

KO TEHNOLOGIJA SREČA VZGOJO IN OTROKA

Nasveti za skrbne starše





Uvodnik

Brošura je namenjena staršem in strokovnim delavcem, ki se srečujejo z mnogimi vprašanji in dilemami glede uporabe računalnikov, pametnih telefonov, tablic in spleta pri otrocih in mladostnikih.

Koliko časa za zaslone je preveč? Kdaj je čas za nakup prvega telefona? Kako otroka vzpodbuditi k drugim dejavnostim, če pa želi biti samo pred zaslonom? Kaj narediti, če je otrok doživel neprijetno izkušnjo na spletu?

ZAKAJ SO E-PRAVILA DOMA IN V ŠOLI SPLOH POTREBNA?

Računalniki, telefoni, tablice, igralne konzole so zelo močna orodja, še posebej za otroke in mladostnike, ki so v zelo občutljivem razvojnem obdobju, tako fizično kot tudi mentalno, emocionalno in socialno. Sami še niso sposobni nadzirati uporabe spleta in digitalnih tehnologij ter potrebujejo vodstvo in podporo odraslih oseb. Kot na vseh ostalih področjih, tudi na področju digitalne vzgoje prilagajamo pravila in podporo otrokovi starosti in individualnim potrebam.

S pomočjo jasnih e-pravil lahko otroci in mladostniki varno, uravnoteženo in kreativno raziskujejo splet in digitalno tehnologijo. Za starše in strokovne delavce pa jasna e-pravila olajšajo vsakodnevno postavljanje mej in so zelo dobra iztočnica za pogovor z otrokom in mladostnikom.

Kako sestaviti e-pravila?

Preden postavite družinska ali šolska e-pravila, si vzemite čas za premislek ob naslednjih vprašanjih:

- Kakšen pomen in mesto imata digitalna tehnologija in splet v naši družini/šoli?
- Kako trenutno uporabljamo digitalno tehnologijo v naši družini/na naši šoli? Kakšen vpliv ima na naše počutje, odnose, storilnost, dosežke ...?



- Katere prednosti ima naša družina/šola zaradi digitalne tehnologije in spleta?
- Kateri so neugodni učinki na našo družino/šolo zaradi digitalne tehnologije in spleta?

Po tehtnem premisleku, ko imate izoblikovana jasna stališča do digitalne tehnologije in spleta, je čas, da k sodelovanju povabite tudi otroke in mladostnike. Ustvarite pogoje za konstruktiven pogovor, kjer lahko vsi izrazite svoje mnenje, predloge, želje in pomisleke glede e-pravil. Otroci in mladostniki bodo veliko bolj dosledno in odgovorno upoštevali e-pravila, če bodo upoštevani, slišani in razumljeni. Seveda je končna odločitev glede e-pravil vedno na strani starša/učitelja.

V e-pravilih jasno in enostavno opredelite naslednje točke:

- 1. Kdaj in za koliko časa:** določite uro in čas trajanja uporabe digitalne tehnologije in spleta za zabavo med tednom in vikendi ter počitnicami.
- 2. Kje:** določite prostore, primerne za uporabo računalnika, telefona, tablice. Spalnice niso primeren prostor, predlagamo, da določite skupne prostore (npr. dnevna soba). Določite tudi prostore, kjer ni dovoljena uporaba, npr. za jedilno mizo med obroki, v razredu med poukom, v gledališču ...
- 3. Kaj:** katere računalniške igrice, aplikacije in vsebine na spletu se vam zdijo primerne. Jasno opredelite tudi vsebine, ki jih ne odobravate (npr. nasilje, pornografija, diskriminacija).

4. Prioritete: uporaba digitalne tehnologije in spleta je privilegij in ne pravica. Določite, katere dejavnosti imajo prednost pred uporabo spleta (učenje, domače naloge, hišna opravila, rekreacija, druženje v živo z družino in prijatelji, hobiji ...).

5. Nagrada/posledica: Določite nagrado za upoštevanje pravil, ki pa ne sme biti podaljšan čas uporabe ali nova naprava. Določite posledico za neupoštevanje e-pravil. Pri izvajanju posledic je najbolj pomembna vaša doslednost. Postavite takšne posledice, za katere veste, da jih boste zmogli izpeljati do konca.



»Določite, katere dejavnosti imajo prednost pred uporabo spleta ...«

SMERNICE O UPORABI SPLETA IN DIGITALNIH NAPRAV PO STAROSTNIH OBDOBJIH (0–18 LET)

0–3 LET

V prvem letu odsvetujemo stik z mobitelom, tablico ali računalnikom. Prehiter prvi stik namreč negativno vpliva na razvoj otrokove navezanosti na pomembne osebe. Med 2. in 3. letom je dopustna raba mobitela ali druge elektronske naprave pod budnim očesom starša do največ 15 minut dnevno. Zavedajte se, da otroku s svojim vedenjem dajete zgled.

Priporočila:

- Mobitel naj ne bo nadomestek za pravo komunikacijo med vami in otrokom.
- V tem obdobju je za otroka pomemben dejanski fizični in emocionalni stik med staršem in otrokom.
- Raziskave kažejo, da še tako skrbno izbrane izobraževalne spletne vsebine vašemu otroku v prvih dveh letih življenja ne koristijo in tudi ne škodujejo.
- Spletno vsebino najprej preverite sami.
- Držite se omejitve 15 minut.
- Otroku čim več berite, bodisi z zaslona ali iz knjige: vaš glas ima namreč nanj pomirjujoč in magičen učinek.
- Mobitel lahko občasno uporabite tudi za skupno poslušanje glasbe.
- Izogibajte se oglasnim sporočilom.

