## Tveganja, povezana s sodobnimi digitalnimi napravami

### Tveganje za zasvojenost

Sodobne tehnološke naprave so  v večini **zasnovane tako, da zadržijo našo pozornost čim dlje**, za kar uporabljajo obvestila, neskončno pomikanje, nagrade itd.
Pri tem izkoriščajo psihološke mehanizme, povezane z našimi navadami in z izločanjem „hormona sreče“ –  dopamina. Podobno kot igre na srečo – v igri so isti mehanizmi.

### Vpliv tehnologije na razvoj otroških možganov

Pediatri so dokazali, da uporaba zaslonov negativno vpliva na zbranost, spanje, socialne veščine in sposobnost dolgoročnega razmišljanja.

Zato je v zgodnjem otroštvu bolje **spodbujati branje, pogovore ob večerji in ustvarjalne dejavnosti.**

### Pritisk družbenih omrežij

**Družbena omrežja in aplikacije za komuniciranje pogosto prinašajonegativne** posledice zaradi nenehnega primerjanja z drugimi, spletnega nadlegovanja in morda celo spolnega izkoriščanja. Če si najstnik, pa se vsemu temu se na družbenih omrežjih praktično ne morešizogniti.

**Otroci lažje razvijejo samozavest, če s tovrstnimi aktivnostmi začnejo kasneje**.

**Navidezni paradoks je, da** ljudje, ki ustvarjajo tehnologijo, pogosto **najbolj omejujejo njeno uporabo svojim lastnim otrokom** ker zelo dobro poznajo njene učinke.

**UPORABA ≠ LAST**

Priporočljivo je, da pametni telefon ni otrokova last, pač pa imamo družinski telefon, ki si ga otrok lahko izposodi, kadar ga potrebuje.

Pametni telefon je privilegij, ne pravica. Če se otrok ne drži dogovorov, naj izgubi ta privilegij. Podrobnosti o tem se lahko dogovorimo v družinskem dogovoru, ki ga sklenemo vsi člani družine.

## Tveganja, podrobneje

### Vpliv na možgane

Aktivnosti, kot so družbena omrežja, video igre, gledanje pornografije ipd. delujejo na možgane zelo **podobno kot npr. uživanje hitre hrane**, **sladkarij**, konec koncev – enako kot **droge**. To so sprožilci, ki v možganih sprožijo sproščanje **ogromne količine dopamina**. Pogosteje kot počnemo te stvari, ki izločajo velike količine dopamina, težje bomo počeli stvari, ki izločajo manjše količine, oziroma bomo potrebovali več in več stimulacije, da bomo ostali na »normalni ravni«.

### Spletno nasilje

Aplikacije, video igre, družbena omrežja, vse vrste spletnih aktivnosti, kjer se dogaja **komunikacija** med mladimi, so **poligon za spletno nasilje**. Izvajalke delavnic, ki se pogovarjajo z mladimi po šolah, poročajo, da so pogosti zlobni komentarji in objave, deljenje zaupnih posnetkov in fotografij, nastajanje sovražnih profilov, trolanje (nenehno nadlegovanje), izključevanje posameznikov iz skupine, širjenje sovraštva, žaljenje, zalezovanje … zaskrbljujoče je zlasti to, da je **vse to mladim postalo nekaj normalnega**, sajdrugačnega oline sveta sploh ne poznajo.

Spletno nasilje ima večji učinek na žrtev, ker je ostane trajno običajno ni objavljeno in deljeno vidi ga lahko več ljudi, hkrati pa gredo povzročitelji pri tem običajno dlje, si privoščijo več. Otroci pred te vrste nasiljem – če imajo svojetelefone – niso varni niti popoldne, zvečer.Telefon je stalno z njimi in s tem tudi nasilje.

### Doživete oblike nadlegovanja

Kako mladi zaznavajo spletno nasilje in nadlegovanje na spletu? Tukaj so dostopni podatki iz raziskave projekta Krepitev digitalnega državljanstva v slovenskih vzgojno-izobraževalnih zavodih (DIGI.DR), ki jo je izvedla Fakulteta za družbene vede, 2025, o najpogostejših oblikah spletnega nadlegovanja, o tem, kako ga mladi doživljajo in kako ukrepajo, če so mu priče.

Tukaj pa so na voljo rezultati raziskave o tvegani rabi digitalne tehnologije med mladimi v Sloveniji.

