



www.veselasola.net



ZNANJE SE ZAČNE
Z NASMEHOM

Kiberpsihologija

Si kdaj ujel/a sebe, da si samo za minuto odpri/a TikTok, potem pa je kar naenkrat minila cela ura? Ali pa da si začel/a skrolati po Instagramu in na koncu nisi niti vedel/a, kaj si iskal/a? Brez skrbi, nisi edini/a. Internet in družbena omrežja so postali del našega vsakdana – kot da brez njih sploh ne znamo več živeti. Z njimi se zbuja, jih uporabljamo med šolo, treningi in celo tik pred spanjem. Ampak – ali se kdaj vprašaš, kaj vse to naredi tvojemu razpoloženju, samozavesti in odnosom? Tu vstopi **kiberpsihologija** – znanstvena veda, ki raziskuje, kako **tehnologija vpliva na naše možgane,**

čustva in vedenje. Zveni resno, ampak v resnici je zelo zanimivo, ker se tiče prav otrok, najstnikov in mladih odraslih, ki živite v času, ko je internet skoraj »drugi dom«. Kiberpsihologija se ukvarja z vprašanji, kot so: Zakaj se počutim slabo, če dobim manj všečkov kot prijatelj? Zakaj nas lahko igre zasvojijo, čeprav se z njimi tudi kaj naučimo? Kako stalno primerjanje vpliva na našo samozavest? Kako je mogoče, da imajo memi tako velik vpliv na naše razpoloženje? In zakaj se zdi, da je digitalni svet pogosto bolj »resničen« kot fizični?

JAZ IMAM RAJŠI
PRAVE KOSTI. TISTE
KIBER SO ČISTO
BREZ OKUSA.





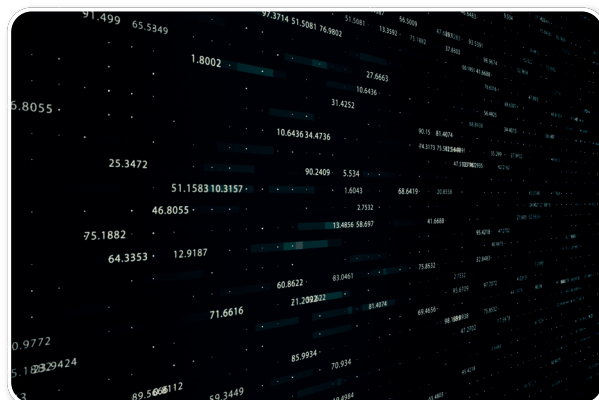
TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook, Twitch, Youtube ... vsi jih poznamo. Dajo nam občutek **povezanosti** – z enim klikom smo lahko v stiku z najboljšim prijateljem, babico na drugem koncu Slovenije ali pa z najljubšim zvezdnikom. Na TikToku lahko nekdo, ki snema storytime ali GRWM v svoji sobi, v nekaj dneh postane zvezda. Na Instagramu lahko delimo trenutke s počitnic in dobimo občutek, da smo del nečesa večjega. Omogočajo nam **stik s trendi** in občutek, da smo v koraku z vrstniki. Omogočajo nam **izražanje in ustvarjanje**, hkrati pa so prostor, kjer lahko zelo hitro začnemo **dvomiti o sebi**.



Ko se pojavijo dvom o sebi in druge težave, priskoči na pomoč kiberpsihologija. Poglejmo najprej, kje se skrivajo pasti novih tehnologij.

Algoritmi

Algoritmi družbenih omrežij delujejo kot zelo pametni »radarji«. TikTok na primer spremlja vsak tvoj korak – koliko časa gledaš video, katere posnetke všečkaš, katere komentarje napišeš, katere teme pogledaš bolj na hitro. Na podlagi tega ti TikTok pokaže **še več podobnih vsebin**.

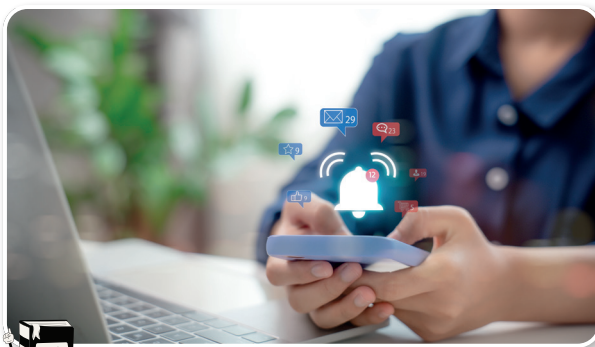


7.-9. razred

Personalizirani feed je nabor vsebin, ki ti jih **platforma** ponudi na podlagi tvojega vedenja, tega, kar te najbolj pritegne. Tako **prirejeni izbor** vsebin vidiš na vseh družbenih omrežjih. Zato se zdi, da te »poznajo bolje kot ti sam/a« – to pa je glavni razlog, zakaj je težko odložiti telefon.