3–6 LET

Predšolskemu otroku mobitel že lahko predstavimo, vendar priporočamo uporabo le v prisotnosti staršev. V tem obdobju vašemu otroku najbolj koristita igra in druženje. Čas za zaslonom omejite na največ 25 minut dnevno.

Priporočila:

- Mobitel naj ima svoje mesto v stanovanju (to mesto ni otroška soba).
- Mobitela in drugih elektronskih naprav ne uporabljajte namesto varuške ali kot nagrado za lepo vedenje (uporabljajte širok spekter različnih nagrad, ki niso povezane s tehnologijami).
- Mobitel je pripomoček za raziskovanje in nova spoznanja.
- Primerne aplikacije : e-pravljice, iskanje skritih predmetov, razvrščanje po različnih dimenzijah, spomin, aplikacije za učenje števil, črk, besed, sestavljanke in pobarvanke.
- Aplikacije naj bodo enostavne.
- Izogibajte se oglasom, številnim vizualnim dodatkom, igram z veliko besedila in agresivnimi dodatki.



6-9 LET

V tem obdobju nekatere otroke tehnologije vse bolj zanimajo. Zdaj je čas za prvi resen pogovor o mobitelu in drugih elektronskih napravah in za postavljanje jasnih pravil v zvezi z njimi, čeprav otrok še nima svoje naprave. Šola, obšolske dejavnosti in igra so v tem obdobju za razvoj otroka zelo pomembne. Čas za zaslonom omejite na največ 30 minut dnevno.

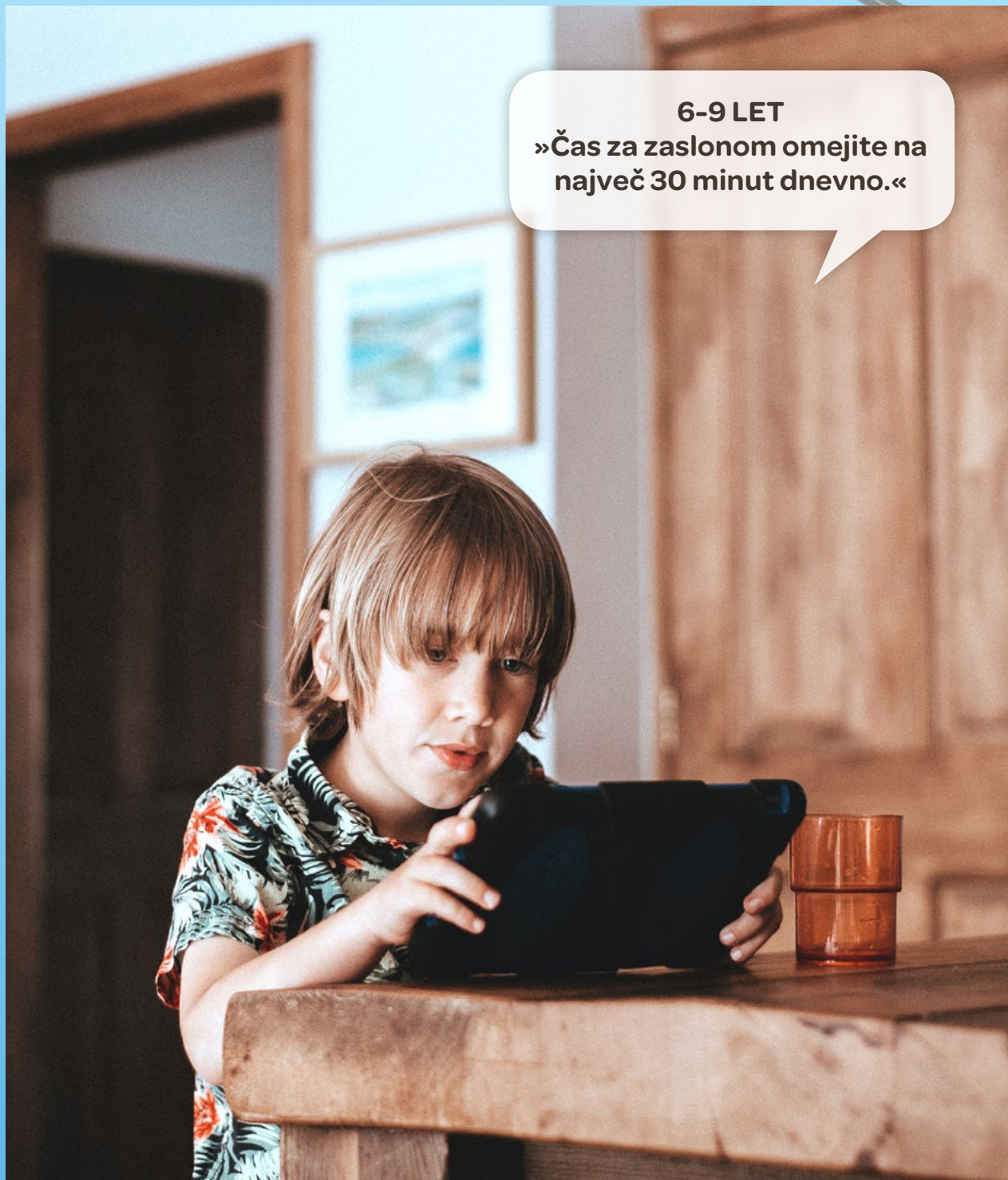
Priporočila:

