

10

nasvetov za starše otrok,
starih od 3 do 6 let

„Mami, a mi daš telefon?“



Safe.si

Center za varnejši internet



Sofinancirano s pomočjo Instrumenta
za povezovanje Evrope Evropske unije

Urednici: dr. Barbara Buchegger, mag. Frederica Summereder

Urednik slovenske izdaje: Marko Puschner

Prevod: Mojca Kovač

Oblikovanje: ART DESIGN - vizualne komunikacije

Fotografije: Unsplash, Pixabay, Freepik, 123RF

Tisk: Tiskarna Cicero Begunje d.o.o.

Naklada: 3.000 izvodov

Datum izdaje: februar 2020

Izdajatelj: Točka osveščanja o varni rabi interneta Safe.si, Univerza v Ljubljani,

Fakulteta za družbene vede, Center za družboslovno informatiko,

Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana

Založila: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV

Brezplačna publikacija

Avtorske pravice

To delo je zaščiteno pod pogoji licence Creative Commons CC BY 3.0 AT: navedba imena (www.saferinternet.at) (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Vse informacije so podane brez garancije.

Odgovornost avtoric iz Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation je izključena.

Izdelavo izvirnega dela je omogočil Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort der Republik Österreich (Zvezno ministrstvo za digitalizacijo in ekonomske zadeve Republike Avstrije).

 Bundesministerium
Digitalisierung und
Wirtschaftsstandort

Financirano s strani:

Ministrstvo za javno upravo Republike Slovenije

Evropska unija – Program „CEF Telecom Safer Internet“



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



Sofinancirano s pomočjo Instrumenta
za povezovanje Evrope Evropske unije

Za to publikacijo so odgovorni izključno avtorji. Evropska unija ne odgovarja za kakršno koli morebitno uporabo informacij navedenih v tej publikaciji.

Slika na naslovnici: Freepik.com

KAZALO

- 1** Uživajte v času, ko ste skupaj / 5
- 2** Bodite dober zgled / 7
- 3** Poskrbite, da bodo naprave varne za otroke / 9
- 4** Izberite le nekaj dobrih aplikacij / 11
- 5** Upoštevajte starostne omejitve / 13
- 6** Nikoli naj ne bo YouTube zamenjava za varuško / 15
- 7** Nikoli na dajajte otroških fotografij na internet / 17
- 8** Bodite pozorni na znake / 19
- 9** Ostanite mirni v situacijah, ki lahko privedejo do prepira / 21
- 10** Zabavajte se skupaj / 23



„Očka ni videl mojega gola, ker ves čas gleda samo na svoj mobilni telefon.“

Fotografija: Ksenia Makagonova / Unsplasha

1

Uživajte v času, ko ste skupaj

Pri igranju z otrokom odložite mobilni telefon na stran in posvetite otroku **vso pozornost**, saj boste te dragocene trenutke že tako zelo kmalu pogrešali.

”

„Pogosto doma zelo težko odložim svoj mobilni telefon. Delam kot samozaposlena in tako dejansko nimam fiksno določenega delovnega časa. Ko se moj 3-letni otrok ni hotel več igrati z mano, ker sem pogosto s svojimi mislimi v službi, sem spoznala, da tako ne gre več naprej. Zdaj svoj mobilni telefon največkrat odložim kar v kaki drugi sobi!“

Ana, vodja jezikovne šole in mamica.

Nasvet

Jasno določite čas, ki ga za službene ali prostočasne aktivnosti preživite pred zaslonom mobilnega telefona, tablice ali računalnika.

Zavestno si vzemite čas, v katerem bo vaš mobilni telefon izklopljen. Uživajte v skupni večerji in pustite, da vam otroci pripovedujejo, kako so preživeli dan.

Pogosto pomaga, če družino, prijatelje ali sodelavce vnaprej obvestite: „Danes sem dosegljiv/-a šele po 20. uri.“



Po podatkih, ki jih je zbral avstrijski Kuratorij za varnost v prometu*, se je število nesreč otrok, mlajših od 5 let, na igriščih v zadnjih letih potrojilo. Eden od možnih razlogov: pozornost staršev se od otrok vse bolj preusmerja k pametnim telefonom.