PING!

Obvestilo o novem sporočilu, svetlobno ali zvočno, sproži **dopamin** – kemično snov v možganih, ki je odgovorna za občutek zadovoljstva in nagrade. Ko telefon zavibrira ali zasveti, se možgani nagradijo s kratkim občutkom užitka. Če se to **ponavlja pogosto**, nastane prava **povratna zanka**: ves čas iščemo nova obvestila, nova sporočila, všečke in komentarje.



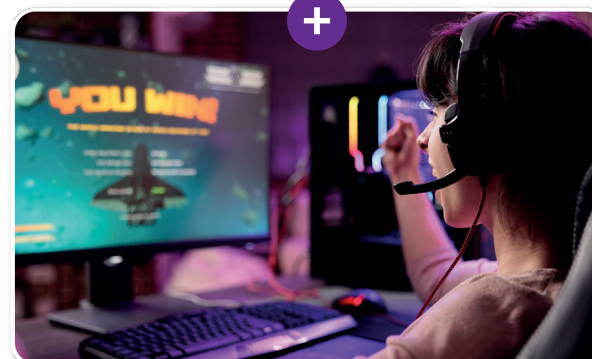
- Na svetu je več kot **5,3 milijarde uporabnikov interneta**.
- Povprečen najstnik preživi na družbenih omrežjih več kot 3 ure na dan!
- Najpogostejši občutek pri uporabi Instagrama je **primerjanje**.
- Mladi, ki uporabljajo TikTok več kot 4 ure na dan, imajo večjo verjetnost **težav s spanjem**.
- Več kot 2 uri uporabe družbenih omrežij na dan povečuje možnost občutkov **osamljenosti** in **zmanjšuje kakovost spanja**.
- Več kot 3 ure brskanja na družbenih omrežjih na dan negativno vpliva na **šolske ocene**.

Zasvojenost

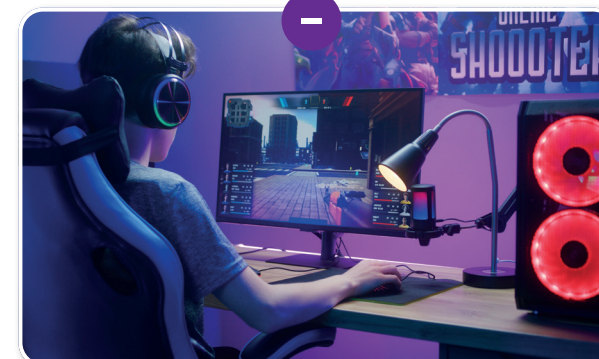
Vse zasvojenosti so si nekako podobne – človek dela stvari, ki mu škodijo, in tega početja ne more prenehati. Z razumevanjem in **zdravljenjem zasvojenosti** se ukvarjajo **psihologi** in **psihiatri**. Kiberpsihologija poskuša razumeti in zdraviti **zasvojenost z novimi tehnologijami**. In kot pri vsaki zasvojenosti je tudi pri tej prvi korak, da se zaveš, ali si zasvojen ali ne.



Videoigre: sprostitev ali zasvojenost?



Videoigre so prostor **druženja, tekmovanja in ustvarjanja**. Igre za več igralcev, kot so Fortnite, Minecraft ali League of Legends, gradijo skupnost. Igranje lahko pomaga pri sproščanju in celo izboljša nekatere možganske sposobnosti, kot so **pozornost, hitrost reakcij in reševanje problemov**.



Nezdrav način igranja lahko vodi v **zasvojenost**. Do zasvojenosti pride, ker možgani pri igrah **drugače obdelujejo informacije** kot pri igri na igrišču. V videografih se nenehno dogaja, nagrade prihajajo hitro, zato se razvije »instant« oziroma hipna pozornost. V resničnem svetu tako postane težko zdržati **brez stalnih dražljajev**. Tisti, ki veliko igrajo nasilne igre (npr. strelske), ne postanejo nujno nasilni, postanejo pa manj občutljivi za nasilje okoli sebe.

