

Safe.si

Center za varnejši internet



Vzgoja za internet

PRIROČNIK ZA STARŠE

ELEKTRONSKA IZDAJA

WWW.SAFE.SI



Sofinancira
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA INFORMACIJSKO VARNOST





Safe.si

Kazalo

5	Uvod
6	Otroci in naprave
9	Jaz starš, internet in moj otrok
11	Zaščita naprav
13	Družabna omrežja in aplikacije za sporočanje
17	Varovanje zasebnosti
21	Tvegana vedenja
27	Spletno nasilje
29	Starševski nadzor in filtri vsebin
31	Neprimerne, škodljive in nezakonite vsebine
37	Prekomerna raba in zasvojenost
39	Pametne igrače in ure
41	Vide igre

Kolofon

Avtor: Marko Puschner

Strokovni pregled: Ajda Petek

Urednik: Marko Puschner

Lektoriranje: Polona Otoničar Pajk

Oblikovanje in prelom: Tanja's Design, www.tanjas-design.si

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

Datum izdaje: februar 2022

Založila: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV

Dostopno na: www.safe.si

Elektronska izdaja
Brezplačna publikacija

Avtorske pravice: To delo je zaščiteno z licenco CC-BY-NC 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>). Dovoljena sta vam deljenje – kopiranje in razširjanje vsebin v kakršnem koli mediju in obliki; predelovanje – remiksiranje, urejanje, predelava in vključevanje vsebine v lastna dela pod naslednjimi pogoji: priznanje avtorstva – primerno morate navesti avtorje, povezavo do licence in označiti spremembe, če so nastale; nekomercialno – te vsebine ne smete uporabiti v komercialne namene.

Priročnik je izključno informativne narave, zato je odgovornost avtorja popolnoma izključena. Avtor ne odgovarja tako za posledice morebitne uporabe nasvetov in informacij kakor tudi ne za kakršnokoli neposredno ali posredno škodo ali neprijetnosti, ki bi lahko uporabniku nastale zaradi uporabe nasvetov ali informacij, podanih v tem priročniku.

Financerja:

Urad Vlade Republike Slovenije za informacijsko varnost

Evropska unija – Program CEF Telecom Safer Internet



**Sofinancira
Evropska unija**



REPUBLIKA SLOVENIJA
**URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA INFORMACIJSKO VARNOST**



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

Vzgoja za internet Priročnik za starše

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 94482947
ISBN 978-961-295-007-1 (PDF)

DOI: 10.51936/978-961-295-007-1



Uvod

Internet je virtualno okolje, kjer se ljudje, med drugim, srečujejo, si izmenjujejo informacije, med seboj komunicirajo, ustvarjajo vsebine in se predstavljajo drugim. Naprave, ki nam omogočajo dostop do spleta, so virtualno okno v svet, ki ga ves čas nosimo s seboj v žepu ali torbici in imamo v dnevni ali otroški sobi. Skozi to okno mi kukamo v svet, a skozenj lahko do nas sežejo tudi drugi. Pri tem se moramo zavedati, da se na internetu ne cedita le med in mleko, temveč se tam srečujemo tudi s pastmi in tveganji. Ključno pri tem je, da jih znamo pravočasno prepoznavati in se pred njimi zaščititi.

Tako kot otroka naučimo varno hoditi po cesti, ga moramo naučiti tudi varne uporabe interneta. To učenje pa se začne tisti trenutek, ko mu prvič izročimo v roke napravo, ki omogoča dostop do interneta, in traja, dokler ni otrok toliko več varne uporabe, da zna sam prepoznati tveganja in se pred njimi tudi zaščititi.

Priročnik pred vami je osnovni vodnik po sodobnih tehnologijah in tveganjih, ki jih prinašajo in se otroci z njimi najpogosteje srečujejo. Prinaša ključne informacije, ki pa jih je vedno mogoče nadgraditi z obiskom spletnega mesta Safe.si (www.safe.si), kjer so teme iz priročnika obdelane podrobneje. Zagotovo najpomembnejši vir informacij pa je pogovor z otrokom. Otroci, predvsem najstniki, veliko vedo o napravah in spletnih storitvah, ki jih uporabljajo, in nam lahko marsikaj pojasnijo, mi pa jim ob tem podamo kritičen pogled na te storitve in opozorimo na tveganja, ki jih sami ne prepoznajo.



Otroci in naprave

Naprave z zasloni, kot so telefon, tablica in računalnik, so danes praktično neizogiben del življenja. V življenju otrok so prisotne od rojstva, ko kot dojenčki v naročju opazujejo starša, ki gleda v svoj mobilni telefon. Že pri nekaj mesecih življenja na mobilnem telefonu poslušajo glasbo, gledajo domače fotografije in videe ter kmalu tudi risanke, največkrat na YouTubu. Od tu se želja po uporabi teh naprav le povečuje. Že najmlajši hitro osvojijo podrsavanje po telefonu in uporabo različnih aplikacij, najstniki pa postanejo skoraj neločljivi od svojega telefona.



Staršem predšolskih otrok priporočamo **Safe.si** priročnik »Mami, a mi daš telefon?«, ki je dosegljiv na www.safe.si/p/mami-telefon



Aplikacije za otroke, družabna omrežja in aplikacije za sporočanje so zasnovane tako, da skušajo čim bolj pritegniti in čim dlje zadržati uporabnike. Tako so za aplikacije, namenjene majhnim otrokom, značilni žive barve, zvoki in hitro dogajanje, ki privlačijo. Pri družabnih omrežjih in aplikacijah za sporočanje, ki ciljajo na najstnike, pa so uporabljeni različni elementi, ki spodbujajo uporabo in objavljanje novih vsebin: podrsavanje po neskončnem viru objav, zvoki, zvočna in svetlobna opozorila na telefonu o novih sporočilih in objavah ter predlogi na osnovi izbir in prejšnjih ogledov uporabnika. Vse to spodbuja prekomerno rabo, ki lahko vodi v zasvojenost ([več na str. 37](#)).

Nasvet

Naprave naj otroci uporabljajo v dnevnem prostoru, kjer se družina zadržuje največ časa. Tako lahko kot starš ohranite določeno mero nadzora nad uporabo naprav pri otrocih; ste blizu, če vas pri uporabi potrebujejo ali jih kaj vznemiri; in lahko tudi skupaj raziskujete internet. Mlajši so otroci, pomembnejše je to. Starejšim otrokom pa dovolite, da tudi vas naučijo česa novega o uporabi.

Ker otroci še nimajo ustreznih izkušenj in razvite samokontrole, je ključnega pomena, da jih počasi vpeljemo v uporabo teh naprav, jih pri tem nadzorujemo in varujemo ter učimo pravilne uporabe. Starši si z lastništvom mobilnega telefona olajšajo nadzor nad uporabo naprave. Če imajo otroci in najstniki svoj telefon ali računalnik, se lahko nanj preveč navežejo, kar pa pomeni dodatne težave in prerekanje, če je treba otroku iz katerega koli razloga napravo odvzeti – npr. zvečer, ker ne želi iti spat. Če ima otrok napravo le v uporabi, bo to bistveno lažje. Je pa treba vzpostaviti jasna pravila uporabe in se jih tudi držati.

Nasvet

Otrok naj ne bo lastnik telefona, tablice ali računalnika, dokler ne bo dovolj zrel, da bo znal prepoznavati in se zaščititi pred tveganji, ki jih uporaba interneta prinaša. Do takrat naj bodo lastniki telefona starši, otrok pa naj ima telefon le v uporabi.

Ko otrok prejme svoj prvi lastni telefon, tablico ali računalnik, se z njim natančno dogovorimo o pravilih uporabe, ki se jih mora držati. Lahko podpišemo tudi družinski dogovor o uporabi, kot je npr. Logout Moja pogodba za moj telefon.¹ To bo otroku vzbudilo občutek pomembnosti dogovora.

Najstnikom so mobilni telefoni zelo pomembni, saj omogočajo komunikacijo z vrstniki, ki je zanje bistvenega pomena. Zato se zelo neradi ločijo od teh naprav. Vendar pa to ne sme biti izgovor za nezdravo in prekomerno uporabo.



Pri uporabi interneta gre lahko otroku kaj narobe in postane žrtev prevare, spletnega nasilja ali pa sam naredi kaj škodljivega. Ključno je, da v takšnem primeru ohranimo mirno kri, smo otroku v podporo, se z njim umirjeno pogovorimo, ga ne krivimo, predvsem pa ga ne kaznujemo z odvzemom naprave ali prepovedjo uporabe, saj nam naslednjič zelo verjetno ne bo povedal, ko bo zabredel v težave. To lahko položaj zelo poslabša, ker ne bo pravočasno deležen pomoči.



¹ www.logout.si/sl/blog/moja-prva-pogodba/



Jaz starš, internet in moj otrok

Starši so zgled svojim otrokom in njihovi vedenjski vzorci ter navade se prenašajo na otroke. Začne se že v najzgodnejšem otroštvu in se nadaljuje tudi v najstniški dobi.



