

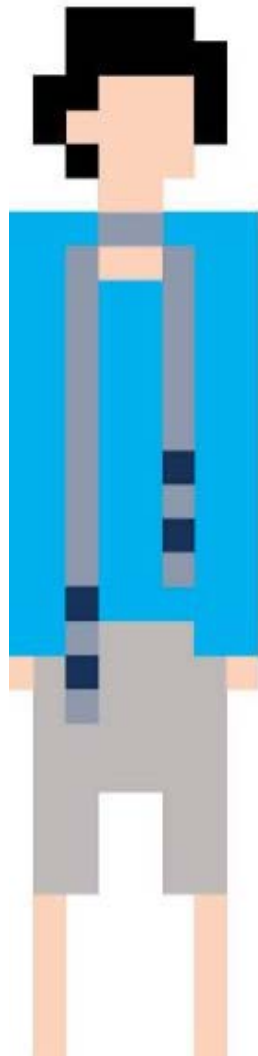
LOGOUT

CENTER POMOČI PRI
PREKOMERNI RABI
INTERNETA

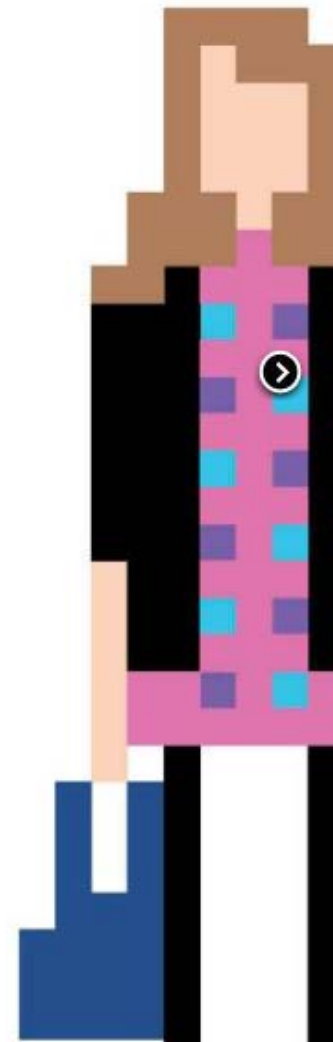
**KDO SO OTROCI IN MLADOSTNIKI, KI PREVEČ ČASA
PREŽIVIMO PRED ZASLONI IN KAKO JIM POMAGATI?**

ŠPELA REŠ, univ.dipl.psih.

KDO JE GLAVNI: TI ALI STROJ?



Sodobne naprave -
računalniki, telefoni,
tablice, igralne
konzole - so hitro in
agresivno vstopile
v naša življenja
in nas - če smo
iskreni - ujele precej
nepripravljene nanje.



LOGOUT



**URAVNOTEŽENA
UPORABA**

**PREKOMERNA
UPORABA**

ZASVOJENOST

STATISTIKA:

- od 11 do 60
- 100 na mesec
- cca 1leto
- 48 in 72 ur v kosu
- porast duš.težav



ZASVOJENOST S SPLETNIMI VSEBINAMI:

