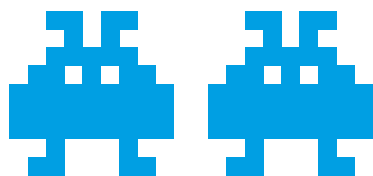
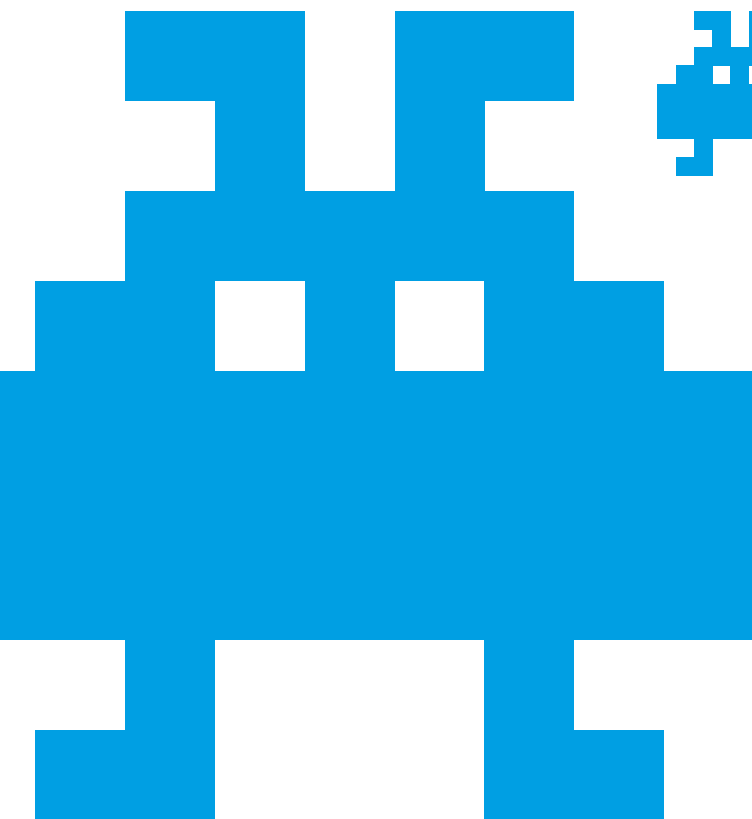


# MOJA PRVA POGODBA SMERNICE ZA STARŠE



# UVOD

**Za začetek je ključno, da sami poskusite opredeliti svoj odnos do mobitela. To boste najlažje storili s premislekom ob naslednjih vprašanjih:**

- Imate potrebo po tem, da imate najnovejši mobilni telefon, čeprav je "stari" še brezhiben?
- Ali uporabljate veliko aplikacij, ki vam kradejo čas?
- Potrebujete internet, kadar se dolgočasite?
- Ali ves čas točno veste, kje se nahaja vaš mobilni telefon?
- Ali imate več profilov na različnih družbenih omrežjih?
- Ali delite fotografije svojih otrok na družbenih omrežjih?
- Vzamete s sabo na počitnice različne elektronske naprave?
- Se nikoli zares ne odklopite in si ne privoščite digitalnega posta?
- Se kdaj zalotite, da pogledujete na zaslon med pogovorom, druženjem, med gledanjem filma, med obroki ipd.?
- Ali imate pogosto zmoten občutek, da čutite ali slišite vibriranje svojega mobitela?
- Ali se na splošno težko ločite od svojega mobitela?

**Če ste na več vprašanj odgovorili pritrdilno, priporočamo, da se s partnerjem pogovorite, kakšen odnos do mobitela si želita zase in za svoje otroke. Zgled staršev je namreč osnovni smerokaz otrokovega sobivanja v svetu digitalnih dražljajev.**

## KDAJ JE PRAVI ČAS ZA NAKUP MOBITELA?

Pravi čas za nakup je, ko otrok razume, čemu je mobilni telefon namenjen (okoli 9. leta). Zaradi varnosti je za starše pogosto "pravi čas" takrat, ko otrok začne sam hoditi v šolo. Kar pa ni nujno tudi pravi čas za otroka.