Zasvojenost z internetom

Zasvojenost ni povezana samo z **igrami**, ampak tudi s prekomerno uporabo **družbenih omrežij** in spleta na splošno. Internet nas hitro razvadi, saj smo navajeni, da so informacije vedno na doseg roke. Na voljo je neskončno zabave, klepetov in novic. Ampak ko postane **uporaba nekontrolirana**, se začnejo težave. Nekateri strokovnjaki pravijo, da so družbena omrežja podobna igralnim avtomatom: nikoli ne veš, kakšno »nagrado« boš dobil, ko osvežiš zaslon. To pa je zelo zasvojljivo. Če pri sebi prepoznaviš enega ali več znakov zasvojenosti, je morda čas za **digitalni odklop**. To ne pomeni, da moraš čisto odložiti telefon, ampak da poiščeš zdravo mero. Na primer: določi si ure, ko ne boš za računalnikom, tablico ali telefonom, ali **en dan na teden brez družbenih omrežij**.



Simptomi zasvojenosti z internetom

Občutek panike, ko zmanjka baterije,
težave s spanjem zaradi nočnega skrolanja,
zanemarjanje šole in hobijev,
razdražljivost brez telefona,
hrepenenje po »sporočilih«.

Spletne taktike, ki omogočijo nadzor v odnosih

Življenje v kibernetu je s sabo prineslo nove pojave, predvsem v odnosih, sploh v **romantičnih odnosih**. Nekateri so le stare težave v novi preobleki, na primer **ghosting**, za katerega si skoraj zagotovo že slišal/a. Če te nekdo ghosta, pomeni, da sta bila v stiku, potem pa kar naenkrat **izgine brez pojasnila**. Takšne grdobije so se dogajale že pred internetom, a ker je težje »izginiti« v resničnem svetu kot v digitalnem, se zdi, da je ghosting nekaj novega.



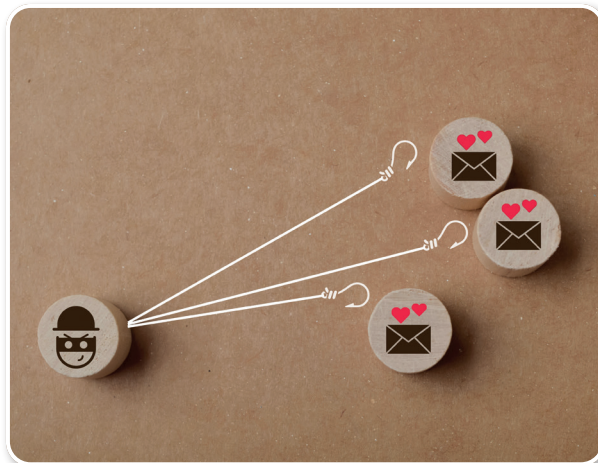
Gaslighting

Ko nekdo izkrivlja resnico (laže, manipulira) in te prepriča, da pretiravaš ali si »nor«, temu rečemo gaslighting. Posledica je, da začneš **dvomiti o sebi**. Gaslighter včasih nekaj tako intenzivno, trdno in samozvestno izjavi, da žrtev začne dvomiti o lastnem razmišljanju in občutkih. Včasih te poskuša prepričati z resničnimi dejstvi, a jih tako obrne, da spelje vodo na svoj mlin. Gaslighting je lahko tudi laganje, sploh če se zraven nekdo pretvarja, da je prizadet in užaljen. To pogosto počne nekdo, ki je nekaj zamočil, pa tega noče priznati, da te ne bi izgubil. Z laganjem te poskuša prepričati, da so tvoji sumi le v tvoji glavi. S tem vzbudi globok dvom, žrtev izgubi zaupanje v svojo intuicijo in začne verjeti, da pretirava, da je nor/a in da mora zaupati storilcu.



Catfishing

Ko se nekdo pretvarja, da je oseba, ki v resnici ni. Te taktike so posebej nevarne pri najstnikih, ker so še v **fazi oblikovanja samozavesti**. Če te nekdo uporabi za svojo zabavo, lahko to pusti močne posledice. **Anonimnost** družbenih medijev je vzrok, da je odgovornost za škodljiva dejanja manjša. Uporabniki lahko ustvarijo **lažne profile** brez resničnih posledic, tarčam škodljivih dejanj pa to otežuje soočenje s tistimi, ki jim škodujejo.



