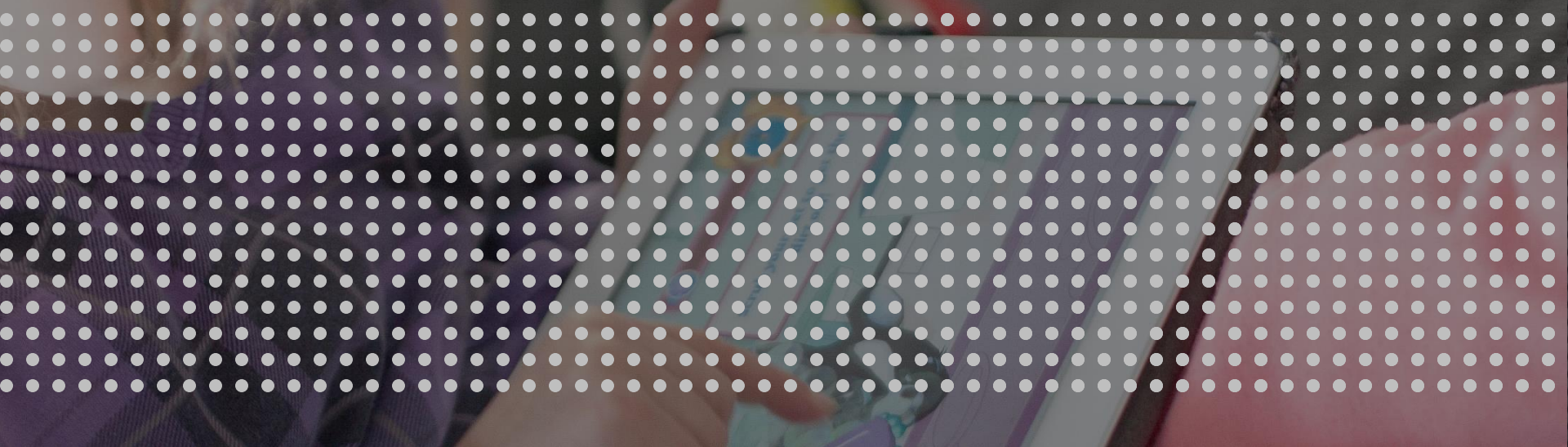




ÖFNOTKUN NETSINS

Eyjólfur Örn Jónsson, sálfræðingur.

eyjolfur@persona.is

Netöryggi barna: facebook.com/netoryggi

FULLKOMNUN MANNLEGRAR SKÖPUNAR?

- NETIÐ ER TALIÐ EITT MERKILEGASTA AFREK MANNKYNSSÖGUNNAR
- ÓTRÚLEGA HRÖÐ ÞRÓUN
- LÍFINU HEFUR VERIÐ BREYTT TIL FRAMBÚÐAR (FÆST MYNDUM VIÐ VILJA SLÖKKVA)
- HUGTÖK BREYTAST
- HETJURNAR NÆR
- SPÁDÓMAR RÆTAST
- ÖRT STÆKKANDI VANDI



ÁHERSLUR BREYTAST

Fíkn verður Ofnotkun/vandræðanotkun

Tími lykilatriði > samvera og skilningur lykilatriði

Tölvur gera okkur ekki veik, 2 stigs vandamál

Hænan og eggjó – hvað hefur áhrif á hvað og hver leitar hvert

- innanleikja rannsóknir

- 83% FORELDRA SAMÞYKKJA NETNOTKUN BARNNA SINNA SEM GÓÐA OG NYTSAMLEGA
- NETNOTKUN BARNNA OG UNGLINGA UNDIR 18 ÁRA Í HINUM VESTRÆNA NÁLGAST 100%
- 24% NOTENDA SEGJAST HAFA MISST AF MIKILVÆGUM AUGNABLIKUM AF ÞVÍ AÐ ÞEIR VORU AÐ REYNA AÐ DEILA ÞEIM
- 27% NOTENDA SKOÐA NETIÐ Á KLÓSETTINU
- 23% NOTENDA SEGJAST VAKNA Á NÓTTUNNI TIL AÐ FARA Á NETIÐ

Á hverri mínútu er hlaðið upp 100 klst af efni á



RAUNIN

- EINFALDAR „LAUSNIR“ (INSTANT GRATIFICATION)
- HEGÐUNIN KEMUR Í VEG FYRIR ÓÞÆGILEGAR TILFINNINGAR OG VEITIR ÞANNIG ÖRYGGI
 - VIÐ VERÐUM HÁÐ LÍÐAN SEM NETNOTKUN VELDUR OG LÍKAMINN KALLAR Á MEIRA



RANNSÓKNIR

- Í 8 ÁR HEFUR VERIÐ SÉRSTAKLEGA KALLAÐ EFTIR FREKARI RANNSÓKNUM
- HVERJIR ÁNETJAST?
 - TENGLI VIÐ GEDRÆN VANDAMÁL EINS OG ÞUNGLYNDI, KVÍÐA OG FÉLAGSFÆLNI
 - TENGLI VIÐ ERFIDAR AÐSTÆÐUR EINS OG SKILNAÐ, EINELTI, ÁTÖK OG VEIKINDI
 - TENGLI VIÐ BROTTFALL ÚR SKÓLA (43% Í NY)
- HVENÆR TELST NOTKUN VANDAMÁL?
 - ENN MIÐAÐ VIÐ TÍMA — EF VIKUNOTKUN FER YFIR 38 TÍMA
 - Í RAUN PERSÓNUBUNDIÐ



AFLEIÐINGAR

- Vaxandi listi, almennar afleiðingar trufla
- Oft tvíeggja, hvar liggja mörkin?