Nasvet

Bodite zgled svojim otrokom. Vzpostavite družinska pravila uporabe naprav z zasloni, ki naj veljajo za vse družinske člane enako.



V današnjem svetu, prepredenim z digitalnimi tehnologijami, vsakdo za seboj pušča digitalni odtis.² Posameznikov digitalni odtis pa lahko oblikujejo tudi drugi. Starši z objavljanjem fotografij ustvarjajo digitalni odtis otrok, ga razgaljajo pred drugimi in vplivajo na njegovo zasebnost. Pri tem ne smemo pozabiti, da lahko današnje neprimerne objave škodujejo še daleč v prihodnosti. Morda bo simpatična fotografija triletnice s pentljo v laseh v najstniških letih postala vzrok za zasmehovanje s strani vrstnikov.

Nasvet

Pred objavo posnetka na spletu ali pred deljenjem z drugimi, pa četudi gre le za dedka in babico, otroka vprašajmo, ali se s tem strinja, in upoštevajmo odgovor. Tako otroka navajamo tudi na spoštovanje zasebnosti drugih, obenem pa mu omogočimo, da se njegovi posnetki ne delijo, če tega ne želi.



Redni pogovori z otroki o dogajanju na internetu, novih aplikacijah, družabnih omrežjih in videoigrah staršem omogočajo, da izvedo, kaj se na internetu otroku dogaja, s kakšnimi tveganji se srečuje in kaj ga zanima. S pogovorom lahko pravočasno prepoznamo tveganja in pasti, v katerih se je otrok morebiti znašel, in ga nanje pravočasno opozorimo ali pa mu nudimo pomoč. Zaradi narave interneta je preventiva s pravočasnim prepoznavanjem morebitnih tveganj veliko učinkovitejša kot pa reševanje posameznih incidentov. Ti imajo vedno negativne posledice, ki otroka bolj ali manj prizadenejo.



Opozorilo!

Nikoli ne objavljamo in prek aplikacij za sporočanje ne delimo posnetkov razgaljenih ali golih otrok (npr. na plaži, pri kohanju, previjanju ipd.).

² Digitalni odtis so podatki o posamezniku, ki so dostopni ali shranjeni na internetu. To niso le tisti podatki, ki jih sami objavimo ali jih o nas objavijo drugi, temveč tudi podatki o navadah, obiskovanju spletnih mest ipd., ki jih zbirajo spletna mesta, oglaševalci in drugi.



Zaščita naprav

Pri brskanju po spletu, prejemanju e-pošte in siceršnji vključenosti v internet so naprave izpostavljene tveganju vdora in okužbi z virusi. Ključnega pomena je, da redno posodabljammo programsko opremo, ki jo uporabljamo, predvsem operacijski sistem na računalniku in pametnem telefonu.

Za zaščito računalnika je uporaba protivirusnega programa nujna (uporabljamo le en protivirusni program), prav tako požarnega zidu. Priporočljivo je namestiti tudi protivohunsko programsko opremo. Z geslom je treba zaščititi tudi domače Wi-Fi omrežje, da nepovabljenim preprečimo dostop.

Za zaščito računalnika je uporaba protivirusnega programa nujna (uporabljamo le en protivirusni program), prav tako požarnega zidu. Priporočljivo je namestiti tudi protivohunsko programsko opremo. Z geslom je treba zaščititi tudi domače Wi-Fi omrežje, da nepovabljenim preprečimo dostop.



Opozorilo!

Nobena zaščita ni stooostotno učinkovita, zato je treba vse uporabnike računalnikov in mobilnih telefonov podučiti o osnovnih varnostnih ukrepih, kot so: ne odpiraj priponek neznanih pošiljateljev, ne nalagaj aplikacij iz neuradnih trgovin in spletnih strani na telefon, ne posreduj gesel za dostop do naprav neznancem itd.

Za zaščito pomembnih dokumentov, kot so npr. družinske fotografije, je najboljša poskrbeti tako, da jih shranimo na dveh različnih zunanjih diskih, ki nista stalno priključena na računalnik, ali pa namesto enega zunanjega diska uporabimo katero izmed storitev shrambe v oblaku.



Družabna omrežja in aplikacije za sporočanje

Družabna omrežja so sodobno virtualno stičišče, na katerem se družijo najstniki. Razmejitev med družabnimi omrežji in aplikacijami za sporočanje je vedno bolj zabrisana, saj družabna omrežja omogočajo tudi pošiljanje sporočil, aplikacije za sporočanje pa imajo vedno več elementov družabnih omrežij.

Mladostnikom, predvsem najstnikom, so družabna omrežja in aplikacije za sporočanje zelo privlačni, ker jim omogočajo ohranjanje stika in komuniciranje z vrstniki, spoznavanje novih ljudi, spremljanje dejavnosti vrstnikov pa tudi izražanje sebe in svoje ustvarjalnosti ter pridobivanje potrditve in pohvale s strani drugih. Zato se že zgodaj pojavijo želje po uporabi teh omrežij, predvsem kadar je medvrstniški pritisk izrazit.

Kdaj je primeren čas, da otrok začne uporabljati družabna omrežja in aplikacije za sporočanje?

Večina družabnih omrežij in aplikacij za sporočanje ima starostno omejitev trinajst let. To pomeni, da uporabnikom, mlajšim od trinajst let, ne dovoli uporabe.

V praksi se izkaže, da je nadzor omrežij nad starostjo zelo ohlapen, in če se otrok zlaže glede starosti, si lahko ustvari račun. Najstniki naj začnejo uporabljati družabna omrežja takrat, ko znajo prepoznati tveganja, razumejo, zakaj in kako varovati svojo zasebnost, ter se zavedajo, da imajo neprimerne objave in dejanja negativne posledice.



Opozorilo!

Starostne omejitve so postavljene zaradi varnosti uporabnikov. Uporaba družabnih omrežij mlajše od trinajst let izpostavlja tveganjem, pred katerimi jih ni mogoče zaščititi. Prav tako pa drugi uporabniki, s katerimi otrok vzpostavi stik, ne vedo, da so v stiku z otrokom.

Pri uporabi družabnih omrežij in aplikacij za sporočanje je treba veliko pozornosti posvetiti varnosti in zasebnosti. Nastavitve varnosti in zasebnosti so običajno zahtevne in obsežne, a jih je ob registraciji smiselno dobro pregledati in poskrbeti za ustrezno zaščito. Nekatera družabna omrežja in aplikacije so med seboj lahko povezani. To pomeni, da če otrok nekaj objavi na enem družabnem omrežju, se lahko to pojavi tudi na drugem, kjer je občinstvo bistveno večje. Zato je pomembno, da se pregledajo nastavitve zasebnosti za povezane račune in se poskrbi, da bodo objave povsod vidne le prijateljem, torej tistim, ki jih je otrok sam potrdil, da lahko sledijo njegovim objavam.

Nasvet

Splošna priporočila za nastavitve varnosti in zasebnosti za mlajše od šestnajst let:

- Le prijatelji lahko komentirajo objave in pošiljajo sporočila.
- Objave vidijo samo prijatelji.
- Popolni neznanci ne morejo stopiti v stik z lastnikom računa.
- Vsi osebni podatki, ki jih je treba vnesti, naj bodo vidni le lastniku računa.
- Če je mogoče najstnikov račun povezati s starševskim računom, naj se to stori.

Vsebine, ki jih najstnik deli in objavlja, pa naj gre za posnetke, besedila ali komentarje, lahko razkrivajo zasebnost najstnika in njegove družine. Najstniku svetujemo, naj objavlja le vsebine, za katere je vseeno, če jih vidijo drugi. Posnetki z norih zabav, goli, razgaljeni ali drugače intimni posnetki in žaljivi komentarji ne sodijo na splet in imajo lahko boleče posledice.

Na družabnih omrežjih se dogaja veliko spletnega nasilja. Z najstnikom se redno pogovarjamo o tem, kaj počne na družabnih omrežjih in kaj se mu dogaja. Pojasnimo mu, da imajo lahko besede v komentarjih ali deljeni posnetki posledice v fizičnem svetu. Prizadenejo prejemnika in mu lahko povzročijo psihične težave. Prav tako je ključno, da vam najstnik zaupa, če se mu zgodi kaj slabega ali pa se na spletu počuti neprijetno.

Nasvet

Najstnika naučimo, da če naleti na neprimerne vsebine, nadlegovanje ali druge oblike spletnega nasilja, jih brez odlašanja prijavi družabnemu omrežju. Če pa je sam žrtev spletnega nasilja, naj o tem čim prej pove nam.

Pri spremljanju objav in prejemanju sporočil je najstnik pogosto podvržen različnim oblikam pritiskov vrstnikov. S takšnimi pritiski se lahko spopada bolj ali manj uspešno. Do težav pride, če se najstnik zaradi npr. želje po izstopanju ali potrditve v svoji družbeni skupini loteva nevarnih podvigov, kot je sodelovanje v nevarnih spletnih izzivih, ki lahko ogrozijo življenje ali povzročijo poškodbe.

