Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tina Hrast

Vzpostavljanje in oblikovanje zgodnjih odnosov z otroki ob uporabi pametnih telefonov

Magistrsko delo

Ljubljana, 2026

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tina Hrast

Vzpostavljanje in oblikovanje zgodnjih odnosov z otroki ob uporabi pametnih telefonov

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo z družino

Mentorica: izr. prof. dr. Nina Mešl

Ljubljana, 2026

ZAHVALA

Dragi Vasja, hvala ti, ker si verjel vame takrat, ko jaz nisem.

Dragi Maša in Lana, hvala vama za vajino potrpežljivost, radovednost in spodbudo ob nastajanju mojega »naslednjega« projekta. Hvaležna sem, da sem lahko vajina mama.

Iskreno se zahvaljujem vsem mamicam in očkom, ki ste si vzeli čas za sodelovanje in pogovor, mi zaupali svoja doživljanja in z mano delili utrinke iz svojega vsakdanjika.

Največja hvala pa gre moji mentorici izr. prof. dr. Nini Mešl za strokovnost, jasne usmeritve, hitro odzivnost in podporo v procesu pisanja magistrskega dela, ki je bil veliko več kot to.

Hvala. 

Edino odmerek loči zdravilo od strupa.
Paracelsus

Vzpostavljanje in oblikovanje zgodnjih odnosov z otroki ob uporabi pametnih telefonov
Povzetek magistrskega dela

Magistrsko delo obravnava temo vzpostavljanja in oblikovanja zgodnjih odnosov med starši in otroki v kontekstu uporabe pametnih telefonov. Teoretični del pričenjam z opredelitvijo pomena zgodnjega razvoja odnosov pri otrocih v povezavi s teorijo navezanosti. Posebno pozornost namenjam vlogi digitalnih tehnologij, zlasti pametnega telefona, kot dela sodobnega starševstva. Teoretični del zaključujem z vpogledom v povezavo med čustveno odzivnostjo in prisotnostjo staršev v odnosu z otrokom ter uporabo pametnega telefona.

V empiričnem delu najprej predstavim metodologijo izvedene raziskave, nato pa še rezultate, pridobljene z delno strukturiranim intervjujem. V raziskavi je sodelovalo deset staršev, katerih otroci spadajo v starostno skupino do treh let, in sicer pet mater in pet očetov. Rezultati raziskave so pokazali večplastnost uporabe pametnega telefona s strani staršev v prisotnosti otroka. Pametni telefon staršem predstavlja pomembno sredstvo komunikacije in pripomoček pri opravljanju vsakodnevnih rutin. Uporabljajo pa ga tudi kot način zapolnitve časa ali umika ob preživljanju časa z otrokom. Pokazala se je tudi povezava med otrokovim odzivom in uporabo pametnega telefona s strani staršev v otrokovi prisotnosti, zaradi česar starši oblikujejo različne strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti. Pri tem se srečujejo s številnimi izzivi. Kot ključno negativno posledico uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka starši izpostavljajo njen škodljiv vpliv na vzpostavljanje odnosa, na primer zmanjšano odzivnost na otrokove potrebe z njihove strani in večjo medsebojno distanco.

Ključne besede: zgodnji odnosi, teorija navezanosti, pametni telefon, otrokov odziv, strategije, posledice uporabe pametnega telefona.

The Establishment and Development of Early Parent–Child Relationships in the Context of Smartphone Use
Master's Thesis Abstract

This Master's thesis examines the formation and evolution of early parent–child relationships in the context of smartphone use. The theoretical section begins by outlining the significance of early relational development in children, drawing on attachment theory. Particular attention is given to the role of digital technologies, especially smartphones, in contemporary parenting. The theoretical section concludes with an exploration of the relationship between parental emotional responsiveness and presence during interactions with the child, in relation to smartphone use.

The empirical section first presents the methodology of the research, followed by the results obtained through semi-structured interviews. The study involved ten parents of children aged up to three, including five mothers and five fathers. The findings reveal the multifaceted nature of parents' smartphone use in the presence of their child. Smartphones are an important means of communication for parents and a tool for managing everyday routines. At the same time, they are also used to fill time or as a means of withdrawal while spending time with the child. The study also identifies a relationship between the child's responses and parental smartphone use in the child's presence. This leads parents to develop various strategies for regulating their smartphone use in such situations. In doing so, they encounter a number of challenges. A key negative consequence of smartphone use in front of children is its detrimental impact on relationship formation, such as reduced responsiveness to the child's needs and increased relational distance.