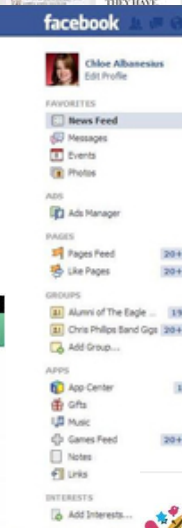
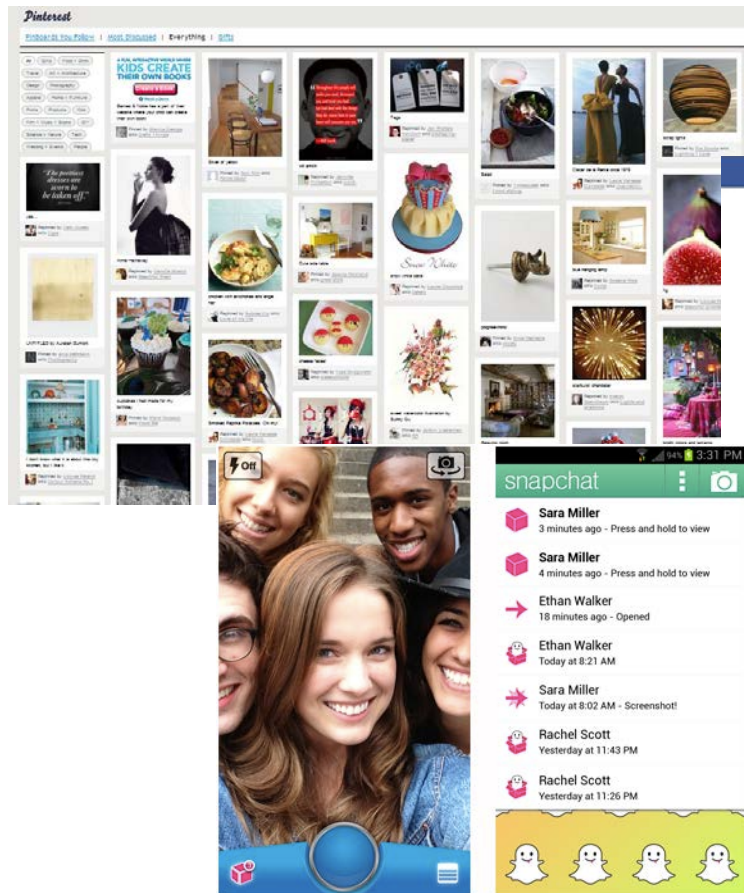
- splošnimi spletnimi vsebinami
- računalniškimi igrami
- družbenimi omrežji
- spletnim nakupovanjem
- spletno pornografijo
- spletnimi stavami

VPRAŠALNIKI:

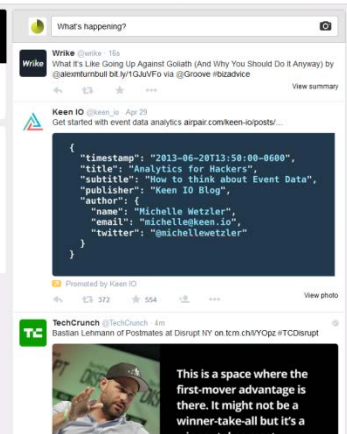
<http://www.logout.si/sl/problematika/>

STISKE STARŠEV

“Sin se prekomerno zadržuje za računalnikom, ves prosti čas preživi z igranjem računalniških igric. Obveznosti v šoli sicer redno opravlja in gimnazijo izdeluje z odliko, vendar pa se vedno bolj umika v svoj svet, postaja nedostopen in nervozen, če nima možnosti igranja igric”



ZAKAJ JE SPLET TAKO PRIVLAČEN?



**lahka dostopnost
poceni
enostavna uporaba
vsakodnevna uporaba
(navada)
hitra zad. potreb
ugodje takoj
neskončni podajalci vsebin
izzivi-nepredvidljivost
anonimnost
druženje
samopotrditev
iracionalna prepričanja**



LOGOUT

**CENTER POMOČI PRI
PREKOMERNI RABI
INTERNETA**

LETNI PROMET IGRIČARSKE INDUSTRIJE (april 17)

1. China – \$27,547,039,000
2. US – \$25,059,883,000
3. Japan – \$12,545,659,000
4. Germany – \$4,378,066,000
5. UK – \$4,217,715,000
6. Republic of Korea – \$4,187,711,000
7. France – \$2,967,052,000
8. Canada – \$1,947,371,000
9. Spain – \$1,913,050,000
10. Italy – \$1,874,608,000

**ALI IMA
IGRANJE IGER
LAHKO
POZITIVNE
POSLEDICE?**

**DA.
A LE OB
URAVNOTEŽENI
UPORABI!
(strateško mišljenje,
multitasking,
pozornost, učenje
tujega jezika,
tekmovalnost)**

ADDICTION TREATMENT

MORE

**KAKO
PREPOZNAME
ZASVOJENOST?**

IZPOVED M.B.-ZASVOJENEGA Z RAČ. IGRAMI

”Nehal sem se umivati, jedel sem nekaj, vedno poleg računalnika, izgubil sem na telesni teži, moja koža je postala pobledela, nisem se bril in česal... Skratka nič nisem počel. Zgledal sem tako slabo, da je bila mama prepričana, da jemljem droge in me odpeljala na pogovor in testiranje urina na Projekt človek.”

