

Družinska vzgoja in zaslone z roko v roki

Vesna Ambrož, mag. psih.

mag. Helena Boh

Veronika Karničnik, mag. psih.

december, 2022

Namesto uvoda ...

- Koliko časa dnevno preživite pred zasloni (ne službeno) ?
- Kaj gledate oziroma berete?
- Kaj delate na družbenih omrežjih?

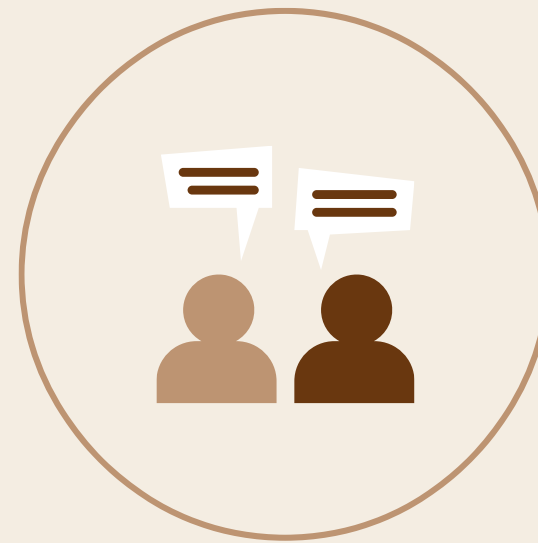


Dejstva

PRIMERNA RABA



Življenja in dela brez uporabe sodobne tehnologije si ne moremo več predstavljati



Določene aplikacije spodbujajo različne spretnosti in veščine, se z njihovo pomočjo učimo, nam olajšajo delo, organizacijo in podobno



Internet nam ponuja obilico podatkov in informacij, ki ji lahko ZRELA oseba uporabi;

- na družbenih omrežjih je več kot 60 % FAKE NEWS;

Dejstva

PRETIRANA RABA



- Človek se hitro navadi na vidne in slušne dražljaje, ki jih oddaja sodobna tehnologija (npr. dojenčki in elektronske igrače);
- Modra svetloba zaslonov „krade“ hormon melatonin, ki uravnava naše spanje, koncentracijo;
- Pretirana raba tehnologije vpliva na upad interesa za doseganje ciljev;
- Raziskava v Nemčiji - posameznika bolj prizadene izguba telefona kot bolezen bližnjega;
- Nekateri otroci/mladostniki uporabljajo tehnologijo dnevno več ur kot so njihovi starši v službi;



MIT

"Moj otrok se ne more družiti z vrstniki, če nima telefona."

- Danes dobi otrok v 1 letu toliko dražljajev kot so jih njihovi vrstniki v 2 letih – zato delajo selekcijo in ohranjajo samo dražljaje, ki so „fajn“;
- Otroci z omejeno uporabo so „znanje“ s področja uporabe sodobne tehnologije nadoknadili v 7 dneh.
-Imeli pa so bolj razvite nevronske povezave, ugodje znajo iskati izven zaslonov, imajo boljšo socialno mrežo;



Kje najdemo mlade in kaj gledajo?

- Tik Tok
- Youtube
- Instagram
- Discord
- Snapchat
- Facebook
- FB Messenger
- Viber
- Videoigrice



Kdaj je primeren čas za telefon?

- Starostna meja se niža;
- Pred 2. triado se odsvetuje nakup pametne naprave otroku;
- Otrok oziroma mladostnik mora naprave vedno uporabljati pod nadzorom in ko se z njim pogovorimo o varni rabi;
- Dovolj je telefon s funkcijo klicanja in pošiljanja fotografij;
- Mobilna naprava naj bo le pripomoček, ne sme pa postati edini način preživljanja prostega časa in druženja z vrstniki;
- Osnovnošolec ne more biti lastnik pametnih naprav.

Lastniki smo starši!!!