Družabna omrežja imajo zelo velik vpliv na uporabnike, še posebej pa na najstnike, ki so v občutljivem razvojnem obdobju. Ko opazujejo posnetke lepih, srečnih in popolnih ljudi, pozabljajo ali pa ne vedo, da gre za posebej izbrane posnetke, ki kažejo idealno podobo, za njihovo izdelavo pa gre veliko časa in energije, pogosto pa avtorji uporabijo tudi filtre ali celo programe za izboljšanje fotografije. Zaradi spremljanja objav lahko dobijo napačne predstave o sebi, svoji vrednosti ter svetu in življenju. To lahko vodi v slabo samopodobo in zmanjšano samozavest, obsedenost z zunanjim videzom in tudi resne psihične težave, prehranske motnje, različne vedenjske odvisnosti ipd.

Nasvet

Najstnikom predajmo sporočilo:

- Na spletu je običajno prikazana samo najlepša stran življenja. Povsem normalno je, da tvoja resničnost ni takšna kot v objavah na družabnih omrežjih. Pravo življenje, z vsemi vzponi in padci, je tisto, ki ga živiš.
- Spletni oglasi pogosto prikazujejo idealni svet z močno obdelanimi ali prirejenimi slikami, ki niso resnične. Tako te poskušajo prepričati, da potrebuješ in kupiš izdelke ali storitve, ki jih oglašujejo.
- Vplivneži na spletu ne prikazujejo resničnega življenja in resnične podobe, temveč zaigrano podobo, za katero pogosto skrbi ekipa več ljudi. Ti pa imaš resnično dragocenost – svoje resnično življenje in svoj resnični jaz, ki ju lahko živiš.
- Lepa ali lep si, kakršen si: popolnosti ni – posnetki vplivnežev, vplivnic, zvezdnikov, zvezdnic so pogosto zaigrani in predelani (računalniško obdelani, retuširani in filtrirani), da bi ustvarjali videz popolnosti, in ne odražajo resničnosti.
- Ko objavljaš na spletu, lahko doživiš tudi neprijetne, namerno grobe ali žaljive odzive. Zase in za svoje počutje lahko poskrbiš tako, da jih ignoriraš in se ukvarjaš s pozitivnimi.

Več o vplivu interneta na zdravje in dobro počutje si lahko preberete na [Safe.si: www.safe.si/p/dobro-pocutje](http://www.safe.si/p/dobro-pocutje)



Varovanje zasebnosti

Praktično nobena spletna dejavnost ne omogoča popolne zasebnosti. Poleg tega, da pri brskanju po spletu puščamo elektronske sledi, ki jih zbirajo številna podjetja in na osnovi njih ugotavljajo naše navade, zanimanja in preference, so številne spletne storitve in dejavnosti zasnovane tako, da nas spodbujajo, naj na spletu razkrijemo čim več o sebi. Pri tem prednjačijo družabna omrežja, ki skušajo z različnimi prijemi pridobiti čim več osebnih podatkov in nas tudi spodbujajo, da sami razkrivamo čim več informacij iz svojega življenja (npr. objavljanje fotografij).



Nasvet

Številni ponudniki spletnih vsebin o uporabnikih interneta zbirajo osebne podatke (imena, naslove, telefonske številke, e-poštne naslove), ob tem pa pogosto ne podajo obvestila, s katerim namenom bodo zbrani podatki uporabljeni. Zato je priporočljivo dobro premisliti o smiselnosti posredovanja nekega osebnega podatka. Je pa pomembno, da posredujemo prave podatke, ki jih ponudnik potrebuje za morebitno obnovitev gesla (npr. e-poštni naslov ali telefonska številka).

Aplikacije, ki jih naložimo na mobilni telefon, želijo imeti dostop do določenih funkcij telefona in podatkov v telefonu. Preden naložimo posamezno aplikacijo, preverimo, do česa želi imeti dostop, in po namestitvi omogočimo dostop le do tistega, za kar smo prepričani, da resnično potrebuje za delovanje in pri tem ne bo prišlo do zlorabe zasebnosti. Če aplikacija želi dostop do funkcij in podatkov, ki jih ne potrebuje za delovanje, raje izberimo drugo aplikacijo, ki je manj zvedava.

V razmislek: ali aplikacija za svetilko res potrebuje dostop do telefonskega imenika in SMS-sporočil?

Najstniki na družabnih omrežjih pogosto delijo posnetke iz svojega življenja in druge informacije, pri tem pa so pogosto nekritični do tega, kaj in komu razkrivajo. Prav tako pogosto menijo, da če nekomu pošljejo intimni posnetek (npr. prek Snapchata, kjer lahko omejijo čas prikaza, a je posnetek mogoče shraniti tako, da se naredi posnetek zaslona), da ga bo ta oseba imela le zase in ga ne bo delila z drugimi. Ko nekomu posnetek pošljemo ali pa ga nekje objavimo, izgubimo nadzor nad njim, saj si ga lahko vsakdo shrani na svojo napravo in ga deli naprej. Intimni posnetek lahko postane tudi sredstvo za izsiljevanje.

Posnetki in zapisi, ki smo jih enkrat objavili, ostanejo na spletu, kjer jih lahko vidi kdor koli, še leta po tem, ko so bili objavljeni. Pogosto je težko doseči izbris. Možnost označevanja oseb na slikah, ki jih ponuja večina družabnih omrežij, pa precej olajša delo tistemu, ki se na spletu loti iskanja informacij o nekom. To je sicer tudi pogosta praksa zaposlovalcev.

Najpogostejše napake otrok in najstnikov v povezavi z zasebnostjo:

- preveč odprte nastavitve zasebnosti na družabnih omrežjih in v aplikacijah;
- deljenje in izmenjava gesel med seboj;
- nezaklepanje pametnega telefona s pinom, geslom ali vzorcem ter posojanje telefona vrstnikom;
- razkrivanje zasebnosti neznancem in spletnim »prijateljem«;
- deljenje intimnih, posmehljivih in žaljivih posnetkov;
- prehitro zaupanje ljudem, ki jih spoznajo na spletu;
- nespoštovanje zasebnosti drugih (npr. fotografiranje drugih in objavljanje teh fotografij brez dovoljenja);
- razkrivanje informacij, ki so jih posredovali vrstniki kot zaupne oziroma so jih delili v zasebnem klepetu.

Tudi če sami ne objavljamo neprimernih posnetkov, se je treba zavedati, da jih lahko objavi nekdo drug in jih prikaže v popolnoma drugem kontekstu, kjer postanejo za nas žaljivi. Ker so fotografije in videoposnetki digitalni, jih ni težko kopirati in predelati na žaljiv način.

Nasvet

Pomagajmo otroku razumeti, kaj je zasebnost, kaj so osebni podatki in zakaj jih moramo varovati. Podatkov o njem samem, družinskih članih ter prijateljih, kot so npr. polno ime, telefonska številka, domači naslov, ime šole, ki jo obiskuje, naj ne objavlja javno ter naj jih na spletu ohrani zasebne.

E-poštnega naslova in telefonske številke nikoli ne objavljamo javno. Tako se zaščitimo tudi pred pošiljatelji nezaželene elektronske pošte in nadlegovanjem.

Otrok naj nikoli ne nakupuje v spletnih trgovinah sam. Kreditne kartice in gesla za dostop do različnih storitev in finančnih podatkov shranjujemo na otroku nedostopnem mestu. Prav tako onemogočimo možnost plačil v telefonu, ki ga uporablja otrok.

Geslo ima enako vlogo kot ključ. Z njim zaklenemo in onemogočimo dostop do svojih naprav in lastnine na internetu: profili na družabnih omrežjih, uporabniški računi na spletnih straneh in v videoigrah, dostop do aplikacij, dostop do mobilnega telefona, računalnika itd. Zato mora biti geslo dobro.

Dobro geslo je zapleteno, dovolj dolgo in ga ni mogoče kar tako uganiti. Značilnosti dobrega gesla so naslednje:

- dolgo je vsaj deset znakov, še bolje, če jih ima dvanajst ali več;
- sestavljeno je iz malih in velikih črk, števil in posebnih znakov, kot so #, ?, !, -, ., %, &, @, ß in vejica;
- na pogled je videti, kot da je sestavljeno naključno;
- vendar si ga je lahko zapomniti.

Primer dobrega gesla:
SmSo5xt,di,@jkn!

Na prvi pogled je takšno geslo težko zapomnljivo, a je zelo dobro geslo s šestnajstimi znaki. Z lahkoto si ga zapomnimo, če vemo, da so to prve črke besed in ločila iz stavka:

**Spletno mesto Safe obiščem 5 x tedensko,
da izvem, ali je kaj novega!**

Za stavek ni pomembno, da je smiselno, pomembno je, da si ga lahko zapomnimo.