Key words: early relationships, attachment theory, smartphone, child's response, strategies, consequences of smartphone use.

PREDGOVOR

Prava redkost je, da na ulici srečam mamico ali očka z vozičkom, ki v roki nima pametnega telefona. In vsakič me ob tem zmrazi. Sprašujem se, kaj se je zgodilo z nami. Kdaj so pametni telefoni postali naši podaljški do te mere, da jih niti v času, ko smo z otroki, ne uspemo odložiti? Se sploh zavedamo morebitnih posledic, ki jih v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja pušča vseprisotna uporaba pametnih telefonov?

Kot pravi Spitzer (2021, str. 56), se je oblikovala nova realnost, ko vsakodnevno povsod opazujemo nadobudne male sončke, ki gradijo gradove v peskovnikih, plezajo po deblih v parku, jedo ali pa preprosto sedijo v otroških vozičkih – medtem ko skrbna mamica ali očka nekje zraven strmi v svoj pametni telefon. In prav ta prispodoba »nove realnosti«, ki se potiho, a vztrajno staplja z našim dojemanjem odnosa med staršem in otrokom, je tista, zaradi katere sem se odločila, da bom svojo magistrsko nalogo posvetila raziskovanju teme vzpostavljanja in oblikovanja zgodnjih odnosov z otroki ob uporabi pametnega telefona. Zgodnji odnosi imajo namreč odločujoč vpliv na otroka in ga kot človeka sooblikujejo za vedno, kar se mi vedno znova potrjuje tudi pri mojem delu. Če grem še korak dlje in uporabim besede avtorjev Erzar in Kompan Erzar (2011, str. 13), prav odnos med materjo oz. primarnim skrbnikom in otrokom predstavlja naravni začetek čustvene povezanosti. V primeru, ko med otroka in starša poseže pametni telefon, pa je vzpostavljanje in oblikovanje te povezanosti precej okrnjeno, saj uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka zmanjšuje čustveno prisotnost in odzivnost starša v odnosu. Izhajajoč iz predpostavke, da otrok potrebuje fizično in čustveno dostopnega starša oziroma skrbnika, kot navaja tudi Bowlby (Wallin, 2015, str. 13), ki pojem »dostopnosti« figure navezanosti opredeljuje ne le kot fizično prisotnost, temveč tudi kot čustveno odzivnost v odnosu, je namen magistrskega dela ugotoviti in skozi poglobljene pogovore s starši, katerih otroci spadajo v starostno skupino 0–3 let, razumeti večplastnost uporabe pametnega telefona ob otroku. Osredotočila sem se na vprašanja, kako in zakaj starši uporabljajo pametni telefon v prisotnosti otroka v svojem vsakdanjiku, kako ob tem, ko uporabljajo pametni telefon, zaznavajo odnos z otrokom, kakšen je otrokov odziv, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon, kakšnih morebitnih strategij se poslužujejo za zmanjševanje uporabe pametnega telefona ter nenazadnje v kolikšni meri se zavedajo morebitnih negativnih posledic, ki jih ima uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa med njima.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD 1

