R. in Mayhew, M. C. (n.d.). Youth Problem Gambling – Recognizing the Signs and Symptoms. Substance Abuse and Mental Health Services. <https://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/prevention/gambling/pubs/Teengambling.pdf>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H. in Lin, S. H. (2016). Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. *PLoS one*, 11(11), e0163010. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Lin, F. L., Hsu, T. Y., Wu, T. S. in Chang, C. L. (2013). The Effects of User Involvement in Online Games, Game-Playing Time and Display Duration on Working Memory. *Springer, Berlin, Heidelberg*. https://doi.org/10.1007/978-3-642-39360-0_7
- Ling, R. (2016). Soft coercion: Reciprocal expectations of availability in the use of mobile communication. *First Monday*, 21(9). <https://doi.org/10.5210/firstmonday.219.6814>
- Lupu, V. in Todirita, I. R. (2013). Updates of the prevalence of problem gambling in Romanian teenagers. *Journal of gambling studies*, 29(1), 29–36. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9296-y>
- Mook, D. (1995). *Motivation: the organization of action*. Norton (London).
- Morin, A. (2021). How a Digital Detox Could Improve Your Child's Behavior Problems. <https://www.verywellfamily.com/digital-detox-to-solve-kids-behavior-problems-4087711>
- Mull I. R. in Lee S. E. (2014). "PIN" pointing the motivational dimensions behind Pinterest. *Computers in Human Behavior*, 33, 192–200. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.011>
- National Research Council. (1999). *Pathological Gambling: A Critical Review*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/6329>
- Ofcom. (2016). The communications market report. <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sector-research/cmr/cmr16>
- Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J. in Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature communications*, 13(1), 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D. in Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 348–360. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9>
- Ostrin, L. A., Abbott, K. S. in Queener, H. M. (2017). Attenuation of short wavelengths alters sleep