Zaščiti se

Ghosting, gaslighting in druge oblike spletne zlorabe so žal pogoste v digitalnem svetu, vendar jih lahko prepoznaš in se zaščitiš. Takšno obnašanje, ki je namenjeno ohranjanju nadzora in moči nad nekom, lahko zelo **poslabša duševno zdravje in zaupanje v odnose**. Zato je pomembno, da čim prej prepoznaš, kaj se dogaja. Ko te nekdo »ghostne«, se lahko počutiš **zavrnjenega, žalostnega ali zmedenega**. Zdi se ti, da nisi dovolj zanimiv/a ali da si naredil/a nekaj narobe – in tvoja samozavest hitro pade.



Gaslighting se pogosteje dogaja **znotraj odnosa**, ghosting pa je **enkratno dejanje**.

Gaslighting pa gre še globlje. Žrtev začne dvomiti o sebi, o svojem spominu in celo o svojem razumu. Tak odnos lahko privede do **anksioznosti, depresije** in občutka, da si ujet/a v odnos, iz katerega ne znaš več izstopiti. To sta **obliki čustvene zlorabe**, ki ju moraš znati prepoznati, da se zaščitiš.



7.-9. razred

Rdeče zastavice

Pretirano **laskanje** na začetku odnosa, ki mu sledi **kritika**, pasivno-agresivne **pripombe**, **pogovori**, ki nikamor ne vodijo, samo zato, da ti vzbudijo **negativne občutke**, prelaganje **krivde**, občutki **krivde** ali **strahu** po pogovoru.

Zapomni si

Če po klepetu z nekom ves čas dvomiš o sebi, je to že opozorilo. **Zaupaj svojim občutkom** – če nekaj ni OK, potem verjetno res ni. V toksičnih (zastupljajočih) odnosih gre pogosto za nadzor. **Manipulator** želi imeti moč – najprej te naredi negotovega, potem pa te »zveže« čustveno.

Lahko se menjavajo trenutki topline in hladnosti, zaradi katerih si ves čas v pričakovanju naslednjega odziva. Sčasoma začneš verjeti le še njegovi/njeni različici resnice. To ni ljubezen, to je **manipulacija**. Prepoznati te vzorce je prvi korak k svobodi. Zdravi odnosi temeljijo na **spoštovanju** in **komunikaciji**. Povej, kaj ti ni všeč, in stoj za svojimi občutki.

Uporabljal **»jaz« izjave**, npr.: »Ne počutim se dobro, ko se tako pogovarjava.« Nauči se reči **ne** brez občutka krivde. Skrb zase ni sebičnost – je **samospoštovanje**. Poišči **podporo** pri prijateljih, družini ali strokovnjaku, če čutiš, da te nekdo spravlja v stisko. Ko te nekdo prizadene, se lahko počutiš praznega ali ničvrednega. A zapomni si – **spletna zavrnitev ne določa tvoje vrednosti**.

Z osredotočanjem na svoje cilje, hobije in prave prijatelje gradiš **samozavest** in **odpornost**.

Postavi **jasne meje** in ne pozabi – spoštovanje in iskrenost sta vedno prava stvar. To je tudi **temelj zdravih odnosov**.



Nasveti za uporabo družbenih omrežij

Določite vsakodnevni čas za družbena omrežja (npr. 1–2 uri).

Vsaj en dan na teden **brez ekrana**.

Beležite svoje občutke – kako se počutite pred uporabo interneta ali iger in po njej.

Namenite **več časa družini in prijateljem**.

Gibanje zmanjšuje stres in izboljša spanec.



Kako se izogniti FOMO?

Fear of missing out (FOLO) je občutek, da boš kaj zamudil/a, če nisi stalno prisoten/a na družbenih omrežjih.

Na telefonu si nastavi **časovno omejitev** aplikacij, uporabljal jih samo v določenem delu dneva.

Zavedaj se, da **ne vidiš celotne slike** življenja drugih.

Načrtuj **aktivnosti v živo**, s prijatelji in družino – resnična doživetja se ne morejo primerjati s spletnimi.

Poskusi, da vsaj en dan na teden **ne bi objavljajl**.

**Benching/Benchwarming**

Kadar si nekomu všeč, a ni nor/a nate, te da »sedeti na klopcu«, za vsak slučaj, če mu/ji prideš prav kasneje. Vzdržuje stike, a se odnos nikamor ne premakne.

**Brainrot**

Vsebine nizke kakovosti ali negativne kognitivne, čustvene in vedenjske posledice spremljanja takšnih vsebin.