1.1. Pomen zgodnjih odnosov pri otrocih 1

1.1.1. Čustveni in socialni razvoj v zgodnjem otroštvu 2

1.1.2. Vloga staršev in skrbnikov pri vzpostavljanju odnosov 4

1.2. Teorija navezanosti 5

1.2.1. Teorija navezanosti in njeni začetki 6

1.2.2. Stili navezanosti 7

1.2.3. Vloga navezanosti pri oblikovanju otrokovih možganov 9

1.2.4. Pomen dotika pri razvoju navezanosti 10

1.3. Digitalne tehnologije v vsakdanjem življenju družin 11

1.3.1. Pametni telefon kot del sodobnega starševstva 12

1.3.2. Digitalna tehnologija in razvoj otrokovih možganov 13

1.3.3. Pametni telefon kot nadomestna varuška 14

1.4. Čustvena odzivnost in prisotnost staršev 15

1.4.1. Technoference ali digitalna motnja 16

1.4.2. Pametni telefon kot motnja pri vsakodnevnih opravilih 18

1.4.3. Starši kot zgled tudi pri uporabi pametnih telefonov 20

2. PROBLEM 22

3. METODOLOGIJA 24

3.1. Vrsta raziskave 24

3.2. Merski instrument 24

3.3. Populacija in vzorčenje 25

3.4. Zbiranje podatkov 25

3.5. Obdelava in analiza podatkov 26

3.6. Etična vprašanja raziskave 26

4. REZULTATI 28

4.1. Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom 28

4.1.1. Pametni telefon kot sredstvo komunikacije 28

4.1.2. Pametni telefon kot pripomoček 29

4.1.3. Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona 31

4.1.4. Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona 32

4.1.5. Pametni telefon kot strategija umika 33

4.1.6. Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa 34

4.1.7. Uporaba pametnega telefona za službene namene 35

4.1.8. Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona 36

4.1.9. Nezavedna uporaba pametnega telefona 37

4.1.10. Pozitivne lastnosti pametnih telefonov 37

4.2. Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom ob uporabi pametnega telefona 38

4.2.1. Zavedanje zgleda za otroka 38
4.2.2. Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku 38
4.2.3. Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka 39
4.2.4. Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu 40
4.2.5. Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom 41
4.2.6. Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona 43
4.2.7. Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos 44
4.3. Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti 44
4.3.1. Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona 44
4.3.2. Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša 47
4.3.3. Čustven odziv otroka na njegovo uporabo pametnega telefona 48
4.3.4. Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona 48
4.3.5. Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona 49
4.4. Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku 49
4.4.1. Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku 49
4.4.2. Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka 53
4.4.3. Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka 53
4.5. Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima 55
4.5.1. Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku 55
4.5.2. Učenje otroka z zgledom 56
4.5.3. Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka 56
4.5.4. Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose 57
4.5.5. Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi 57
5. RAZPRAVA 59
5.1. Kako starši opisujejo uporabo pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom? 59
5.2. Kako starši zaznavajo odnos z otrokom, ko v prisotnosti otroka uporabljajo pametni telefon? 60
5.3. Kako starši zaznavajo otrokov odziv, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon? 62
5.4. Katere strategije starši uporabljajo za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka? 64
5.5. Kako se starši zavedajo morebitnih negativih posledic, ki ga ima uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka, na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa med njima? 65
6. SKLEPI 67
7. PREDLOGI 71

8. LITERATURA 72
9. PRILOGE 81
9.1. Smernice za delno strukturiran intervju 81
9.2. Odprto kodiranje 82
9.3. Osno kodiranje 133

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Demografski podatki 25

KAZALO SLIK

Slika 4.1: Starševska uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti 46

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Pomen zgodnjih odnosov pri otrocih

Na temo zgodnjih odnosov pri otrocih lahko pogledamo z več različnih zornih kotov. Razvojna psihologija, na primer, poleg opisovanja vedenja v določenih starostnih obdobjih proučuje tudi procese in spremembe v razvoju (Zorec Batistič, 2022, str. 11). Zgodnje življenjske izkušnje, skupaj z neločljivimi in zelo interaktivnimi vplivi genetike in okolja, igrajo ključno vlogo pri razvoju možganov in oblikovanju človeškega vedenja (Shonkoff in Phillips, 2000). Moja namera, ki je hkrati tudi glavno vodilo, s katerim sem začela pisati magistrsko delo, in s katero se podajam na pot raziskovanja, pa je osvetliti predvsem področje čustvene povezanosti oz. navezanosti (Bowlby, 1988, Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M., 2009). To namreč doživljam in vrednotim kot ključno komponento gradnje odnosov – kakršnihkoli.

Verjetno ni naključje, da se v zadnjem času čedalje močneje uveljavlja spoznanje, da so zaupni in varni medčloveški odnosi najmočnejši vir osebnega zadovoljstva, čustvene uravnoteženosti in osebnostne rasti (Siegel, 2020, Ryff in Singer, 2000) ter najučinkovitejša zaščita pred stresom (Schore, 2001). Samo v medosebnih odnosih, v katerih prevladujejo kongruentna komunikacija, varnost in zaupanje, lahko posameznik razvije paleto čustvenih vsebin in odzivov, s pomočjo katerih bo usmerjal in osmislil svoje življenje. Čustvena povezanost umirja strah in daje varnost, dela nas odporne, vzdržljive in fleksibilne, krepi občutek sposobnosti in učinkovitosti ter nenazadnje ljubljenosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 7).