TEŽAVA ZASLONOV



- Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da se srečujemo z epidemijo tvegane uporabe tehnologij
- Uporaba zaslonov kot **nekemična odvisnost**
- Problematika zaslonov – **manipulacija nagrajevanja možganov** – barve, zvoki, fotografije, posnetki, neskončno drsanje
- Predšolski otroci si ne želijo več v gozd, na igrala – jim je dolgočasno, „je brezveze“

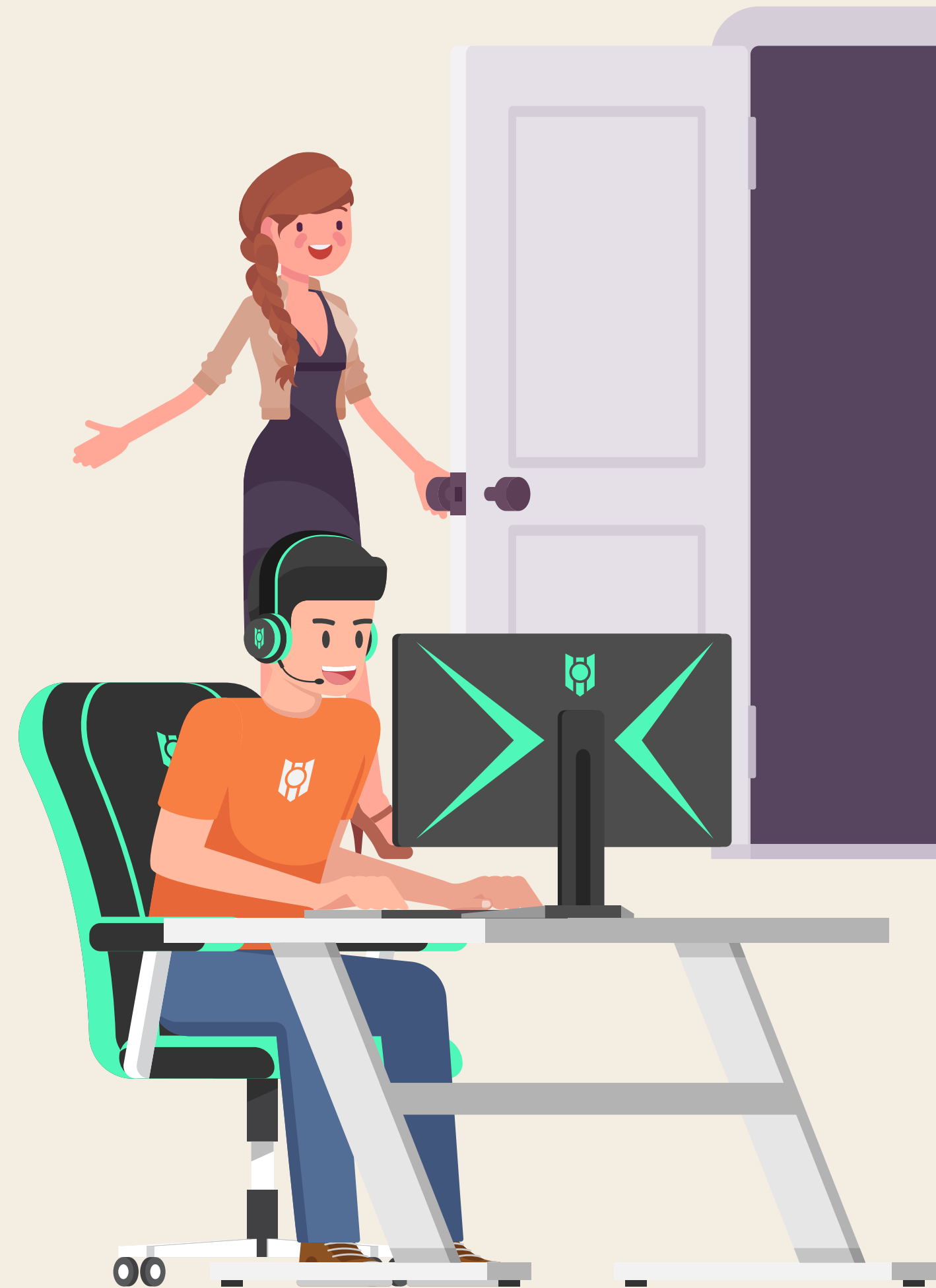
4 stopnje (M. Kramli):

Kot starši gremo v sobo po otroka, ker je kosilo ...

1) **Vzorec:** „*pridem čez 5 minut*“ in *res pride*.

Napravo je odložil brez težav, poje kosilo pri mizi, je pogovorljiv, pomaga pomiti na posodo, gre po kosilu ven s prijatelji ...

