

# LOGOUT

Center pomoči pri  
prekomerni rabi interneta

ŠPELA REŠ, univ.dipl.psih.

Svetovalka na LOGOUT-u

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

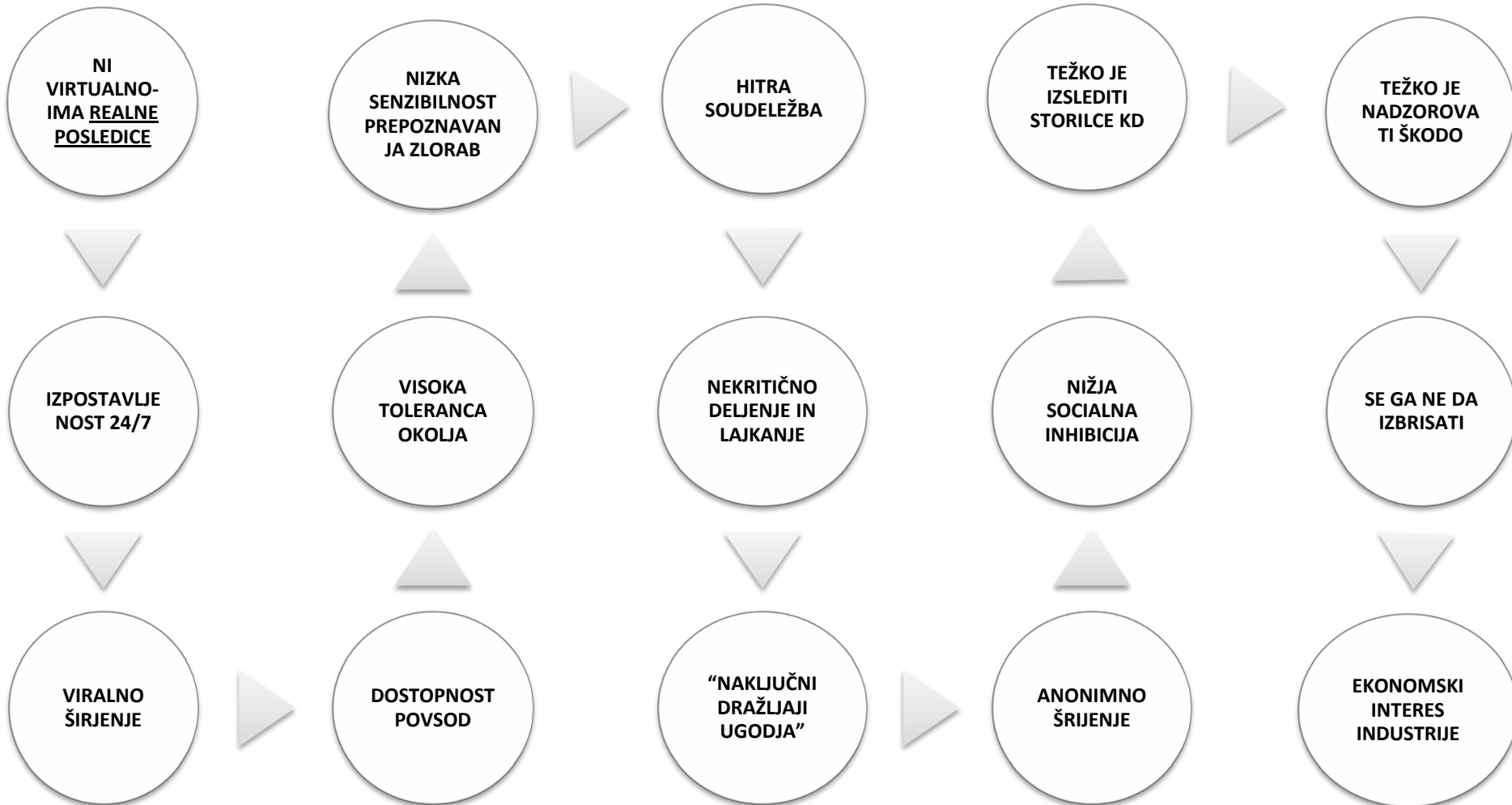


**SPLET KOT  
MEDIJ**

**LOGOUT**

**ZAKAJ JE SPLET TAKO  
PRIVLAČEN?**

# ZNAČILNOSTI SPLETNEGA OKOLJA



## FOMO - fear of missing out

- Oblika socialne anksioznosti - strah pred zamujenim
- Dodatno poglobljane stiske predvsem pri otrocih/mladih, ki se že počutijo depresivne (objave drugih dodatno opomnijo, da niso del zabave).
- Osamljenost in slabo počutje (primerjanje slik in življenjskih stilov drugih na njihovih profilih)
- Zavist, ljubosumje (želja, da je naše živ. kot od drugih na druž.om.)