- Za otrokov prvi mobitel je še nekoliko prezgodaj.
- Otrok lahko uporablja vaš mobitel, vendar vas mora prositi za dovoljenje.
- Poiščite aplikacije, ki so povezane z otrokovimi interesi.
- Uporabljajte aplikacije za spodbujanje malih sivih celic (branje, računanje, ustvarjalnost, raziskovanje).
- Z mobitelom naj otrok ravna spoštljivo.
- Video posnetke na spletu naj si otrok ogleduje le ob prisotnosti starša.
- Onemogočite opcije nakupa po spletu.
- Če je možno, onemogočite oglasna sporočila.
- Spletno igro najprej preverite sami.
- Družabna omrežja za otroka še niso primerna.



6-9 LET

»Čas za zaslonom omejite na največ 30 minut dnevno.«



9–11 LET

Čas je za nakup prve naprave. Pravila glede tehnologij naj bodo čimbolj jasna, da jih bo otrok sčasoma lažje ponotranjil. Ne pozabite na posledice (kazen in nagrada). Priporočamo podpis prve pogodbe in spremljanje, v kolikšni meri se drži dogovorjenega. Pri tem si pomagajte z nalepkami, ki jih otrok prejme ob tedenskem ali mesečnem izpolnjevanju zapisanih dogovorov. Lahko se tudi sami dogovorite za način nagrajevanja. V kolikor se otrok ne drži pravil, mu lahko napravo tudi odvzamete za vsaj 24 ur. Prepričajte se, da je otrok opravil vse obveznosti, preden se ukvarja z mobitelom. Poskusite čimveč družinskega časa preživeti brez elektronskih naprav. Čas za zaslonom, namenjen zabavi, omejite na največ 45 minut dnevno.

Priporočila:

- Skupaj sestavite jasna pravila uporabe in prvo pogodbo.
- Otrok naj ne kupi mobitela s svojimi prihranki (ker bi ga dojemal kot svojega in s tem imel moč za pogajanje okoli pravil).
- Ocenite otrokovo zrelost.
- Mobitel vsak večer odlagajte na skupen prostor.
- Mobitel naj se ne polni v otroški sobi.
- Razložite otroku osnove spletnega bontona, spletne varnosti in pomena zasebnosti.
- Če ima otrok svoj mobitel, je dobro, da poznate vsa njegova gesla.

- Med stike zabeležite svoje kontakte in kontakte ožjih družinskih članov.
- Nadzorujte zgodovino klicev in sporočil.
- Ne dovolite uporabe med obroki, družinskim druženjem, pomembnimi pogovori itd.
- Ne dovolite uporabe med poukom.
- Otrok naj najprej opravi svoje obveznosti, nato naj pride na vrsto zabava in uporaba mobitela.
- Otrok lahko samostojno uporablja preverjene povezave, vsebine, aplikacije, za nove pa potrebuje dovoljenje.
- Otroku pomagajte ločiti med prijaznimi in nasilnimi vsebinami, pogovorite se o tem.
- En dan v tednu priporočamo digitalni post.
- Družinske počitnice so lepa priložnost za družinsko digitalno dieto.

11-14 LET



Mobitel je za otroka zelo pomemben, saj omogoča komunikacijo in krepi občutek pripadnosti. Otroci se povezujejo in oblikujejo svoje profile na družbenih omrežjih, zato se skupaj z njimi pogovorite o pojmi, kot so spletno nasilje, nadlegovanje, seksting, prekomerno selfanje in podobno. Vaša naloga je, da se aktivno vključujete v otrokove aktivnosti in vzdržujete odprto komunikacijo o vseh doživetjih, tako on-line kot off-line. V praksi to pomeni, da otroka ne obsojate,

temveč ga spodbujate in pustite, da naredi tudi kakšno napako. Čas za zaslonom, namenjen zabavi, omejite na največ 60 minut dnevno.

Priporočila:

- V tem starostnem obdobju še posebej dosledno spremljajte dogovore.
- Še vedno bodite seznanjeni z gesli in spremljajte otrokove spletne aktivnosti.
- Za odprtje osebnega profila na družbenem omrežju naj otrok prosi za dovoljenje, vi mu pomagajte urediti nastavitve zasebnosti.
- Priporočamo, da ste otrokov »prijatelj« na družabnem omrežju (javno pa ne komentirajte njegovih objav).
- Bodite pozorni: če opazate, da je na družbenih omrežjih manj kot prej, ima lahko tudi nov/drug račun, lahko pa je imel neprijetno izkušnjo.
- Opozorite ga, naj bo zmeren pri selfijih in naj raje uživa v trenutku.
- Odkrito se pogovorite z otrokom o spletnem nasilju, sekstingu, pornografiji, nadlegovanju in drugih pasteh.
- Velika verjetnost je, da si bo otrok namerno ali nenamerno ogledoval pornografske vsebine (ne kaznujte in ne obsojajte ga, poskušajte mu pojasniti, da gre za fantazije in se o spolnosti odkrito pogovorite).
- Nastavite filtre za starševski nadzor.