Zakaj je torej zgoraj navedeno pomembno v kontekstu zgodnjih odnosov pri otrocih? Ker imajo zgodnji odnosi odločujoč vpliv na otroka (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 13). In prav odnos med materjo oz. primarnim skrbnikom in otrokom predstavlja naravni začetek čustvene povezanosti. Grajenje in oblikovanje zgodnjih odnosov pri otrocih predstavlja temelj, ki oblikuje in vpliva na kvaliteto človekovega življenja. Otrokov občutek varnosti in zaščite je vsaj tako pomemben za njegov čustveni in socialni razvoj, kakor je njegova dejanska varnost pomembna za njegovo fizično preživetje (Bowlby, 1969, Sroufe, 2005).

Starši oziroma skrbniki so večinoma tisti, s katerimi imajo otroci v najzgodnejšem obdobju svojega življenja največ stika, zato so, ko so v polnosti prisotni in čuječi, tisti, ki otrokom omogočijo, da v trenutku popolneje doživijo sami sebe (Siegel in Hartzell, 2004, str. 7).

Raziskave so pokazale (Lowen, 1993, str. 135), da tako človeški novorojenčki kot tudi mladiči opic za normalno psihofizično delovanje nujno potrebujejo fizični stik z materinim telesom. Fizični stik spodbuja delovanje dojenčkovega organizma, pospešuje dihanje ter senzorično aktivira kožo in periferne organe.

Kabat-Zinn in Kabat-Zinn (2021, str. 1) poudarjata, da ima zavesten pristop k družinskemu življenju in medosebnim odnosom potencial spodbuditi naravni razvoj posameznikovih zmožnosti za uresničitev celotnega spektra svojih potencialov – v varnem in sprejemajočem okviru družine, ne glede na to, kako je ta definirana ali omejena v konkretnih in edinstvenih okoliščinah posameznika. Biti čuječ starš oziroma skrbnik pomeni delovati z jasno zastavljenim namenom. Namen omogoča, da je vedenje do otrok zavestno izbrano ob upoštevanju njihovega čustvenega blagostanja. Otroci subtilno zaznavajo namero starša oziroma skrbnika in uspevajo, kadar prihaja do smiselne in namenske interakcije z njim pomembnim drugim. Prav skozi čustveno povezanost z njimi razvijajo globlji občutek lastne identitete ter sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja odnosov (Siegel in Hartzell, 2004, str. 7).

Otrok skozi izkušnje s starši razvije pričakovanja o razpoložljivosti pomembnih drugih oseb v njegovem življenju. Ta pričakovanja oblikujejo tudi zgledi, ki jih otrok dobiva z opazovanjem, kako starša ravnata drug z drugim in z zunanjim svetom, ter ko doživi, kako ravnata z njim samim (Bouwkamp in Bouwkamp, 2020, str. 24). Ali kot pravi Singer (2000, str. 31), v različnih zgodovinskih obdobjih in kulturnih kontekstih prevladuje prepričanje, da so tesni in smiselni medosebni odnosi temeljna značilnost človeške eksistence ter bistveni del doživljanja polne človeškosti.

1.1.1. Čustveni in socialni razvoj v zgodnjem otroštvu

Ključno obdobje razvoja je zgodnje otroštvo, saj se v prvih letih življenja razvijejo osnove mišljenja, govora, vida, sluha, okusa in telesnih spretnosti. Otrok s prvimi prirojenimi gibalnimi spretnostmi, kot sta plazenje in lazenje, sprejema mnoge vidne, slušne, tipalne in gibalne dražljaje iz okolice. Človek se uči vse življenje, vendar se v zgodnjem otroštvu oblikujejo temelji za vse nadaljnje življenjsko učenje (Izriis, 2020).

Že prvi dan po rojstvu imajo novorojenčki razvitih veliko komunikacijskih sposobnosti in niso tako nebogljeni, kot se zdijo na prvi pogled in kot so jih obravnavali pred letom 1960, in sicer kot nezrela bitja, brez izkušenj in sposobnosti učenja (Bratanič, 2020, str. 174). Pri novorojenčku lahko opazujemo občutke ugodja in neugodja, jeze in včasih, ob nenavadnih

močnih dražljajih, tudi občutke strahu. Dojenček prav nič ne skriva svojih čustev. Njegovo čustveno življenje se sprva še močno podreja biološkim funkcijam, služi samoohranitvi in še ne kaže vidnih socialnih značilnosti (Benkovič, 2011, str. 8). Na čustvenem področju na začetku torej otrok deluje po principu ugodja – neugodja. Možgani še niso tako razviti, da bi lahko razumel, katera potreba ni zadovoljena, pač pa se na občutja neugodja odzove z jokom, ki je njegov prvi način komuniciranja. Občutek varnosti, ki ga vzpostavi ljubeč stik z materjo ali drugo pomembno osebo, se kasneje preoblikuje v temeljni občutek zaupanja, da je svet zanesljivo mesto, na katerem lahko posameznik stoji trdno in samozavestno (Lowen, 1995, str. 147).