**Lovebombing**

Pretirano in pogosto izkazovanje ljubezni na začetku odnosa.

**Cookie jarring**

Dogovarjanje za zmenke z več ljudmi naenkrat, za rezervo, če glavni odnos propade.

**Flaming**

Objavljanje žaljivih in vulgarnih komentarjev na spletu.

**Submarining**

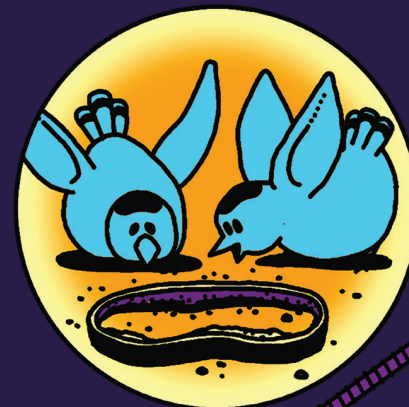
Ko te nekdo ghostne, čez nekaj časa pa se spet pojavi in obnaša, kot da ni bilo nič.

**Ghosting**

Ghoster izgine iz življenja žrtve, ignorira klice, sporočila in poskuse stika. To se ne dogaja samo v romantičnih odnosih, ampak tudi med prijatelji.

**Zombie scrolling**

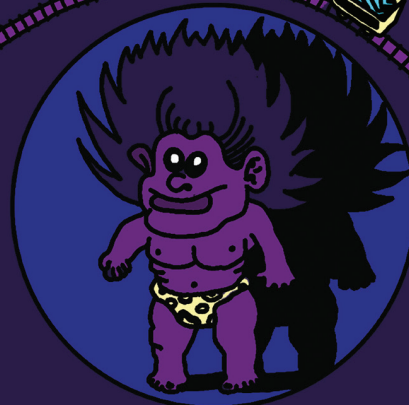
Gledanje družbenih medijev in drugih vsebin, ne da bi zraven kaj dosti razmišljal/a.

**Breadcrumbing**

Kadar ena oseba uživa v pozornosti druge, a ni pripravljena na globlji odnos, zato deli drobtinice (občasno pozornost), da bi obdržala zanimanje druge osebe.

**Masquerading**

Ko se na spletu kdo predstavlja kot nekdo drug.

**Trolling**

Namerno objavljanje žaljivih komentarjev. Če se trol spravi nate, ti sledi na spletu in komentira povsod, kjer lahko.

**Doomscrolling/doomsurfing**

Prekomerno ali obsedeno iskanje in branje slabih novic na spletu.

Jezikovni izziv

Imena za nove pojave, ki se razvijejo v kiberprostoru, so praviloma v angleškem jeziku. Takšna uporabljamo tudi v slovenščini. Na začetku so varuhi slovenskega jezika še iskali rešitve in iznašli »všeček« za »like« pa »čustvenček« za »emoji«, potem pa so omagali.

Starejše veselošolce zato tokrat vabimo, da poiščete slovenske variante angleških izrazov, ki ste jih srečali v tokratni temi, in nam jih pošljete na uredništvo. Rešitve so lahko resne ali zabavne, za enega ali več izrazov.

Zbiramo jih na naslovu vesela.sola@mladinska-knjiga.si.

Med prispelimi bomo izžrebali knjižne nagrade, tokrat v angleščini!



Vrste

Spletno ustrahovanje – pošiljanje žaljivih ali grozilnih sporočil, objavljanje ali ustvarjanje poniževalnih fotografij ali videov, ustvarjanje sovražnih spletnih strani, spletno nadlegovanje in sledenje, izključevanje iz skupin.

Čustvena manipulacija – grožnje, izsiljevanje, pritiski.

Sexting in izkoriščanje – ko nekdo zahteva ali deli spolno vsebino brez dovoljenja.

Grooming – ko odrasla oseba gradi zaupanje, da bi kasneje izkoristila otroka ali mladoletnika.

Znaki

Skrivnostno vedenje glede telefona, žalost ali jeza po uporabi interneta, slabšanje uspeha v šoli, izguba samozavesti, umik iz družbe.

Posledice

Anksioznost, depresija, samopoškodovanje, motnje hranjenja, težave s spanjem, težave z zaupanjem.