## Manipulacije na spletu

- ★ Video igre (free, mikro transakcije, gambling model)
- ★ Družbena omrežja (ogeljčki, like, izzivi)
- ★ Lažne novice
- ★ Marketing Algoritmi , pridobivanje osebnih podatkov



## VPLIV VZGOJE

- Neprimerna vsebina (nasilje, spolnost...
- Veliko časa pred napravami
- Prevelika senzorna stimulacija
- Pomirjanje otroka s pomočjo naprav
- Objavljanje neprimernih fotografij lastnih otrok
- Odpiranje uporabniških računov svojih otrok
- Zloraba otroka za večjo gledanost

# PAW Patrol

TV review by Emily Ashby, Common Sense Media



Common Sense says

✓ age 3+ ★★★★★

Cute pups rescue neighbors in fr

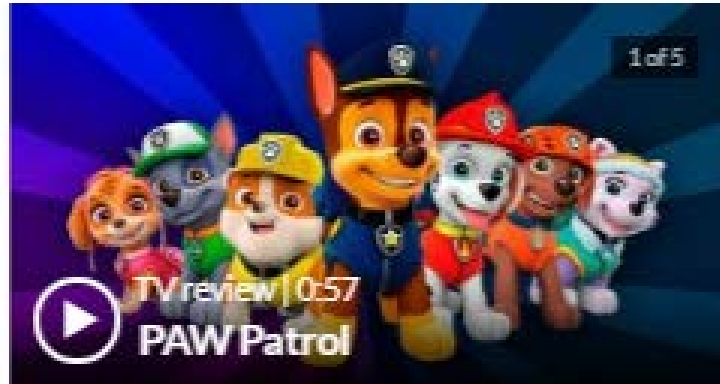
Nickelodeon | Kids' Animation | 2013

Save | Rate tv

Sign in or join to save for later

## Primernost vsebin

- [www.lifeofandroid.com](http://www.lifeofandroid.com)
- [www.esrb.com](http://www.esrb.com)
- [pegi.info](http://pegi.info)
- [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org)



# PEGI-Pan European Game Information



- vsebine primerne za vse starosti, prisotno nasilje v komičnem kontekstu, fantazijski junaki, ne vsebuje strašljivih zvokov, slik, ni neprimerne besednjaka



-možne zastrašujoče vsebine in zvoki  
(primerno za uporabnike nad 7 let)



-grafične nasilne vsebine, grafične scene  
golote, blažje oblike neprimerne besednjaka (primerno za uporabnike nad 12let)



-realistične nasilne in seksualne vsebine, neprimeren besednjak, pojavljanje tobaka, drog alkohola (primerno za uporabnike nad 16 let)



-hudo realistično nasilje, mučenja, lahko sproži psihične reakcije (primerno za uporabnike nad 18 let)



# NEMODERIRANI FORUMI

Adanaaaa: i nekepe ics player r

NiP nuke joined the room.

NiP nuke: lhope

NiP nuke: you

Mamboox joined the room.

Grand Marshal joined the room.

Prince Discharge: BRONZE V

Prince Discharge: omg

NiP nuke: get cancer and die fucking trash jews, i will gass your famailies

EPIK TROGLODY I AM joined the room.

Xiaolaro: i think

Send

LOGOUT



**URAVNOTEŽENA  
UPORABA**

**PREKOMERNA  
UPORABA**

**ZASVOJENOST**

**LOGOUT**

**ZASVOJENOST S SPLETNIMI  
VSEBINAMI-KI DAJEJO UGODJE:**

- splošne spletne vsebine
- računalniške igre (ICD 11)!
- družabna omrežja
- spletno nakupovanje
- spletna pornografija
- spletne stave

# STISKE STARŠEV

“NA POMOČ” Imam sina in moža, oba zasvojena z računalnikom, z igrkami. Z možem sva tik pred ločitvijo, s sinom se nenehno pripira o tem kdo bo na računalniku. Oba zanemarjata družinske odnose in družinska opravila, mož večkrat ostaja na bolniški, saj ni sposoben oditi na delo, po tem ko je celo noč igral igrice, sin praktično nič ne dela za šolo. Sama sem zaradi službe večino dneva odsotna. Zdi se mi, da nam življenje propada.