- and the iPRGC pupil response. *Ophthalmic & physiological optics : the journal of the British College of Ophthalmic Opticians (Optometrists)*, 37(4), 440-450. <https://doi.org/10.1111/opo.12385>
- Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561-577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>
- PEGI (n.d.). Responsible gameplay. <https://pegi.info/page/game-advice>
- PEGI (n.d.). In-Game Purchases. <https://pegi.info/page/game-purchases>
- PEGI (n.d.). Tips for Parents. <https://pegi.info/page/tips-parents>
- PEGI (n.d.). Parental Control Tools. <https://pegi.info/parental-controls>
- PEGI (n.d.). The PEGI Organisation. <https://pegi.info/page/pegi-organisation>
- PEGI (n.d.). The PEGI Code of Conduct. <https://pegi.info/pegi-code-of-conduct>
- PEGI (n.d.). What Do the Labels Mean?. <https://pegi.info/what-do-the-labels-mean>
- PEGI (2018). PEGI announces new content descriptor: in-game purchases. <https://pegi.info/news/new-in-game-purchases-descriptor>
- Peter, J. in Valkenburg, P. M. (2011). The influence of sexually explicit Internet material on sexual risk behavior: a comparison of adolescents and adults. *Journal of health communication*, 16(7), 750-765. <https://doi.org/10.1080/10810730.2011.551996>
- Pitt, H., Thomas, S. L., Bestman, A., Daube, M. in Derevensky, J. (2017). Factors that influence children's gambling attitudes and consumption intentions: Lessons for gambling harm prevention research, policies and advocacy strategies. *Harm Reduction Journal*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12954-017-0136-3>
- Cyber Security Awareness Alliance. (21. maj 2019). Play It Safe When Gaming Online. <https://www.csa.gov.sg/gosafeonline/go-safe-for-me/for-parents/play-it-safe-when-gaming-online>
- Porter, A. M. in Gookasian, P. (2019). Video Games and Stress: How Stress Appraisals and Game Content Affect Cardiovascular and Emotion Outcomes. *Frontiers in psychology*, 10, 967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00967>
- Rainie, L. in Zickuhr, K. (2015). Americans' views on mobile etiquette. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette/>
- Raypole, C. (21. januar 2020). How Facebook Can Become an 'Addiction'. Healthline. <https://www.healthline.com/health/facebook-addiction>
- Reid, R. C., Garos, S. in Carpenter, B. N. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the hypersexual behavior inventory in an outpatient sample of men. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 18(1), 30-51. <https://doi.org/10.1080/10720162.2011.555709>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wöfling, K. in Müller, K. (2018). Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society*, 20(3), 862-880. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Robinson I., Smith, M. in Segal, J. (2021). Smartphone Addiction. HelpGuide. <https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
- Ross, M. W., Månsson, S. A. in Daneback, K. (2012). Prevalence, severity, and correlates of problematic sexual Internet use in Swedish men and women. *Archives of sexual behavior*, 41(2), 459-466. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9762-0>
- Rosser, J. C., Jr, Lynch, P. J., Cuddihy, L., Gentile, D. A., Kionsky, J. in Merrell, R. (2007). The impact of video games on training surgeons in the 21st century. *Archives of surgery (Chicago, Ill. : 1960)*, 142(2), 181-186. <https://doi.org/10.1001/archsurg.142.2.181>
- Rosser, B. R., Noor, S. W. in Iantaffi, A. (2014). Normal, Problematic and Compulsive Consumption of Sexually Explicit Media: Clinical Findings using the Compulsive Pornography Consumption (CPC) Scale among Men who have Sex with Men. *Sexual addiction & compulsivity*, 21(4), 276-304. <https://doi.org/10.1080/10720162.2014.959145>
- Schneider J. (2003). The impact of compulsive cybersex behaviours on the family. *Sexual and Relationship Therapy*, 18(3), 329-354. <https://doi.org/10.1080/146819903100153946>
- Shaffer, H. J. in Hall, M. N. (2002). The natural history of gambling and drinking problems among casino employees. *The Journal of social psychology*, 142(4), 405-424. <https://doi.org/10.1080/00224540209603909>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. in Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Sheldon, P. (2008). The relationship between unwillingness-to-communicate and students' Facebook use. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 20(2), 67-75. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.2.67>
- Sheldon, P. (2009). "I'll poke you. You'll poke me!" Self-disclosure, social attraction, predictability and trust as important predictors of Facebook relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(2), Article 1. <https://cyberpsychology.eu/article/view/4225>
- Sign, A. (2019). Video Games as a Socialization Agent for the Youth: An Evaluation of an Oft-Overlooked Field. Conference paper: EUROASIA IV-International Congress on Multidisciplinary Studies At: Shymkent, Kazakhstan. https://www.researchgate.net/publication/335739759_Video_Games_as_a_Socialization_Agent_for_the_Youth_An_Evaluation_of_an_Oft-Overlooked_Field
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Free Press.
- Skokauskas, N. in Satkeviciute, R. (2007). Adolescent pathological gambling in Kaunas, Lithuania. *Nordic journal of psychiatry*, 61(2), 86-91. <https://doi.org/10.1080/08039480701226054>
- Stephens, K. K., Mandhana, D. M., Kim, J. J., Li, X., Glowacki, E. M. in Cruz, I. (2017). Reconceptualizing communication overload and building a theoretical foundation. *Communication Theory*, 27(3/4), 269-289. <https://doi.org/10.1111/comt.12116>
- Stiglic, N. in Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. DOI:10.1136/bmjopen-2018-023191
- Stratton, M. T. (2010). Uncovering a new guilty pleasure: A qualitative study of the emotions of personal web usage at work. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 17(4), 392-410. <https://doi.org/10.1177/1548051809350893>
- Stringer, M. (2020). Social Media Addiction: What It Is and What to Do About It. HealthLine. <https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2016). Impact of the DSM-IV to DSM-5 Changes on the National Survey on Drug Use and Health. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519704/table/ch3.t39/>
- Cyber Security Awareness Alliance (14. december 2018). Talking to Your Child About Internet Safety. <https://www.csa.gov.sg/gosafeonline/go-safe-for-me/for-parents/talking-to-your-child-about-internet-safety>
- Tarafdar, M., D'Arcy, J., Turel, O. in Gupta, A. (2015). The dark side of information technology. *MIT Sloan Management Review*, 56(2), 61-70.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinisdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P. in Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 22(8), 535-542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinisdottir, R., Kristjánsson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L. in Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive medicine*, 141, 106270. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106270>
- Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet addiction, problematic Internet use, and deficient self-regulation: Contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), 131-161.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in A Digital Age*. Penguin: New York.
- Twenge, J. M. in Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Twohig, M. P. in Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic Internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41, 285-295. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2009.06.002>
- University of York. (14. julij 2020). Links between video games and gambling run deeper than previously thought, study reveals. ScienceDaily. www.sciencedaily.com/releases/2020/07/200714101236.htm
- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Volberg, R. A., Gupta, R., Griffiths, M. D., Olason, D. T. in Delfabbro, P. (2010). An international perspective on youth gambling prevalence studies. *International journal of adolescent medicine and health*, 22(1), 3-38.
- Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of "gambling addiction". Should theories of

addiction be generalized to include excessive gambling? *Journal of Gambling Studies*, 5, 179–200. <https://doi.org/10.1007/BF01024386>

Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P. in Dannon, P. (2014). Chapter 5 - Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. *Behavioral Addictions*, Academic Press. 99–117. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>

Weir, K. (2014). Is pornography addictive? *Monitor on Psychology*, 45(4). <http://www.apa.org/monitor/2014/04/pornography>

Winkie, L. (2020). Here's How Loot Box & Microtransaction Addiction Destroys Lives. *IGN Southeast Asia*. <https://sea.ign.com/feature/161885/heres-how-loot-box-addiction-destroys-lives>

Wisner, W. (2021). How to Talk to Kids About Pornography. *VeryWellFamily*. <https://www.verywellfamily.com/how-to-talk-to-kids-about-pornography-5104965>

Wittek, C. T., Finserás, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. in Molde, H. (2016). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672–686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>

Wolak, J., Mitchell, K. in Finkelhor, D. (2007). Unwanted and wanted exposure to online pornography in a national sample of youth Internet users. *Pediatrics*, 119(2), 247–257. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-1891>

Woods, H. C. in Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

World Health Organization (WHO) (2018). Inclusion of "gaming disorder" in ICD-11. <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>

World Health Organization (WHO) (2020). Addictive behaviours: Gaming disorder. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

Wright, T., Blakely, D. in Boot, W. (2012). Chapter 4 - The effects of action video game play on vision and attention. *Video Game Play and Consciousness*, Nova Science Publisher. 71–89. https://www.researchgate.net/publication/235666072_The_effects_of_action_video_game_play_on_vision_and_attention

Turayeva, X. T. in Kholmurodova, M. A. (2022). Advantages And Disadvantages of Digital Technologies in Language Teaching. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 5, 16–18. <https://geniusjournals.org/index.php/ejlat/article/view/561>

Yağın, S., Tezol, Ö., Çaylan, N., Erat Nergiz, M., Yıldız, D., Çiçek, Ş. in Oflyu, A. (2021). Evaluation of problematic screen exposure in pre-schoolers using a unique tool called "seven-in-seven screen exposure questionnaire": cross-sectional study. *BMC Pediatrics* 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02939-y>

Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C. in Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. in Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 10(3), 323–329. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>

Young K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3 Pt 1), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>

Young K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

Young, K. S. in Nabuco de Abreu, C. (2011). *Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

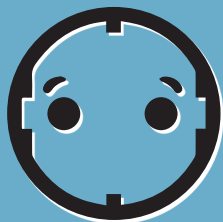
Zahrastnik, K. in Baghrizabehi, D. (2020). «Mikrotransakcije kot oblika (ne)zakonitih iger na srečo.» *Pravo in ekonomija: digitalno gospodarstvo*.

Zakon o igrar na srečo. (1995). <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO409>

Zamani, E., Chashmi, M. in Hedayati, N. (2009). Effect of addiction to computer games on physical and mental health of female and male students of guidance school in city of isfahan. *Addiction & health*, 1(2), 98–104.

Zheng, X. in Lee, M. (2016). Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. *Comput. Hum. Behav.* 65, 65–76.





CENTER ŠTEKER

BREZPLAČNA STROKOVNA POMOČ

Kontaktni podatki

Elektronska pošta: **info@steker.si**

Telefonska številka: **031 850 500**

Brezplačna telefonska številka: **080 2016**

Spletna stran: **www.steker.si**

Maribor: **Ob železnici 16**

Murska Sobota: **Slovenska cesta 44**

Uradne ure sprejemne pisarne v

Mariboru:

vsak delovnik med **9.** in **15.** uro

Uradne ure sprejemne pisarne v

Murski Soboti:

po dogovoru



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE
ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



MESTNA OBČINA MARIBOR



Mestna občina
MURSKA SOBOTA