Če je otrok žrtev spletnega nasilja, priporočamo brezplačni program **Logout & Speakout** – za žrtve spletnega nasilja.

### Spletne spolne zlorabe

Pri spolnem **napeljevanju** (**groomingu)** storilec poišče otroka, vzpostavi stik, gradi zaupni odnos (hvali, zrcali), preide v spolnost – podaja informacije o tem (kar je najstniku zanimivo), počasi ga nagovarja za intimne fotografije; nato izsiljuje za še več fotografij / videoklic / srečanje; mladostnika prepričuje, da je sam kriv.

Primer izsiljevanja, ki je potem prerasel v spolno zlorabo, se lahko začne navidez čisto nedolžno: zgodba preživele žrtve zlorabe **Rhiannon McDonald**

### Sekstanje

Mednarodno ime za **izdelavo, izmenjavo in pošiljanje seksualno eksplicitnih fotografij**, **posnetkov** in besedil prek mobilnih naprav ali interneta. Njegova posebnost je, da so v izdelavo in pošiljanje teh posnetkov v prevladujoči meri vključeni mladostniki.

V Sloveniji je med starejšimi najstniki približno **vsak šesti že kdaj poslal** svojo golo ali intimno fotografijo ali video prek interneta ali telefona. **Vsak drugi** 15-letnik (-ca) **je že prejel** tak posnetek. S starostjo ta delež narašča.

“Prvič me je šokiralo, potem sem pa sprejela to. Okoli 30x se mi je to zgodilo.”

**DIJAKINJA**
15 LET
RAZISKAVA TRACED, 2023

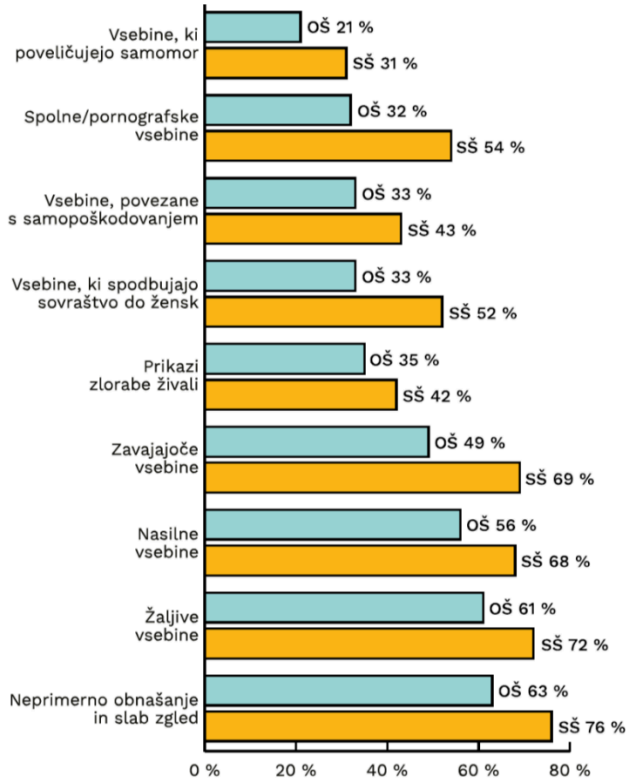
Dijakinja je že 30x dobila sliko moškega spolnega organa na svoj telefon.

“100x mi je rekel, naj mu pošljem in potem sem mu poslala.”

**DIJAKINJA**
16 LET

Vrstniški pritisk je velik, pogosto fantje želijo gole posnetke kot dokaz ljubezni in predanosti.

**Videne neprimerne vsebine na družbenih omrežjih glede na stopnjo šolanja**




**Vir: Raziskava Digi.dr (2025)**

## Izmenjava intimnih posnetkov in izsiljevanje z njimi

5. odstavek 176. člena KZ pravi, da  tako dejanje, /.../ ni protipravno, če je bilo storjeno med mladoletnimi osebami primerljive starosti, ki so se z dejanjem strinjale, ustreza stopnji njihove duševne in telesne zrelosti ter PRIKAZUJE take osebe.

Sekstanje postane potencialno **nezakonito**, ko se posnetek razširi med več ljudi, kot je bilo sprva namenjeno; takrat so lahko posledice za vpletene mladostnike zelo hude.