Zaslone niso ves njegov svet.

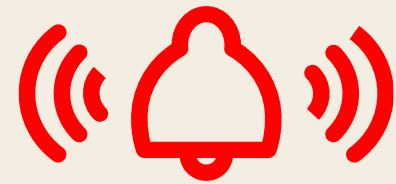


4 stopnje (M. Kramli):

Kot starši gredo v sobo po otroka, ker je kosilo ...

2) **Navada:** „*pridem čez 5 min*“ in ne pride, kljub obljubi. Starš gre ponj že tretjič, otrok pride do kosila z jezo, preklinja, na hitro pojé hrano ali vzame krožnik v sobo (situacija še rešljiva)





RDEČI ALARM

Po M. Kramliju 4 stopnje, ki opredeljujejo odvisnost:

3) **Prisilno vedenje:** otrok začne kričati, nas žaliti, ali celo nekaj vrže v nas

(tu stvari navadno več ne moremo rešiti doma, je potrebna strokovna pomoč)





RDEČI ALARM

Po M. Kramliju 4 stopnje, ki opredeljujejo odvisnost:

4) **Zasvojenost**: nas nikoli ne sliši, je globoko v vsebini – ko se ga dotaknemo, se vznemiri, reagira z **nasiljem, nas udari, razbija** po hiši, dela **materialno škodo** – prisilno zdravljenje



- Nova Gorica: Klinika za zdravljenje nekemičnih odvisnosti (Miha Kramli)
- Posameznik lahko za zaslon beži, ker so **pritiski od zunaj premočni** – naslavljati vir težave

Posledice pretirane rabe zaslonov



- Manj časa za ne-virtualne aktivnosti
- Manj spanja
- Pomanjkanje vključitve v realne odnose
- Povečanje osamljenosti
- Negativno razpoloženje
- Slabša samopodoba
- Težave v socialnih stikih
- „fomo“ občutek

**Pobeg iz boleče
realnosti**

Priporočila za varno rabo zaslonov



Starost

Čas pred zaslonom

v prostem času

0-2 leti

→ brez zaslonov!

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

13-18 let

→ tretja triada osnovne šole in srednja šola

→ največ dve uri na dan

0-2 let

Ne puščajmo
otrok samih –
zaslon ni varuška!

Obvarujmo jih
pred digitalnim
oglaševanjem.

Lahko jih spodbujamo
k pridobivanju praktičnih
izkušenj – tipkanje po
tipkovnici je za otroka
lahko zabavno.



- Obdelava svoje fotografije s filtri, emotikoni, nalepkami
- preizkus izobraževalne igre (<http://hrast.pef.uni-lj.si/games/>)
- skupna izdelava videa
- risanje s prstom po tabličnem rač.
- sestavljanje melodije zvonjenja
- fotografiranje drug drugega
- uporaba štoparice ali zemljevida

2-5 let

- Izberemo primerne spletne strani in otroka usmerjamo po le-teh.
- Uporabljajmo računalniške igre, ki vključujejo glasovno aktivnost otroka.
- Interaktivne enciklopedije živalskega sveta ali časovni stroji.
- Nastavimo programe za filtriranje vsebin.
- Dogovorimo se za pravila.
- Največ 20 minut naenkrat.
- Ne pred spanjem.
- Kratki in počasni video posnetki.
- Predvsem za družabne stike (npr. stari starši).
- Ne puščajmo jih samih – zaslon ni varuška!
- Zaslони niso namenjeni kaznovanju in nagrajevanju.
- Zaslónov ne uporabljamo ob izvajanju dnevnih rutin.



6-12 let

Čas je za družinski dogovor o rabi interneta.

Primerna družabna omrežja (spletna etika).



Otroku pomagajmo pri iskanju informacij za domače naloge in šolske projekte.