*Vir: www.kfv.at/zahl-der-kinderunfaelle-auf-spielplaetzen-gestiegen



„Moji starši vedno gledajo nadaljevanke, kadar jim je dolgčas. Jaz pač želim biti na telefonu.“

Fotografija: Will Porada / Unsplash

2

Bodite dober zgled

Vaš otrok se uči od vas in posnema tisto, kar počnete. Že na samem začetku pokažite otroku, kako se lahko tudi brez mobilnega telefona in drugih digitalnih naprav spoprime z dolgčasom.

”

„Občasno potrebujem tudi sama nekaj odmora! Rada brskam po Instagramu ali si ogledam kaj trapastega. Včasih sem pri tem hčerki pustila, da je gledala Pujso Pepo, vendar pa sva se potem vedno prepirali glede tega, do kdaj sme gledati. Sedaj pa si raje skupaj ogledava knjigo ali revijo. In pravzaprav je to sproščujoče tudi zame!“

Katja, mamica 3-letnice in strastna uporabnica pametnega telefona.



Opozorilo: četudi se vam čas pred zaslonom zdi potreben in upravičen, pa za vaše otroke ni razlike, ali s telefonom delate ali se zabavate.

Nasvet

Dolgčas je pomemben za razvoj otrok in spodbuja domišljijo. Poskusite to stanje zadržati in ne začnite takoj iskati zapolnitve.

Če postane dolgčas resnično neznošen, pripravite čim bolj konkretne aktivnosti!

MAMI, MENI JE DOLGČAS!

- Ideje za restavracijo
- izdelava trganke iz prtička
 - izgradnja hiše iz podstavkov za kozarce ali pokrovčkov od stekleničk
 - zgibanje prtičkov
 - barvanje
 - kopiranje vzorca prtička
 - gledanje slikanice ali revije

3

Poskrbite, da bodo naprave varne za otroke

Izberite le nekaj možnosti, kaj otrok lahko počne na telefonu, a te naj bodo dobre. **Blokirajte nakupe v aplikacijah in storitve s plačljivimi vsebinami**, da s tem preprečite nenačrtovane stroške.

”

„Tega z oglaševanjem se prej sploh nisem toliko zavedal. Vse dokler ni moj 5-letni sin na moj mobilni telefon nenadoma dobil oglasa za igro z vsebino grozljivke. Bil je resnično šokiran. In jaz tudi. Zdaj sem to uspešno preprečil: moj otrok sme igrati samo še tiste igre, ki delujejo tudi brez povezave in brez oglaševanja. Na začetku je bilo sicer nekoliko težko, vendar pa smo se zdaj na to že navadili.“

Kristjan, očka 5-letnika, ljubitelj Netflix serij in grozljivk.

Nasvet

Ali vašim otrokom dovolite, da občasno uporabljajo vaše naprave? Potem ne pozabite na naslednje:

Oglasi, ki se prikazujejo v aplikacijah na mobilnem telefonu, so prilagojeni vam in ne vašim otrokom. Zato so lahko za vaše otroke neprimerni.

