

KO TI EKTRAN »UKRADE« DAN

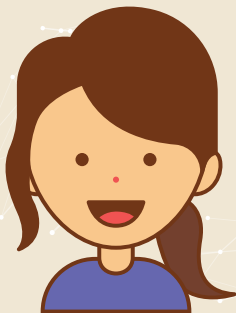
PAMETNO S PAMETNIMI NAPRAVAMI



SVA TINKARA IN FILIP.

RAČUNALNIKI, TELEFONI IN TABLICE nas odraščajoče zelo privlačijo. Eni bi se najraje kar cele dneve družili s svojim zaslonom. Tudi midva sva bila med tistimi, ki kot obsedeni obsedijo ob telefonu in računalniku. Druge važne stvari pa sva začela zanemarjati ...

ŠTO SVOJO TEŽAVO SVA SE LAHKO SPOPRIJELA, ko sva jo pri sebi najprej prepoznala in si jo priznala. Sprejela sva pomoč ljudi z izkušnjami in se odločila, da hočeva pametne naprave pametneje uporabljati. Naredila sva načrt, da bova dala ekran bolj ob stran. Od takrat mu nameniva le del svojega dneva.



VABIVA TE, DA OB KNJIŽICI RAZMIŠLJAŠ o svojem času ob zaslonih in času, ki ga preživiš brez zaslonov. Rada bi ti pomagala preprečiti težave in zoprne posledice čezmerne uporabe. Če z ekрани morda že močno pretiravaš, ti bo ta knjižica lahko v pomoč.

LAHKO TI POMAGAVA spoznati, kdo si za ekranom.

TIKTOK? KAR NAPREJ, DOBRODOŠEL! (TINKARA)

DOLGO SE SPLOH NISEM ZANIMALA za ekrane. V razredu sem zadnja dobila svoj pametni telefon. Takrat sem bila navdušena, da bom lahko uporabljala TikTok, tako kot moje sošolke. TikTok je sicer namenjen starejšim od 12 let. Starost sem si ob odprtju računa pač izmislila. Mama me tako ali tako ni nadzorovala, pa tudi spoznala se ni nič na to.

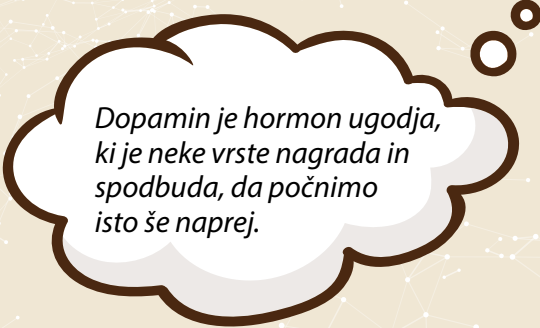
Najbrž veš, da je TikTok družabno omrežje za ustvarjanje, deljenje in komentiranje kratkih glasbenih in drugih video posnetkov.



TIKTOK SEM HITRO OSVOJILA. Bil mi je kot "na kožo pisan". Na njem sem se prestavila v privlačen svet po moji izbiri.

NA DRUŽABNEM OMREŽJU SEM SE VELIKO LAŽJE DRUŽILA z vrstniki kot pa v živo iz oči v oči. Več sem si upala, lažje sem se izrazila. S svojimi filmčki sem se hotela izkazati in dokazati, da nekaj veljam. Komentirala sem, lajkala in hrepenela sem po všečkih. Želela sem ugajati drugim. Ves čas sem negotova čakala, kako se bodo odzvali name. Vsa zaskrbljena sem bila, če so moje objave videli, a ni nanje nihče odgovoril.

TIKTOK MI JE OBLJUBLJAL prijetna presenečenja. Ko me je kdo všečkal, so moji možgani sprostili dopamin, sem izvedela od strokovnjakov. Ker se ta všečni hormon pojavi, ko se komu naša objava »dopade«, mu za hec pravim kar dopademin. Z všečki si namreč sporočamo prav to: dopade-mi!



*Dopamin je hormon ugodja,
ki je neke vrste nagrada in
spodbuda, da počnimo
isto še naprej.*

KRATEK ČAS SEM IMELA ZAPRT, ZASEBEN PROFIL na TikToku, potem pa sem ga odprla, tako da so moje javne objave lahko videli prav vsi. V njih sem o sebi in o okolju, kjer živim, razkrila preveč. To šele zdaj vem. Mislila sem, da sem z izmišljenim imenom TikTokara dovolj skrita. In da ne more nikoli nihče izvedeti, da sem to jaz, Tinkara.