**Svetujemo, da ocenite otrokovo zrelost in stopnjo odgovornosti, pri čemer so vam lahko v pomoč vprašanja:**

- Vas otrok na splošno uboga in upošteva?
- Vas vpraša za dovoljenje pri stvareh, ki potrebujejo vaše soglasje?
- Ali se na splošno drži pravil in dogovorov?
- Ali otrok brez težav sledi pravilom v šoli?
- Se otrok sam spomni na svoje obveznosti?
- Ali redko izgublja in pozablja stvari?

- Se drži pravil, kadar uporablja vaš mobilni telefon?
- Ali mirno sprejme, kadar mu svoj mobilni telefon odvzamete?
- Ali zna argumentirati, zakaj potrebuje mobilni telefon?
- Je vaš otrok nagnjen k sistematičnosti in redu?

**Če ste tudi tokrat na več vprašanj odgovorili pritrdilno, je vaš otrok najverjetneje dovolj zrel in pripravljen.**

## **VPRAŠANJA ZA OTROKA**

**Pred dokončno odločitvijo za nakup se z otrokom pogovorite in preko vprašanj prehodite kratko, a pomembno pot do vzpostavljanja pravil in dogovorov:**

- Zakaj si želiš svoj mobilni telefon?
- Zakaj ga potrebuješ?
- Ali veš, da skupaj z mobilnim telefonom pridejo tudi pravila in dogovori? (Pojasnite svoja pričakovanja.)
- Ali poznaš šolska pravila glede rabe mobilnega telefona? (Naj se otrok sam pozanima v šoli.)
- Naštej primere, ko mobilnega telefona ni primerno uporabljati?
- Kaj v primeru, če mobilni telefon uničiš ali izgubiš? (Usmerjajte otroka, da prevzame odgovornost, in se vnaprej dogovorite, na kakšen način bo poravnal škodo.)

## **NAMIGI ZA NOVOPEČENE UPORABNIKE/ICE MOBILNEGA TELEFONA**

- 1. Vedno naj se oglasi staršem.**
- 2. Naj zaradi mobilnega telefona ne zanemari hobijev, prijateljev in družjenja v živo.**
- 3. Naj spoštuje šolska in domača pravila.**
- 4. Naj se ne pogovarja z neznanci.**
- 5. Naj mobilni telefon uporablja za dobre namene.**
- 6. Naj se z njim ne baha.**
- 7. Naj mobilni telefon ponoči ne počiva v isti sobi.**

# ALI JE OTROKU PAMETNO ODREČI LASTEN MOBITEL?

Vsekakor ni prijetno, če si edini otrok v razredu, ki še nima svojega mobitela. Tega se moramo kot starši zavedati. Če to traja dalj časa, lahko postane takšno stanje kar prava ovira za druženje in nabiranje novih izkušenj. Zato ravnajte racionalno in preudarno.

Če ste pritrdilno odgovorili na vprašanja o otrokovi zrelosti in odnosu do mobitela ter skozi pogovor ugotovili, da razume funkcijo mobitela, mu ga ne odrekajte. Mnoge skrbijo vplivi tehnološko obsedene družbe in hitrost razvoja digitalnih tehnologij, toda verjemite, da imate kot starš še vedno največji vpliv na vrednote in vzgojo svojega otroka.

## STAROSTNA PRIPOROČILA

0-3

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

### **Priporočila:**

- Mobitel naj ne bo nadomestek za pravo komunikacijo med vami in otrokom.
- Raziskave kažejo, da še tako skrbno izbrane izobraževalne spletne vsebine in aplikacije vašemu otroku v prvih dveh letih življenja ne koristijo in tudi ne škodujejo.
- Vsebinsko si najprej oglejte sami.
- Držite se omejitve 15 minut.
- Otroku čim več berite, bodisi z zaslona bodisi iz knjige. Vaš glas ima namreč nanj pomirjujoč in magičen učinek.
- Mobitel lahko občasno uporabljate tudi za skupno poslušanje glasbe.

**3-6**

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 zaslon omejite na največ 25 minut na dan.