11-14 LET

**»Opozorite ga, naj bo
zmeren pri selfijih in naj raje
uživa v trenutku.«**



- Mlajši najstnik potrebuje pomoč pri organizaciji časa on-line in off-line.
- Še vedno vi »odobrite« uporabo aplikacij in spletnih iger.
- Kadar piše domačo nalogo ali se uči, naj bo naprava v drugi sobi (če ima nalogo, ki zahteva uporabo interneta, naj to nalogo naredi nazadnje).
- En dan v tednu priporočamo digitalni post.
- Družinske počitnice so lepa priložnost za družinsko digitalno dieto.
- Bodite pozorni na hiperteksting (= pošiljanje nad 120 sporočil/dan). Raziskave namreč kažejo, da se ob tako pretirani zavzetosti po sprejetosti pogosto pojavijo tudi off-line tvegana vedenja (npr. kajenje, alkohol, špricanje pouka).



14–18 LET

Najtežje za starše je v adolescenci, ko so mladostniki uporniški in siti pravil. Kot na drugih področjih jim tudi tu pustite, da se postopoma osamosvajajo. Mladostnik potrebuje zasebnost, zato se dogovorite za količino časa, ki ga lahko preživi z mobitelom, in sklenite dogovor. Vsebina je njihova stvar. Ker so v obdobju, ko je potreba po pripadnosti zelo močno izražena, hkrati pa so nepremišljeni v svojih dejanjih, se lahko kaj hitro znajdejo v zagati. Svetujemo ponoven pogovor o pošiljanju fotografij, zaupanju neznancem in kreiranju spletne identitete, kakršno si želijo. Potrudite se, da ima mladostnik dnevna opravila doma, povabite čim več njegovih prijateljev v svoj dom, usmerjajte jih. Mladostnik nujno potrebuje pomoč pri organizaciji svojega časa.

Priporočila:

- Zanimajte se za otrokove aktivnosti z mobitelom, saj lahko to vodi do pravih diskusij in vzpostavljanja močnejših vezi med vami.
- Mladostnik je samostojen pod pogojem, da ne preseže dogovorjene dnevne omejitve.
- Otroka ne kličite po nepotrebnem: razvijanje samostojnosti je pomembnejše od tega, kje se vaš otrok v vsakem trenutku nahaja.
- Med opravljanjem domačih nalog in ponoči naj odloži mobitel na temu namenjen prostor.
- Skupaj z otrokom poiščite aplikacijo, ki mu lahko pomaga pri organizaciji časa.
- Ne bojte se najstniku izklopiti interneta ali odvzeti mobitela, če je to potrebno/obljubljeno.
- Skupaj z otrokom poiščite aplikacijo, ki mu lahko pomaga pri organizaciji časa in vzpostavljanju rutine.
- Če igra računalniške/spletne igre, se pozanimajte, katere, kakšne so in s kom jih igra.
- Pogovorite se o njegovih profilih na družbenih omrežjih: so odraz njega, koliko se samorazkriva in zakaj, kaj sporočajo njegovi posti in fotografije, kateri so pravi prijatelji, kaj mu pomeni število všečkov in podobno.
- Pojasnite mu, naj po spletu ne promovira, deli ali všečka sovražnega govora, nasilnih vsebin, želje po drogah (vključno z marihuano) ali spolno eksplcitnih vsebin/fotografij.

- En dan v tednu priporočamo digitalni post.
- Družinske počitnice in poletni tabori so lepa priložnost za digitalno dieto.



DIGITALNE PASTI, TVEGANA SPLETNA VEDENJA IN OBLIKE SPLETNIH VEDENJ

SPLETNO NASILJE

Spletno nasilje predstavlja namerno nadlegovanje ali škodovanje na spletu. Nadlegovanje se najpogosteje pojavlja kontinuirano in se pogosto začne preprosto, npr. s širjenjem govoric o neki osebi, kasneje pa se lahko razvije v hudo ponižanje in zasmehovanje žrtve. Za žrtev je spletno nasilje izjemno travmatično, še posebej zaradi dejstva, ker so njegovi zasebni podatki javno izpostavljeni na internetu.

Nadlegovanje se pojavlja v več oblikah:

- sporočila z agresivno ali nesramno vsebino;
- v obliki trpinčenja (nenehno pošiljanje žaljivk ali groženj);
- kiberzasledovanja (z zastrahovanjem ali grožnjami samopoškodovanja);
- opravljanje (širjenje zlonamernih govoric);
- pretvarjanje oz. »maskiranje« (nadlegovalec se pretvarja, da je nekdo drug in širi informacije, ki bi lahko škodovalе ugledu žrtve);
- izdaja (razkrivanje občutljivih osebnih informacij o prijatelju) in izključitev (škodoželjno izoliranje posameznika iz kroga prijateljev in načrtno škodovanje).

»Žrtve spletnega nasilja, najpogosteje mladostniki, nosijo težke psihološke posledice.«



SPLETNO NADLEGOVANJE

Spletno nadlegovanje predstavlja obliko nadlegovanja, pri kateri oseba (ang. groomer) vzpostavi stik s posameznikom pod pretvezo, da želi biti njegov prijatelj. Medtem ko so nadlegovalci pogosto že odrasli ljudje, so žrtve večinoma ženskega spola, mladoletniki ali otroci. Groomer/nadlegovalec o potencialni žrtvi na spletu pridobi raznovrstne informacije, v komunikaciji z njo pa vzbuja lažni občutek prijateljstva in podobnosti, zato nadlegovalec večkrat priredi tudi svojo starost ter spol. Žrtev poskuša izolirati na podlagi neresničnih obljub, z darili ali grožnjami, in sicer vse z namenom pridobivanja čim večjega nadzora nad posameznikom.