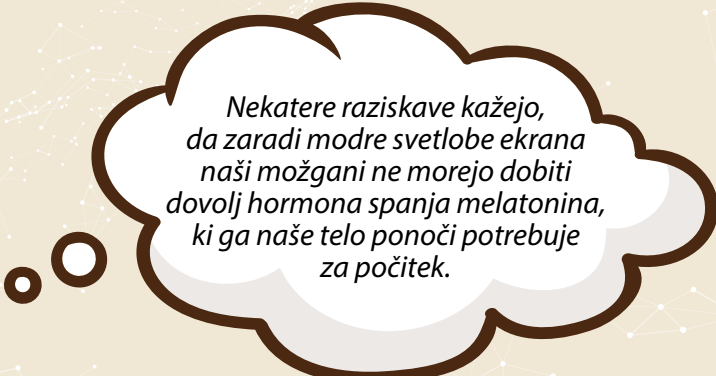
TIKTOK SEM SE RAZVADILA UPORABLJATI vsak dan. Kmalu sem mu začela dajati prednost pred šolskimi in domačimi obveznostmi. Tudi ko sem kaj drugega počela, sem ves čas pogledovala na telefon. Skušala sem se upreti radovednosti, pa se nisem zmogla. Takoj sem se hotela odzvati na sporočila. Tudi prijateljice s TikToka so to od mene pričakovale.

TELEFON SEM UPORABLJALA VSAK DAN VSE VEČ, potem pa že skoraj vedno in povsod. Še ponoči se nisem ločila od njega, imela sem ga kar pod »povštrom«. Nisem se zavedala, da to ni dobro za mojo glavo in da gre morda za škodljivo sevanje. Telefon sem uporabljala pozno v noč in bil je prva stvar, ki sem se je zjutraj dotaknila. Še ponoči sem se zbujala in pogledovala na zaslon.



MOŽGANI SO NAJPAMETNEJŠA NAPRAVA, kar jih obstaja, jaz pa jim nisem pustila, da se odpočijejo. Ker sem pred spanjem dolgo gledala v telefon, sem bila izpostavljena modri svetlobi ekrana. Morda sem tudi zato vstajala neprespana, slabo razpoložena, čez dan pa sem bila vsega naveličana, razdražljiva ali pa otožna. Bila sem stalno utrujena.

NISEM SE VEČ ZNALA IN ZMOGLA OMEJITI pri uporabi telefona, mama pa me tudi ni nadzorovala in omejevala. Strašno mi je bilo pomisliti, da bi bila brez telefona. Bala sem se, da bi se kaj važnega dogajalo na TikToku, mene pa ne bi bilo zraven. Tudi v času pouka sem razmišljala o dogajanju na telefonu.



Nekatere raziskave kažejo, da zaradi modre svetlobe ekrana naši možgani ne morejo dobiti dovolj hormona spanja melatonina, ki ga naše telo ponoči potrebuje za počitek.

KO JE MAMA KONČNO VIDELA, da me nič drugega več ne zanima in da zanemarjam svoje obveznosti, me je skušala pri telefonu omejiti. Lagala sem ji, da ga uporabljam manj, kot sem ga v resnici. Vse bolj sva se prepirali. Njene omejitve so se mi zdele brezvezne in krivične. Zapirala sem se vase, v svojo sobo, v svoj TikTok dom. Tja sem se vse bolj umikala od vsakdanjih težav.

ŠOLO SEM VSE BOLJ ZAPOSTAVLJALA, ocene so mi začele padati. Vrstniki so mi bili vse bolj tuji, ni mi bilo do družjenja z njimi. Nenaspana sem zamujala v šolo, pa tudi manjkala sem kak dan, ko sem bila preutrujena in brez volje. Včasih sem se hotela izogniti ocenjevanju, ker se nisem nič učila.

V PROSTEM ČASU se nisem več zanimala za svoje prejšnje hobije. Tudi na TikToku mi je postajalo vse manj prijetno. V družbi Tiktokerk sem se počutila vse bolj osamljena. Kljub temu sem še naprej »visela« na omrežju.

DOLGO NISEM VIDELA, DA IMAM TEŽAVO s pretirano navezanostjo na telefon in TikTok. Mama je vztrajala, da se bom morala s to težavo spoprijeti. Bilo me je strah, a vseeno sva poiskali pomoč na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše. Tam smo skupaj ugotovili, da sem bila na telefonu še veliko več, kot sem mislila in si bila pripravljena priznati.