ADDICTION TREATMENT

- Izguba občutka notranje kontrole
- Prehranjevanje za računalnikom
- Nihanje razpoloženja
- Močna reakcija ob nenadnem odvzemu naprave
- Neupoštevanje dogovorov
- Zanemarjanje šolskih obveznosti
- Pomanjkanje interesa za druge aktivnosti
- Nespečnost, pomanjkanje spanja
- Že neuspeli poizkusi prenehanja
- NEBALANSIRANO ŽIVLJENJE

MORE

**KATERI SO
DEJAVNIKI, KI
VPLIVAJO NA
RAZVOJ
ZASVOJENOSTI?**

Rizični otroci in mlad.

- Introvertirani
- Osamljeni
- Ki kažejo znake depresije ali anksioznosti
- Z nizko samopodobo
- Med vrstniki nepopularni otroci in mlad.
- Sramežljivi
- Emocionalno labilni
- Ki se veliko dolgočasijo

Rizični dejavniki

- **DRUŽINSKO OKOLJE:**
 - prezgodnji stik z napravo (nenadzor)
 - slab zgled
 - kaotične družinske navade
 - neaktivno preživljanje prostega časa
 - slabe strategije reš.težav
 - slabi medosebni odnosi

VAROVALNI DEJAVNIKI (DRUŽINA)

- Jasna stališča do tehnologij
- Uvajanje reda in pravil
- Uvajanje in dosledno izvajanje posledic kršenja
- Pozitiven zgled
- Ustvarjalna in aktivna izraba prost.časa
- Zadolžitve doma
- Pogovarjanje in medsebojno zaupanje
- Sprotno reševanje težav



**KAKŠNA SO
SPLOŠNA
PRIPOROČILA?**

- Starši so zgled
- Jasna (pisna) pravila
- Ne kupuje z lastnimi prihranki
- Ocenite kdaj kupiti otroku prvi telefon
- Otroška soba ni prostor za naprave
- Prehranjevanje za računalnikom/ob telefonu ni sprejemljivo
- Starš naj pozna gesla (vsaj do 14.l)
- Uporaba Parental control aplikacij, Rescue time
- Uporaba naprave za zabavo je privilegij ne pravica
- Uporaba naprave za zabavo naj ne bo najvišja nagrada
- Spodbujajte funkcionalno/kreativno rabo
- Odkrit pogovor o varovanju zasebnosti
- Bodite pozorni na sexting, spletno nasilje..
- 1 dan v tednu naj velja za t.i.

»e-post«

PRIPOROČILA PO LETIH

0-3 leta

- odsvetujemo stik s pametnimi telefoni, tablicami ali računalniki., TV nadzorovano, max 15min/dan

3-6 let

- starš je ves čas prisoten, pazite pri izboru aplikacij (e-pravljice, razvrščanje po dimenzijah, igre spomina, učenje črk, števil, sestavljanke, pobarvanke ipd.), max 25 min/dan



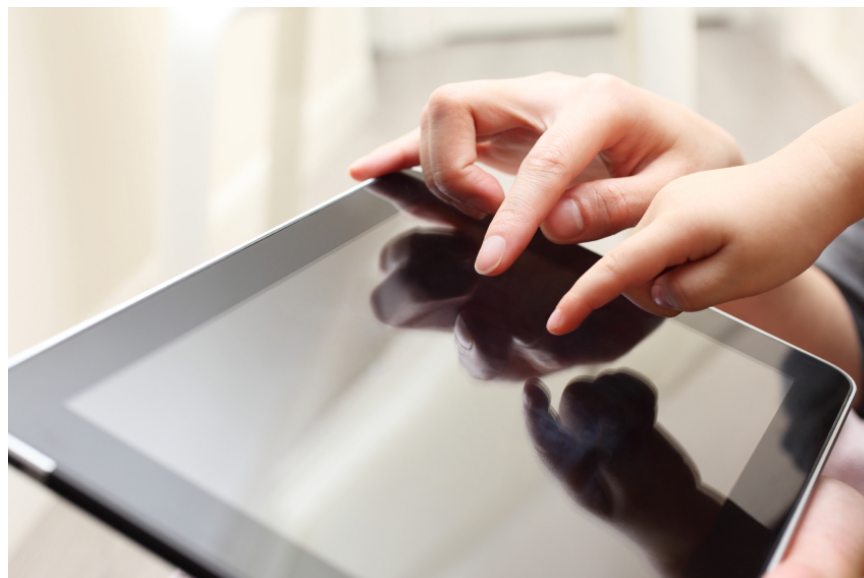
PRIPOROČILA PO LETIH

6-9 let

- naprava le ob predhodni odobritvi starša, vse aplikacije na napravo nameščajo starši
- možna že krajša samostojna uporaba naprave a ob superviziji staršev (nadzor vsebine, časa max 30 min/dan)