Spletna zloraba

Spletna zloraba nima ene same oblike – lahko gre za **žaljive komentarje, širjenje govoric, deljenje neprijetnih fotografij, izsiljevanje, sovražni govor** ... Tarča je lahko kdorkoli, a mladi so še posebej ranljivi, saj veliko časa preživijo na spletu. Znaki spletne zlorabe so pogosto težko prepoznavni in se razlikujejo od osebe do osebe.



Kje se zgodi spletna zloraba?

Spletna zloraba se lahko pojavi kjer koli, kjer obstaja dostop do stikov z drugimi – prek **sporočil, e-pošte, družbenih omrežij, videov, spletnih klepetalnic** in celo **iger** z glasovnim klepetom.

Dan brez telefona



Ana je bila običajno nonstop na telefonu – TikTok, Instagram, chat s prijatelji. Nekega dne se je odločila, da poskusi en dan zdržati brez. Prvi dve uri je bilo težko – roke so ji same segale po telefonu. Po polovici dneva je začela opazovati stvari, ki jih prej ni: ptiči so peli, njeni prijatelji so bili bolj sproščeni, domači so jo povabili na pogovor. Na koncu dneva je bila presenečena, kako sproščena se je počutila in kako manj stresno je bilo, da ni stalno preverjala sporočil.

Kratki odmori od tehnologije omogočijo možganom, da se spočijejo, zmanjšajo stres in povečajo zmožnost koncentracije.

Algoritem TikToka v praksi



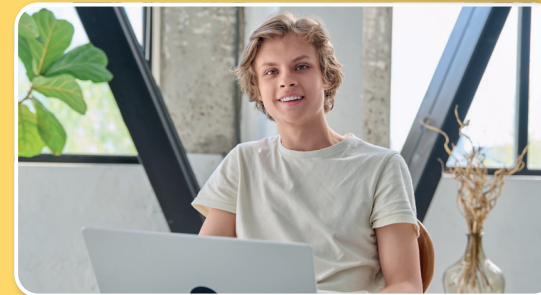
Tina je začela gledati videe o plesnih koreografijah. Po dveh dneh je bil njen TikTok poln podobnih posnetkov. Platforma je analizirala, kateri videi ji prinašajo največ zadovoljstva in katerim nameni največ časa, ter ji začela predlagati vedno bolj specifične videe, dokler ni skoraj ves čas gledala plesnih vsebin.

To je **učinek algoritma** – platforma ti ponuja vse več podobnega. Zato se lahko zgodi, da se nevede »zakleneš« v določen tip vsebine.



Nikoli nisi sam/a – spletna zloraba ni tvoja krivda, **pomoč** je vedno na voljo, pogovor pa je prvi korak k rešitvi.

Preverjanje družbenih omrežij in šola



Mark je med učenjem hkrati preverjal WhatsApp, Snapchat in gledal YouTube. Po nekaj dneh je opazil, da se ne spomni več, kaj je učitelj povedal pri pouku, ocena iz matematike se je poslabšala. Psihologi pravijo, da stalno preklapljanje med nalogami zmanjšuje sposobnost dolgotrajnega pomnjenja in učenja.

Telefon izklopi ali ga odnesi v drugo sobo med učenjem, da se možgani lažje koncentrirajo.

Obvestila in zasvojenost



Luka je vsakokrat, ko je slišal ping, pogledal na telefon. Hitro je postal odvisen od rdeče številke na ikoni. Če je moral telefon odložiti, je postal nemiren in razdražen.

Nastavi si tako, da so **obvestila samo za nujne stvari** – sporočila družine, prijateljev ali šole. Druga naj bodo utišana.

Spletna zloraba



Maja je po Instagramu prejela žaljivo sporočilo. Sprva ni vedela, kaj storiti, potem pa je to zaupala staršem in šolskemu svetovalcu. Skupaj so sporočilo prijavili in Maja se je počutila razbremenjena.



UPORABLJAJMO SPLET VARNO

Preventiva in znanje sta naša največja zaščita, zato skupaj s starši preverite priporočila pametne rabe naprav in interneta. Za varnejše brskanje po spletu priporočamo uporabo varnostnih storitev, kot je na primer **Varen splet**, ki sistemsko blokira sporne spletne strani.

“ Za varno rabo tehnologij je nujno, da imamo zapletena gesla in da vedno razmislimo, preden kliknemo. ”

PRIPOROČILA TUDI V PODKASTIH Z NIKOM ŠKRLECEM

Ali odrasli dovolj dobro poznamo digitalni svet? **Prisluhnite podkastom**, v katerih se je **Nik Škrlec** z različnimi strokovnjaki pogovarjal o zaščiti pred spletnimi prevarami, spletnem nasilju, igričarstvu in o tem, kako se mladi spoznavajo na spletu. Izvedeli boste veliko uporabnih nasvetov.