MOJI TEŽAVI SMO DALI IME: »čezmerna uporaba telefona in družabnega omrežja«. Ni-sem več zmoгла nadzorovati tega svojega vedenja. Seznanila sem se o vse hujših posledicah, če bi nadaljevala s prekomerno uporabo. Vse bolj bi škodilo razvoju mojih možganov in mojemu zdravju. Imela bi tudi vse večje težave s svojim razpoloženjem, razmišljanjem in vedenjem. Pa škodilo bi mojim odnosom z drugimi ljudmi, mojemu šolanju in zanimanju za pristočasne aktivnosti.

STROKOVNJAKI SO MI POMAGALI RAZUMETI, zakaj me je tako vleklo k telefonu in TikToku. Tam sem se lahko izkazala, vrstnice so me boljše sprejemale in mi namenjale pozornost. Hotela sem biti z njimi povezana in enakovredna. Po novem pa sem se začela učiti, kako lahko to, kar želim in potrebujem, dobim tudi brez telefona.

SVOJO TEŽAVO S TIKTOKOM SEM ZAČELA REŠEVATI po korakih. Skupaj smo razmišljali, kaj vse bi lahko spremenila, kaj od tega bom naredila, kako mi bodo drugi pri tem pomagali in kako bomo spremljali, če sem na pravi poti.

ZA CILJ SEM SI POSTAVILA, da bom telefon in TikTok zmerno uporabljala. Da bom raje več časa namenjala drugim koristnim in zdravim aktivnostim.



ŽELELA SEM SI STARO TINKARO Z NOVIMI NAVADAMI. Vse več sem bila zunaj, obudila sem svoje stare hobije, začela sem brati knjige. Pa spet sem začela pisati svoj osebni dnevnik. Več sem se tudi pogovarjala z ljudmi, ki so mi blizu in ki jim zaupam. Tudi skozi pogovore sem bolje spoznala samo sebe. Zdaj se sprejemam takšno, kot sem. Ugotovila sem, da mi sploh ni treba biti vsem všeč in od vseh sprejeta. To niti ni mogoče.

NAUČILA SEM SE TUDI, kako lahko sprostim svojo napetost. Ob strahu, jezi ali kakšnem drugem močnem čustvu mi pomaga, če najprej uporabim tehnike dihanja. Počasi vdihnem skozi nos in na dolgo izdihnem skozi usta. Ali pa si zamišljam, da sem na kakšnem prijetnem kraju, čisto sproščena. Potem lahko lažje razmislim, kaj bom naredila.

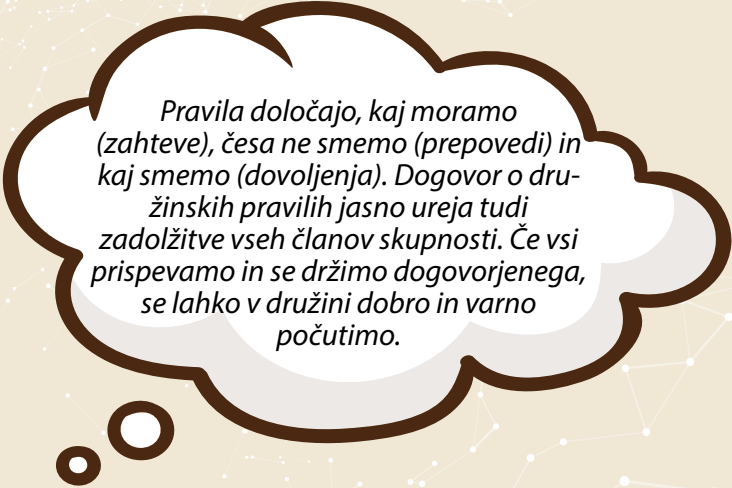
*Čustvo doživimo,
ko se dogaja nekaj za nas pomembnega,
ali prijetnega, ali pa neprijetnega. Čustva
imamo, da se lahko prilagodimo na
spremembe.*



UGOTOVILA SEM, DA JE DRUŽENJE S PRIJATELJICAMI ŠE STOKRAT BOLJŠE kot druženje na TikToku. Dogovorile smo se, da telefonov večino časa ne uporabljamo, ko smo skupaj. Raje se pogovarjamo ali pa se gremo družabne igre. Selfiji nam niso več tako pomembni. Raje si doživetja vtisnemo v spomin.