Za vsako spletno mesto uporabimo drugo geslo in gesla redno menjamo.

Pri videopogovorih in videokonferencah je prav tako treba posvetiti pozornost zasebnosti. Predvsem ozadje lahko o nas razkrije marsikaj. Zato poskrbimo, da je to čim nevtralnejše (npr. bela stena), kamero pa postavimo tako, da v kader ne zajame drugih družinskih članov.

Lokacijske storitve

Družabna omrežja in številne aplikacije omogočajo, da svoje prijatelje stalno obveščamo o svoji lokaciji. Lahko gre za posamične objave na posameznih lokacijah ali pa za neprestano posodabljanje. Šibek nadzor zasebnosti lahko dopušča tudi ljudem, ki niso vredni zaupanja, da vidijo lokacijo otroka. Zaradi tega lahko postane tarča zalezovanja ali drugih nezaželenih dejavnosti.

Priporočamo, da se lokacijske storitve ne uporabljajo. Če pa jih najstnik želi uporabljati, je smiselno, da pri vsaki namestitvi aplikacije skupaj z otrokom pogledamo nastavitve zasebnosti in sporočanje lokacije omejimo le na prijatelje.



Tvegana vedenja

Mlajši otroci so običajno nehote izpostavljeni tveganim vedenjem na internetu zaradi nevednosti ali spleta okoliščin. Najstniki pa so v takem razvojnem obdobju, ko je normalno, da preizkušajo meje svojih sposobnosti ter meje družinskih in družbenih norm. Pri tem se zavestno ali nehote vedejo tvegano ter ogrožajo svojo varnost in življenje. Tvegana vedenja na spletu imajo lahko kot skrajne posledice psihične težave, okrnjen ugled v družbi, družbene pritiske pa tudi finančne posledice.

Stiki z neznanci

Internet je prek družabnih omrežij, spletnih strani in različnih aplikacij prostor za komuniciranje z znanci in za spoznavanje novih ljudi prek besedilnih sporočil ali videopogovorov. Večina stikov, ki jih imajo najstniki, je z vrstniki ali drugimi, ki imajo enake interese (npr. igranje videoigre, šport, zvezdniki). Dokler pogovor teče o teh skupnih temah, stiki niso problematični.

Za otroke je značilno, da pri uporabi interneta zelo hitro zaupajo nekomu, ki ga spoznajo, in ga štejejo za prijatelja, ki so mu pripravljene zaupati tudi skrivnosti. Če gre za vrstnike brez skritih namenov, praviloma s tem ni nič narobe, težava pa je, če se za podobami vrstnikov skrivajo starejši, ki imajo slabe namene.

Glavna težava pri stikih z neznanci je, da nikoli ne vemo, kdo se v resnici skriva za profilnimi fotografijami in ali je res tisti, za katerega se izdaja, dokler ga ne spoznamo v živo. Prav tako ne vemo, ali ima kakšne skrite namene.

Dekleta in fante lahko nagovarjajo odrasli, ki želijo pridobiti njihove gole ali razgaljene posnetke, lahko pa jih napeljujejo k slačenju ali samozadovoljevanju pred kamero, pri čemer jih posnamejo. S pridobljenimi posnetki jih lahko izsiljujejo za še več posnetkov, v skrajnih primerih pa se z njimi želijo srečati v živo z namenom spolne zlorabe. Če je otrok žrtev spletne spolne zlorabe, **o tem nemudoma obvestimo policijo.**



Opozorilo!

Če je otrok žrtev kaznivega dejanja, takoj zavarujmo dokaze (napravimo posnetke zaslonov, shranimo sporočila ipd.) in brez odlašanja dejanje prijavimo policiji.



Opozorilo!

Najstniki obiskujejo spletne strani ali uporabljajo aplikacije za pogovore z neznanci, kot sta npr. Omegle in OmeTV, ki omogočata videopogovore med naključno izbranimi ljudmi. Na teh platformah je veliko spolnega nadlegovanja in izsiljevanja ter nagovarjanja mladoletnih k slačenju in izvajanju različnih spolnih dejanj pred kamero.



Opozorilo!

Spolni plenilci žrtve iščejo prek vseh družabnih omrežij. Ko vzpostavijo stik, zelo hitro začnejo nagovarjati k posredovanju golih posnetkov ali pa takšne posnetke posredujejo sami. Lahko začnejo izsiljevati in pri tem uporabijo posnetke, ki jih je žrtev morebiti že posredovala, ali pa iz žrtvinega profila vzamejo eno izmed njenih fotografij in jo predelajo tako, da je videti gola.



Opozorilo!

Filter vsebin in programi za starševski nadzor ne morejo preprečiti stikov z neznanci in neprimernih pogovorov, če otroku omogočimo uporabo družabnih omrežij in aplikacij za sporočanje.



Za varne stike in klepet prek spleta otroka naučimo:

- Ljudje, ki jih spoznamo prek interneta, niso vedno taki, kot se nam predstavljajo.
- Ljudem, ki jih spoznamo prek spleta, ne izdajamo osebnih podatkov, kot so domači naslov; ime šole, ki jo obiskujemo; imen družinskih članov; kdaj bo družina odsotna od doma ipd.
- Neznancem prek spleta ne posredujemo svojih fotografij in videoposnetkov.
- Prekinemo videoklepet in ugasnemo kamero takoj, ko se počutimo neprijetno; če nas sogovornik sili k dejanjem, s katerimi se ne strinjamo ali pa so nam smešna, čudna; če postavlja vprašanja, ki so nam neprijetna, vsiljiva ipd. V takih primerih naj otrok pove nam ali drugi odrasli osebi, ki ji zaupa, kaj se mu je zgodilo.
- Brez vednosti in spremstva staršev naj se otrok ne sreča z nikomer, ki ga je spoznal prek spleta. Najstnike lahko starši pospremiijo do mesta srečanja in opazujejo dogajanje iz daljave.

Grooming

Spletni grooming je vedenje odrasle osebe, ki se želi približati otroku prek spleta in pridobiti njegovo zaupanje z namenom spolne zlorabe. Skozi pogovor in proces spoznavanja skuša zmanjšati zadržke otroka do spolnih dejavnosti in povečati njegovo radovednost za spolnost. Najpogostejši cilj je srečanje z otrokom v živo, ki mu sledi spolna zloraba, lahko pa je cilj tudi pridobitev posnetkov spolne narave, ki vključujejo otroka. Grooming je oblika spolnega nadlegovanja.

Prvi stiki navezovanja se običajno zgodijo na družabnih omrežjih, aplikacijah za sporočanje, igralnih spletiščih, forumih in klepetalnicah ter se v poznejših fazah selijo na bolj zasebne komunikacijske platforme, mobilne telefone in srečanje v živo.

Opozorilni znaki spletnega groominga so³:

- ➔ otrok ima na računalniku pornografske fotografije ali posnetke, mogoče mu je te posnetke poslal storilec in so del groominga;
- ➔ otrok prejema sporočila in klice s številki, ki so staršem neznane;
- ➔ otrok na spletu nenadoma preživi veliko več časa kot prej;
- ➔ otrok prejema darila, ki jih ne zna pojasniti – običajno telefon ali polnitve računa;
- ➔ opazna je sprememba v otrokovem vedenju;
- ➔ otrok postane zelo skrivnosten o tem, kaj počne na spletu, in poskuša prikriti svoje spletne dejavnosti;
- ➔ med prijatelji na družabnih omrežjih ali med stiki ima »prijatelje«, ki jih ni še nikoli srečal.

Če je otrok žrtev groominga, poskrbimo, da s povzročiteljem prekine vse stike. Ker je grooming kazniv (če je otrok mlajši od petnajst let), zavarujemo vse dokaze (pogovore shranimo) in **podamo prijavo policiji**.

Z otrokom se pogovarjamo o tem, kaj se je zgodilo, in o pasteh, ki jih prinašajo stiki z neznanci. Če je zelo prizadet, poiščemo strokovno psihološko pomoč. Huda stiska se lahko pojavi še posebej, če je bil otrok zaradi groominga izpostavljen pornografiji.

Nasvet

Če ugotovimo, da je otrok žrtev groominga, ga ne kaznujemo z odvzemom naprav, temveč skupaj z njim poskrbimo za ustrezne nastavitve varnosti in zasebnosti na družabnih omrežjih in v aplikacijah za sporočanje, da bo zaščiten pred stiki z neznanci.

³ Hauptman A. in sod. Spletno nasilje in spletne zlorabe otrok in mladostnikov. Fakulteta za družbene vede, Založba FDV, Ljubljana 2020.

Seksting

Seksting so izdelava, izmenjava in pošiljanje seksualno eksplicitnih fotografij, videoposnetkov in besedil prek mobilnih naprav ali interneta. Najpogostejša oblika je, da se najstnik posname gol ali polgol in posnetek pošlje svojemu fantu ali dekletu. Posnetek lahko pošlje prek aplikacij za sporočanje, družabnih omrežij ali kot MMS.



