

# Družinska E - pravila

Rok Gumzej, socialni pedagog pri Centru Logout | [www.logout.org](http://www.logout.org) | @logouttweets

# Vrste uporabe naprav

- **Uravnotežena uporaba:**  
Vsa življenjska področja dobijo ustrezno pozornost. Uporaba tedaj, ko napravo potrebujemo, občasno za zabavo.
- **Prekomerna uporaba:**  
Kažejo se nekateri simptomi zasvojenosti, a ti še ne ogrožajo drugih področij. Pogosto težava strukturiranja časa. Lahko vodi v zasvojenost.
- **Zasvojenost:**  
Uporaba je pretirana in močno ovira posameznikovo življenje.



# Kriterij zasvojenosti

LOGOUT

DSM-5 kriterij. 5 ali več od 9 kaže na zasvojenost.

- Preokupacija z digitalno aktivnostjo (DA)
- Odtegnitveni simptomi
- Razvoj tolerance
- Neuspešni poskusi prenehanja
- Izguba zanimanja za druge aktivnosti
- Igranje kljub zavedanju psihosocialnih problemov
- Prikrivanje in laganje o količini časa preživetega v DA
- DA kot pobeg ali oblažitev proti negativnemu razpoloženju
- DA ogroža ali celo povzroči izgubo pomembnega odnosa, službe ali druge pomembne priložnosti

# Kaj prekomerna raba naprav prinaša?

## Psihološke posledice:

- Stres,
- površinski odnosi,
- pomanjkanje empatije,
- težave s pozornostjo in koncentracijo,
- anksioznost, depresija,
- osamljenost,
- dolgčas (popcorn brain),
- odlašanje,
- manjša potrpežljivost.

## Fizične posledice:

- Zasedenost - prekomerna teža,
- slabo razvita hrbtenica - težave s hrbtenico,
- težave z vidom,
- glavoboli/migrene,
- bolečine v zapestju in prstih,
- bolečine v vratu,
- nespečnost,
- povišan holesterol.



# Kaj nas pred prekomerno uporabo ščiti?

- E-dogovor:  
<https://www.logout.org/sl/zadruzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov/>
- **Pozitiven zgled.**
- Ustvarjalna in aktivna izraba prostega časa.
- Zadolžitve doma.
- Pogovarjanje in medsebojno zaupanje.
- **Socialna mreža.**

# Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih



0-2 leti

## BREZ ZASLONOV

### OTROK VAS OPAZUJE.

Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem).

### OTROK POTREBUJE VAŠO POLNO POZORNOST.

Čim več stika iz oči v oči!

Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite!



2-5 let ✓

MANJ OD 1 URE NA DAN  
naraščajoče s starostjo

### STARŠI STE OTROKU ZGLED.

Omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njimi.

OTROK naj bo **PRED ZASLONOM LE V VAŠEM SPREMSTVU.**

Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljajske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.



6-9 let ✓

DO 1 URE NA DAN

### POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:

kdaj, koliko in kaj?

**BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo).

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**



10-12 let ✓

DO 1,5 URE NA DAN

### POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:

kdaj, koliko in kaj?

**BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**



13-18 let ✓

DO 2 URI NA DAN

### POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:

kdaj, koliko in kaj?

**BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Mladostniku **VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

# Podpora mladim

- Ponudimo posluh,
- Zanimanje za njihovo spletno aktivnost,
- Vstopamo v njihov svet preko njihovih medijev,
- Ne obsojamo,
- Do spletnih vsebin imamo spoštljiv odnos, saj so osebi pomembne,
- Pomagajte pri razumevanju katero potrebo splet zadovoljuje,
- Psihosocialna pomoč – Logout.



# Koristno

## **DOKUMENTARCI**

- ***Ujete v medmrežju*** (grooming, ogled priporočljiv ob spremstvu staršev ali skrbnikov)
- ***Coded bias*** (biometrična prepozava obrazov, ni priporočljiv za mlajše od 11 let)
- ***Social dilemma*** (splošno, ni priporočljiv za mlajše od 13 let)
- ***The Great Hack*** (Cambridge Analytica, ni priporočljiv za mlajše od 15 let)
- ***Citizenfour*** (o žvižgaču Edwardu Snowdenu)
- ***Submit the Documentary: The Virtual Reality of Cyberbullying*** (spletno nasilje, ni priporočljiv za mlajše od 13 let)
- ***A Brave Hearth: The Lizzie Velasquez Story*** (spletno nasilje, ni priporočljiv za mlajše od 12 let)