**Priporočila:**

- Priporočamo, da ima mobitel 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.
- Izberite aplikacije, pri katerih bo lahko otrok razvijal samostojnost.
- Primerne aplikacije: e-pravljičnice, iskanje skritih predmetov, razvrščanje po različnih dimenzijah, spomin, aplikacije za učenje števil, črk, besed, sestavljanke, pobarvanke ipd.
- Aplikacije naj bodo enostavne.
- Izogibajte se oglasom, številnim vizualnim dodatkom, igram z veliko besedila ipd.

**6-9**

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 zaslon omejite na največ 30 minut na dan.

**Priporočila:**

- Za otrokov prvi mobitel je še nekoliko prezgodaj.
- Otroku lahko uporabljate vaš mobitel, vendar vas mora prositi za dovoljenje.
- Poiščite aplikacije, ki so povezane z otrokovimi interesi.
- Uporabljajte aplikacije za spoznavanje: branje, računanje, ustvarjalnost, raziskovanje.
- Z mobitelom naj otrok ravna spoštljivo.
- Vsebine na spletu naj otrok prek mobitela ali druge naprave pregleduje le ob prisotnosti starša.
- Onemogočite opcijo nakupa prek spleta.
- Če je mogoče, onemogočite oglasna sporočila.
- Spletno igro najprej preverite sami.
- Družbena omrežja za otroka še niso primerna.

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

### **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 varnosti in 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, pogovorom 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.

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 njim 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 obsojamo, temveč ga spodbujamo in pustimo da naredi tudi kakšno napako. Čas za zaslonom, namenjen zabavi, omejite na največ 60 minut na dan.

### **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 družbenem omrežju (javno pa ne komentirajte njegovih objav).
- Opozorite ga, naj bo zmeren pri selfijih, naj raje uživa v trenutku.
- Z otrokom se odkrito pogovorite 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.
- Mlajši najstnik potrebuje pomoč pri organizaciji časa on-line in off-line.
- Še vedno vi »odobrite« uporabo aplikacij in spletnih iger.
- Kadar otrok 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.

Najtežje za starše je v adolescenci, ko so mladostniki uporniški in siti pravil. Kot na drugih področjih, jim tudi tu pustimo, da se postopoma osamosvajajo. Mladostnik potrebuje zasebnost, zato se dogovorimo za količino časa, ki ga lahko preživi z mobitelom, in sklenemo 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 neznanecem 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 nepotrebem. Razvijanje samostojnosti je pomembnejše od tega, da veste, kje se vaš otrok v vsakem trenutku nahaja.
- Med opravljanjem domačih nalog in ponoči naj odloži mobilni telefon na temu namenjen prostor.
- Skupaj z otrokom poiščite aplikacijo, ki mu lahko pomaga pri organizaciji časa.
- Ne bojte se najstniku izklopiti interneta ali odvzeti mobilnega telefona, če je to potrebno/obljubljeno.
- Če igra računalniške/spletne igre, se pozanimajte, katere, kakšne so in s kom jih igra.
- Pogovorite se o njegovih profilih na družbenih omrežjih, ki so odraz njega: koliko se razkriva in zakaj, kaj njegove objave sporočajo, kateri so pravi prijatelji? In podobno.
- En dan v tednu priporočamo digitalni post.
- Družinske počitnice in poletni tabori so lepa priložnost za digitalno dieto.



# SLOVAR TVEGANIH VEDENJ NA SPLETU

## **Spletna zasvojenost**

Sodi med nekemične oblike zasvojenosti, kar pomeni, da je posameznik zasvojen z določenim vedenjem. Poznamo različne oblike zasvojenosti: z igranjem računalniških/spletnih iger, z igrami na srečo, s spletnim nakupovanjem, s spletno pornografijo in družbenimi omrežji.

## **Seksting**

Seksting je pošiljanje in prejemanje seksualno bolj ali manj eksplicitnih vsebin. Mladostnika opozorite, naj ne pošilja golih in spolno eksplicitnih fotografij, tudi tistim ne, ki jim povsem zaupa.

## **Spletno nasilje**

Spletno nasilje je namerno nadlegovanje ali škodovanje na spletu.