Prvi viri ugodja pri novorojenčku so voh, dotik in zvok. Dojenčki že od rojstva prepoznajo glasove svojih staršev in jih tudi jasno preferirajo pred drugimi zvočnimi dražljaji. Vzorci dojenčkovega čustvenega izražanja se precej razlikujejo, in sicer odvisno od medosebnega konteksta, v katerem ga opazujemo (Zupančič, 2020, str. 258). Ena najpomembnejših spodbud za otrokov zgodnji razvoj pa je, kot pravi Gerhardt (2004, str. 40), občutek ljubečega telesnega stika – ki ima celo večji razvojni vpliv kot dojenje. Ko je otrok v materinem ali očetovem naročju, kjer je na toplem in se počuti varno, se lahko njegovo telo sprosti, mišična napetost popusti, dihanje postane globlje, napetosti pa se razpršijo ob nežnem božanju ali ritmičnem zibanju. Tudi otrokova srčna frekvenca se lahko sinhronizira s srčnim utripom starša; če je ta v sproščenem in usklajenem psihofizičnem stanju, se ta koherenca prenese tudi na otroka. Takšna telesna in čustvena resonanca ustvarja temeljno okolje za občutek varnosti in spodbuja zdrav nevrofiziološki razvoj.

Čustva ostanejo najmočnejši in najizrazitejši pokazatelj v otrokovi duševnosti tudi kasneje, skozi vse predšolsko obdobje. Ne glede na to, koliko star in kako inteligenten je predšolski otrok, na njegovo obnašanje in ravnanje bolj vplivajo njegova čustva kot njegov razum. Čim manjši je otrok, tem bolj vidno in tem bolj resnično je to spoznanje (Benkovič, 2011, str. 8).

Če poleg čustvenega razvoja pogledamo še socialni razvoj otroka v zgodnjem otroštvu, lahko po besedah avtorice Jug (2025, str. 1) trdimo, da smo ljudje socialna bitja, in to velja tudi za dojenčke, že takoj od rojstva dalje. Tudi Zupančič (2020, str. 287) meni, da je novorojenček socialno bitje. To je razvidno iz njegovih preferenc do dražljajev, ki prihajajo od ljudi – raje posluša človekov glas kot druge zvočne dražljaje in raje gleda človekov obraz kot katerekoli druge vidne dražljaje. Sposobnost, ki pri novorojenčkih kaže na dejstvo, da sebe ločijo od

drugih ljudi, je sposobnost neposrednega posnemanja, saj so sposobni dejavno uskladiti tisto, kar vidijo pri drugih, s tem, kar zaznavajo, da delajo sami – s svojim gibalnim odzivom.

Kot pravi Vozelj (2023, str. 25), na razvoj pozitivne samopodobe otrok vpliva veliko dejavnikov. Najpomembnejšo vlogo imajo v prvi vrsti starši od otrokovega rojstva dalje, nato pa vzgojitelji, učitelji in vsi tisti, ki otroka obdajajo (širše socialno okolje). Vsi zgoraj našteti oblikujemo otrokovo samopodobo s svojim zgledom (dejanji). Otrok je takrat zelo dovzeten tudi za ocene ostalih ljudi o sebi, zato mora biti otrokovo okolje v obdobju otroštva zdravo in spodbudno.

1.1.2. Vloga staršev in skrbnikov pri vzpostavljanju odnosov

Intimne navezanosti na druge ljudi predstavljajo osrednje jedro, okoli katerega se vrti človekovo življenje – ne le v zgodnjem otroštvu, temveč tudi skozi obdobje adolescence, odraslosti in vse do starosti (Bowlby, 1980, str. 442). Na nek način mora biti novorojenček povabljen k sodelovanju v človeški kulturi (Gerhardt, 2004, str. 39).