9-11 let

- otrok lahko že samostojno uporablja napravo, a še vedno starš ohrani nadzor nad aplikacijami
- jasna pravila in posledice/nagrada
- Max 45min/dan



PRIPOROČILA PO LETIH

11-14 let

- naprava naj ima še vedno primarno izobraževalni namen, a jo otrok že uporablja samostojno
- filtri za starševski nadzor
- upoštevanje dogovora glede časa, kraja, prioritet, max 1h-1,5h/dan

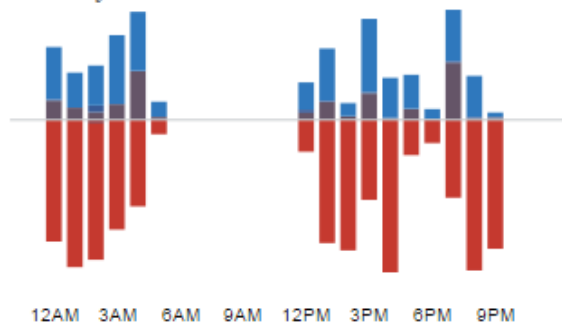
14-18 let

- mladostnik je samostojen pri uporabi naprave, pod pogojem upoštevanja dogovora
- spodbujanje uporabe naprave za učenje, raziskovanje, ustvarjanje, ne zgolj za zabavo
- ponoči naj bodo naprave izklopljene (računalnik naj ne bo v sobi mladostnika)
- kot posledico nespoštovanja dogovora, mladostniku začasno izklopiti internet ali odvzeti napravo, a to prej napovedati, max 2h/dan



 **12h 35m** Logged so far today
4.2h more than the day before

time by hour



productivity pulse



↓ 29% from day before

42% Entertainment



15% Social Networking



12% News & Opinion



10% Reference & Learning



10% Business



You've logged 12h 35m so far today. You've earned yourself a break!

DOGOVOR/PRAVILA

- KDAJ,
- KOLIKO ČASA,
- KJE,
- KAJ (katere aplikacije, programe, igre),
- PRIORITETE (uporaba šele po opravljeni domači nalogi, učenju, drugih zadolžitvah),
- NAGRADA (nagrada naj ne bo dodaten čas za napravo)/POSLEDICA

http://www.telekom.si/Documents/LOGOUT_smernice_za_starse_oktobe2016.PDF





MOJA POGODBA ZA MOJ TELEFON OTROCI



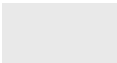
PRAVILO 4

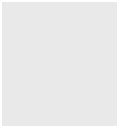
TELEFON UPORABLJAM MED DOLOČENIMI URAMI V DOLOČENIH DNEVIH

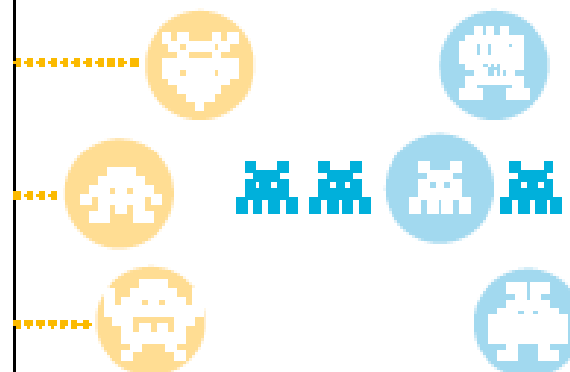
PONEDELJEK	med		In		uro
TOREK	med		In		uro
SREDA	med		In		uro
ČETRTEK	med		In		uro
PETEK	med		In		uro
SOBOTA	med		In		uro
NEDELJA	med		In		uro