Skenirajte QR-kodo za hiter dostop do podkastov z Nikom Škrlecem.



OGLASNO SPOROČILO

NAGRADNI IZZIV



O varnosti na spletu poslušamo kar naprej, a se vseeno marsikdo ne drži sicer perprostih nasvetov. To ni preveč dobro. Zakaj ne, ti pojasni tale scenarij, ki ti bo morda zvenel znano: Z mam o gresta v trgovino in kupita rdeč pullover, ker je lep, topel in čisto poseben. Že naslednji dan začneš opazovati rdeče pulloverje vsepovsod: na sošolcih v razredu, na avtobusu, na družbenih omrežjih. Neverjetno, si sprožil/a nov trend?!

Ne, gre za pojav Baader-Meinhov, kot mu rečejo v psihologiji, pomeni pa »privid pogostosti«. Naši možgani so namreč narejeni tako, da so bolj pozorni na nove stvari, kar se ponavlja, pa pogosto kar spregledajo. Zato varnosti na spletu nameni posebno pozornost, tudi z nagradnim izzivom Vesele šole, ki gre takole:

Kateri nasvet za varno rabo interneta ti je do zdaj najbolj pomagal?

Svoj odgovor pošlji na naslov **Uredništvo Vesele šole, Mladinska knjiga, Slovenska 29, 1000 Ljubljana** ali na elektronski naslov **vesela.sola@mladinska-knjiga.si**.

Med vsemi vašimi odgovori bomo izžrebali tri, za katere bo lepe nagrade pripravil Telekom Slovenije, dolgoletni generalni partner Vesele šole.

Več o pravilih nagradne igre si preberite na www.veselasola.net/pravila-nagradnih-iger/.

Vocabulary | Wörterbuch

kiberpsihologija – cyberpsychology – die Cyberpsychologie
tehnologija – technology – die Technologie
prednost – an advantage – der Vorteil
slabost – a disadvantage – der Nachteil
povezovati se – to connect – die Vernetzung
znanstvena veda – a scientific field – die wissenschaftliche Disziplin
pojav – a trend, a pattern – beides

predstavljati si – you can think of – sich vorstellen
otrok – a child – das Kind
starši – parents – die Eltern
odrasel – an adult – der Erwachsene
informacija – information – die Information
zabavna vsebina – entertainment – der Unterhaltungsinhalt
pomoč – guidance – die Hilfe
zasvojenost – addiction – die Sucht

možgani – brain – das Gehirn
čustva – emotions – die Emotionen
vedenje – behaviour – das Verhalten
vplivati – to affect – beeinflussen
škoditi – to harm – schaden
potrebovati – to need – brauchen
raziskovati – to analyse – erforschen

Cyberpsychology

Like everything else, technology has both advantages and disadvantages. One of the main advantages is certainly the fact that it helps us to connect more easily and gives us better and faster access to information and entertainment. The negative sides of new technologies are studied by cyberpsychology, a scientific field that analyses how technology affects our brain, emotions, and behaviour. Instead of focusing on the advantages, cyberpsychology looks at the traps of the Internet, since these can be harmful, while the positive sides are usually not. Some of the new trends that have spread online are ghosting, gaslighting and love bombing. Many of these are related to dating. Internet addiction can also cause serious problems. Children and teens are often more familiar with these new patterns than the parents. So, you can think of cyberpsychology as a bridge between children and adults where children share new information and adults provide guidance when needed.

Is the Internet good or bad?

- a. Good.
b. Bad.
c. Both.

(c)

Cyberpsychologie

Wie alles hat auch die Technologie ihre Vor- und Nachteile. Zu den Vorteilen zählen sicherlich die leichtere Vernetzung sowie der bessere und schnellere Zugang zu Informationen und Unterhaltungsinhalten. Mit den negativen Seiten der neuen Technologien beschäftigt sich die Cyberpsychologie. Als wissenschaftliche Disziplin erforscht sie, wie Technologie unser Gehirn, unsere Emotionen und unser Verhalten beeinflusst. Da diese uns potenziell schaden können, befasst sie sich mehr mit den Gefahren des Internets als mit seinen positiven Aspekten. Zu den neuen Phänomenen, die sich im Internet verbreitet haben, gehören Ghosting, Gaslighting und Lovebombing, die häufig im Zusammenhang mit Online-Dating stehen. Auch die Internetsucht kann ernsthafte Probleme verursachen. Diese Erscheinungen sind Kindern und Jugendlichen oft besser bekannt als ihren Eltern. Man kann sich die Cyberpsychologie wie eine Brücke zwischen Kindern und Erwachsenen vorstellen. Über sie können Kinder neue Informationen senden und Erwachsene können Hilfe schicken, wenn sie benötigt wird.

