

## Z otrokom se pogovorite o nevarnih internetnih igrah

Od Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Generalne policijske postaje smo prejeli obvestilo o pojavu internetnih iger, ki spodbujajo samopoškodovno vedenje pri otrocih in mladostnikih. Po zadnjih informacijah je ena od tovrstnih iger »Modri kit«, tudi »Sinji kit« (ang. Blue Whale Game or Challenge) prisotna že tudi v Sloveniji. Igralci, ki se vključijo v igro, dobivajo od administratorja igre 50 dni različna navodila in jih morajo izpolnjevati (od tega, da morajo vstajati sredi noči, gledati grozljivke, se samopoškodovati, končno navodilo igralcu pa je, da naj si vzame življenje). O domnevnih posledicah igre so že poročali najprej v Rusiji, kasneje tudi v drugih državah Evrope (npr. v Belgiji, Nemčiji, Veliki Britaniji, na Hrvaškem, Srbiji in drugod).

**Zelo pomembno je, da kot starši vemo, kaj otrok ali mladostnik dejansko počne na internetu (poleg jasnih družinskih pravil o času, dovoljenem za rabo računalnika, telefona in televizije). Nujno je, da o teh temah doma spregovorimo.** Skupaj z otrokom lahko preberemo in premislimo tudi napotke za varno uporabo spleta – priporočamo vam ogled spletne strani [www.safe.si](http://www.safe.si).

Otroku ali mladostniku v pogovoru sporočimo predvsem naslednje:

- Določene igre na spletu so nevarne in treba se jim je izogniti: odločno naj zavrnejo vse aktivnosti, ki jih lahko kakor koli ogrožajo ali se ob njih počutijo neprijetno.
- informacije o nevarnih internetnih igrah mora vedno nemudoma sporočiti odraslemu (učitelju, staršu, šolskemu svetovalnemu delavcu ...). Nekatere spletne igre od sodelujočega zahtevajo molčečnost oziroma so sodelujoči deležni groženj, če bi odnehali ali komu povedali. Otroku je potrebno dati jasno vedeti, da takšne informacije ne sme zadržati zase.
- Kadar je v nevarno igro vpleten otrokov prijatelj ali vrstnik, mora prav tako povedati doma ali v šoli (naj razume, da to ni znak, da bi bil slab prijatelj, temveč ravno nasprotno: če se obrne po pomoč k odraslemu in pove, da je prijatelj v težavah, izkazuje skrb za drugega in ravna odgovorno).
- Otroka spodbudimo, da se ne bo slepo in proti svoji volji podredil pritiskom vrstnikov, če bi ga ti vabili v nevarne igre (pridobivanje novih igralcev, vabljenje, je običajno po socialnih omrežjih).
- Kakršno koli nadlegovanje, trpinčenje ali nagovarjanje k nasilnim dejanjem ni dopustno; nagovarjanje k samopoškodbam ali k samomoru je kaznivo.
- Kot starši otroku zagotovimo, da smo jim vedno na voljo, če bi nam želeli razkriti kakršne koli skrbi ali nelagodne občutke.
- Razširjanje nevarnih iger moramo preprečiti (motivirajmo otroka, da sodelujemo vsi skupaj – on sam, njegovi vrstniki, prijatelji, družine, učitelji, šole ...).

Otroka povabimo v razmišljanje z različnimi vprašanji: *Kakšno je njegovo mnenje? Kakšne izkušnje na spletu pozna pri svojih vrstnikih? Kako bi ravnal, če bi ga v nevarno igro povabil najboljši prijatelj ... ? Kako bi ravnal, če bi vedel, da sošolec sodeluje v igri, ki nagovarja k samopoškodovanju? Spodbujajmo otrokovo kritično presojo in samozavest pri odločanju ter presojanju o tem, kaj je zanj dobro in varno, kaj je prav in kaj narobe. Pogovor z otrokom izpeljemo tako, da zagotovimo varno, neobsojajoče in zaupljivo vzdušje. Naša stališča glede nevarnih iger pa naj bodo jasna.*

Če ugotovimo, da je otrok že vpleten v katero od nevarnih iger, ki spodbujajo samopoškodovanje ali poškodovanje drugih, preverimo, kaj se dogaja z otrokom. Če se samopoškoduje, nujno poiščimo strokovno pomoč.

### **Viri pomoči:**

Najbolj dostopen vir strokovne pomoči je **šolski svetovalni delavec**. Če ta ni na voljo, je pomoč dostopna tudi pri **osebnem zdravniku, zdravniku šolske medicine ali pediatru**. Kadar je stiska zelo huda in nobeden od zgornjih strokovnjakov ni dosegljiv, je pomoč na voljo tudi pri

- dežurnemu zdravniku,
- najbližji splošni ali psihiatrični bolnišnici,
- reševalni službi (112).

**V primeru neposredne življenjske ogroženosti, obvestite Policijo na telefonsko številko 113!**

**Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor se oseba v stiski lahko obrne tudi na TELEFONE ZA POMOČ V STISKI:**

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, vsak dan)
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (pon–pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazniki med 18. in 22. uro)
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro)

**Podpora, komunikacija in podatki o ustreznih oblikah pomoči se na voljo tudi na spletnih portalih:**

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle: [www.med.over.net](http://www.med.over.net)
- spletna svetovalnica za mlade: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
- spletna postaja za razumevanje samomora: [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)
- center za varnejši internet: <https://safe.si/>
- Center za pomoč pri prekomerni rabi interneta: <http://www.logout.si/>
- Policija (preventivni nasveti): <http://www.policija.si/> (Preventiva)

**Pomoč je brez napotnice in brez čakalnih dob na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic:**

- Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru; naročanje na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti
- Svetovalnici v Celju in Laškem; naročanje po telefonu 031 778 772 ali e-pošti [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si)

**Pomoč je na voljo tudi v svetovalnih centrih za otroke in mladostnike:**

- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, naročanje po telefonu 01 583 75 00 ali e-pošti [info@scoms-lj.si](mailto:info@scoms-lj.si)
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, naročanje po telefonu 031 388 591 ali e-pošti [svetovalni.center.kp1@siol.net](mailto:svetovalni.center.kp1@siol.net)
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, naročanje po telefonu 040 832 105, ali 02 234 97 00 ali e-pošti: [svetovani.center-mb@guest.arnes.si](mailto:svetovani.center-mb@guest.arnes.si)