ZA ŠOLO SEM SE BOLJE ORGANIZIRALA. V sobi sem si nalepila tedenski urnik z vsemi obveznostmi. Navadila sem se najprej sproti opraviti zadolžitve in naloge, potem pa si privoščim, kar mi je prijetno. Če sem takrat kdaj na telefonu, tudi ni nič narobe.

POLEG OSTALIH DOMAČIH PRAVIL sva se z mamo dogovorili za e-pravila. Zmenili sva se kdaj, koliko in kje bom uporabljala svojo elektronsko napravo. Telefon ni bil več dobrodošel pri kosilih. Sploh sem ga imela ves čas na tiho, da me ni mogel motiti. Izbrala sem si čas v dnevu, ko telefon uporabljam, preostali čas pa se zanj ne zmenim. Določila sem si tudi večerno uro, ko telefon odložim. To je eno uro pred spanjem, ko se raje družim s knjigo. Telefon včasih uporabljam v svoji sobi, običajno pa v skupnem dnevnem prostoru. Ponoči ga nimam več pri sebi, zato sem ob jutrih bolj spočita in pripravljena na nov dan. Za bujenje ga več ne potrebujem, saj imam budilko.



Pravila določajo, kaj moramo (zahteve), česa ne smemo (prepovedi) in kaj smemo (dovoljenja). Dogovor o družinskih pravilih jasno ureja tudi zadolžitve vseh članov skupnosti. Če vsi prispevamo in se držimo dogovorjenega, se lahko v družini dobro in varno počutimo.

SVETOVALI SO MI, DA SE SPODBUJAM IN POHVALIM, pa tudi nagradim, ko mi bo uspevalo telefon pustiti malo ob strani. Na primer takole:



**Bravo jaz, pametno napravo uporabljam po pameti!
Pametnejša sem od pametnega telefona.**

NA SPLETU SEM ZAČELA BOLJ PAZITI na svojo »digitalno sled«, ki jo tam vsi puščamo za seboj. Ta sled je moj spletni ugled. Tako kot na dvorišču, tudi na spletu obstaja spletni bonton.

*Bonton so pravila spodobnega
in spoštljivega vedenja ter
komuniciranja v družbi.*

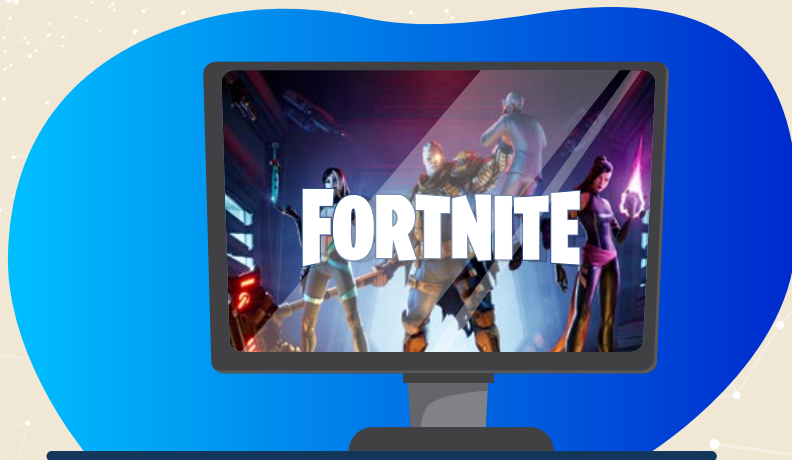
BOLJE SKRIBIM TUDI ZA SVOJO SPLETNO VARNOST. Svoj TikTok račun sem si spremenila v zasebnega. Moje posnetke zdaj lahko vidijo le moje prijateljice. Pa tudi veliko bolj pazim, kaj objavim o sebi na spletu.

ZDAJ ZMERNO UPORABLJAM to družabno omrežje. Raje uživam še v drugih stvareh. Na telefonu sem za razvedrilo in druženje največ uro in pol na dan. Fino mi je tudi, če ga kak dan sploh ne primem v roke. Priznam pa, da so telefoni res zapeljivi. Narejeni so tako, da bi nas pritegnili in zadržali ob sebi, a jaz se svojemu več ne pustim. Itak sem jaz njegova šefica in ne on moj!

FORT-NI-TE. FILIP V SVOJI TRDNJAVI.