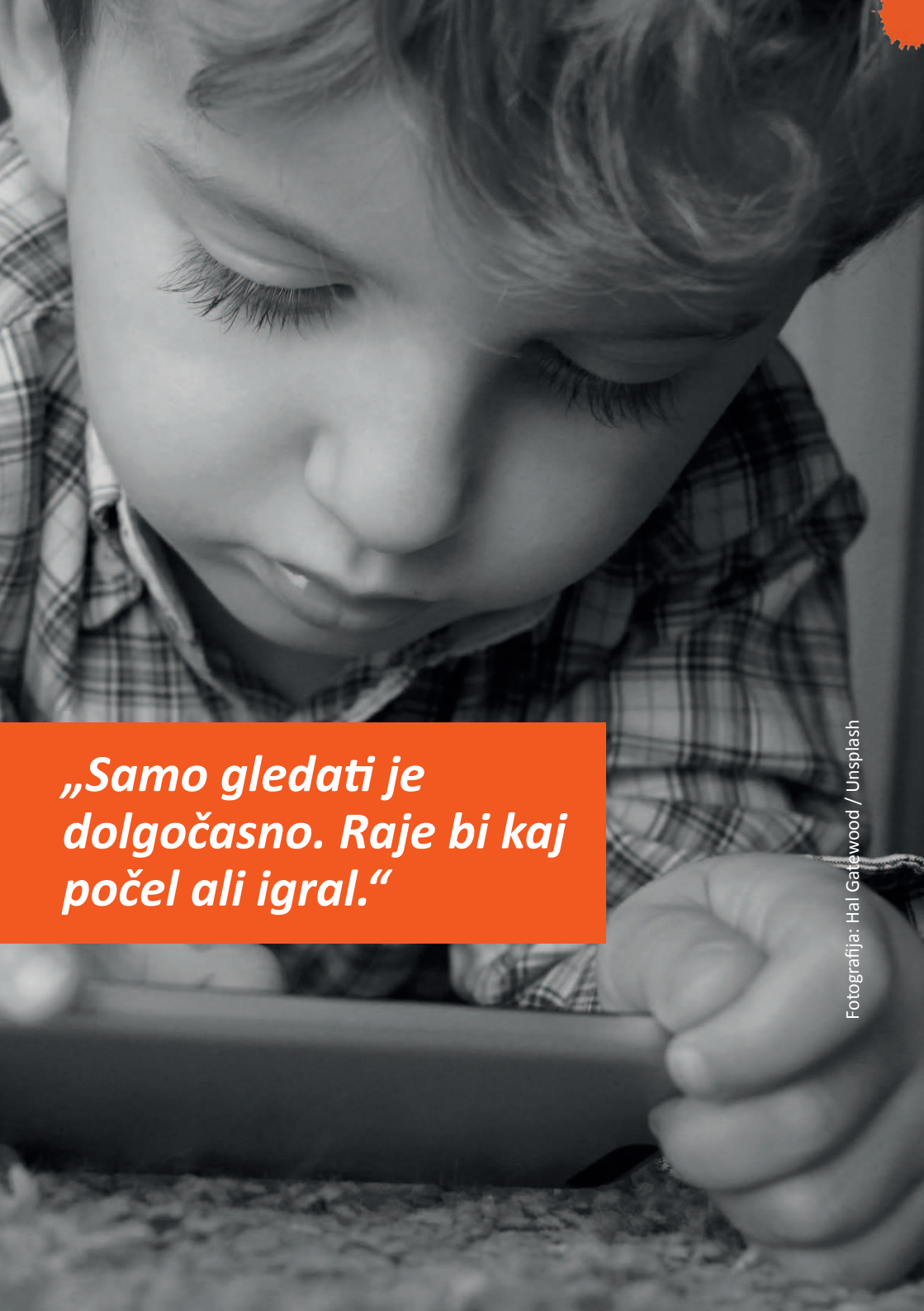
Otroci lahko – tudi pomotoma – najdejo vaša zasebna sporočila in druge zasebne vsebine. Zato jih zaščitite z gesli.

NASVET ZA BRANJE!

Več informacij o tem, kako poskrbeti, da bodo otroci varneje uporabljali vaše naprave, najdete na Safe.si: www.safe.si/starsi

„Ne smem početi vsega, vendar pa smem gledati fotografije.“

Fotografija: RFR 123



„Samo gledati je dolgočasno. Raje bi kaj počel ali igral.“

Fotografija: Hal Gatewood / Unsplash

4

Izberite le nekaj dobrih aplikacij

Aplikacije morajo otroka **podpirati pri razvoju, ga spodbujati in morajo biti varne.** Pri tem so plačljive aplikacije za vašega otroka pogosto boljše od brezplačnih, saj je manjša verjetnost za zlorabe podatkov in izpostavljenost oglaševanju.

”

„Sprva sem mislila, da dobre aplikacije ne smejo nič stati. Vendar pa sem vmes že kupila kar nekaj aplikacij. Tudi te ne stanejo veliko in prikazujejo manj nadležnih oglasov.“

Lejla, mamica 4-letnice, ki se rada igra didaktične igre.

