

gramiranje, animacija, oblikovanje strani ...).

### ▶ **Koliko otrok v Sloveniji je odvisnih od iger?**

Lani je NIJZ v sodelovanju z Mladinskim združenjem Brez izgovora objavil rezultate raziskave o čezmernem igranju iger med slovenskimi osmošolci – 2,5 odstotka vseh osmošolcev naj bi kazalo znake resnih težav. V organizaciji Logout opazujemo, da se starostna meja otrok, ki prihajajo k nam po pomoč, niža, v zadnjih dveh letih prihaja k nam po pomoč veliko osnovnošolcev.

### ▶ **Kako prepoznamo, ali smo odvisni sami?**

Na to nas bodo verjetno opozorili tudi naši bližnji, saj si zasvojen osebe svoje težave pogosto zanikajo in se z njimi le stežka spoprimejo. Težave lahko prepoznamo predvsem po tem, da smo izgubili nadzor nad uporabo spleta, da kljub poskusom prenehanja ali zmanjšanja uporabe vedno znova izgubljam nadzor nad uporabo spletnih aktivnosti, na primer iger, družbenih omrežij, spletnega nakupovanja, iger na srečo in brezcilnega brskanja. To za seboj povleče veliko posledic na večjih

## Brezplačna pomoč za starše in otroke

**Se bojite, da je vaš otrok zasvojen?** Odtipkajte [www.logout.si](http://www.logout.si), kjer vas čakajo vprašalniki o tem, ali je vaš otrok zasvojen z navidezno svetom, ter nasveti, kako pomagati njemu in sebi, skupine za pomoč in strokovnjaki za individualne pogovore. Pri Logoutu verjamejo, da lahko sleherni uporabnik, ki je izgubil nadzor, znova vzpostavi bolj zdrav odnos do rabe navideznega sveta, ter tako vnovič polno zaživi. Njihovi inovativni pristopi in programi so brezplačni, delujejo v Ljubljani in Izoli.

### ▶ **Kako lahko pri majhnem otroku, ki še ni prišel v stik z igracami, preprečimo, da bi kdaj postal odvisnik?**

Nevarnost seveda ne leži v igrah samih, iger je na trgu prav toliko, kot je različnih okusov. Igralci sami povedo, da se z igrami preizkušajo v različnih kognitivnih izzivih, se med seboj družijo, se zabavajo, ustvarjajo ... Pomembno je, da je igranje iger zmerno. Ključ leži v varovalnih dejavnikih, ki smo jih že omenili – kakovostni medosebni odnosi, dober zgled uporabe, zdrave omejitve in dogovori uporabe naprav, spodbujanje drugih aktivnosti ipd.

življenjskih področjih: odnosi, delo, interesi ... Aktivnost na spletu postane prva in za nas najpomembnejša potreba.

### ▶ **Kako preprečiti odvisnost od iger pri otrocih, če je kdo v družini (sorojenec ali starš) odvisen od njih?**

Starši morajo ukrepati, si poiskati pomoč, da začnejo sami spreminjati odnos, komunikacijo in vzgojo svojih otrok, ter hkrati poiskati strokovno pomoč tudi za otroka, ki že ima težave. S tem bodo seveda veliko naredili tudi za svoje druge otroke, ki ne kažejo znakov težav čezmerne uporabe spleta in naprav. ■

## Slovenski roman o najstniku, zataknjenem v navideznem svetu

Pri Mladinski knjigi je pravkar izšel slovenski roman pisateljice Neli K. Filipič: **POVEJ MI PO RESNICI**, ki govori o najstniku, zataknjenem v navideznem svetu, o odvisnosti od računalniških iger, odtujenosti v družini, spletnju pristnih medčloveških vezi in pasteh uporabe sodobnih tehnologij, ki svet zasvojenosti prikaže zelo živo. Pripoveduje o Simonu, najstniku, brezupno zataknjenem v blodnjakih navideznih svetov. In o Evi, ki po nključju vstopi v njegovo življenje. On prihaja iz odtujene, razpadle družine, ona iz negovanega in razumevajočega okolja.