Kako začeti pogovor o sekstingu?

Pogovor o sekstingu naj bo brez obsojanja, odprt in predvsem informativno naravn. Odprtost dialoga pušča otroku prostor za odkrit pogovor brez zadržkov, tabujev in skrivnosti. Pomembno je, da nam otrok zaupa in se zaveda, da mu bomo priskočili na pomoč, če mu bodo stvari ušle izpod nadzora.



Seksting, ki temelji na zaupanju med zaljubljenima, je normalno vedenje najstnikov kot odraz raziskovanja spolnosti in odnosov med spoli v puberteti. Skrb vzbujajoč pa postane, če se posnetek razširi med več ljudi, kot je bilo sprva namenjeno, ali če samo dejanje sekstinga prizadene spolno nedotakljivost druge osebe; v tem primeru lahko seksting preide v dejanja, ki so kazniva.



Opozorilo!

Že ena poslana fotografija, na kateri je otrok pomanjkljivo oblečen, pa lahko predstavlja tudi tveganje za izsiljevanje in zahteve po pošiljanju še več razgaljenih in golih posnetkov.

Pred pošiljanjem intimnega posnetka je treba dobro premisliti, ali poznamo možne posledice in smo pripravljeni tvegati, da se naša fotografija razširi po spletu.



Opozorilo!

Ko otrok komu pošlje svoj goli posnetek, nad njim izgubi nadzor. Prejemnik lahko posnetek pošlje drugim, ga objavi na internetu, ga predela ... To se lahko zgodi tudi po naključju, nesreči, zaradi vdora v telefon ipd.

Če se fotografije in posnetki začnejo širiti prek interneta, otroka pomirimo in tudi sami ohranimo mirno kri. Otrok ni kriv, temveč je žrtev zlorabe sekstinga. Ker je v stiski in se počuti osramočenega, mu stojimo ob strani in ga ne krivimo ali kaznujemo. Pomembno pa je hitro ukrepanje, da se zaustavi širjenje posnetkov. Povežemo se s šolo ali s starši vpletenih vrstnikov, če je to mogoče, da skušamo zaustaviti širjenje. Shranimo dokaze (npr. napravimo posnetke zaslonov, natisnemo vsebino aplikacij in spletnih strani, kjer se posnetki pojavljajo) in **podamo prijavo na policijo**. Nadaljnje ukrepanje naj bo usklajeno s policijo. Pomembno je, da se čim prej začnejo odstranjevati posnetki s spleta, kar pa mora biti zaradi zavarovanja dokazov usklajeno s policijo.



Nasvet

Za pomoč pri odstranjevanju intimnih posnetkov s spleta je mogoče prositi prijavno točko Spletno oko (info@spletno-oko.si) ali SI-CERT (cert@cert.si).

Če se posnetki preveč razširijo, je zelo verjetno, da jih ne bo mogoče odstraniti s spleta. To pomeni, da se bosta morala otrok oziroma cela družina pripraviti na morebitna neprijetna vprašanja in komentarje v prihodnosti.

Če otrok ni prepričan, da je njegov intimni posnetek že objavljen na spletu ali deljen z drugimi osebami, vendar ga skrbi, da bi se to lahko zgodilo, naj osebi pošlje zahtevo za izbris posnetka.

Zelo pogosto mladi krivijo žrtev:

»Saj je sama kriva, da se je sploh slikala gola.«

Če naš otrok naprej deli intimne posnetke mladoletnikov, ki jih je prejel, mu je treba pojasniti, da je to zloraba zaupanja. Opozoriti ga je treba na škodo, ki jo povzroča žrtvi, pa tudi da bi se njegovo dejanje lahko štelo za kaznivo dejanje deljenja posnetkov spolnih zlorab otrok. S pogovorom skušajmo ugotoviti, kaj je vzrok takšnega ravnanja, saj je lahko včasih vzrok v osebni stiski (npr. ljubosumje ali prekinitev zveze s strani žrtve). Pomembno je, da se žrtvi opraviči, če se žrtev s tem seveda strinja. Pripravi naj tudi seznam, komu vse je posredoval posnetek in kje ga je objavil. Nato naj začne postopek odstranjevanja posnetkov.



Spletno nasilje

Spletno nasilje je žal sestavni del spletnega življenja. Otrok se bo zagotovo srečal s katero od oblik spletnega nasilja: žaljiva sporočila in komentarji, sovražne skupine, obrekovanje, trolanje, predelave fotografij na žaljiv način, žaljivi memi, lažni profili, spletno zalezovanje, grožnje in izsiljevanje, izključevanje iz skupin, kraja gesel in vdiranje v profile, objavljanje posnetkov brez dovoljenja, e-blatenje in zlorabe zaupanja. Pri tem bo lahko v vlogi žrtve, povzročitelja ali prič.

Z otrokom se pogovarjamo o spletnem nasilju in do njega zavzemimo ničelno toleranco. Otroka podučimo, kako naj prijavi spletno nasilje na družabnih omrežjih in kako naj ukrepa, če sam postane žrtev spletnega nasilja – najbolje, da nam o tem pove. Zaradi narave spletne komunikacije, kjer žrtvi ne gledamo v obraz, je med mladimi razširjena precejšna toleranca do nasilja, pogosto nanj gledajo kot na šalo. Pomagajmo svojemu najstniku prepoznati nasilje in prav tako ga naučimo, naj nikoli ne sodeluje pri spletnem nadlegovanju drugih. Če opazi, da koga nadlegujejo na spletu, naj poišče pomoč odrasle osebe.



Lepo je, če si na spletu prijazen

Splet oblikujemo s svojimi objavami vsi in od nas je odvisno, kakšen bo. Z otrokom se pogovorimo o vedenju na spletu in spletni etiki. Spodbudimo ga, da se obrne na nas, če je prizadet. Takšne zaplete rešujemo konstruktivno z veliko mero potrpljenja, saj pristop »milo za drago« le nadaljuje nasilje. Povejmo mu, da se lahko kadar koli obrne na Tom telefon prek spletnega mesta **e-tom.si** ali **brezplačne telefonske številke 116 111**, kjer mu bodo svetovali pri različnih mladostniških težavah.



Zelo pogosto je medvrstniško spletno nasilje. Če gre za sošolce, se lahko v reševanje problematike vključi šola, ki s preventivnimi dejavnostmi (npr. Safe.si delavnice o varni rabi interneta) osvešča o problematiki spletnega nasilja ali pa deluje kot mediator med vsemi vpletenimi. Pogosto se zgodi, da šola pred starši zazna, da je otrok žrtev ali povzročitelj spletnega nasilja. Zato je ključno sodelovanje s šolo.



Nasvet

Spletnega nasilja nikoli ne smemo tolerirati. Takoj ko se pojavi, ukrepamo. O spletnem nasilju se z otrokom tudi redno pogovarjamo.



Če je vaš otrok žrtev spletnega nasilja, mu dajte čustveno podporo in mu zagotovite, da sam nikakor ni kriv, da se mu to dogaja. Žrtve imajo pogosto občutek, da so same krive za nadlegovanje, čeprav je vsako trpinčenje nedopustno vedenje, za katero ni opravičljivega vzroka. Svetujte mu, kako lahko na nenasilen, a odločen način postavi meje povzročitelju nasilja, si poišče podporo med vrstniki ter nasilje prijavi.

Več informacij o spletnem nasilju je dostopnih na spletnem mestu **Safe.si**.



Starševski nadzor in filtri vsebin

Starševski nadzor omogoča nadzor nad časom uporabe naprav z zasloni, nadzor nad aplikacijami oz. programi, ki so na napravo naloženi, nadzor lokacije naprave ipd. Običajno pod starševski nadzor štejemo tudi filtre vsebin. Izvedbe so različne, od nastavitve v operacijskem sistemu (npr. v Windows), prek različnih programskih rešitev in spletnih rešitev (npr. Google Family Link), do nastavitve na omrežnem usmerjevalniku (router) ali storitev, ki jih omogočajo ponudniki dostopa do interneta oz. telekomunikacijski operaterji.

Nekateri ponudniki storitev starševski nadzor predstavljajo kot rešitev vseh spletnih težav in zaščito otrok pred vsemi tveganji. Žal imajo storitve starševskega nadzora in filtriranja vsebin preveč hib, da bi jim lahko popolnoma zaupali.

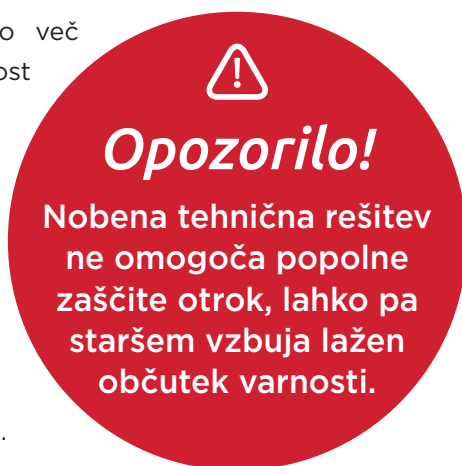
Starši se najpogosteje odločajo za rešitve, ki omogočajo časovno omejevanje uporabe naprav ali interneta, in za filtriranje vsebin. Nekateri pa se odločajo tudi za oblike nadzora, kot je sledenje otroku prek mobilnega telefona ali pametnih ur. Ponudba na trgu je velika in se stalno razvija.