PRAVILO 5

TELEFON UPORABLJAM LE NEKAJ UR NA DAN

Med tednom  ur na dan

Med vikendom,
prazniki ali
počitnicami  ur na dan



Svetovalnica Metelkova-LJ



Log Out
Izola
064/236-516

DOTA
MMR
p 25
NORMAL SKILL < 2300
HIGH - - - < 4000
VERY HIGH + < 5500
LOL
BRONZE 12 3 4 5
SILVER 12 3 4 5
GOLD 12 3 4 5
PLATINUM 12 3 4 5
DIAMOND 12 3 4 5
MASTER
CHALLENGER
CS-60
1 SILVER → SILVER ELITE → SILVER ELITE MASTER
2 GOLD → GOLD MASTER → GOLD MASTER
MASTER → MASTER WARDIAN → MASTER WARDIAN
DISTING → MASTER ELITE
LEGENDARY → EAGLE
— II — MASTER



Svetovalnica
Izola

Individualna
obravnavava:
-Analiza “online”
vedenja
-SFC-Svetovanje

Ekipa



Petra Belina, univ. dipl. psihologinja (vodja programov, strokovna delavka)

Špela Reš, univ. dipl. psihologinja (strokovna delavka, skupine za mladostnike, svetovanje)

Zala Janežič, univ. dipl. psih. (strokovna delavka, skupine za starše)

Lorena Pahovič, univ. dipl. soc. del. (strokovna delavka)

Lija Mihelič, univ. dipl. varstvoslovec (strokovna izvajalka, psihoterapevtka)

Nevenka Nakrst, univ. dipl. psih (strokovna izvajalka, psihoterapevtka)

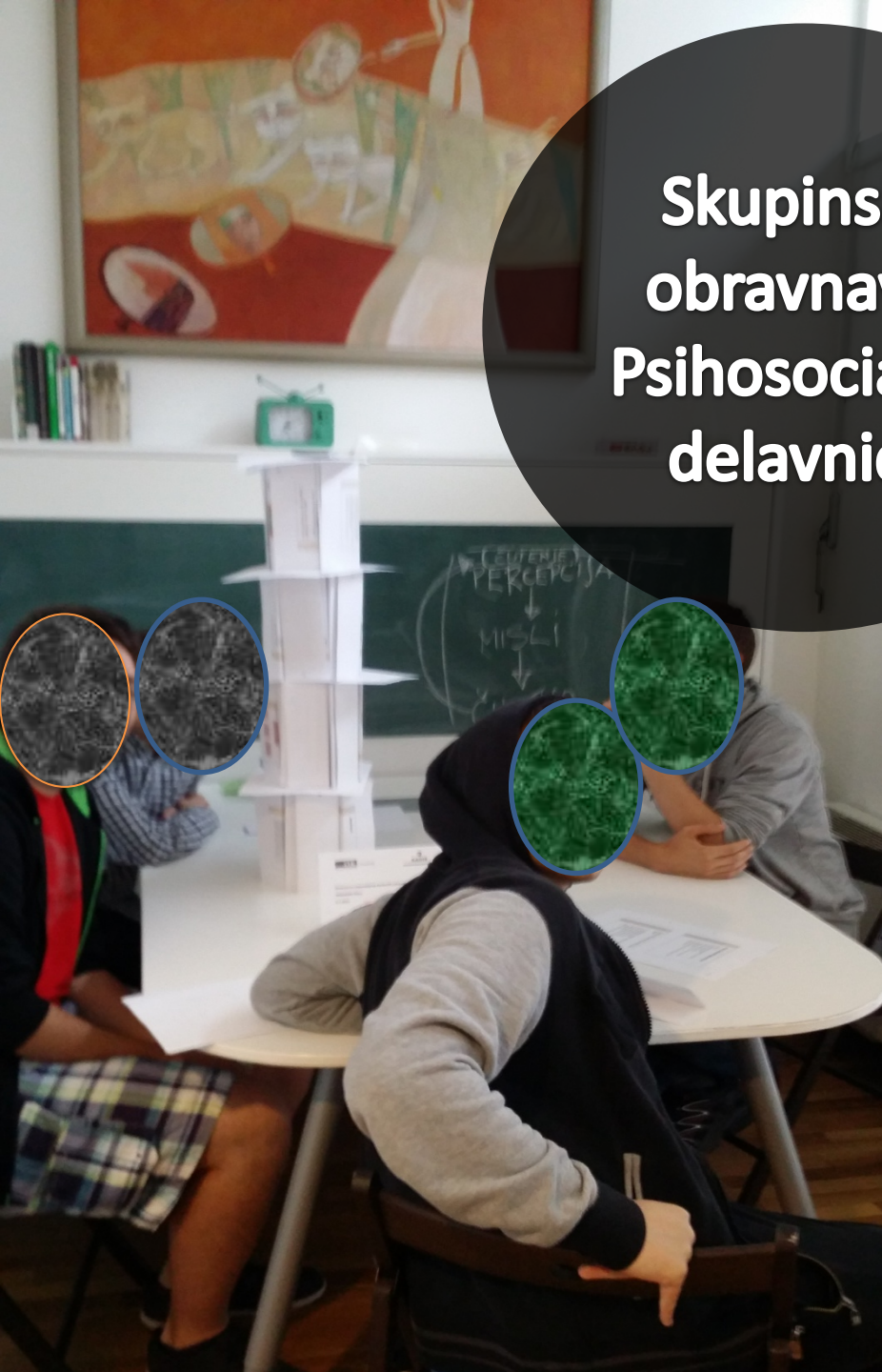
Martina Peštaj, univ. dipl. psihologinja (medijska psihologinja, predavateljica)