NAD ZASLONI SEM BIL ŽE KOT MAJHEN NAVDUŠEN. Rad sem se kratkočasil s svojo elektronsko tablico, ki sem jo dobil že v vrtcu. Na njej sem dolge ure gledal risanke in igral igrice. Večkrat so me starši s tablico pomirili in potolažili, ko sem bil razburjen ali žalosten. Tako majhen, pa že toliko časa ob ekranu! Zdaj vem, da to ni bilo dobro za moj razvoj.

TUDI V OSNOVNI ŠOLI SEM IMEL do domačega računalnika ves čas dostop. V petem razredu sem dobil nov prenosni računalnik. Z njim sem se umaknil tja, kjer me ni nihče motil. Ravno takrat sem bil najbolj navdušen nad igro Minecraft. Prepričan sem bil, da je nikoli ne bom nehal igrati. Med počitnicami pa mi je kolega pokazal igro Fortnite.



OB FORTNITE MI JE ČAS NORO HITRO TEKEL. Zdelo se mi je, da sem šele začel igrati, a so minile že dolge ure. Ob igri sem se počutil kot glavni na svetu. Vsakič sem bil močno razburjen, ali zaradi zmagovanja ali zaradi porazov. Tako rad sem igral, da me je vedno vleklo nazaj k igri.

Fortnite je igra preživetja, kjer se do 100 igralcev bori med seboj. Zadnji preživeli je zmagovalec. Igramo jo lahko v skupinah in klepetamo med seboj.

NAVADIL SEM SE VSE VEČ IGRATI, kmalu že skoraj ves prosti čas. Zvečer mi je mama težila, naj grem v posteljo. A nisem hotel spati, moral sem naprej igrati. Nisem bil sam, tudi prijatelji so računali name. Ko sem se končno spravil v posteljo, sem bil preveč vznemirjen in dolgo nisem mogel zaspati. Zjutraj sem večkrat zamudil k pouku, ali pa sploh nisem zmoget iti v šolo. Ko nisem šel v šolo, sem doma ves dan igral.



OCENE SO MI PADLE, dobil sem celo nekaj nezadostnih. Prej sem veljal za radovednega fanta, zdaj pa me je zanimal samo še Fortnite. Pri pouku in pri domačem delu za šolo se nisem več mogel zbrati. Snovi si tudi nisem več mogel tako dobro zapomniti. Pa težko sem razmišljal. Svojih misli nisem več znal dobro spraviti v besede. Postal sem napet, razdražljiv, nestrpen do vseh okrog sebe. Umikal sem se pred drugimi, družil sem se le še ob videoigri. O svojih vedno večjih težavah v šoli sploh nisem hotel razmišljati. Ob Fortnite so vse moje skrbi in težave izginile. Vsaj na videz.



MAMA JE REKLA, DA TAKO VEČ NE BO ŠLO NAPREJ. Čez čas je tudi oče zahteval, da igram manj. Doma smo se zato pogosto prepirali. Očital sem jima, da sta edina med starši, ki težita. Ko nisem mogel ali smel igrati, sem bil zelo slabe volje in razdražljiv. Tudi brez dovoljenja sem na skrivaj igral, takoj ko se je pokazala priložnost. Nisem si več mogel predstavljati dneva brez Fortnitea.

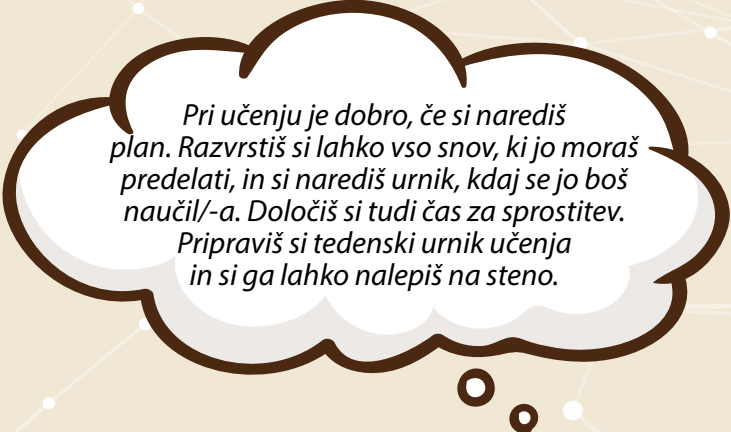
DOMA SMO SE VSE MANJ POGOVARJALI. Zaprl sem se v svojo trdnjavo Fortnite, v katero starši niso imeli vstopa. Po enem hudem domačem prepiru pa sem jima hotel dokazati, da lahko igram manj, če se tako odločim. Poskusil sem, a mi ni uspelo.