Čas uporabe se najpogosteje nastavi v operacijskem sistemu naprave (telefon, računalnik) in je vezan na uporabniški račun, ki se ga otroku ustvari. Dostop do interneta je mogoče časovno omejiti na usmerjevalniku za vse uporabnike ali za posamezno napravo.

Za zaščito pred neprimernimi vsebinami so na voljo različni filtri vsebin. Najzanesljivejše filtriranje vsebin se izvede na usmerjevalniku, kjer se določi, do katerih spletnih strani je mogoče dostopati (t. i. »whitelist«).

Starševski nadzor je do neke mere učinkovit, dokler otrok ni več uporabe naprav z zasloni in ni v stiku z vrstniki, ki imajo neomejen dostop do uporabe telefona in spleta. Do tega najpogosteje pride že ob koncu prve triade, najpozneje pa ob vstopu v najstniška leta.

Tehnične rešitve starševskega nadzora imajo več pomembnih pomanjkljivosti. Glavna pomanjkljivost je, da niso stoo odstotno zanesljive, poleg tega jih je mogoče obiti. To je še posebej izrazito pri filterih neprimernih vsebin (pornografija, nasilne vsebine), kar pomeni, da se lahko otrok kadar koli sreča z zanj neprimernimi vsebinami. Vse filtre pa lahko zaobide tako, da se odpravi k prijatelju, ki ima prost dostop do spleta. Zato je pri najstnikih pogovor o neprimernih vsebinah boljši pristop kot filtriranje.



Nasvet

Če se odločite za katero koli obliko starševskega nadzora, se o tem pogovorite z otrokom in mu pojasnite, zakaj ste se tako odločili in zakaj je to v njegovo dobro. Svetujte mu, da če naleti na vsebine, ki jih ne razume, mu povzročajo strah, gnus, ga pretresejo, da vam o tem takoj pove. Dobro preučite vse možnosti, ki jih storitev ponuja, in slabosti, ki jih ima. Razmislite, na katere načine bi lahko otrok namenoma ali nenamenoma zaobšel nadzor.

Pri najstnikih se namesto starševskega nadzora raje odločite za odkrit in zaupen odnos s pravili glede časa uporabe in s pogovori o vsebinah, s katerimi se najstnik srečuje na spletu.



Neprimerne, škodljive in nezakonite vsebine

Vplivneži

Vplivneži ali influencerji so sodobne zvezde med otroki. Na svojih spletnih kanalih objavljajo vsebine, s katerimi predstavljajo svoje življenje, nagovarjajo sledilce in tudi prodajajo izdelke. Med fanti so priljubljeni posamezniki, ki predvajajo igranje videoiger in ga komentirajo, med dekletimi pa predvsem posameznice, ki se posvečajo kozmetiki in življenjskemu slogu. Otroci vplivneže radi spremljajo, ker obravnavajo teme, ki jih zanimajo, so zabavni in se jim znajo približati na všečen način, so drugačni, si upajo dvomiti o utečenih družbenih normah in ker jih spremljajo vrstniki.

Vplivneži v svoje objave vložijo veliko časa, zato skušajo z njimi zaslužiti, najpogosteje s promoviranjem izdelkov in storitev v objavah. Temu lahko posvetijo celotno objavo ali pa izdelek le omenijo in vključijo kot del fotografije ali posnetka. Vplivnež lahko neposredno nagovarja k nakupu ali pa z različnimi prijemi vzbuja željo po nakupu izdelka. Pogosto pa nikjer ne omenja, da gre za plačano promocijo.

Nekateri vplivneži z namenom prodaje promovirajo svoj uspešen življenjski slog z vedno srečnimi, popolnimi objavami in objavami z različnih eksotičnih lokacij. To pa ima lahko negativen vpliv na samopodobo najstnikov. Pri tem je treba vedeti, da imajo najuspešnejši vplivneži ekipe, ki skrbijo z njihovo brezhibno podobo, trženje in vsebino objav.

Zaslужek nekaterih vplivnežev je odvisen od finančnih prispevkov sledilcev. Z različnimi pristopi, kot so hvaljenje, izpostavljenost na lestvicah in majhne virtualne nagrade, skušajo pri otrocih in najstnikih spodbuditi željo po doniranju. Otroci lahko porabijo znatni del svojega denarja za vplivneže, v skrajnih primerih pa začnejo tudi izmikati denar staršem.

Nekateri vplivneži v svojih objavah uporabljajo zelo vulgaren jezik, širijo nestrpnost do drugače mislečih, nagovarjajo k nasilju, širijo sovraštvo, sovražni govor, zagovarjajo sporne spolne prakse itd. Njihove vrednote se lahko močno razlikujejo od vrednot, ki jih zagovarjajo starši.

Nasvet

Če otrok sledi vplivnežem, se z njim pogovarjajmo o vsebini, ki jo vplivnež objavlja. Pokažimo zanimanje za vplivneža in pojasnimo, v čem in zakaj se morda z njim ne strinjamo. Opozorimo na morebitno zlaganost popolnih podob, ki jih objavlja vplivnež. Prav tako ga opozorimo na vse oglasne vsebine v objavah in ga učimo prepoznave teh vsebin.

Spletna pornografija

Otroci se prej ko slej pri uporabi interneta srečajo s pornografskimi vsebinami. Na takšne vsebine lahko naletijo naključno pri brskanju po spletu (npr. v obliki oglasov) ali pa vsebine iščejo namensko, kar je značilno za najstniško obdobje. Povprečna starost, pri kateri so najstniki izpostavljeni spletni pornografiji, je enajst let⁴; nekateri otroci pa že bistveno prej, tudi pri sedmih letih.

Prezgodnja izpostavljenost pornografiji vpliva na predstave o spolnosti. Pri tem je treba upoštevati, da se otroci zelo hitro srečajo s skrajnimi oblikami pornografije, kot

⁴ Topić P., Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi. Založba Pivec, Maribor 2015.

so sadizem, mazohizem, fetišizem itd. Raziskave kažejo, da izpostavljenost skrajnim oblikam pornografije vodi v ponavljanje videnih dejanj, ki pa jih mladi ne razumejo.⁵ Najstniki imajo lahko zaradi tega napačno predstavo, da so spolni odnosi povezani s strahom, nasiljem in prevlado nad partnerjem, ne pa z ljubeznijo, intimnostjo in povezanostjo. To pelje v razočaranost, saj spolni odnos, kot ga prikazuje skrajna pornografija, ne nudi užitka in zadovoljstva. Posledično so številni najstniki in najstnice nezadovoljni s spolnimi odnosi. Fantom se lahko zaradi izpostavljenosti pornografiji pojavi nezmožnost erekcije, dekleta pa so lahko prepričana, da je nasilje sestavni del spolnega odnosa, čeprav pri tem trpijo, in da je izključni namen spolnega odnosa zadovoljitev moškega.

Ukrepanje pri izpostavljenosti je odvisno od tega, ali je otrok izpostavljen nenamerno ali pa namerno išče pornografijo.

Otrok je lahko nenamerno izpostavljen pornografiji:

- ➡ med brskanjem po spletu, ko nehote v iskalnik vtipka napačno besedo; klikne na zanimivo povezavo, za katero se izkaže, da vsebuje pornografske vsebine; ali pa naleti na oglase s pornografijo;
- ➡ pri uporabi elektronske pošte ali aplikacij za sporočanje: nekdo mu pošlje pornografsko vsebino;
- ➡ med igranjem videoiger;
- ➡ brat, sestra, sošolec ali znanec mu pokaže, kaj je mogoče najti na spletu, pri čemer ga izpostavi tudi pornografskim vsebinam;
- ➡ pri obiskovanju spletnih strani, ki ponujajo piratske kopije videoiger, filmov, glasbe, programov itd.;
- ➡ pri izmenjavi datotek (filmov, nadaljevank, glasbe) prek P2P-omrežij, kot so torrent povezave – zgodi se lahko, da se pod naslovom akcijskega filma skriva pornografski film.

Nenamerna izpostavljenost mlajših otrok pornografiji je neprijetna izkušnja, ki lahko povzroči odpor ali gnus, otroku pa lahko škoduje tudi dolgoročno, ga preganja še v odrasli dobi. Pri nenamerni izpostavljenosti se z otrokom pogovorimo o tem, kaj je videl in kako se je pri tem počutil. Na razumljiv način mu povemo, da se mu to ne bi smelo zgoditi. Če ga je pornografiji izpostavil nekdo drug, mu pojasnimo, da ima vedno pravico reči ne in zahtevati, da ga nihče ne sili gledati vsebin ali prizorov, ki jih ne želi videti. Odvisno od starosti otroka pa je lahko takšen dogodek tudi povod za uvajanje pogovora o spolnosti.