Boris Veler, spletni razvijalec (ustvarjalna uporaba spleta, predavatelj)

Tina Bončina, zdravnica in psihoterapevtka (skupinska srečanja za starše)

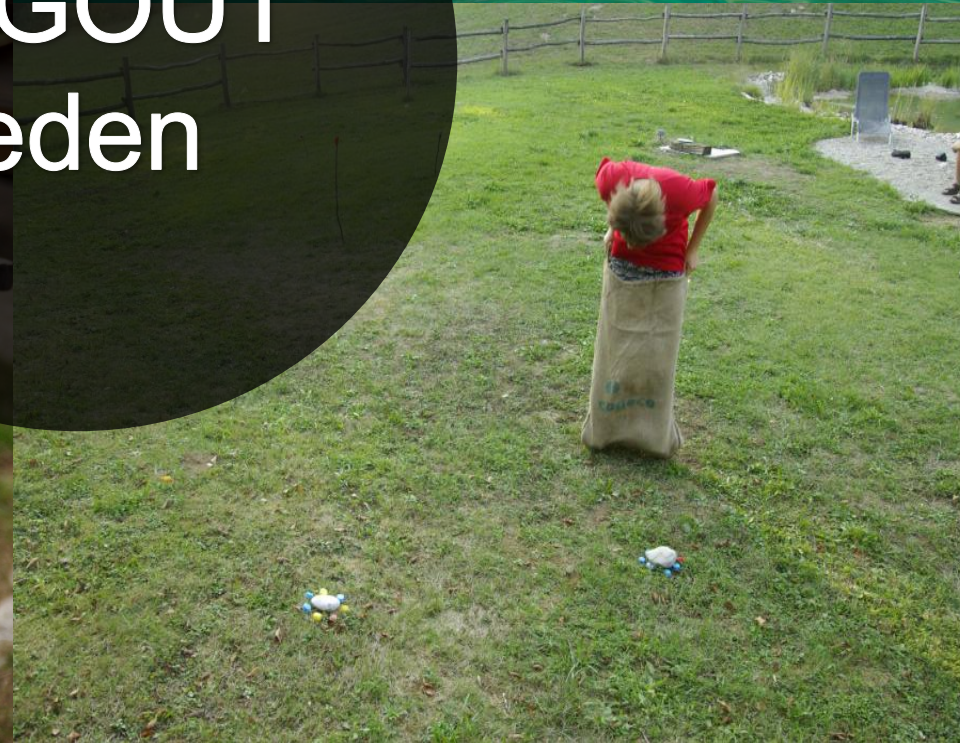
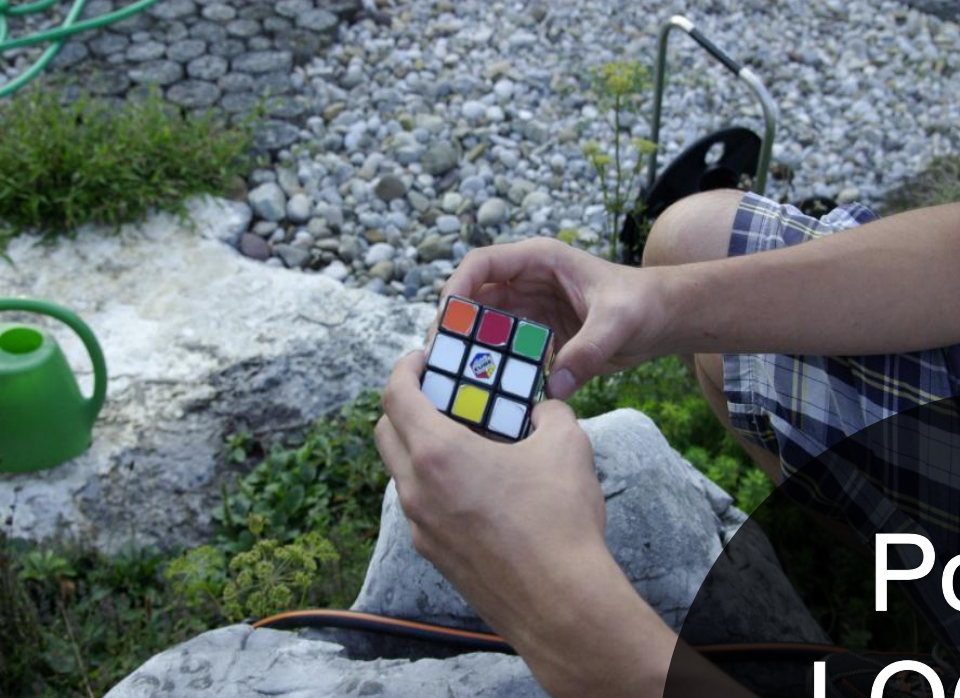
prostovoljci