Pomagajmo mu ob kreiranju lastnega elektronskega naslova (varnost)



12+ let



- Na internetu poiščemo portale za mlade, ki svetujejo s preverjenimi nasveti za mlade.
- Tudi sami ohranimo elektronski in telefonski stik z najstnikom.
- Najstnika poprosimo za nasvet pri uporabi programa, ki ga sami nismo vešč, in s tem pokažimo zanimanje in spoštovanje do njegovih spretnosti.
- Trenutno je za mlade zelo privlačna uporaba spletnih družabnih omrežij.
- Pogovor o varovanju zasebnosti, o možnosti spolnih zlorab, o spletnem nasilju. - Otroku jasno sporočimo, da mora reagirati na vse grožnje in da smo mu vedno pripravljene pomagati.
- V primeru težav ostanimo mirni, radovedni in otroke povprašajmo po njihovem virtualnem raziskovanju. Kadar nas kaj moti, se o tem pogovorimo.



VLOGA STARŠEV

Vzbujajte
samodisciplino

Bodite dober zgled

Poskrbite, da bodo
naprave varne za
otroke

Ne zanašajte se na
aplikacije starševskega
nadzora

Pogovarjajte se o
nevarnostih in težavah

Uživajte v času, ko ste
skupaj

Učite se od njih

Negujte odnos s svojim
otrokom



VLOGA STARŠEV



Uporaba naprav v
dnevnem prostoru

Družinska ENOTNA
pravila o varni rabi

Prepoved interneta ni
način reševanja težav

Poučiti otroke o varni
rabi (osebni podatki)

Pravila lepega
obnašanja veljajo tudi
na spletu

Ločevanje internetne
slike od resnične

Ne brez vaše vednosti
do srečanj s "prijatelji"
z interneta



DRUŽINSKI NAČRT UPORABE ZASLONOV



Ponoči v
sobi nimamo
zaslonov.



Čas obrokov je
čas brez
zaslonov.



TV naj ne bo
vklopljen za
ozadje.



Privoščimo si
"digitalni post"



Zaslone
uporabljamo
v skupnem
prostoru.

Pripomočki za varno uporabo zaslonov

Pogumno sledite pogovoru z otrokom ali ga začnite sami.

Vedno veste več kot otroci o življenjskih veščinah.

Raziskujte skupaj z otrokom.

Skupaj načrtujte omejevanje in varno rabo.

- **DAN BREZ ZASLONOV**

- **Priročniki:** Spletna zabava za vso družino in Vodič za starše (6 – 12 let)

Igrajmo se in učimo: Biti na spletu (4-8 let)

- Pogovor ob testu o nomofobiji (<https://izobrazevanja.safe.si/a/44987>)

- YouTube za najstnike in YouTube Kids
- Primerni spletni brskalniki: KidSplorer, ZAC Browser
- Filtri za izbiro aplikacij na Google Play
- Aplikacije za starševski nadzor?



Primeri dobrih spletnih strani

Dobra spletna vsebina ima pozitiven vpliv na otroke, imajo jasen informativen vpliv, spoštujejo zasebnost uporabnikov in so komercialno omejena.

Za otroke:

- Aplikacija Živ Žav
- Kotiček za otroke - igre in kvizi EU
- Lilibi.si - spletna stran za zabavno učenje
- E-TOM - Svetovanje mladim pri spletnih težavah
- Cevko
- Kapko

- Časoris
- Lahkonočnice
- Izodrom (izobraževalne vsebine za učence kot pomoč pri izvedbi pouka na daljavo)
- Junior dogodivščine
- Spletne strani primerne za otroke v angleščini:
- NetSmartzKids



Primeri dobrih spletnih strani

Za najstnike:

- To sem jaz
- MISSS (Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije)
- Wikipedija
- COBISS (Virtualna knjižnica Slovenije)
- E-TOM - Svetovanje mladim pri spletnih težavah
- Igre in kvizi o EU
- Unesco za mlade

- Vesela šola
- Cevko
- Kapko
- Infodrom
- Časoris
- Izodrom (izobraževalne vsebine za učence kot pomoč pri izvedbi pouka na daljavo)

Kam se obrniti po pomoč?

Spletna stran
OŠ MUTA

www.varninainternetu.si



LOGOUT
Center pomoči pri
orekomerni rabi interneta

www.projektclovek.si

TOM telefon
116 111

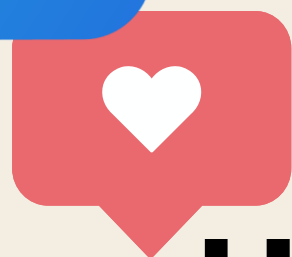


www.spletno-oko.si

www.safe.si



www.logout.si



HVALA ZA POZORNOST!