In kakšna je pri tem vloga staršev oziroma skrbnikov? Odgovor je jasen. Dojenčki se rodijo v svet kot popolnoma odvisna bitja, katerih preživetje je povsem vezano na skrb odraslih, zlasti staršev. Najpogosteje je to mati, lahko pa tudi drug ljubeč in čustveno odziven skrbnik, ki novorojenčku najprej zagotavlja osnovne potrebe, kot sta hrana in tolažba. Z osebo, ki mu nudi tovrstno nego, dojenček vzpostavi primarno navezanost (Siegel in Hartzell, 2004, str. 101). V tej luči cilj vzpostavljanja navezanosti ni le zaščita pred trenutno nevarnostjo, temveč tudi zagotavljanje občutka, da je skrbnik stalno »na voljo«. Ker pa je lahko skrbnik hkrati fizično prisoten, a čustveno odsoten, je Bowlby (Wallin, 2015, str. 13) pojem »dostopnosti« figure navezanosti opredelil ne le kot fizično prisotnost, temveč tudi kot čustveno odzivnost.

In če gremo še korak dlje, ali kot pravi Stern (1985), se dojenčki obračajo k materam, da bi izvedeli nekaj o sebi, pa tudi o drugih in o svetu okoli sebe. Približno med devetim in dvanajstim mesecem starosti dojenček naredi pomembno odkritje: spozna, da ima on sam misli, da ima tudi njegova mati misli ter da je vsebina misli – notranja subjektivna izkušnja – deljena. V klasičnem eksperimentu je na primer enoletnemu otroku ponujena priložnost, da stopi čez rahlo zastrašujočo stekleno površino, da bi dosegel vabljivo igračo na drugi strani t. i. »vizualnega prepada«. Ob soočenju z nejasno in dvoumno situacijo dojenček vedno pogleda materino obrazno mimiko – torej subjektivno izkušnjo, ki jo ta sporoča –, da bi ugotovil, kakšna naj bi bila njegova lastna subjektivna izkušnja. Ko se mati nasmehne, se dojenček počuti dovolj

varnega, da pogumno nadaljuje; ko je mati videti prestrašena, pa je dojenček vidno vznemirjen in se umakne. Ta oblika »socialnega sklicevanja« vključuje obliko skupne pozornosti, v kateri otrok oblikuje svoje lastno dojemanje situacije s pogledom v misli druge osebe.

»Socialno sklicevanje« se pojavlja tudi v situacijah, v katerih se dojenček počuti prijetno. Svoje prijetno počutje si želi deliti z drugo osebo, zato jo išče s pogledom, da bi jo vključil v prijetno dogajanje. Preko svoje občutljivosti na čustvena stanja in pozornost partnerjev dojenčki izražajo svoje posebne motive za učenje, saj težijo k temu, da bi si z drugimi ljudmi delili izkušnje o svetu (Zupančič, 2020, str. 292).

Raziskave (Siegel in Hartzell, 2004, str. 80), izvedene v različnih kulturah, kažejo, da je skupni element varnih navezanosti sposobnost starša in otroka, da vzpostavita recipročni pretok signalov. Siegel (2020, str. 386) navaja izraz afektivno usklajevanje, ki ga raziskovalci uporabljajo za opis dinamičnih procesov, v katerih se notranja čustvena stanja dojenčka in skrbnika med interakcijo sinhronizirajo ter izražajo skozi zunanjo komunikacijo. Ta proces omogoča vzpostavitev čustvene povezanosti in vzajemnega razumevanja v okviru zgodnjega odnosa med dojenčkom in njegovim skrbnikom. Bouwkamp in Bouwkamp (2020, str. 24), opredeljujeta navezovanje kot prvo otrokovo razvojno nalogo. Šele ko otrok doživi prvo varno navezanost, je dovolj svoboden, da se lahko loti druge razvojne naloge: raziskovanja zunanjega sveta, pri čemer je pomembna igra.

Skozi ljubeč odnos, ki se vzpostavi med dojenčkom in skrbnikom, otrok pridobi pozitiven občutek varnosti in lastne identitete. Ta občutek varnosti in identitetne trdnosti mu omogoča vzpostavitev stabilne osnovne baze, iz katere kasneje v življenju razvija odnose z drugimi (Vacca, 2001).

Kot pravi Gerhardt (2004, str. 15 in 16), niso le biološke danosti tiste, ki oblikujejo naše čustvene odzive skozi življenje, temveč so prav vzorci čustvenih izkušenj v odnosih z drugimi ljudmi tisti, ki se najmočneje oblikujejo v zgodnjem otroštvu.