Največ zlorab se zgodi na spletnih klepetalnicah in socialnih omrežjih, žrtve pa lahko prizadene z resnimi psihološkimi posledicami; te najpogosteje razvijejo generalizirano anksiozno motnjo in depresijo.

SEKSTING

Seksting predstavlja pošiljanje in prejemanje seksualno eksplicitnih fotografij, sporočil, video posnetkov ali drugih seksualno obarvanih vsebin. Pri mladoletnikih se najpogosteje pojavlja v komunikaciji po pametnih telefonih, računalnikih in spletnih kamerah. Pogosto se začne s seksualno eksplicitno fotografijo dekleta/fanta, ki se običajno zaradi prepira ali razpada zveze znajde na spletu. Seksting ima za žrtve hude socialne in fizične posledice, oropa jih občutka nadzora nad življenjem, počutijo se ponižani. Pravne posledice nosi tudi vsakdo, ki ima na svojem telefonu, računalniku ali drugi napravi seksualno eksplicitne vsebine mladoletnih oseb.

IZSILJEVANJE Z INTIMNIMI POSNETKI

Izsiljevanje z intimnimi posnetki se navadno zgodi moškimi, ki na spletu spoznajo privlačno žensko, in se z njo zapletejo v pogovor po spletni kameri. Ko vzpostavita osebni odnos, sogovornika prepriča v deljenje svojih intimnih posnetkov ali fotografij. Kasneje se izkaže, da se za privlačno žensko skriva izsiljevalec, ki za posnetke, ki so mu bili posredovani, zahteva denar, sicer bo posnetke objavil na spletu. Žrtev se znajde v hudi psihični stiski in zaradi strahu pred objavo svojih intimnih posnetkov izsiljevalcu nakaže denar, vendar pa se izsiljevanje na tej točki ne zaključi. Zato je pomembno, da žrtev z izsiljevalcem prekine stik takoj, ko se začne izsiljevanje in kontaktira SI-CERT za pomoč pri odstranjevanju morebitnih posnetkov.



HAPPY SLAPPING

Happy slapping je ena novejših oblik spletnega nasilja. Gre za pojav, ko eden od mladostnikov nekoga udari in zbeži, drugi pa to posnamejo in posnetek nato objavijo na spletu ali ga posredujejo po mobilnih telefonih. Čeprav za mladostnike, ki to počnejo, v tistem trenutku tako početje pomeni zabavo, se je treba zavedati, da happy slapping vsebuje vsaj dve protipravni dejanji: nasilništvo in neupravičeno slikovno snemanje, prav tako pa ima tako dejanje za žrtev lahko hude psihične posledice.

LAŽNO PREDSTAVLJANJE

Lažno predstavljanje je poskus pridobivanja osebnih informacij, kot so spletna gesla, uporabniška imena, podatki o kreditnih karticah, včasih tudi kar neposredno pridobivanje denarja. Izvaja se z namenom oškodovanja posameznika in se navadno pojavlja v obliki elektronske pošte, ki vsebuje povezave do spletnih strani, okuženih z različnimi računalniškimi zlonamernimi programi. Sporočila posameznika navajajo k podajanju osebnih podatkov na spletnih straneh, ki so velikokrat skoraj dobesedne kopije široko poznanih spletnih strani, ki jim uporabniki zaupajo – npr. ponarejena spletna stran za spletno bančništvo, ki je na videz izredno podobna izvorni spletni strani, ki jo posameznik vsakodnevno uporablja.

KIBERSEKS

Kiberseks predstavlja seks v virtualnih okoljih, v katerega sta vključena vsaj dva posameznika. Posameznika si po različnih spletnih komunikacijskih kanalih izmenjujeta seksualno eksplicitne vsebine in običajno pisne opise dogajanja. Kiberseks se najpogosteje pojavlja med popolnimi neznanci, ki običajno tudi po začetku kiberseksa ne razkrijejo svoje identitete. Za

otroke in mladostnike ima lahko kiberseks travmatične posledice, prav tako pa doživljajo pomanjkanje pomembnih izkušenj z odnosi v realnem življenju.