## familylabovka SVETUJE



Imate težave pri vzgoji oziroma v odnosu z otrokom? Pišite nam na [bodizdrava@media24.si](mailto:bodizdrava@media24.si) in sodelavka Familylaba Slovenija Helena Primic vam bo pomagala poiskati navdih za vašo konkretno vzgojno težavo.

### Družinska jeza

*Bom kar iskreno priznal, da imamo v naši družini vsi težave z jezo oziroma se preveč jezimo. Žena je kolerik, ki se razburi ob vsaki malenkosti, ko sin naredi kaj narobe. In takšnih položajev je vsak dan več kot dovolj, tako da imam na koncu občutek, da je ves dan eno samo »dretje«. Sam se sicer ne razjezim tako hitro, toda kot bi me sin tako dolgo provociral, da na koncu še jaz znorim. In takrat uboga. Kot bi hotel, da nanj kričim, mu grozim in ga včasih celo močno zgrabim, da ustavim kakšno njegovo lumparijo. Toda jaz se ne želim tako vesti do svojega sina, saj se spomnim svojega očeta, ki sem se ga zaradi njegove agresivnosti kot otrok zelo bal. Kaj delamo narobe, da ne moremo zaživeti v miru?*

### Razočarani oče

Včasih je res videti tako, kot bi nas otroci provocirali, preizkušali meje in nas zafrkavali, ko nas gledajo v oči in se nam smeji, medtem ko ignorirajo naša navodila in starši izgubljamo živce. Pomembno je, da ozavestite, da ni tako: da nam otroci ne nagajajo namenoma oziroma z nami ne manipulirajo, temveč se zgolj vedejo tako, kot v tistem trenutku najboljše zmorejo. In ker so otroci, ki se jim možgani in čustvene sposobnosti šele razvijajo, se vedejo temu primerno – velikokrat čustveno infantilno. To seveda ne pomeni, da moramo starši brez besed sprejeti vsakršno otrokovo vedenje, toda pomembno je, da otroku prisluhnemo, kaj nam s tem vedenjem poskuša sporočiti. Vsekakor pa ni smiselno, da se z otroki zapletamo v bitke »kdo bo koga«.

Če želite s sinom zgraditi spoštljiv odnos, mu iskreno in osebno povejte, kaj čutite in mislite, predvsem pa je bistveno, da se prej pogovorite še z ženo. Pa ne zato, da se bosta odrasla uspela uskladiti glede vzgoje, temveč predvsem zato, da bosta oba zares sprejela odgovornost za lastno vedenje in počutje. V vseh odnosih med odraslimi namreč velja, da ni pomembno, kaj oseba na drugi strani počne in govori, za lastno vedenje in čutenje smo odgovorni izključno sami. Tako kot žrtev nasilja ni kriva za nasilje zato, ker je »imela dolg jezik« ali »se neprimerno obnašala«. Vi ste torej odgovorni za svojo jezo, žena pa za svojo. Ne glede na to, kaj otrok počne. Če torej želite svojega sina naučiti konstruktivnih načinov, kako se spoprijemati s frustracijo, mu to pokažite z zgledom. Glede na to, da ste že sami spoznali, da imajo v vaši družini tudi odrasli težave s tem, naj vam ne bo nikar nerodno otroku to priznati. Pomembno je, da sin sliši, da je vajina jeza vajina težava, in ne njegova krivda, ker se tako »grdo« vede. Sinovo »moteče« vedenje je v resnici darilo za vašo družino, da se vsi skupaj naučite, kako uspešno integrirati jezo in druga agresivna čustva. Le pogumno naprej po tej poti samoizpraševanja in osebne rasti! ■

*Helena Primic*