## **FILMI**

- ***Nerve*** (spletni izzivi, ni priporočljiv za mlajše od 14 let)
- ***Audrie and Daisy*** (spletno nasilje, ni priporočljiv za mlajše od 16 let)
- ***Bully*** (spletno nasilje, ni priporočljiv za mlajše od 16 let)
- ***The Bully Effect*** (spletno nasilje, ni priporočljiv za mlajše od 12 let)
- ***The Hater*** (spletno nasilje, ni priporočljiv za mlajše od 17 let)
- ***Mainstream*** (o influencerjih, ni priporočljiv za mlajše od 17 let)
- ***Searching*** (sledenje digitalnemu odtisu izginule hčere, ni priporočljiv za mlajše od 13 let)
- ***Eight grade*** (o lažnem predstavljanju na spletu/razkorak med virtualno in resnično podobo, ni priporočljiv za mlajše od 14 let)
- ***Ingrid goes West*** (o influencerjih, prevzemanju identitete in lažnih profilih, ni priporočljiv za mlajše od 15 let)
- ***Blackmirror*** – epizoda Nosedive (ni priporočljiv za mlajše od 15 let)
- ***Disconnect*** (o prednostih in nevarnostih internetnih trendov, ni priporočljiv za mlajše od 17 let)
- ***The Social Network*** (o Facebooku, ni priporočljiv za mlajše od 15 let)



# Koristno – knjige

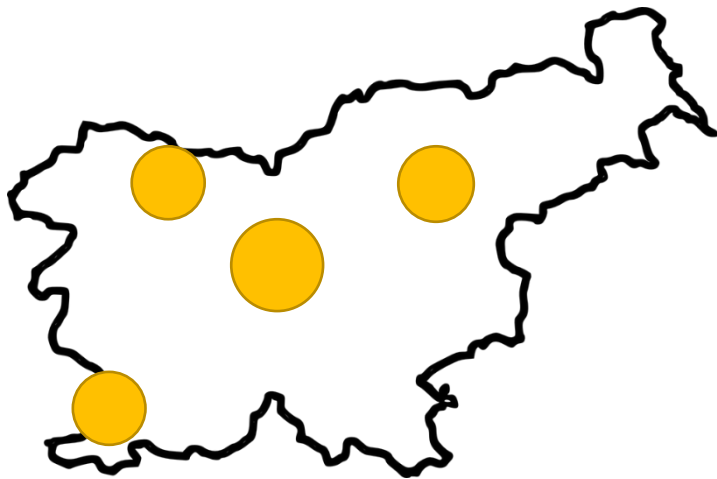
## ZA STARŠE

- ***Vzgoja v digitalni dobi*** (2015) - Jodi Gold
- ***Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in otroke ob pamet*** (2016) - Manfred Spitzer
- ***Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo*** (2021) - Manfred Spitzer
- ***Sužnji zaslonov: kako nas tehnologija zasvoji in v krempljih drži industrija*** (2019) - Adam Alter

## MLADINSKA LITERATURA

- ***Dragi Zaza*** (2008) - Cristina Kilbourne
- ***Enderjeva igra*** (2010) - Orson Scott Card
- ***Uničimo jo!*** (2011) - Kate McCaffrey
- ***Moje vzporedno življenje*** (2011) - Johan Unenge
- ***Erebos*** (2013) - Ursula Poznanski
- ***Iskanje Eve*** (2014) - Damijan Šinigoj
- ***Povej mi po resnici*** (2017) - Neli K. Filipić
- ***Tista noč*** (2018) - Kate McCaffrey
- ***Laž*** (2019) - Care Santos
- ***Luzerka*** (2020) - Mina Lystad
- ***Instagramerka*** (2020) - Annette Mierswa
- ***Fejk*** (2021) - Mina Lystad
- ***Gremo mi v tri krasne*** (2021) - Nataša Konc Lorenzutti

# LOGOUT



- Specializirani center za pomoč posameznikom pri prekomerni rabi interneta,
- 13 let delovanja,
- **brezplačna svetovanja za vse,**
- preventiva in kurativa,
- **letni tabor.**

## 4 psihološke ambulante

- **Logout Ljubljana** (od 2011)
- **Logout Izola** (od 2016)
- **Logout Celje** (od 2018)
- **Logout Kranj**(od 2020)

[www.logout.si](http://www.logout.si)

Široka paleta preventivnih aktivnosti