Was ist für die Gesundheit wichtig?

- a. Gut.
b. Schlecht.
c. Beides.

(c)

7.-9. Class

Match the advantages and disadvantages of the Internet. (p-q 'c-e)

- a. Advantage c. Social connection
b. Disadvantage d. Addiction

What is cyberpsychology?

- a. A scientific field b. Gaslighting

Verbinde die Vor- und Nachteile des Internets. (p-q 'c-e)

- a. Vorteil c. Vernetzung
b. Nachteil d. Sucht

Was ist Cyberpsychologie?

- a. eine wissenschaftliche Disziplin b. Gaslighting

What are ghosting in lovebombing related to?

- a. Faster access to information.
b. Dating.

Womit stehen Ghosting und Lovebombing in Verbindung? (q)

- a. Mit einem schnelleren Zugang zu Informationen.
b. Mit dem Dating.



Že imaš mednarodni certifikat iz angleščine in španščine?

Prijavi se na izpit **Cambridge** (Young Learners Tests, A2 Key, B1 Preliminary, B2 First – vsi "for Schools") in **DELE** (A1 in A2/B1 – oba "para Escolares")



Znaš?

1. S čim se ukvarja kiberpsiholog?

- a. Z duševnim zdravjem kiborgov.
- b. S psihologijo na spletu.

2. Kaj je ghosting?

- a. Ko nekdo neha odgovarjati na tvoja sporočila.
- b. Ko s prijatelji kličete duhove.

3. Ali lahko preveč igraš računalniške igrice?

- a. Da.
- b. Ne.
- c. Samo, če so strelske.

4. Katera težava je povezana s spletom?

- a. Da premalo spiš.
- b. Da imaš muskelfiber.

7.-9. razred

5. Poveži, kar sodi skupaj.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| a. Lovebombing | c. Doomscrolling. |
| b. Bombardiranje s slabimi novicami. | d. Bombardiranje s pozornostjo. |

6. Kaj je FOMO?

- a. Strah, da ne bi delal internet.
- b. Strah, da bi kaj zamudil.

7. Kateri hormon sproži sporočila?

- a. Serotonin.
- b. Dopamin.
- c. Instagramin.

8. Katero družbeno omrežje imaš najraje?

Šolsko tekmovanje bo 4. marca 2026, državno pa 15. aprila 2026!



Starejši rešite celoten preizkus, če obiskuješ 4.–6. razred, pa reši samo del, ki ni označen z znakom 7.–9. razred. Rešitve vpiši v obrazec na desni in izrezanega pošlji na naslov:

Vesela šola, Mladinska knjiga, Slovenska 29, 1000 Ljubljana, s pripisom »**novembrska VŠ**«.

Ne pozabi pripisati svojih podatkov (ime in priimek, naslov). Obrazec naj podpiše eden od staršev oziroma skrbnikov, ki s podpisom dovoljuje, da sodeluje v nagradni igri. Med prispelim pravilnimi odgovori bomo **1. decembra 2025** izžrebali nekaj srečnejšev, ki jih čakajo nagrade. Imena nagradencev bodo v tednu dni po žrebanju objavljena na www.veselasola.net, kjer so objavljena tudi pravila nagradnih iger.

Pravilni odgovori:

Ime in priimek veselošolke, veselošolca:

.....

Naslov:

Podpis starša:

Razred: 4.–6. 7.–9. Obkroži

Novembrsko temo o kiberpsihologiji smo pripravili:

Besedilo Jana Zirkelbach, angleški in nemški del Pionirski dom, ilustracije Matej de Cecco, Vladimir Leben, Shutterstock, fotografije Shutterstock, oblikovanje Simon Kajtna, jezikovni pregled Simona Ana Malovrh, urednica Irena Duša Draž.

Pri izpeljavi letošnje Vesele šole nam pomagajo generalni partnerji:

Telekom Slovenije, Zavarovalnica Triglav, Slovenska vojska
Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 56, št. 3 (november 2025).