O **izsiljevanju mladoletnih oseb z intimnimi posnetki** (ang. izraz je sextortion) govorimo, ko nekdo otroku ali mladostniku zagrozi, da bo razširil njegove intimne posnetke, če mu ta ne priskrbi še več intimnih posnetkov, denarja ali spolnih uslug.

## Pornografija

Normalno je, da mlade zanima spolnost. Ampak v sodobnem času na pornografijo naletijo že veliko bolj zgodaj, 6% že pred 6. letom, tretjina med 9. in 11.letom, najpogosteje pa med 12. in 14. letom.

**Zakaj je to problem?**

- Pornografija je **vseprisotna in izjemno lahko dostopna.** Ogromne količine posnetkov so nenehno na voljo.
- Pornografija pogosto vsebuje **nasilje**, **nerealna pričakovanja** (mišičnjaki, nenehna erekcija), **stereotipi** se krepijo;
- Pornografija ustvarja tudi **nerealna pričakovanja glede odnosov**. Pornografski posnetki niso realni in ne prikazujejo realnosti odnosov. To ni prikaz spoštljive spolnosti, ki bi bila del odnosa, v katerem se dva cenita in spoštujeta.
- Posledice so **težave v partnerstvih** že zelo zgodaj in tudi kasneje v življenju.
- Poleg tega so to spet močni impulzi za možgane, ki lahko mlade zasvojijo in jih prikrajšajo za realni užitek, normalno doživljanje spolnosti.

"Kaj naj naredim, da mi bo davljenje všeč?"

**DIJAKINJA**
15 LET

Sicer so poleg pornografije In sekstanja za mlade še **drugi viri spolnosti na spletu:**

- *Video seks / camming* – interakcija v živo prek kamer,
- *Virtualna spolnost v igrah ali metaverzumu* – avatarske izkušnje in simulirani odnosi,
- *Teledildonika* – uporaba pametnih spolnih igrač na daljavo,
- *Erotični posnetki - zgodbe, slike in videi* – ustvarjanje ter deljenje (npr. OnlyFans),
- *Anonimni klepeti in forumi* – prostori, kjer uporabniki anonimno raziskujejo fantazije ali intimne teme,
- *Klepeti z UI o spolnosti.*

## Umetna inteligenca

a) **Tveganja**:
   - chatboti in video karakterji za pogovor,
   - deepfakes, globoki ponaredki ,

- prevare s spreminjanjem glasu in videza.

**Pogovori o odnosih ali o pomembnih življenjskih vprašanjih z modeli generativne UI lahko vodijo v tragične posledice**.

### Chatboti

V ZDA potekajo sodni procesi, ki so jih sprožili starši najstnikov, ki so naredili **samomor v zadnjih letih, po obsežnih pogovorih z modeli umetne inteligence**. Starši so povedali, da jih UI ni odvračala od samomora, da jim je celo pomagala pri načinih izvedbe. Tožbe sicer dobivajo (oziroma se sklepajo poravnave), ampak življenj seveda ne more povrniti nihče. Mladim je treba razložiti, da GUI ni primeren sogovornik za duševne težave. Naj poiščejo človeka.

### Intimni chati

Uporaba AI-chatbotov in videoklicev z umetno inteligenco je za najstnike lahko torej precej bolj tvegana, kot se zdi na prvi pogled – še posebej kadar gre za **intimne pogovore, čustveno navezanost, zaupanje, osebne skrivnosti, fotografije, videoposnetke ali spolno vsebino**.

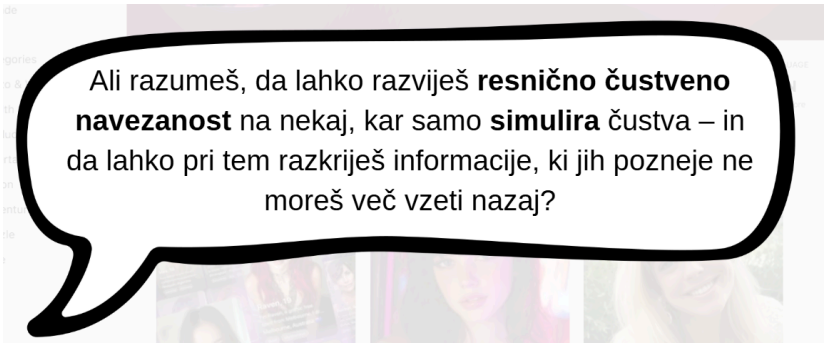
- **Tveganja zaradi same tehnologije:** zbiranje podatkov, snemanje, shranjevanje, analiza in morebitna zloraba vsebin.