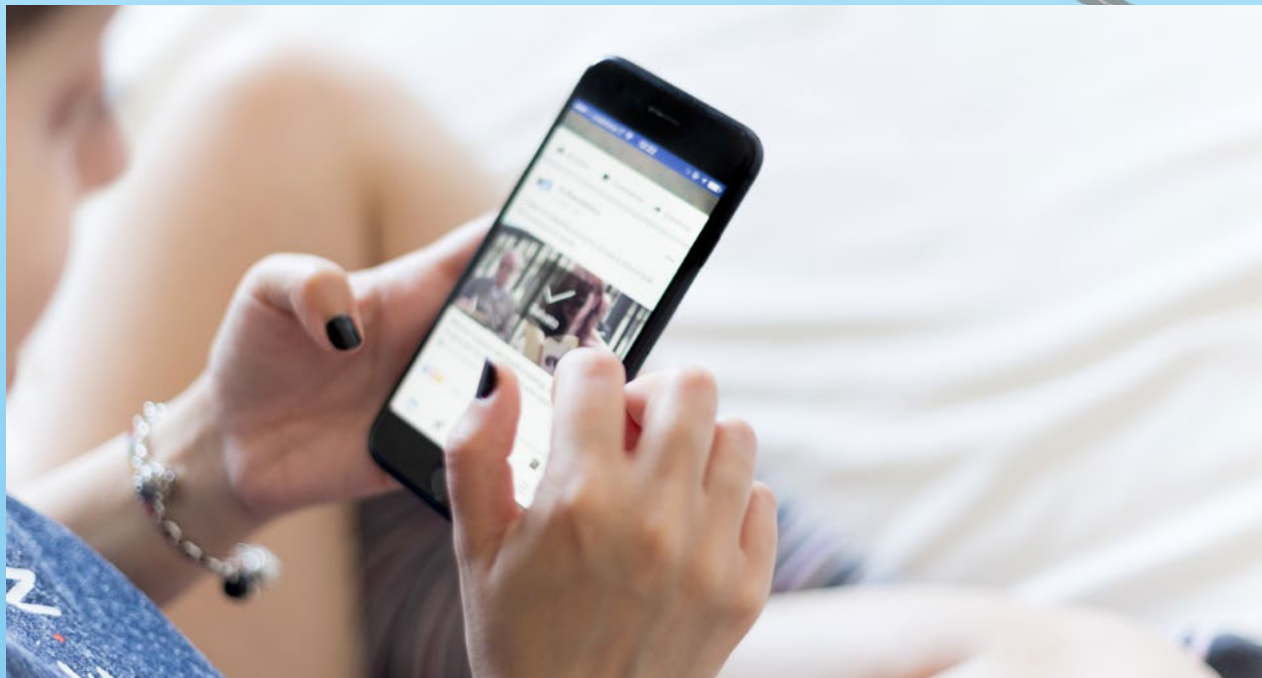
RASIZEM NA SPLETU

Rasizem se pojavlja v več oblikah, ena od njih je tudi rasizem na spletu oz. kiberrasizem. Pomeni širjenje sovraštva na spletu, ki se običajno nanaša na nacionalizem, širjenje idej o rasni edinstvenosti, rasni nadvladi ter nasprotovanje obstoječemu družbenemu sistemu. Vsebuje lahko tudi šale ali komentarje z žaljivo vsebino, verbalno nasilje, nadlegovanje ali ustrahovanje ter javne pripombe, ki povečujejo nestrpnost do specifičnih skupin. Kljub temu, da je kiberrasizem anonimen, ima za žrtev enake posledice kot doživljanje rasizma v vsakdanjem življenju.

FOMO – STRAH PRED ZAMUJENIMI PRILOŽNOSTMI (ang. Fear of missing out)

FOMO oz. strah pred zamujenimi priložnostmi je oblika socialne tesnobe in skrbi posameznika glede zamujanja prijetnih, zadovoljujočih družbenih dogodkov v času, ko ni na spletu. Izrazita želja po konstantni vključenosti v dogodke in socialno dogajanje na spletu se izraža v nenehnem preverjanju naprave. Če to ni mogoče, posameznik doživlja tesnobo, ima težave s pozornostjo, v primeru odtujitve naprave pa posameznik lahko doživi tudi paniko. Strah pred zamujenimi priložnostmi je bolj izrazit med tistimi uporabniki, ki svoje telefone uporabljajo bolj intenzivno. Raziskave namreč kažejo, da sta količina uporabe pametnega telefona in raven zaskrbljenosti povezani.





PREKOMERNA UPORABA IN ZASVOJENOST S SPLETOM TER DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI

Mnogi starši prihajajo po pomoč z besedami, kot so: »Moj otrok je popolnoma odvisen od interneta!«/»Igrice so ga zasvojile.«/»Hči je odvisna od Facebooka.«

»Z besedo odvisnost oz. zasvojenost, ki se pogosto uporablja v pogovornem jeziku, pa večina staršev pravzaprav opisuje težave s prekomerno ali neuravnoteženo uporabo spleta in digitalnih tehnologij.«

Prekomerna uporaba spleta in digitalnih tehnologij predstavlja problematično uporabo sodobnih medijev, ki vpliva na posameznikovo kvaliteto življenja na več življenjskih področjih. Pri presojanju o tem, ali govorimo o prekomerni uporabi spleta in digitalnih tehnologij ali ne, je

vedno treba upoštevati celotno sliko posameznikovega vedenja. Čas, ki ga oseba preživi z napravami, nikakor ni edino merilo za ugotavljanje težav. Pomembno je, da preverimo, kakšen je posameznikov namen uporabe naprav (npr. sprostitvev, umik od težav, miselni izziv, druženje) in kakšna je vsebina iger, aplikacij, spletnih strani oz. programov, ki jih uporablja (ustvarjalna, tekmovalna, nasilna ipd.). Skupaj s posameznikom nato raziskujemo, kaj mu pomeni uporaba teh vsebin, kakšne koristi prepoznava in kje vse so vidne posledice tovrstne uporabe.