Nasvet

Ravno za 3 do 6 letnike so lahko izobraževalne igre zelo dobra rešitev: tako lahko digitalni svet izkoristijo za učenje, medtem ko za kratkočasenje raje na primer rišejo ali se igrajo z običajnimi igračkami.

ČAS PRED ZASLONOM V STAROSTI 0-3 LET

- če je le mogoče, se uporabi naprav z zasloni izogibajte
- največ 10 do 15 minut naenkrat
- ne puščajte otrok samih (zaslon ni varuška!)
- enostavne, za otroke primerne vsebine

ČAS PRED ZASLONOM V STAROSTI 4-6 LET

- dogovorite se za pravila
- največ 20 minut naenkrat, ne več kot 1 uro na dan
- ne pred spanjem
- programi za učenje in igro
- kratki in počasni video posnetki

DOBRE APLIKACIJE: *

- krepijo otrokovo samozavest: spodbujajo razvoj,
- pritegnejo otrokovo pozornost,
- spodbujajo otroka,
- so varne: starosti primerne vsebine, brez nepričakovanih stroškov, časovno omejene.

*Vir: Betterinternetforkids.eu

„Kaj pa je to?!
Tega me je strah!“

Fotografija: Freepik / www.freepik.com

5

Upoštevajte starostne omejitve

Starostne oznake na igrah in filmih **dajejo pomembno usmeritev in zaščitijo otroka** pred neprimernimi vsebinami.

”

„Teško je! Moja mala želi vedno delati tisto, kar dela njen starejši brat. Zdaj smo se dogovorili tako, da sin igra igre samo takrat, kadar njegove sestrice ni doma.“

Anel, očka 11-letnika in 5-letnice.

Nasvet

Starostne omejitve za računalniške igre se nanašajo na njihovo vsebino, vendar pa ne povedo ničesar o primernosti posameznih iger za igranje. Pomagate si lahko z opisi in ocenami na Common sense media (v angleščini) na www.commonsensemedia.org.

Dogovorite se s starejšimi otroki, da pred neprimerno vsebino zavarujejo mlajše brate in sestre.

Evropska pobuda PEGI* podaja starostne in vsebinske oznake tudi za mobilne igre in aplikacije.



Igra je po vsebini primerna za vse od 3. leta starosti dalje.



Igra je po vsebini primerna za vse od 7. leta starosti dalje.



Igra vsebuje vsebine, ki navdajajo s strahom.



Igra vsebuje nasilne vsebine.

* Več informacij na: www.pegi.info



Pozor! Ponudniki aplikacij imajo lahko svoje lastne oznake, ki se lahko razlikujejo od PEGI starostnih priporočil.

„Kar naenkrat se je pojavil strašljiv klovn, čeprav sem gledala nekaj čisto drugega!“

Fotografija: Alexas_Fotos / Pixabay

6

Nikoli naj ne bo YouTube zamenjava za varuško

”

Nikoli ne pustite otroka brez nadzora, niti takrat, ko gleda risanke. Na žalost se vedno znova dogaja, da so sicer same po sebi nedolžne otroške risanke „obogatene“ z motečimi vsebinami.

„Kadar sem sam, mi je pogosto težko, ker ne morem neprestano paziti na svojega otroka. Zato je YouTube s funkcijo autoplay in vsem ostalim, kar praktičen. Vendar pa se je tudi že zgodilo, da je moj otrok prišel do vsebin, ki se mi zdijo sporne. Zaradi tega zdaj raje uporabljava avdio knjige, ker se moj sin ob tem lahko tudi igra.“

Alen, očka 5-letnika.

Nasvet

Nič ni narobe, če občasno otroku omogočite ogled posnetkov na YouTube, vendar izklopite samodejno predvajanje (autoplay) in natančno opazujte, katere video posnetke gleda vaš otrok.

Poskusite za vsakdanjik najti druge rešitve, na primer avdio knjige, pravljice. Le-te spodbujajo domišljijo in dopuščajo prostor za igro.

MAMI, MENI JE DOLGČAS!