PREVEČ SEM IGRAL, zato sem imel utrujene rdeče oči. Slabše sem videl, imel sem pogoste glavobole. Bolelo me je zapestje, pa vrat in hrbet. Ob računalniku sem jedel sendviče, veliko slanih prigrizkov in sladkarij. Zredil sem se, kar me je oviralo pri telovadbi.

OČE IN MAMA MI NISTA VEČ VERJELA, da imam igranje pod nadzorom. Vztrajala sta, da poiščemo pomoč. Na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše smo ugotovili, da imam resno težavo s prekomernim igranjem iger. Tam so rekli, da mi to škodi in me ovira na različnih področjih. Naredili smo načrt, kako bomo mojo težavo skupaj reševali. Dogovorili smo se, da bom čas igranja postopoma zmanjševal. Ob podpori strokovnjakov in staršev mi je to uspevalo. Za cilj sem si postavil, da bom igral največ uro in pol na dan.

ZAČEL SEM DRUGAČE RAZMIŠLJATI. Ugotovil sem, da sem s Fortnite hotel dobiti, kar sem iskal. Da bi me vrstniki cenili, da bi bil car, ne pa luzer. Zdaj vem, da mi ni treba biti glavni. Marsikaj zmorem in znam pokazati. V redu sem takšen, kot sem.

V ŠOLI SEM ZAČEL POPRAVLJATI OCENE. Pomagal mi je načrt učenja. Navadil sem se najprej opraviti svoje domače in šolske obveznosti. Naučil sem se tudi, kako se bolj učinkovito učiti. Bil sem zadovoljen in ponosen nase, ko sem delo sproti opravil.



Pri učenju je dobro, če si narediš plan. Razvrstiš si lahko vso snov, ki jo moraš predelati, in si narediš urnik, kdaj se jo boš naučil/-a. Določiš si tudi čas za sprostitev. Pripraviš si tedenski urnik učenja in si ga lahko nalepiš na steno.

KO SEM NAREDIL, KAR SMO SE DOMA DOGOVORILI, sem imel prosti čas. Izkoristil sem ga tudi za Fortnite. Če se dogovora kdaj nisem držal, sem si za en dan zapravil igranje. To se mi je zdelo pošteno. Trudil sem se, da do tega ne pride. Uspevalo mi je opraviti svoje obveznosti in bolj zmerno igrati. Za te nove dobre navade sta me oče in mama večkrat pohvalila in nagradila s kakšnimi ugodnostmi. Tudi za to, ker sem pri vseh predmetih izboljšal ocene.

DOMA SMO SE BOLJ POVEZALI, preživljali smo več časa skupaj, tudi ob družabnih igrah. Mama in oče sta se bolje poučila o spletnih igrah in o škodljivih posledicah prekomernega igranja. Med naša družinska e-pravila smo vključili tudi to, da pri nas eno uro pred spanjem ne uporabljamo ekranov. Zato sem lažje zaspal in se zbuja boljše spočit. Računalnika čez noč nimam v svoji sobi. Pred spanjem ponavadi še kakšne pol ure berem knjige.





NEHAL SEM URE IN URE SPREMLJATI, kako Fortnite igrajo drugi. Tudi to mi je pomagalo, da sem začel spreminjati svoje vedenje. Prenosni računalnik sem v svoji sobi uporabljal samo še takrat, ko sem delal za šolo. Za druženje in igranje sem ga uporabljal v skupnem prostoru.

ZADNJE ČASE SEM VEČJI DEL DNEVA »ODKLOPLJEN« od računalnika. Zaposlen sem z drugimi stvarmi. Marsikaj me še bolj zanima kot igranje iger. Opažam, da so v odklopljenem življenju mnoga doživetja boljša od tistih na ekranu. Zdaj se skoraj vsak dan družim s prijatelji na igrišču.

FORTNITE MI JE ŠE VEDNO ZAKON. Sem pa pri igranju bolj zmeren.

PAMETNO S PAMETNIMI NAPRAVAMI

MIDVA, TI IN VSI MLADI RADI UPORABLJAMO EKRANE, predvsem družabna omrežja in videoigre. Ni preprosto ugotoviti, kdaj nekdo že škodljivo pretirava z uporabo telefona, računalnika ali tablice. Gotovo pa takrat, ko nima več nadzora nad svojim vedenjem ob ekranih in zato zanemara pomembne stvari.