Le manjši delež oseb, ki prekomerno uporabljajo sodobne medije, je z njimi tudi zasvojen. Zasvojenost s spletom in digitalnimi tehnologijami je nekemična oblika zasvojenosti, ki jo prepoznamo po dalj časa trajajočih simptomih kompulzivnega vedenja in njegovih posledicah v osebnem, družinskem, delovnem in družabnem delu življenja. Glavna potreba osebe postane prav vedenje, s katerim je zasvojena (npr. igranje računalniških igrice). Pri obvladovanju teh težav z zasvojenostjo se osebe srečujejo z izgubo kontrole nad uravnavanjem svojega vedenja in občutki nemoči ter krivde. Zasvojenost s spletom in digitalnimi tehnologijami je klinična oblika nefunkcionalnega vedenja in jo je treba, tako kot druge oblike zasvojenosti, ustrezno celotno obravnavati. Mednarodne raziskave kažejo na to, da 3–7 % oseb, ki prekomerno uporabljajo sodobne medije, razvije zasvojenost – podobno pa opažamo tudi v organizaciji Logout.

SIMPTOMI PREKOMERNE UPORABE IN ZASVOJENOSTI S SPLETOM TER DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI

- pomanjkanje zanimanja za prostočasne dejavnosti;
- manj osebnega druženja s prijatelji in družino;

- upad delovne učinkovitosti in zanemarjanje obveznosti (služba, šola);
- pogosti medosebni konflikti, povezani z uporabo spleta in digitalnih naprav;
- spremenjen vzorec spanja;
- prehranjevanje ob računalniku oz. drugih digitalnih napravah;
- izguba občutka za čas;
- preokupiranost s spletom;
- nihanja razpoloženja (pozitivna čustva »on-line«, negativna »off-line«);
- impulzivne čustvene reakcije ob odvzemu naprave (npr. bes, agresivnost);
- neuspeli poskusi prenehanja uporabe spleta in digitalnih naprav;
- laganje in prikrivanje uporabe spleta in digitalnih naprav.

Oblike spletnih zasvojenosti



SPLOŠNA ZASVOJENOST Z DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI IN SPLETOM

Zajema vsakodnevno brezciljno deskanje po spletu, pregledovanje elektronske pošte, nenehno preverjanje sporočil in statusov na priljubljenih družabnih omrežjih, blogih, elektronskih časopisih, novicah ipd. Čas, preživet na računalniku ali mobilnih napravah, povezanih v splet,

se povečuje in posameznik lahko le redko pojasni koristnost, dolžino in vsebino aktivnosti. To kaže na izkrivljeno dožemanje časa. Zaradi preokupiranosti s spletom se posameznikovo zadovoljstvo in aktivnost v »off-line« življenju zmanjšuje, posledice pa so vidne na področju odnosov, družine, prostočasnih dejavnosti, dela ali šole ipd.



ZASVOJENOST Z RAČUNALNIŠKIMI IGRAMI

Igre lahko igramo na spletu, v računalniških mrežah, samostojno ali z več igralci. Razlikujejo se po vsebini, kompleksnosti in uporabljeni tehnologiji (računalniki, tablice, pametni telefoni, konzole). Med najbolj tvegane (z visoko stopnjo zasvojljivosti) sodijo vedno bolj priljubljene MMORG spletne igre (ang. Massively multiplayer online role-playing games). V njih posameznik oblikuje in nadzoruje enega ali več likov, s katerimi se v fantazijskem svetu povezuje v klane. Neskončne možnosti za uspeh v igri, po drugi strani pa morda neuspeh na različnih področjih realnega življenja, so dobra podlaga za razvoj zasvojenosti. Če posameznik izgublja stik z realnostjo, postaja apatičen in igri daje prednost pred resničnim življenjem, je čas, da poišče pomoč.

ZASVOJENOST Z DRUŽABNIMI OMREŽJI

Večina uporabnikov družabnih omrežij ve, da spletna komunikacija ni nadomestek za komunikacijo iz oči v oči, vseeno pa je vse več tistih, ki z uporabo družabnih omrežij pretiravajo. Na spletnih omrežjih, kot so Facebook, MySpace, Twitter, Google+, Snapchat ... lahko uporabniki ves čas aktivno, še pogosteje pa pasivno, spremljajo statusе svojih prijateljev. Polovica vseh uporabnikov družabnih omrežij se v svoj profil poveže tudi sredi noči. Osebe, ki postanejo zasvojene s spremljanjem družabnih omrežij, se pogosto začnejo zapirati vase in izgubljati stik s seboj ter bližnjimi, nenehna povezanost v omrežja pa jim onemogoča kvalitetno delo in sprostitev. Osebe, zasvojene z družabnimi omrežji, lahko trpijo tudi za relativno novo obliko socialne tesnobe, strahom pred zamujenimi priložnostmi (ang. Fear of Missing Out – FOMO). Le-ta se kaže kot posameznikova pretirana zaskrbljenost glede zamujanja prijetnih, zadovoljujočih, morda za posameznika koristnih, družabnih dogodkov. Zaradi teh skrbi posameznik občuti željo in prisilo po konstantni vključenosti v dogodke, ki jih doživljajo drugi – prijatelji, znanci ali pa popolni tujci s spleta.