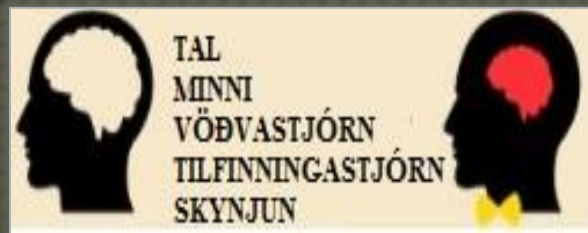
- Líkamlegar afleiðingar:

- Lélegt bak
- Höfuðverkir
- Vöðvabólga
- Sinaskeiðabólga
- Breytingar á gráu efni í heila
- Álag á augu (þörf á gleraugum hefur aukist úr 25 í 41,6%)



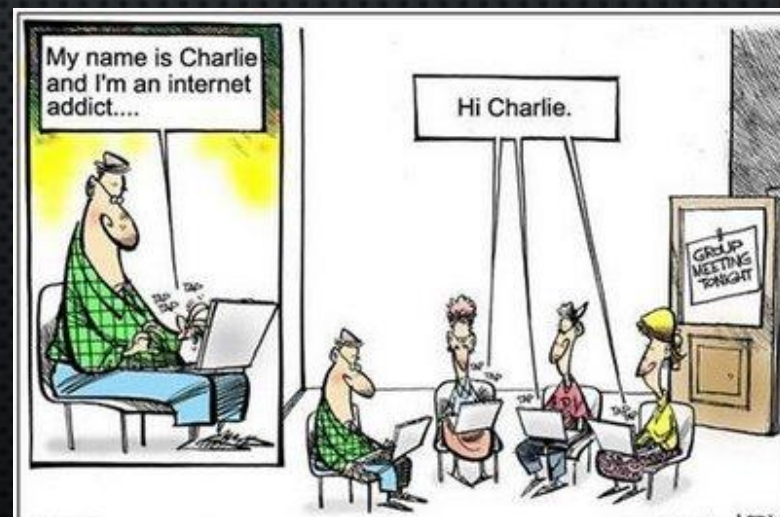
- Andlegar afleiðingar:

- Stöðnun í þroska
- Ofsafengnar tilfinningar
- Depurð og vonleysi
- Athyglisbrestur (greiningar aukist um 66% á síðustu 10 árum)

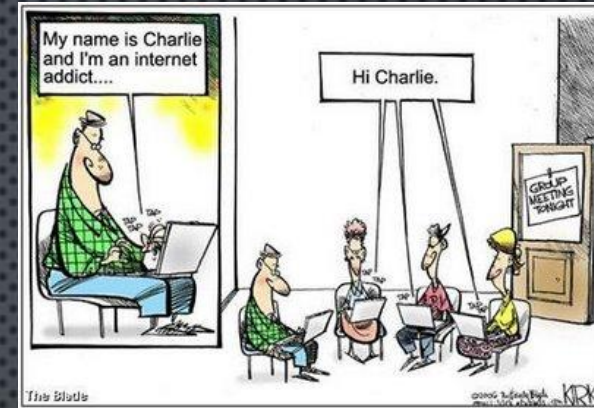


AÐ DRAGA ÚR NETNOTKUN

- 82% HAFNA REYNT AÐ DRAGA ÚR NETNOTKUN OG MISTEKIST
 - FLESTIR FINNA EKKI AÐRAR LEIÐIR TIL AÐ UPPFYLLA ÁNÆGJU OG GEFAST UPP OG KVEIKJA ÞÁ AFTUR Á TÖLVUNNI
 - AÐRIR REYNDU ÓKERFISBUNDIÐ AÐ MINNKA EN VANTAÐI SKIPULAGNINGU VIÐ ÞAÐ
- FLESTIR SEM HAFNA EKKI REYNT AÐ MINNKA/STOPPA, TELJA SIG GETA ÞAÐ HVENÆR SEM ER, BARA EKKI NÚNA!



SKJÓLSTÆÐINGAR



- ERU YFIRLEITT MJÖG LANGT LEIDDIR
- ALGENGT AÐ ÞEIR EYÐI 70 TIL 100 TÍMUM Á NETINU Á VIKU
- GERA LÍTIÐ ANNAÐ OG HAFNA EKKI ÁHUGA Á NEINU UTAN TÖLVUNNAR
- LÁTA SIG MARGIR DREYMA UM AÐ GETA LIFAÐ AF TÖLVUNOTKUNINNI
- TALSVERT UM SJÁLFSVÍGSHUGSANIR OG TILRAUNIR HJÁ ELDRI SKJÓLSTÆÐINGUM
- YFIRGNÆFANDI MEIRIHLUTI 16+ FALLINN ÚR EÐA Á LEIÐINNI AÐ FALLA ÚR SKÓLA



HVAÐ GETA MAMMA OG PABBI GERT?

- SKILJIÐ BARNIÐ/UNGLINGINN YKKAR OG ÞAÐ SEM HANN/HÚN ER AÐ GERA
- „ÞÚ VINNUR FLEIRI FLUGUR MEÐ HUNANGI EN EDIKI“
- AÐ BYGGJA GOTT SAMBAND SKIPTIR HÖFUÐMÁLI
- EKKI MISSA VÖLDIN!
- NETFYRIRMYNDIR