**Skupinska
obravnava:
Psihosocialne
delavnice**





Skupine za starše in svojce



Poletni LOGOUT teden



Obisk
tehnoloških in
start-up
podjetij

LOGOUT DELUJE NA...

Svetovanje
pred
nakupom
naprav

Pomoč pri
oblikovanju
druž. e-
pravil

Pomoč pri
nastavitvah
starš.
nadzora

Seminarji,
delavnice,
izobraževanja

Standardizacija
vprašalnikov:
IAT

Raziskave
EU in
nacionalni
projekti

HVALA ZA POZORNOST

www.logout.si

T: 041 233 474

E: spela.res@logout.si

LOGOUT CENTER POMOČI PRI PREKOMERNI RABI INTERNETA

ZASVOJENOST | OTROCI | ODRASLI | DRUŽINA

INTERNET NI VSE

ZAKAJ?

KDO JE GLAVNI: TI ALI STROJ?

Predavanja, izobraževanja in delavnice

Peštra ponudba programov za zdravo, uravnoteženo in konstruktivno sobivanje v onreženem vsakdanu. Privostne in praktične vsebine za otroke, odrasle, starše in učitelje. Namenseno vrtom, šolam ter ostale zainteresiranim organizacijam. ★★

Anonimno (online) svetovanje

Spremljajte naše nasvete. Sodelujte in posredujte vaša lastna vprašanja preko spletnega obrazca ali nas pokličite. Pomoč in nasveti starišem v stiski ob prekomerni uporabi tehnologije in spleta njihovih otrok. ★★

Vsake toliko se čisto odklopi!

Spodbujaj aktiven življenjski slog. Uravnoteži čas, preživet za računalnikom in mobilnimi napravami, ter v osebnosti umik vsiljiv šport, rekreacijo, hobije, kulturo, družjenje s prijatelji, seks, z nazarj. ★★

O CENTRU
Adresno
Kde smo?
Projekti
Zgodbe in prispevki
Osnovni podatki

KAKO DO NAS
Metelkova 15, 1000 Ljubljana
T: 041 233 474
E: info@logout.si
Zamisljivo

SPREMLJAJ NAS
Facebook
Twitter
LinkedIn

PODPORNIKI
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ODRUŽINO
SOCIALNE ZADAVE IN ENAKE PRILIKOSTI
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
www.safe.si
Kako lahko sodelujete?

© Logout | Cenik | Pravno obvestilo | Politika uporabe piškotkov | Produkcija: Innovalf