  **Mladi podjetjem – razvijalcem – zaupajo:** osebne podatke, težave, travme, družinske razmere, informacije o spolnosti, intimne fotografije, posnetke, biometrične podatke … Podjetja lahko v skladu s pogoji uporabe te podatke uporabljajo na mnoge načine, ki jih predvidevajo njihovi poslovni modeli. **Podatki so valuta.**

- **Tveganja zaradi odnosa z AI;** možne posledice:

- Čustvena odvisnost od UI,
- občutek osamljenosti brez UI,
- umikanje iz resničnih odnosov,
- prepričanje, da mora biti ljubezenski odnos vedno samo prijeten, prilagodljiv, brez konfliktov,
- težave pri razumevanju zdravih meja v realnih odnosih.

### Vprašanje za najstnike




### Globoki ponaredki

15 odstotkov mladih v Sloveniji je v raziskavi CVI povedalo, da so že bili **žrtev nasilja, izvedenega s pomočjo UI**. Najpogostejši obliki spletnega nasilja sta bili ustvarjanje lažnih posnetkov s podobo žrtve in izdelava lažnega profila, nekaj vprašanih je bilo tudi žrtev generiranja posnetkov golih teles z njihovim obrazom.

Taki posnetki so lahko za mlade **izjemno travmatični**, tudi če niso resnični.

Kako to deluje? UI orodja zajamejo fotografije ali posnetke neke osebe in pa posnetek glasu, 20 ali 30 sekund posnetka je povsem dovolj, da umetno naredijo glas.

Žal je ta tehnologija že toliko napredovala, da je zelo težko, če že ne nemogoče, s prostim očesom ločiti pravi posnetek od umetnega.

Tudi zato je dobro, da ne objavljamo fotografij in posnetkov otrok na spletu. In da se z mladimi pogovorimo tudi o kredibilnosti posnetkov na internetu.

## Videoigre

Igranje videoiger povzroča močno sproščanje **dopamina** (hormona nagrade), zaradi česar lahko možgani sčasoma potrebujejo **vedno več stimulacije**, da se otrok počuti enako zadovoljnega.

V igrah so pogosto uporabljeni psihološki mehanizmi iger na srečo, torej **naključni dobitki**, **točke**, **dodatki** in podobno, razne **škatle presenečenja**, **redki predmeti**, časovno omejene ponudbe, umetna nujnost, nagrade za vračanje, **virtualne valute.**

Primer: ROBLOX – **vesolje iger, svetov, prostorov, odnosov znotraj ene**; v Robloxu je na tisoče iger. To so v pravzaprav virtualna mesta, kjer se igralci lahko družijo z drugimi, klepetajo, obiskujejo virtualne prostore itd. Ob tem je povprečna starost igralca videoiger je 36 let! Če otrok igra igre, kjer je omogočen klepet in druženje, moramo vedeti, s kakšno populacijo se druži.

Tveganja v igrah: **nasilje, spolnost, ekstremizem, nakupi znotraj iger (monetizacija)**

Če igrajo, so zelo pomembne časovne omejitve, pogovor o vsebini iger in pogovarjanju z neznanci.

## Igre na srečo

Tudi tu so mladi ranljivi, **skoraj polovica dijakov v raziskavi** je v zadnjem letu igrala na srečo za denar. Veliko je spletnih vplivnežev, ki to promovirajo (in so financirani s tega naslova, torej s strani spletnih igralnic).

Fantje so bolj izpostavljeni kot dekleta, je pa povezava med tem, koliko časa uporabljajo internet in pri tistih, ki ga več časa, je tveganje večje.

Promocija iger na srečo ni nujno videti kot klasičen oglas. Lahko je predstavljena kot zabava, osebna izkušnja ali del vsakodnevne vsebine.

## Toksični vplivneži

Številni med mladimi zelo priljubljeni, jih gledajo na youtubu, tiktoku, IG … problem je, pogosto pri fantih, da se širijo **stereotipi**, **nasilje**, **narcisizem**, **sovraštvo** – ki je najbolj povezovalno, ekstremizem, manosfera, sovraštvo proti ženskam. Določeni vplivneži širijo ekstremistične ideje, ideje o samopoškodovanju in poškodovanju drugih ali lastnine drugih.