ZASVOJENOST S SPLETNIM NAKUPOVANJEM

Nakupovanje po spletu je v porastu. Do zaželenih izdelkov pridemo le s klikom, nakup je enostaven, prihranimo pa tudi pri času. Težava nastane takrat, ko z nakupovanjem nadomeščamo nekaj drugega, kadar nam nakupovanje pomeni odmik od težav in sproža pozitivna čustva. Spletne dražbe, kot je denimo E-bay, so zelo privlačne. Na portalu lahko najdemo skorajda vse in trenutki, ko neka stvar postane naša, so vznemirljivi, primerljivi z občutkom zmage. Ta občutek nas lahko zavede v kompulzivno nakupovanje. Posameznik se znajde v vrtincu iskanja novih artiklov, sčasoma doživlja vse manj ugodja in vse več nemira, ki ga sili k ponovnemu nakupovanju. Poleg ostalih posledic se osebe z zasvojenostjo s spletnim nakupovanjem soočajo s finančnimi stiskami in dolgovi, ki jih prikrivajo pred drugimi.

ZASVOJENOST S PORNOGRAFSKIMI VSEBINAMI

Z anonimnostjo, visoko kakovostno vsebino (fotografije, video, VR-očala), dostopnostjo in interaktivnostjo nudi splet, v primerjavi z ostalimi mediji, mnogo bolj doživeto izkušnjo. Seksualne vsebine se v neomejenih količinah nahajajo po vsem svetovnem spletu in nanje lahko naletimo tudi po naključju. Posameznik tukaj izživi svoje seksualne fantazije in zadovolji osnovne potrebe po spolnosti. V nekaterih primerih se tovrstna aktivnost spremeni v zasvojenost. Takrat se osebe kompulzivno zatekajo v seksualno vedenje, povezano s spletnimi seksualnimi vsebinami, kar postane njihov mehanizem za soočanje s stresom v resničnem življenju. Posebno občutljivi so mladostniki, pri katerih lahko že relativno običajna raba vsebin za odrasle povzroči čustvene spremembe in vpliva na oblikovanje napačnih predstav o spolnosti.



ZASVOJENOST S ŠPORTNIMI STAVAMI IN IGRAMI NA SREČO

Zaradi 24-urnega dostopa, anonimnosti in ustvarjanja realistične izkušnje igralnice problem zasvojenosti od iger na srečo na spletu narašča. Ker igralci igrajo od doma, kijim predstavlja varno okolje, so pripravljeni tvegati več, pri tem pa imajo občutek, da imajo vse pod nadzorom. Za igre na srečo je značilna globoka duševna vpletenost, zaradi katere posameznik izgubi časovno perspektivo in si ustvarja iluzije. Elektronski denar ima psihološko nižjo vrednost od pravega denarja. Tovrstno igranje vpliva na upad presoje posameznika in na finančno-vrednostni sistem igralca. Igralci igrajo zaradi velikega vznemirjenja, adrenalina in ugodja, ki se sproža ob pričakovanju zmage. Pogosto pa trpijo tudi zaradi velikih osebnih stisk, ki se s kompulzivnim igranjem le poglobljajo in lahko privedejo tudi do skrajnih situacij, kot so finančni zlom, depresija in samomorilnost.



RIZIČNI DEJAVNIKI ZA RAZVOJ ZASVOJENOSTI S SPLETOM IN DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI

Osebnostni dejavniki:

- introvertiranost,
- nizka samopodoba,
- čustvena labilnost,
- odprtost za izkušnje,
- duševne težave, npr. depresija, tesnoba,
- osamljenost in šibka socialna mreža,
- iskanje stimulacije – dolgčas.

Družinski dejavniki:

- prezgodnji stik z napravo, brez omejitev,
- slab zgled uporabe,
- neaktivno preživljanje prostega časa,
- neučinkovite strategije reševanja težav,
- slabi medosebni odnosi,
- neprimerni vzgojni slogi,
- zasvojenosti v družini.



Družbeni dejavniki:

- pričakovanja drugih o neprestani dosegljivosti,
- vsakodnevno dolgotrajno delo na računalniku in drugih napravah,
- aktivnost na spletu kot pogoj za socialno sprejetost (mladostniki).

VAROVALNI DEJAVNIKI, KI PREPREČUJEJO RAZVOJ ZASVOJENOSTI S SPLETOM IN DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI

Osebnostni dejavniki:

- socialna vključenost,
- prostočasne aktivnosti,
- uravnavanje in izražanje čustev,
- učinkovito spoprijemanje s stresom.

Družinski dejavniki:

- jasna stališča staršev do uporabe spleta in digitalnih tehnologij,
- pozitiven zgled uporabe spleta in digitalnih tehnologij,
- zadolžitve za hišna opravila,

- medosebno zaupanje,
- konstruktivno reševanje konfliktov,
- aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa,
- družinski dogovori glede uporabe spleta in digitalnih tehnologij (e-pravila),
- doslednost in enotnost pri izvajanju pravil ter dogovorov.

E-pravila:

- kaj (aplikacije, programi, igre ...),
- kdaj in koliko časa,
- kje bo računalnik oz. druge naprave,
- prioritete in pogoji za uporabo,
- jasne posledice in nagrade (nikoli dodaten čas!).



8. KAM PO POMOČ?

Svetovalnice LOGOUT:

Ljubljanska ulica 22, 6310 Izola

064 236 516

info@logout.si

Metelkova 15, 1000 Ljubljana

041 233 474

info@logout.si

Več informacij o varni rabi interneta:

www.logout.si

www.safe.si

www.spletno-oklo.si

Na koga se obrniti v primeru reševanja zagat na spletu:

SI-CERT: <https://cert.si/si/kontaktne-podatki/>

Varni na internetu: <https://www.varninainternetu.si>

TOM TELEFON 116 111

Policija