STEM, DA SO TI EKRANI VŠEČ, ni prav nič narobe. Začetek težav je, če se navadiš biti na ekranu vse pogosteje in vse dlje. Tako z njim preživiš skoraj ves prosti čas. Potrebuješ pomoč drugih, torej podporo družine, prijateljev, morda pa tudi strokovno pomoč. Da se naučiš drugačnega vedenja in razviješ nove, boljše navade.

POMOČ STROKOVNJAKOV GOTOVŌ POTREBUJE OSEBA, ki ne uspe zmanjšati uporabe ekrana, tudi če poskuša. Pogosto se tudi agresivno odzove, če jo hoče kdo drug omejevati pri tem.

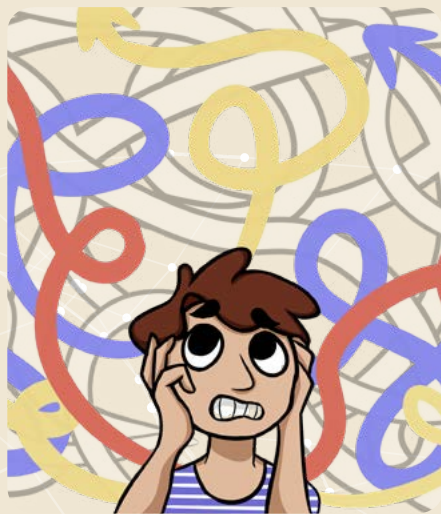


RAZISKAV O ČEZMERNI UPORABI EKRA NOV je vse več, še zmeraj pa ne vemo dobro, kakšne škodljive posledice se bodo pokazale čez leta. Na primer na naših možganih, ki jim tako pretiravanje škodi. Močni dražljaji in burna doživetja ob zaslonih lahko naše možgane preveč obremenijo. Kdor zmerno uporablja ekran, se lahko pri razmišljanju bolj zbere, sprejema boljše odločitve in bolje rešuje probleme.

NA SPLETU SE LAHKO NAVADIŠ, da ti hitro postane dolgčas. Tam ves čas iščeš nove zanimivosti, na primer v igri ali na družabnem omrežju. Vse drugo ti postane nezanimivo.

UPORABA EKRA NA JE LAHKO KORISTNA IN DOB- RA, lahko pa je škodljivo zapravljanje časa. Midva zdaj vidiva razliko. Prijetno nama je uporabljati telefon in računalnik, a sva ju dala bolj ob stran. To, kar se dogaja na zaslonu, vseeno ni tako dobra »hrana« za najine možgane, kot so razna druga doživetja. Tudi digitalna prijateljstva ne morejo dobro zamenjati čisto pravih prijateljev. Važno je, da se pogovarjamo, se družimo in smo si zares blizu.

POMEMBNO JE ČIMPREJ PREPOZNATI, če imaš resne težave s prekomerno uporabo. Po- tem lahko takoj ukrepaš. Nama je to ob pomoči drugih pravočasno uspelo.

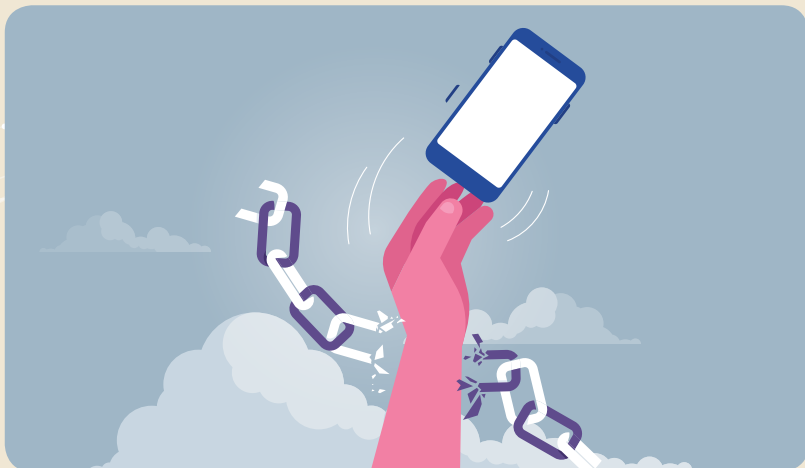


SVOJE TEŽAVE SVA SE LOTILA PO KORAKIH reševanja problemov, ki nama pridejo zelo prav pri različnih težavah in izzivih.