**Punce:** nekatere vplivnice širijo promocijo plastičnih operacij, dogaja se prezgodnja seksualizacija, na družbenih omrežjih se dogaja tudi novačenje za snemanje spolnih vsebin (Only Fans).

**Vplivnice prodajajo tudi izdelke (Lepa afna –** kopalke, zvezki itd.) – spodbujanje k potrošništvu.

**INCEL skupnosti** so **spletni prostori za posameznike, ki se počutijo socialno ali romantično izključene**, a v mnogih primerih se dinamika spremeni v **negativno, sovražno in pogosto mizogino kulturo**, ki lahko vpliva na miselnost članov in širšo družbo. Na razširjenost tega pojava opozarja tudi Europol.

Pomembno je, da se tudi o teh stvareh z mladimi **pogovarjamo in jim pojasnimo ozadje teh skupnosti; vplivneži imajo zadaj poslovne modele, s katerimi služijo – tudi na račun otrok.**

## Prevare

Pogosto bazirajo na tem, da **iščemo hitri zaslužek**.

Pomembno je, da smo pozorni na elektronski naslov, s katerega prihajajo sporočila, in da ne klikamo na zunanje linke, če nismo povsem prepričani, da je varno.

**95% vseh kibernetskih napadov se zgodi zaradi deljenja osebnih podatkov.**

## Phishing

Če smo kdaj v dvomih glede pristnosti sporočila, lahko pošljemo zadevo na **SI -CERT** in nam bodo pomagali. Pred kratkim so odprli nacionalno prijavno točko za phishing (phishing@cert.si), kamor jim lahko pošljemo tovrstna sporočila, s čimer pomagamo zaščititi sebe in druge uporabnike.

Če imate vprašanja, potrebujete pomoč ali za druge oblike incidentov in spletnih goljufij, se še vedno uporablja splošni naslov za prijavo incidentov cert@cert.si.

## Varna gesla

Uporabimo **stavke, ki si jih lahko zapomnimo**, pri tem iz prvih črk besed sestavimo geslo. Uporabimo veliko začetnico in dodamo kakšno številko in znak.

**Večstopenjska identifikacija:** uporabimo, **kadar je le mogoče** – prepreči 99,9% napadov na naš račun. Zato jo uporabimo, kadar je le mogoče.

## Zasebnost

Svojo fizično zasebnost običajno varujemo (ograje, vrata, kak nadzor). Kaj pa digitalno?

Orwellova domišljija je postala realnost in danes imamo kamere praktično 24 ur na dan uperjene vase na vsakem koraku, tudi doma, na telefonih, televizijah in drugih napravah. A kdo dostopa do njih? Naj ne bi, ampak v resnici ne vemo.

Obstajajo **pokrovčki za kamere.** Telefone lahko odlagamo v košaro na hodniku.

Tudi ko klikamo na prenovljene pogoje uporabe, se moramo zavedat, da upravljamo s svojimi podatki.

Pristajamo na piškotke, ki na primer dovolijo 264 partnerjem uporabo naših natančnih geolokacijskih podatkov.

Uporabljamo t.i. »brezplačne« storitve in aplikacije, ki imajo neskončne pogoje uporabe, ampak v resnici te **storitve in aplikacije niso brezplačne**, pač pa jih **plačujemo s svojimi podatki.** Ne vemo, kam gredo ti podatki in kdo jih uporablja.

Primer Cambridge Analytica, v času volitev za Brexit:

Spletne aplikacije in kvizi na Facebooku so zbirali **osebne podatke uporabnikov**, vključno s profilnimi informacijami, všečki, prijatelji in interesi.

Ti podatki niso bili uporabljeni le za prikazovanje vsebin uporabniku, ampak so se gradili **psihografski profili**, ki opisujejo osebnost, vrednote, politične preference in čustvene odzive posameznika.

Podjetja, kot je Cambridge Analytica, so uporabljala te podatke, da bi ustvarila **mikro-ciljanje oglasov**. To pomeni, da so posameznike razvrstili v različne skupine glede na njihove osebnostne značilnosti (npr. ekstravert, čustveno ranljiv, konservativen) in jim prikazovali **osebno prilagojene politične oglase**, ki so najbolj verjetno vplivali na njihovo mnenje ali strahove.

Oglasi in sporočila niso bila splošna, ampak **močno čustveno nabita**: poudarjala so strah pred prihodnostjo, izgubo nacionalne suverenosti ali ekonomskih koristi.