- Ideje za samostojno igro
- samostojno ustvarjanje iz valjčkov od toaletnega papirja
 - barvanje mandale
 - preoblačenje oz. maskiranje (npr. poustvarjanje najljubšega lika v igri)
 - poslušanje zvočne knjige, pravljice
 - učenje plesa
 - „kuhanje čaja“ za najbolj priljubljeno plišasto igračo



VIDEO NASVET!

Safe.si video vodiče za starše o varni rabi spleta in mobilnih naprav najdete na YouTube kanalu točke osveščanja o varni rabi interneta Safe.si.

www.youtube.com/saferinternetsi

7

Nikoli na dajajte otroških fotografij na internet

„In zdaj – 10 let kasneje – se vsi norčujejo iz mene.“

Fotografija: Christian Bowen / Unsplash

Dobro premislite, preden fotografije vašega otroka širite prek WhatsApp, Instagrama, Facebooka in podobnih aplikacij. **Upoštevajte „ne“** vašega otroka, kadar se le-ta noče fotografirati in **vprašajte**, preden fotografijo delite prek Instagrama ali drugih spletnih oz. družabnih omrežij ali aplikacij za sporočanje.

”

„Pri družinski fotografiji včasih kar ignoriram, če moj otrok reče „ne“ – ker vem, da si bo naslednji dan že premislil in bo razočaran, če ne bo na fotografiji. V ostalih primerih pa ga vedno povprašam. Mnenje mojega sina mi je pomembno.“

Lucija, mamica 6-letnika.

Nasvet

Večina staršev na spletu nima dostopnih svojih fotografij iz otroštva. Zato se vedno vprašajte: bi si jaz kot otrok to želel/a?

Premislite: kako bi otroške fotografije določale vašo puberteto in mladost?

Neprijetne fotografije ali take, na katerih so otroci (napol) goli, se na internetu v nobenem primeru ne izgubijo – nikoli se ne ve, v čigave roke zaidejo!



VIDEO NASVET!

Poglejte si video o tem, zakaj objavljanje slik otrok na družabnih omrežjih ni dobra ideja.
www.safe.si/prirocnik/objavljanje-slik



„Če mi je igra res zelo všeč, potem nočem niti na stranišče!“

Fotografija: Freepik / www.freepik.com

8

Bodite pozorni na znake

Kdaj je vašemu otroku več kot dovolj igranja video iger ali gledanja video posnetkov? Ko opazite, da vaš otrok postaja **nemiren** ali da je **preobremenjen zaradi uporabe digitalnih naprav**, takrat ukrepajte. **Ponudite mu konkretne alternative** in na ta način dajte otroku podporo.

Nasvet

Dobre aplikacije in igre priklenejo. Normalno je torej, da se želi vaš otrok nekaj časa ukvarjati s tem. Ni vse takoj zasvojenost!

Pazite na to, da se vaš otrok dovolj giblje in da lahko dobro spi.

Ponudite vašemu otroku konkretne alternative.

”

„Na začetku sem mislila, da je to normalno, kadar igra novo igro. Vendar pa je bil moj otrok že resnično nemiren in razdražen. Takrat sem morala potegniti črto. Zdaj sme na računalnik samo še enkrat na teden – in to odlično deluje! Čeprav se je na začetku seveda upirala ...“

Polona, mamica 5-letnice.

PREDOLGO PRED ZASLONOM, KAJ PA ZDAJ?

Alternative:

- skakanje po kavču
- spiti kozarec vode ali jesti sadje
- igranje dialoga dveh živali: pogovor med raco in medvedom
- ustvarjanje ročnih del

- preoblačenje oz. maskiranje (npr. poustvarjanje najljubšega lika v igri)
- igranje skrivalnic
- sprehod ali igranje zunaj: park, igranje z žogo
- igranje kart ali namiznih iger (Enka, Človek ne jezi se in podobno)



**„To je tako nepošteno!
Zakaj ne smem tega?!“**

Fotografija: Freepik / www.freepik.com

9

Ostanite mirni v situacijah, ki lahko privedejo do prepira

”

Prepiranja se je treba naučiti, saj ni treba, da iz vsake stvari nastane drama. **Razložite otroku svoje pomisleke** – pomembno je, da otrok razume, zakaj določenih stvari ne sme početi.