## **Spletno nadlegovanje (grooming)**

Oblika nadlegovanja, pri kateri nepoznana oseba vzpostavi čustven stik s posameznikom z zlonamernim ciljem.

## **Prekomerno objavljanje lastnih fotografij**

Večina najstnikov posname med 5 in 10 "selfijev" dnevno in čeprav je videti drugače večina najstnikov selfije objavi po tehtnem razmisleku. Prek selfijev lahko spoznamo, kakšna je najstnikova samopodoba, zato se je tudi o tem potrebno pogovarjati in obenem spodbujati k zmernosti.

## **Čezmerno pošiljanje sporočil**

Je pošiljanje več kot 100 sporočil na dan. Raziskave kažejo, da se ob tako močni želji po potrditvi in sprejetosti pogosto pojavijo tudi off-line tvegana vedenja (kajenje, alkohol, neopravičeni izostanki od pouka ipd.).

## RIZIČNI OTROCI

Če opazite kombinacijo naslednjih lastnosti, priporočamo, da se starši še v večji meri posvetite odnosu, ki ga ima otrok do mobitela:

- je vase zaprt,
- osamljen, nedružaben,
- neprijjubljen v razredu,
- sramežljiv,
- pogosto mu je dolgčas,
- pretirano zaskrbljen glede malenkosti,
- občutljiv na opazke drugih,
- pogosto potr,
- ima slabo samopodobo,
- ima ADHD ali avtizem.

## SIMPTOMI ZASVOJENOSTI OTROK S SPLETOM

- izguba občutka za čas,
- izguba interesa za druge aktivnosti,
- poslabšanje šolskega uspeha,
- zapiranje vase, vse manj očesnega kontakta,
- kontinuirano razmišljanje o aktivnostih na spletu, tudi ko počne kaj drugega,
- emocionalna nihanja, ko ni na spletu,
- odnašanje hrane in prehranjevanje pretežno za napravo,
- zbujanje in uporaba računalnika oziroma mobitela tudi ponoči,
- emocionalna reakcija (tudi agresivna) ob odvzemu naprave,
- težave v medosebnih odnosih,
- laganje o času, preživetem na spletu.

# KAM PO POMOČ?

Zgornja navodila naj vam bodo v pomoč in iskren nasvet.  
Če pa grede zadeve predaleč in opazite več simptomov spletne zasvojenosti hkrati, nas obiščite na LOGOUTU.

## **Svetovalnice LOGOUT:**

Metelkova 15, 1000 Ljubljana

041 233 474

info@logout.si

Ljubljanska ulica 22, 6000 Izola

064 236 516

info@logout.si

## **Več informacij o varni rabi interneta na:**

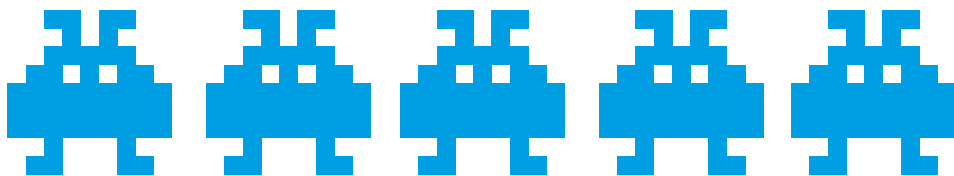
[www.logout.si](http://www.logout.si)

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

[www.spletno-okno.si](http://www.spletno-okno.si)

**Komunicirajmo pametno!**

**Vaš LOGOUT**



Projekt **Moja prva pogodba** je namenjen ozaveščanju o zdravi, odgovorni, uravnoteženi, varni, poučni in konstruktivni uporabi mobilnih naprav ter informiranju in pomoči staršem pri vzgoji otrok v digitalnem svetu.

Projekt je zasnovala organizacija Logout, podprl pa Telekom Slovenije.

Več informacij o projektih Logout ter varni uporabi interneta in mobilne telefonije je na spletni strani **[www.logout.si](http://www.logout.si)**

Informacije o varni uporabi storitev Telekoma Slovenije so na voljo na **[www.telekom.si](http://www.telekom.si)**