Ta sporočila so pogosto **selektivno izpostavljala dezinformacije ali polresnice**, da bi povečala psihološki učinek.

Vse več naprav mikrofone in kamere. Jih res potrebujemo?

Preiskava je razkrila, da lahko **naprave** južnokorejskega proizvajalca televizij **poslušajo pogovore in jih pošiljajo na splet** – tudi v stanju pripravljenosti.

**Vir:**
https://n1info.si/magazin/digitalno/velika-afera-tehnoloskega-velikana-so-televizorji-prisluskovali-vasim-pogovorom/

> **Julian Zilberbrand**, vodja podatkovnih rešitev pri LG Ad Solutions, je v enem od posnetkov za marketinško platformo Swoop povedal: "Pri LG-ju vemo, kdo živi v gospodinjstvu z LG-jevim televizorjem. Vemo, katere naprave so tam, vemo, katerim vsebinam ste izpostavljeni na televiziji, in vemo, kako ta doseg razširiti še na mobilne naprave."

Česa še ne vemo?

## Rešitve?

Za zasebnost lahko največ naredimo sami. **Odprtokodni sistemi so varnejši** in ne bodo zlorabljali naših podatkov. Na voljo imamo brskalnike kot sta **Firefox in Brave**, ki ima vgrajene tudi **ad-blockerje** (blokatorje oglasov).

**Startpage iskalnik** je alternativa Googlu, **Duck.ai** pa npr. CHAT gpt-ju, s tem, da ohranimo anonimnost.

**Proton Mail** je švicarska alternativa gmailu (šifrirani maili, ne sledi uporabnikom in ne uporablja e-mailov za oglaševanje).

Načeloma je smiselno **izbrisati vse aplikacije, ki jih res ne uporabljamo**, da podatke delimo s čim manjšim številom akterjev.

### EU zahteva več regulacije

EU želi prek zakonodaje  DSA (Akt o Digitalnih storitvah) zagotoviti, da bi bili mladi na spletu varni in zaščiteni, da lahko zaupajo spletnim storitvam, omrežjem, ki jih uporabljajo, in da so tam spoštovane pravice vseh. **Zato zahteva od vseh, predvsem pa od zelo velikih spletnih platform in iskalnikov, da zagotovijo:**

- **starševski nadzor:** Nastavitve, ki staršem in skrbnikom pomagajo na primer pri spremljanju ali omejevanju dostopa otrok do interneta, da bi jih zaščitili pred spletnimi tveganji in neprimernimi vsebinami. Starši naj raziščejo, kakšne možnosti starševskega nadzora za profile njihovih otrok jim ponujajo družbena omrežja. FDV raziskava v 2026 je pokazala, da le okrog 40 % staršev pozna možnosti starševskega nadzora na družbenih omrežjih (izjema je Youtube – 63 %)

- **otrokom razumljive Pogoje uporabe:** tista omrežja, ki jih uporabljajo mladoletniki, se morajo še posebej potruditi, da razložijo pogoje uporabe zelo jasno, da mladi razumejo, s čim se strinjajo. Starši in učitelji naj opozarjajo otroke na pomembnost poznavanja Pogojev uporabe omrežij/aplikacij, ki jih uporabljajo.

- **zaščito zasebnosti in podatkov:** platforme ne smejo zahtevati, da z njimi ali drugimi uporabniki delimo preveč osebnih podatkov. Osebne podatke, ki pa jih delimo, morajo zaščititi, z njimi ne smejo manipulirati ali jih deliti z drugimi ali vohuniti za nami. Starši in učitelji naj otroke osveščajo o tem, da je zasebnost pomembna, da jo

moramo varovati in da imamo na družbenih omrežjih tudi pravico odločati, katere podatke želimo deliti in katere ne ter kdo jih lahko uporablja in za kaj.

- **privzete nastavitve varnosti in zasebnosti –** nastavitev varnosti in zasebnosti morajo biti avtomatsko vklopljene (uporabniku jih ni potrebno vklapljati), za mladoletnike nekaterih ne sme biti mogoče izklopiti. Starši in učitelji naj se z otroki pogovarjajo, jih učijo o pomembnosti nastavitev varnosti in zasebnosti in o konkretnih možnostih, ki jih lahko tam nastavijo.