# KAKO PREPOZNAMO ZASVOJENOST?



- Sprememba prehranjevalnih navad
- Nihanje razpoloženja
- Močna reakcija ob nenadnem odvzemu naprave
- Neupoštevanje dogovorov
- Pomanjkanje interesa za druge aktivnosti
- Nespečnost, pomanjkanje spanja, sprememba spalnih navad
- Pomiritev le ob napravi







LOGOUT

**KAKŠNA SO  
SPLOŠNA  
PRIPOROČILA,  
ki jih lahko  
date staršem?**



## Splošna priporočila

**LOGOUT**

- Starši so zgled
- Jasna (pisna) pravila/dogovori/soglasje
- Ne kupuje z lastnimi prihranki, ne dobi za darilo
- Ocenite kdaj kupiti otroku prvi telefon
- Otroška soba ni prostor za naprave
- Prehranjevanje za računalnikom/ob telefonu ni sprejemljivo (cela družina)
- Starš naj namešča aplikacije, pozna gesla (vsaj do 14.l)
- Uporaba Parental control aplikacij, Rescue time, Quality time, Surfblocker, Time doctor, Time boss, Family link, Qustodio...
- Zablockirajte rizične vsebine; Leechblock, Net nanny
- Uporaba naprave za zabavo naj ne bo najvišja nagrada, niti "vsesplošna" kazen
- Spodbujajte funkcionalno/kreativno rabo/didaktične vsebine
- Starosti prilagojen pogovor o varnosti
- »e-post« (cela družina)

# PRIPOROČILA ŠOLI

LOGOUT

- Jasna pisna (v pravilniku šolskega reda) opredelitev **pravil glede uporabe naprav za zabavo** med poukom/med odmorom
- Jasna pisna opredelitev pravil glede **uporabe naprav za učenje** (kurikulum)
- Jasno in **kontinuirano informiranje** učencev/dijakov, staršev in učiteljev o pravilih
- Dosledno **izvajanje posledic kršenja** pravil (odvzem naprave-prevzame le starš, ustni/pisni opomin, ukor..)
- Pogovor z učenci/dijaki o **varovanju zasebnosti, spletnem nasilju, sextingu, nevarnostih zasvojenosti**
- Opredeljen **postopek ukrepanja v primeru spletnega nasilja** in seznanjenost učencev/dijakov z njim
- **Ničelna toleranca do spletnega nasilja (prijava spletnih zlorab!)**



# PRIPOROČILA ŠOLI

LOGOUT

- **Kontinuirani preventivni programi**
- **WI-FI dostopen le v nadzorovanih učilnicah** in zaklenjen z geslom
- Označeni **kotički za uporabo telefonov/kotički brez telefonov**
- **Plakati** , preventivni programi..
- **Slogan**, povezan z uporabo naprav
- **“Dan brez telefonov”**
- Priprava **“spletne deklaracije”**, ki jo lahko podpiše vsak učenec/dijak (safe.si)
- **Spodbujanje kreativne in poučne rabe spleta in tehnologij**



# RISTANC-preventivna kampanja za šole, vrtce





# NALEPKE-preventivna kampanja za šole, vrtce





## Logout&Restart - digitalna zasvojenost

Celosten program namenjen posameznikom, ki so s tehnologijami zasvojeni.

## Digitalna dieta - digitalna preobremenjenost

Program namenjen posameznikom, ki prekomerno uporabljajo tehnologije.

## Logout&SpeakOut! - spletno nasilje

Program pomoči namenjen otrokom žrtvam spletnega nasilja.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Mestna občina  
Ljubljana



**LOGOUT**

## O LOGOUT-u

- Specializirani center za pomoč posameznikom pri prekomerni rabi interneta
- 8 let delovanja
- brezplačna svetovanja za vse

Prve **specializirane ambulante** za pomoč pri prekomerni rabi interneta.

**NAROČANJE**

### 4 psihološke ambulante

- **Logout Ljubljana** (od 2011)
- **Logout Izola** (od 2016)
- **Logout Celje** (od 2018)
- **Logout Radeče** (od 2018) sodelovanje z ZD Radeče

### Anonimno svetovanje

- brezplačna klicna številka
- splet

# HVALA ZA POZORNOST

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

**T: 041 233 474**

**E: [spela.res@logout.si](mailto:spela.res@logout.si)**

# LOGOUT

Center pomoči pri  
prekomerni rabi interneta