„Teh prepiranj sem se enostavno naveličal! Kadarkoli pride na površje pogovor okrog mobilnega telefona, vedno pride do prepira. Z menoj in tudi med otroki. Zdaj prakticiram tako, da pri vsakem prepiru okrog mobilnega telefona preprosto določim dvodnevno prepoved uporabe mobilnega telefona oziroma gledanja televizije.“

*Milan, očka treh otrok,
dela od doma.*

Nasvet

Otroci se morajo naučiti prepiranja, ne samo s starši, temveč tudi med seboj. Ne posegajte v vsak prepir.

Ponudite otrokom podporo z idejami za reševanje konfliktov, vendar pa pustite, da se sami naučijo reševanja konfliktov.

Ne pozabite: otroci potrebujejo pravila! Včasih morate preprosto ostati strogi.

NE VESTE VEČ, KAKO NAPREJ?

Pokličite Tom telefon na 116 111 ali obiščite spletno stran www.safe.si. Tu boste prejeli nadaljnje nasvete in podporo glede ravnanja z vašim otrokom.



VIDEO NASVET!

Poglejte si Safe.si video vodič za starše o prekomerni rabi tehnologije pri otrocih in postavljanju družinskih pravil. www.safe.si/prirocnik/objavljanje-slik



„Bilo je res zabavno, kako smo se igrali z računalniki!“

Fotografija: Kevin Jarrett / Unsplash

10

Zabavajte se skupaj

Ne pozabite, da bi uporaba digitalnih naprav za vašo družino morala pomeniti predvsem eno: zabavo. **Raziskujte možnosti skupaj z otrokom.** Tako boste samodejno dobili boljšo sliko o tem, kaj vaš otrok počne v digitalnem svetu.

”

„Zame je mobilni telefon veliko več kot samo telefon. Rada fotografiram in zbiram zamisli za moje DIY (naredi sama) projekte. Tudi moja mala je že začela s tem. Vendar pa paziva na to, da tega ni preveč.“

Nives, mamica 5-letnice.

Nasvet

Vstopite v svet vašega otroka in si oglejte, kaj vaš otrok doživlja na spletu. Pustite se nekoliko začarati in uživajte v čudovitem skupnem času z otrokom.

Prej, ko boste uvedli skupni čas, toliko dalj ga boste lahko obdržali – tudi brez spletne povezave, pri skupnem branju knjige ali ročnem ustvarjanju.

SKUPAJ PRED ZASLONOM

- Nasveti za skupne aktivnosti
- obdelava svoje fotografije s filtri, emotikoni ali nalepkami
 - preizkus izobraževalne igre (na primer na <http://hrast.pef.uni-lj.si/games/>)
 - skupna izdelava videa
 - risanje s prstom po tabličnem računalniku
 - sestavljanje melodije zvonjenja
 - fotografiranje drug drugega
 - vključitev smiselnih orodij, kot je štoparica ali zemljevid v vsakdanjik



Podpora in storitve svetovanja

- **Tom telefon (116 111)** – starši lahko pokliče v primeru težav vašega otroka, povezanih z uporabo interneta ali mobilnega telefona.
- **Safe.si (www.safe.si)** – spletna stran s številnimi informacijami in nasveti za vzgojo otrok v digitalnem svetu.
- **Logout (www.logout.si)** – pomoč staršem v primeru težav otroka zaradi prekomerne rabe mobilnega telefona in v primeru spletnega nasilja.
- **Spletno oko (www.spletno-ok.si)** – anonimna prijava posnetkov spolnih zlorab otroka in sovražnega govora na spletu.
- **Varni na internetu (www.varninainternetu.si)** – spletna stran s številnimi informacijami in nasveti o spletnih prevarah in zaščiti zasebnosti.

Safe.si najdete na:


www.safe.si

www.facebook.com/safe_si

www.twitter.com/Safe_si

www.youtube.com/user/saferinternetsi



 Sofinancirano s pomočjo Instrumenta za povezovanje Evrope Evropske unije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

INHOPE

ins@fe



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®

arnes 

misss