- **platforme morajo omejevati vsebine, ki ogrožajo zdravje in razvoj otrok in povzročajo zasvojenost** – starši naj bodo pozorni na zasvajajoče mehanizme družbenih omrežij (kot so potisna obvestila, neskončno drsenje, algoritemski izbor in prikazovanje vsebin itd.) in kako vplivajo na njihove otroke. Učitelji naj osveščajo in opozarjajo učence na zasvajajoč vidik uporabe družbenih omrežij. Prav tako naj starši in učitelji otroke učijo algoritmične pismenosti – torej kako lahko med vsebinami, ki jih jim prikazujejo omrežja, tudi sami z nastavitvami in svojimi odzivi na vsebino zmanjšajo prikazovanje vsebin, ki nanje vplivajo negativno, in povečajo tiste, ki jim koristijo in dobro vplivajo na njihovo počutje.

- **preverjanje starosti:** platforme morajo zagotoviti delujoč in učinkovit sistem za preverjanje starosti uporabnikov pred dostopom do storitve – na ravni EU se pripravlja sistem za preverjanje starosti. Starši in učitelji naj opozarjajo otroke na starostne omejitve na posameznih družbenih omrežjih in naj ne odobravajo uporabe otrokom pod to starostjo. Po slovenski zakonodaji o varstvu zasebnosti morajo vse do 15. leta starosti starši otroku odobriti uporabo družbenih omrežij. Starši naj premislijo, ali je njihov otrok do te starosti že zrel za vse, kar prinaša uporaba teh platform.

- **prepovedana uporaba osebnih podatkov za prikazovanje oglasov:** platforme zbirajo informacije o tem, kaj nam je všeč, o povezavah, na katere klikamo, in naše osebne podatke zato, da nam prikazujejo oglase, za katere je bolj verjetno, da bodo na nas učinkovali (npr. da bomo izdelek ali storitev kupili) – DSA prepoveduje tovrstno prikazovanje oglasov na podlagi oblikovanja profilov za mladoletne uporabnike

- **vzpostavitev otrokom prijaznih in učinkovitih orodij za prijavo/pomoč:** za enostavno prijavljanje zlorab ter nezakonitih in drugih vsebin, ki ne sodijo na splet, ter pridobivanje podpore in pomoči. Starši in učitelji naj spodbujajo in pomagajo otrokom prijavljati zlorabe družbenim omrežjem.

- **brez temnih vzorcev:** gre za prepričevanje in preslepitev ljudi, da počnemo nekaj, česar ne želimo (kupimo nekaj, sprejemamo odločitve, se naročimo in imamo potem težave to odpovedati …). Take prakse DSA prepoveduje.

- **zaščito otrok pred tveganji in nevarnostmi**: kot so nadlegovanje, ustrahovanje, lažne informacije, nezakonite vsebine in/ali izdajanje za drugo osebo. **V primeru, da mladi naletijo na kaj takega, naj to prijavijo družbenemu omrežju - starši/učitelji naj spodbujajo in pomagajo otrokom prijavljati neprimerne vsebine družbenim omrežjem. Družbeno omrežje je zavezano, da prijavo obravnava in prijavitelja obvesti o rezultatu prijave.**

**Izziv:** Platforme imajo večje proračune kot marsikatera država.

**Kaj torej lahko naredimo za zaščito otrok in mladostnikov?**

Časovno omejevanje rabe naprav: Smernice za uporabo zaslonov

Za obdobje 13-18 let stroka priporoča do največ 2 uri na dan, s tem da je to zgornja meja **in MANJ JE BOLJE.**

**Priporočila iz smernic**

• pravilo 20-20-20 za preprečevanje kratkovidnosti pomeni, naj otrok vsakih 20 minut pogleda stran od zaslona in 20 sekund gleda (vsaj 20 metrov) v daljavo. Poleg tega:

- **Vsaj 2 uri** na dan naj se giba **zunaj na dnevni svetlobi**;
- zasloni naj bodo **v skupnem prostoru**, ne v sobah;
- ne pri mizi;
- ne ponoči;
- ne na wc-ju;
- Skupni prostor za odlaganje (v predsobi).

Izbirajte **starosti primerne vsebine**, do katerih imajo otroci dostop, več o tem najdete na spletni strani safe.si.