1.2. Teorija navezanosti

Kot pomembni podlagi za raziskovanje osrednje teme mojega magistrskega dela, ki naslavlja izzive vzpostavljanja zgodnjih odnosov z otroki ob uporabi pametnih telefonov, bom v pričujočem poglavju pozornost namenila teoriji navezanosti. Kot navaja Gold (2015, str. 43), je teorija navezanosti uporabno orodje, ko poskušamo uravnavati, v kolikšni meri se bo

digitalna tehnologija prikradla v življenje našega dojenčka in malčka. Prav teorija navezanosti je namreč prva teorija sodobne znanosti o človeku, ki je ovrednotila starševsko ljubezen in pokazala, da ne gre zgolj za potrebo ali željo primarnega skrbnika po stiku z otrokom niti za potrebo otroka po hrani in preživetju, ampak za njun vzajemni odnos, čustveno povezanost in vzajemno ljubezen (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 7).

Jethava, Kadish, Kakonge in Hakes-Wiseman (2023, str. 1) kot osrednje načelo teorije navezanosti navajajo razvoj notranjega delovnega modela – miselno predstavitev sebe in drugih – ki predstavlja podlago za izgradnjo vseh pomembnih socialnih odnosov skozi celotno življenjsko obdobje. Ali kot navajata Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2024, str. 112), sebe definiramo v kontekstu naših najintimnejših odnosov. Modeli sebe in drugih, oblikovani na podlagi številnih izkušenj v interakcijah s figuro navezanosti, postanejo pričakovanja in vodila, ki jih prenašamo v nove odnose. Gledano s perspektive družine, Bouwkamp in Bouwkamp (2020, str. 21) pravita, da nas družina, v kateri odraščamo, opremi z matrico, s katero vstopamo v svet.

Tudi raziskovalci razvojne psihologije (Gostečnik, 2023, str. 192) ugotavljajo, da imajo otroci, ki so v zgodnji dobi razvoja v veliki meri izkusili ljubečo interakcijo starš – otrok in intenzivne trenutke v navezanosti z njimi, možnost in sposobnost za poznejše navezave v odrasli dobi.

1.2.1. Teorija navezanosti in njeni začetki

Če pogledamo zgodovino raziskovanja teorije navezanosti, ugotovimo, da se je razumevanje najzgodnejših odnosov med posamezniki skozi čas bistveno spreminjalo (Cherry, 2025). Ena izmed zgodnjih teorij razvoja, ki jo je zagovarjal Sigmund Freud (Lantz E., Kaur, Ray, 2025, str. 1), je predpostavljala, da se dojenčki navežejo na vir ugodja. Najzgodnejša oblika navezanosti, ki jo dojenček vzpostavi, je običajno s skrbnikom, ki zadovoljuje njegove oralne potrebe, pri čemer gre najpogosteje za mater. V nasprotju s tem so nekatere izmed prvih vedenjskih teorij (McLeod, 2009) navezanost razlagale kot naučeno vedenje ter da otrok razvije navezanost kot posledico prehranjevalnega odnosa med njim in skrbnikom.

Teorijo navezanosti, kot jo poznamo danes, je razvil angleški otroški psihiater in psihoanalitik John Bowlby (1907–1990) skupaj s sodelavko, psihologinjo Mary Ainsworth (1913–1999) (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 40). Razvojna zgodovina te teorije sega v trideseta leta 20. stoletja, ko je Bowlby začel razvijati vse večje zanimanje za povezavo med izgubo ali

prikrajšanostjo materinske skrbi ter kasnejšim razvojem osebnosti, medtem ko je Ainsworth svojo raziskovalno pozornost usmerila v teorijo varnosti (Bretherton, 1992, str. 759).

John Bowlby je navezanost opredelil kot »trajno psihološko povezanost med človeškimi bitji«. (Bowlby, 1969, str. 194). Bowlby je sam spoznal (Wallin, 2015, str. 13), da je fizična bližina, čeprav sama po sebi ključna, hkrati tudi simbol, ki pomeni pomirjujočo dostopnost skrbnika.

Navezovalno vedenje je torej oblika vedenja, ki stremi k vzpostavljanju ali ohranjanju bližine s priljubljeno ali posebej določeno osebo. Navezovalno vedenje je posebej očitno v zgodnjem otroštvu, toda domnevamo lahko, da zaznamuje človeška bitja od zibelke do groba (Bowlby, 1979, str. 129). To potrjuje tudi Wallin (2015, str. 13), ko pravi, da je pomembno upoštevati, da se je Bowlby sprva osredotočal na vedenje dojenčkov in majhnih otrok, vendar je kasneje prišel do spoznanja, da so izrazi biološko pogojene potrebe po navezanosti pomembni skozi celotno življenjsko obdobje.