⁵ www.fightthenewdrug.org/real-average-age-of-first-exposure/

Do neke mere lahko otroka pred nenamerno izpostavljenostjo pornografiji zaščitijo filtri vsebin, vendar jim ne smemo povsem zaupati (več na strani 29).

Nasvet

Če ugotovimo, da je otrok gledal spletno pornografijo, ga ne kaznujemo, temveč se pogovorimo o vsebini, ki jo je videl, in mu jo pomagajmo razumeti in postaviti v pravilen kontekst. Pri najstnikih pa je to čas za začetek pogovorov o spolnosti in partnerstvu.

Ko otrok začne **namensko iskati pornografijo**, je to znak, da ga začenja zanimati spolnost. Ker gre običajno za najstniško radovednost, ki je povezana s telesnimi in hormonskimi spremembami v puberteti, je to lahko primerno izhodišče za pogovore o ljubezni, partnerskih odnosih in spolnosti. Pogovori naj imajo velik poudarek na partnerstvu, spolnih odnosih in ljubezni v povezavi z vrednotami, ki jih zagovarjamo. Pomembno je, da poudarimo, da pornografija ne predstavlja realne spolnosti, temveč da gre za namensko zaigrane prizore.

Pretirano gledanje pornografije je lahko znak bega pred težavami, s katerimi se najstnik sooča, to pa lahko vodi v zasvojenost s temi vsebinami.

Spletno piratstvo

O spletnem piratstvu govorimo, kadar gre za nelegalno kopiranje in prenašanje avtorsko zaščitene vsebine z interneta. V sodobnem času se največkrat nelegalno prenašajo filmi, nadaljevanke in nanizanke, videoigre in glasba prek t. i. torrent datotek ali P2P-omrežij. Poenostavljeno povedano, **nelegalno prenašanje vsebin je kraja**.

Če ugotovimo, da otrok prenaša ali si izmenjuje nelegalno pridobljene vsebine, se z njim o tem pogovorimo. Opozorimo ga, da ustvarjalci filmov, videoiger, glasbeniki in drugi vložijo veliko časa v produkcijo vsebin in da vsako nelegalno deljenje in uporaba takšnih del pomenita, da ne bodo dobili plačila za opravljeno delo.

Pod naslovi znanih filmov ali drugih videoposnetkov se lahko skrivajo pornografski filmi ali pa izredno nasilni prizori (npr. resnični posnetki ubijanja ljudi). Piratske kopije videoiger in računalniških programov lahko vsebujejo viruse, ki povzročijo znatno škodo. Najstniki si pogosto na telefone nalagajo videoigre in aplikacije iz neuradnih trgovin ali spletnih mest, ki obljublajo brezplačno uporabo plačljivih vsebin. Običajno gre za ukradene različice aplikacij, opremljene z virusi ali prikritimi programi, ki spremenijo delovanje telefona (npr. prikazujejo oglase, od katerih zaslužek ne gre avtorjem aplikacije; posredujejo osebne podatke in gesla iz telefona tretjim osebam itd.) ali pa ga po določenem času povsem onesposobijo.

Nasvet

Namesto piratskih filmov in glasbe priporočamo uporabo pretočnih storitev za video (npr. Netflix, Amazon Prime) in glasbo (npr. Deezer, Tidal, Spotify). Ponudba vsebin je velika, cene pa so sprejemljive. Namenite nekaj denarja svojemu najstniku za nakup takih vsebin.



Spletne prevare

Najboljša obramba pred spletnimi prevarami je zdrava mera skepticizma, kadar koli prejmete elektronsko sporočilo, ki trdi, da ste zadeli na loteriji, na kateri niste sodelovali; vam ponuja nekaj brezplačno ali pa je videti, kot da je pošiljatelj vaša banka, spletna trgovina ali katera od drugih institucij in od vas zahteva kakšne osebne podatke. Ne odgovarjajte na elektronska pisma, ki od vas zahtevajo osebne in finančne podatke. Legitimna podjetja takšnih zahtev ne bodo nikoli pošiljala po elektronski pošti, prek aplikacij za sporočanje ali spleta. Prav tako je treba biti skeptičen do vseh oglasov, ki obljublajo neverjetno nizke cene ali neverjeten uspeh brez omembe vrednega truda.

Veliko prevar se zgodi pri nakupovanju prek spleta. Lažne trgovine je včasih težko prepoznati, je pa nekaj znakov, ki nam morajo vzbuditi pozornost: domena oz. spletni naslov je zelo podoben naslovu originalne spletne trgovine (npr. *ra-y-ban.com* namesto *rayban.com*), večina izdelkov ima cene znižane za 50 odstotkov ali več, domena je bila registrirana pred kratkim itd.

Kadar koli vnašamo osebne podatke, gesla ali številke kreditne kartice, se prepričajmo, da uporabljamo varno povezavo. Večina brskalnikov ima to označeno v vrstici z naslovom spletne strani z zaklenjeno ključavnico. To pomeni, da je povezava varna, komunikacija pa šifrirana.

Nasvet

Spletni portal Varni na internetu (www.varninainternetu.si) ima opise aktualnih spletnih prevar in nasvete, kako prevare prepoznati in kako ukrepati, če postanemo žrtev prevare.



Vsebine, ki so v nasprotju s pogledi staršev, ekstremistične in radikalne vsebine

Internet je odprt prostor, kjer lahko vsakdo širi svoje poglede, razlage in prepričanja. Nekateri imajo pri tem tudi druge motive (npr. zaslužek, novačenje). Stiki s tovrstnimi vsebinami lahko vplivajo na razvoj otrokovih prepričanj in vrednot, ki vodi v razlikovanje od vrednot in prepričanj staršev (npr. odnos do vere).

Na spletu lahko mladostniki pridejo tudi v stik z ekstremizmom in radikalnimi vsebinami ter navežejo stik s skrajneži, ki jih nagovarjajo, naj se pridružijo skrajnim skupinam. Lahko pa se samoradikalizirajo in brez povezave z drugimi skrajneži samostojno izvajajo ekstremistična dejanja. Ne glede na način radikalizacije pa lahko to vodi v izvajanje nasilnih dejanj in kršenje zakonov.

Skozi pogovor lahko prepoznamo, ali se je otrok srečal s takšnimi vsebinami in kakšno mnenje si je ustvaril. Z njim se pogovorimo o teh vsebinah in mu pojasnimo, zakaj se z njimi ne strinjamo, zakaj so predstavljeni pogledi in prepričanja napačni in kakšne so lahko posledice ravnanja na osnovi teh vsebin. Če se je otrok že začel radikalizirati, je smiselno poiskati strokovno pomoč.

Spletni izzivi

Spletni izzivi spodbujajo otroke k izvajanju različnih nalog. Nekatere so lahko pozitivne in npr. spodbujajo h gibanju. Nevarni pa so izzivi, ki spodbujajo k samopoškodovanju ali vedenju, ki ogroža življenje, kot sta recimo čim daljše vztrajanje na tračnicah pred prihajajočim vlakom ali ležanje na avtocesti. Otroci se lotijo teh izzivov iz različnih razlogov, največkrat pa gre za medvrstniški pritisk ali željo po potrditvi s strani vrstnikov. V nekaterih sporočilih, ki so sestavni del izzivov, pa so neposredne (neutemeljene) grožnje, ki otroka prestrašijo in prisilijo, da začne izvajati nevarne dejavnosti.

Spletni izzivi se širijo prek družabnih omrežij in aplikacij za sporočanje, lahko pa otrok prejme tudi SMS, ki ga nagovarja k izzivu. Pomembno je, da otroka prepričamo, da se mu izzivov ni treba udeleževati, in mu damo občutek, da se ne sme bati, da bo zaradi nesodelovanja trpel posledice. Posebno pozornost je treba posvetiti nevarnim izzivom, ki naj jih otrok ne izvaja.



Nasvet

Ključno je, da se z otrokom redno pogovarjamo o tem, kaj se mu dogaja na internetu. Tako bomo pravočasno prepoznali, da se je srečal z neprimernimi vsebinami, ki jih ne razume, in lahko pravočasno ukrepali.




Prekomerna raba in zasvojenost


Naprave z zasloni in internet so pomemben del življenja najstnikov, pa tudi nekaterih otrok. Najstnikom predstavljajo možnost za komunikacijo in virtualno druženje z vrstniki. Zato se ti pogosto težko ločijo od mobilnih telefonov, pa četudi le za krajši čas. Dokler je uporaba naprav z zasloni le del življenja, najstnik pa se zanima tudi za druge dejavnosti, se družijo v fizičnem svetu, se ukvarja s športom, bere knjige ipd., ni razloga za skrb. Pozorni pa moramo postati, ko naprave z zasloni postanejo središče otrokovega življenja, otrok pa začne zanemarjati druge dejavnosti in odnose, ki so mu bili sicer pomembni.