**Dva vira preverjanja primernosti glede na starost:**

Common Sense Media je za starše najstnikov koristen vir informacij pri presoji primernosti filmov, serij, videoiger, aplikacij in drugih digitalnih vsebin. Ponuja:

- starostno primernost določene vsebine
- podrobne ocene vsebin,
- opozorila glede nasilja, spolnosti, neprimernega jezika in drugih občutljivih tem ter mnenja staršev in mladostnikov.

PEGI (Pan European Game Information) je evropski sistem starostnega označevanja videoiger, ki staršem pomaga oceniti, za katero starostno skupino je posamezna igra primerna. Oznake PEGI (3, 7, 12, 16 in 18) ter dodatni simboli opozarjajo na vsebine, kot so

- nasilje,

-neprimeren jezik,

- strah,

-spolnost ali

-igre na srečo.

Sistem staršem omogoča lažjo izbiro iger, vendar starostna oznaka ni merilo kakovosti igre in ne nadomešča pogovora z najstnikom o odgovorni uporabi videoiger.

**Starševski nadzor** – žal, ni univerzalna rešitev. Lahko je na mestu, sploh če so v družini tudi mlajši otroci, je smiselno namestiti filtre, ampak naj to nikakor ne bo ukrep, na katerega bi stavili vse svoje konje.

Otroci lahko pridejo v stik s problematičnimi vsebinami tudi prek drugih otrok, pri babicah in dedkih, tetah in stricih, prijateljih, ali kjerkoli drugje.

**Take it Down:** platforma, s katero lahko mladoletnim **pomagamo narediti korak h odstranitvi golih, polgolih posnetkov** z interneta oz. sodelujočih platform.

**Viri informacij in pomoči**

>Safe.si (prijavite se na novičnik za starše)

>Tom telefon (klic, klepet)

>Spletno oko

>Varni na internetu

>Zavod PIP (prijava spornih spletnih vsebin)

**PODKAST safe.si za starše**

https://safe.si/starsi/safesi-podkast-za-starse

**Na kratko za najstnike: 7 pomembnih dejstev**

1) Velike platforme zaposlujejo najboljše svetovne nevropsihologe in druge strokovnjake, ki se ukvarjajo s tem, kako me čim dlje obdržati pred zaslonom.
2) To, da sem čim dlje pred zaslonom, ne služi meni, pač pa služi platformam, ki z mojo prisotnostjo služijo denar.
3) Pozornost je nova valuta. S pozornostjo plačujem, kar uporabljam »brezplačno«.
4) Moji osebni podatki so valuta. Tudi s podatki plačujem, kar uporabljam »brezplačno«.
5) Od zaslonov se težko ločim, ker aplikacije delujejo po principu iger na srečo (avtomatov): dvignejo moj dopamin (hormon sreče). Ampak: dvigu slejkoprej sledi padec. Ko preneham, se počutim obupno.
6) Če nekaj delim, nad tem izgubim nadzor.
7) Za pogovor o pomembnih temah najdem človeka.

**Zanimivi filmi, ki jih lahko pogledate skupaj z najstniki**

>Molly vs. the Machines (2026) 14+

>The Social Dilemma (2020) 13+

>The Great Hack (2019) 15+

>Screenagers (2016/2026) 10+

>Gajin svet (1,2,3) 12+

>Ničesar ne občutim (2024) 12+

## Dodatna literatura

>Dr. Gabor Mate: Navidezna normalnost (2022)

>Jonathan Haidt: Tesnobna generacija (2024)

>Dr. Anna Lembke: Dopaminska omama (2021)

## Triki za zmanjšanje uporabe telefona

**>**določimo **območja brez telefona**
**>ikone** za družbena omrežja **skrijemo**
**>**aplikacije **pobrišemo** in dostopamo do omrežij prek brskalnika
**>izklopimo** vse **notifikacije**
**>**nastavimo **časovne omejitve** za aplikacije
>namestimo si **ikono za ČB ekran**

## Še nekaj koristnih člankov:

**Jasno moramo sporočiti, da so družbena omrežja droga** (RTVSLO, 2026)

https://www.rtvslo.si/znanost-in-tehnologija/jasno-moramo-sporociti-da-so-druzbena-omrezja-droga/779073

**Ko klepetalnik postane zaupnik: kdaj imamo problem?** (MiPi, 2026)
https://www.mipi.si/novice-iz-drugih-virov/ko-klepetalnik-postane-zaupnik-kdaj-imamo-problem

**10 naj nasvetov za starše (Safe.si)**

https://safe.si/starsi/10-naj-nasvetov-za-starse