1. VIDIM TEŽAVO;
2. NAŠTEJEM MOŽNE REŠITVE;
3. IZBEREM NAJBOLJŠO REŠITEV;
4. PREIZKUSIM REŠITEV;
5. PREVERIM, ALI SEM REŠIL/-A TEŽAVO.

POSTAVILA SVA SI CILJ, da bova postopoma zmanjševala uporabo zaslonov. Toliko drugih stvari še lahko poleg tega počneva! Uživava v svetu ekranov in življenje brez ekrana. Hočeva torej najboljše iz obeh svetov.



KAJ PA STARŠI? Če odrasli zmerno uporabljajo ekrane, so nam dober zgled. Ko se raje posvečajo nam, nam s tem sporočajo, da smo jim pomembnejši od ekranov.

VELIKO JE STVARI, ki se jih ne da naučiti na ekranu. Pametno je, da tudi brez pametnih naprav nabiramo čim več znanja in izkušenj. Potem smo na spletu lahko pametnejši, zmerni in previdnejši.

SPREMNA BESEDA AVTORJEV

To knjižico smo pričeli ustvarjati v samoizolaciji, v času ustavitve javnega življenja zaradi epidemije novega koronavirusa. Ustvarili smo jo seveda s pomočjo računalnika in to v obdobju, ko je ves okuženi svet prekomerno uporabljal zaslonsko tehnologijo. V tem času smo v medijih uzrli to misel italijanskega filozofa:

“Upam, da bomo, ko se bomo vrnili iz izolacije, premagali urok digitalnega sveta. Morda bo mladim od vsega tega ostal spomin, da digitalno pomeni bolezen, osamitev, osamljenost.”

(Franco Berardi Bifo)

Na splošno se nam digitalno življenje mladih nikakor ne zdi bolezensko in samotno. Zaslonska tehnologija jih povezuje in jim duševno zdravje lahko celo krepi. Čezmerna, škodljiva uporaba ekrana pa se res zdi kot svojevrstna uročenost. »Začarati« se mu pustijo tudi zaradi osamljenosti, naposled pa ugotovijo, da jih pelje v še večjo osamo. Poskrbimo zanje, naj zaslon ne bo njihova edina zaslonba.

LITERATURA IN VIRI

Chapman, G.D., Pellicane, A. (2015). Družabno odraščanje – Kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov. Družina, Ljubljana.

Cook, J. (2013). But It's Just A Game. National Center for Youth Issues, Chattanooga.

Feeinstein, S. (2013). Najstniški možgani in tehnologija. V: Vzgoja in izobraževanje, XLIV, št. 6, str. 40–46.

Gold, J. (2015). Vzgoja v digitalni dobi. Didakta, Radovljica.

Lindenberg, K., Kindt S., Szasz-Janocha, C. (2020). Internet Addiction in Adolescents. The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment. Springer Nature Switzerland AG, Cham.

Janis-Norton, N. (2017). Mirnejše, lažje, srečnejše otroštvo pred zasloni. Vita, Ljubljana.

Moore-Mallinos, J. (2020). Ana v pasti spletne klepetalnice. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Small, G., Vorgan, G. (2009). iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. HarperCollins, New York.

Tonioni, F. (2013). Ko internet postane droga: kaj morajo starši vedeti. Zdravstveni dom Nova Gorica, Nova Gorica.

Young, K.S., Nabuco de Abreu, C. (2017). Internet Addiction in Children and Adolescents : Risk Factors, Assessment, and Treatment. Springer Publishing Company, New York.

<https://www.common sense media.org>

<https://gamequitters.com>

<https://www.logout.si/>

<https://safe.si/>

<https://www.spletno-oko.si/>

<http://www.steker.si/>

<https://www.varninainternetu.si/>

<https://www.varniinternet.si/>



SVETOVALNI CENTER
ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE
MARIBOR

Lavričeva ulica 5, 2000 Maribor
Tel.: 02 23 49 700
Fax: 02 23 49 701

svetovalni.center-mb@guest.arnes.si
www.svetovalnicenter-mb.si

KO TI EKLAN »UKRADE« DAN PAMETNO S PAMETNIMI NAPRAVAMI

Priročnik za otroke, starše in
strokovne delavce

Pripravili in uredili: Mitja Muršič, Martina Kukovec, Aljaž Tulimirovič

Fotografije: freepik.com

Lektura: Tatjana Vučajnk

Oblikovanje in prelom: Jana Kuharič

Naklada: 300 izvodov

Maribor, 2020