Ko opazimo pretirano navezanost na telefon, internet ali videoigre, je treba čim hitreje ukrepati. To je običajno znak, da se z mladostnikom nekaj dogaja na čustvenem in socialnem področju, pogosto je tudi znak, da se je znašel v stiski: ima težave v šoli, je žrtev nasilja, ima težave z odnosi ali samopodobo. Hitro zaznavanje prekomerne rabe, ki začenja prehajati v zasvojenost, omogoči, da težave lahko rešimo z enim ali dvema odkritima in resnima pogovoroma. Če to ne pomaga, je smiselno čim prej poiskati strokovno pomoč.



Nasvet

- 
- ⦿ Uporaba naprav z zasloni naj bo samo ena izmed otrokovih dejavnosti v dnevu.
 - ⦿ Računalnik naj bo v dnevnem prostoru. Enako naj velja za uporabo tablice in telefona. Tako bomo imeli nadzor nad trajanjem uporabe in vsebino.
 - ⦿ Med uporabo poskrbimo za aktivne premore z gibanjem.
 - ⦿ Noč naj bo namenjena spanju. Otrok naj naprave z zasloni preneha uporabljati dve uri pred spanjem. Telefon in tablica naj se ponoči polnita v dnevnem prostoru. Za zbujanje naj otrok uporablja uro z alarmom.
 - ⦿ Otroke spodbujajmo k ustvarjalni uporabi naprav z zasloni.
 - ⦿ Določimo jasna pravila uporabe naprav z zasloni, ki naj veljajo za vse družinske člane.
 - ⦿ Za ohranjanje zdravja oči upoštevajte pravilo 20-20-2: otrok naj pri uporabi naprav z zasloni vsakih 20 minut pogleda za 20 sekund v daljavo, da sprosti oči, in vsak dan vsaj dve uri preživi na prostem na dnevni svetlobi.
 - ⦿ Če otrok postaja zasvojen in temu sami nismo kos, poiščemo strokovno pomoč.



Priporočeni povprečni časi uporabe naprav z zasloni v prostem času (povzeto po priporočilih slovenskih pediatrov):

- ⦿ starost do 2 leti: ni stika z napravami z zasloni;
- ⦿ od 2 do 5 let: manj od 1 ure na dan (postopno podaljševanje s starostjo), uporaba skupaj s starši;
- ⦿ od 6 do 9 let: do 1 uro na dan, samostojna uporaba le izjemoma (npr. za delo za šolo);
- ⦿ od 10 do 12 let: do 1,5 ure na dan;
- ⦿ od 13 do 18 let: do 2 uri na dan.

Več informacij najdete v zloženki Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih⁶.



⁶ www.safe.si/p/smernice



Pametne igrače in ure

Pametne igrače pa tudi ure, ki se povezujejo v internet, so izpostavljene številnim varnostnim tveganjem. To še posebej velja za cenene izdelke različnih manj znanih proizvajalcev, ki slabo poskrbijo za zaščito. Lahko se zgodi, da bo video in zvok, ki ga posreduje igrača, nekdo prestregel ali pa celo začel komunicirati z otrokom. Pri dronih ali drugih tehničnih igračah je mogoče prevzeti nadzor in igračo poškodovati ali z njo poškodovati ljudi v bližini.

Zagotovo pa je največja težava pri pametnih igračah nadzor nad osebnimi podatki. Igrače spodbujajo k posredovanju različnih osebnih podatkov, ki se shranjujejo na strežnikih proizvajalcev. Zaščita teh strežnikov pa je pogosto slaba.



Opozorilo!

Nekatere pametne ure omogočajo, da se starši prek svojega telefona povežejo z otrokovo uro in prisluškujejo otroku. Pri uporabi te storitve je treba biti zelo previden, da ne kršimo zakonodaje. Če prisluškujemo otroku in so v njegovi bližnji okolici drugi ljudje (npr. v učilnici pri pouku), lahko potencialno storimo kaznivo dejanje.

Pri otroških pametnih urah je pogosto prav tako težava pri zaščiti podatkov, ki jih ura posreduje, zato je smiselno pred nakupom pridobiti vse informacije o tem, kako je poskrbljeno za varnost in zaščito. Večina pametnih otroških ur omogoča staršem nadzor nad otrokovo lokacijo. To predstavlja tveganje, da bo lahko podatke o lokaciji nekdo prestregel. Veliko težavo pa predstavlja stres, ki ga otroku povzroča stalno zavedanje, da je pod nadzorom staršev. Bolj kot nadzor je pomembno, da starši z otrokom vzpostavijo zaupanja vreden odnos, ki bo otroka navadil samostojnosti in ga pripravil na soočanje z življenjskimi izzivi.

Če se odločamo za nakup pametne igrače, si postavimo nekaj vprašanj, ki nam pomagajo pri razmisleku⁷:

- ⊕ **Je potrebna internetna povezava?**
- ⊕ **Kdo vse ima dostop do podatkov, ki jih igrača zbira ali pa jih moramo ob aktivaciji posredovati?**
- ⊕ **Ali resnično veste, kaj vse igrača omogoča?**
- ⊕ **Na koga se je mogoče obrniti ob vprašanjih in težavah? Je pomoč dosegljiva v Sloveniji oz. slovenščini?**
- ⊕ **Je igrača primerna za starost otroka?**
- ⊕ **Kako poučna je igrača?**
- ⊕ **Ali so kakšni dodatni stroški? Je igrača ves čas polno funkcionalna ali pa bo treba plačevati za dodatne možnosti?**
- ⊕ **Se otrok lahko igra svobodno in ustvarjalno?**
- ⊕ **Je igračo mogoče deliti z drugimi? Jo bo lahko, ko jo bo otrok prerastel, uporabljal kdo drug?**
- ⊕ **Ima igrača rok uporabe? Bo programska oprema igrače prenehala delovati po določenem času?**

⁷ Več v zloženki Internet igrač: www.safe.si/p/internet-igrac



Videoigre

Videoigre so zanimiva oblika zabave, ki ima na otroke in najstnike številne ugodne vplive. Spodbujajo reflekse, razvijajo strateško razmišljanje, omogočajo druženje z vrstniki. Imajo pa tudi nekaj negativnih vplivov, med katerimi je najbolj izstopajoča zasvojljivost. Nekateri mladostniki postanejo zasvojeni z videoigrama, ker jih privlačijo hitro dogajanje in barve ali pa v virtualnem svetu videoiger najdejo pribežališče pred vsakodnevnimi izzivi, s katerimi se ne znajo spopasti.

Videoigre so namenjene zelo širokemu starostnemu razponu, kar pomeni, da niso vse igre primerne za vsako starost. Veliko iger je primernih samo za starejše od osemnajst let, ker vsebujejo prizore nasilja, spolnosti, uporabe drog ipd. Preden otroku omogočimo igranje neke videoigre, preverimo, ali je zanj sploh primerna. Pri tem nam pomagajo oznake PEGI, ki so zapisane v trgovini Play (Android), na platformah za distribucijo videoiger (npr. Steam) ali na embalaži. Številka (3, 7, 12, 16, 18) označuje starost, od katere naprej je posamezna igra primerna, dodane pa so lahko tudi dodatne slikovne oznake, ki opozarjajo na vsebinske posebnosti (npr. nakupe v igri, nasilje, neprimeren jezik, uporabo mamil itd.). Apple store, trgovina na napravah z iOS operacijskim sistemom, pa ima svoje oznake, ki označujejo, od katere starosti dalje je videoigra primerna (4+, 9+, 12+, 17+).



Pri večigralskih spletnih videoigrah je treba upoštevati, da otrok pride v stik z drugimi igralci, kar predstavlja določeno tveganje (več o stikih z neznanci [str. 22](#)). Za uspeh pri teh igrah je običajno treba vložiti veliko časa, igralci pa se pogosto družijo tudi zunaj videoigre prek aplikacij za sporočanje ali na družabnih omrežjih, kjer se dogovarjajo o strategijah, izmenjujejo izkušnje itd. Zaradi tega ima lahko za otroka račun oz. profil v videoigri velik pomen in je pri vdoru ali kraji računa lahko zelo čustveno prizadet, povzroči pa se mu lahko tudi finančna škoda. V takšnem primeru potrebuje razumevanje in pomoč.



Nasvet

Pokažite zanimanje za videoigre, ki jih igra vaš otrok. Naj vam pokaže, katere igra. Ocenili boste, ali so primerne za otroka, morda pa vas pritegnejo in se boste otroku pridružili pri igranju. To je lahko zabavna oblika skupnega preživljanja časa.

Organizacije, ki vam lahko nudijo strokovno pomoč v primeru, da se otrok zaplete v težave, so navedene na spletni strani Safe.si:

www.safe.si/p/pomoc



Safe.si

Safe.si



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede

arnes

miss

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®

INHOPE

ins@fe