V svojih raziskavah v 70. letih 20. stoletja je psihologinja Mary Ainsworth pomembno nadgradila izvirno delo Johna Bowlbyja. Njena prelomna študija, imenovana »Nenavadna situacija«, je razkrila globok vpliv navezanosti na vedenje (Cherry, 2025), na podlagi katere je Ainshworth oblikovala tri temeljne stile navezanosti, ki jih otroci razvijejo na podlagi izkušenj s primarno figuro navezanosti (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2024, str. 110).

Kot pravita Erzar in Kompan Erzar (2011, str. 37), nam teorija navezanosti nudi povsem drugačno podobo starševstva, kot smo je bili vajeni v preteklosti, saj je temeljni poudarek z otrokovega vedenja premestila na čustveni stik in uglašenost z otrokom. Čeprav se je tudi teorija navezanosti v svojih začetkih zaustavila pri opazljivem vedenju in opisovala navezanost kot k cilju usmerjeno vedenje, se je kmalu pokazalo, da gre pravzaprav za občutje varnosti, ki se seveda pokaže tudi prek vedenj, a vsebuje celo vrsto manj opaznih afektivnih in kognitivnih procesov.

1.2.2. Stili navezanosti

Ko govorimo o stilih navezanosti, je smiselno najprej opredeliti pojem navezanosti. Kot navajata Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2024, str. 110), je navezanost notranja motivacijska sila. Iskanje in vzdrževanje stika s pomembnimi drugimi sta pri ljudeh prirojeni, primarni motivacijski sili vse življenje. Raziskovalci navezanosti (Kompan Erzar in Poljanec, 2012, str. 26) so si edini v tem, da je primarna navezanost temeljno vodilo otrokovega vstopanja v svet in

do sebe, torej njegovega dojemanja sebe ob drugih, ali je želen, pomemben ter ali drugi mislijo nanj, tudi ko jih ni zraven.

Z vidika odnosa otrok – starš lahko po besedah Bouwkamp in Bouwkamp (2020, str. 23) otrok doživi, kako se lahko – ali pa tudi ne – varno naveže. Ta navezanost je za otroka nepogrešljiva, zato da se odpre svetu in v njem pridobi izkušnje, ki jih potrebuje za avtonomen razvoj. Temelj preživetja je torej, da otrok prepozna, kaj je varno in kaj nevarno, zato v grobem obstajata dve vrsti navezanosti, varna in ne-varna (Kompan Erzar in Poljanec, 2012, str. 39).

Vzorci zgodnje navezanosti, kot pravi Van der Kolk (2023, str. 152), ustvarjajo notranje zemljevide, ki določajo naše odnose z drugimi za vse življenje, in sicer glede tega, kaj pričakujemo od njih, pa tudi glede tega, koliko ugodja in zadovoljstva lahko doživimo ob njih.

V letih raziskovanja in pisanja o teoriji navezanosti so različni avtorji oblikovali nekoliko različne klasifikacije stilov navezanosti oziroma so nekoliko drugače poimenovali enake stile navezanosti (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2024, str. 113). Naj navedem le nekatere (Erzar in Kompan Erzar, 2011; Žvelc in Žvelc, 2006, Bouwkamp in Bouwkamp, 2020; Kompan Erzar in Poljanec, 2016).

Klasifikacijo stilov navezanosti bom v nadaljevanju povzela po Bouwkamp in Bouwkamp (2020, str. 28–33):

- *Varna navezanost*: Otrok, ki je varno navezan, se počuti čustveno potešenega in varnega. Ve, da lahko odide od staršev in da se vedno lahko vrne nazaj (Kompan Erzar in Poljanec, 2012, str. 40). Pozoren je na svoje potrebe in potrebe drugih ljudi. Če bi kogarkoli potreboval, ve, da mu bo vedno nekdo pomagal. Ob ločitvi od staršev pokaže stisko, a ne postane zelo žalosten, ker ve, da se bodo starši vrnili. Ob prihodu staršev je le-teh vesel in pri njih išče tolažbo ter stik, a se že kmalu vrne nazaj k igri. Sebe čuti kot vrednega ljubezni, okolje pa dojema kot dobro, varno in dostopno (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2024, str. 114). Verjetnost oblikovanja varne in stabilne navezanosti pri otroku je torej večja, kadar je skrbnik z otrokom uglašen, odziven ter se ustrezno in dosledno prilagaja njegovim potrebam (Li, 2023, str. 3).
- *Preokupirana navezanost*: Preokupirano navezan otrok se močno naveže na svoje skrbnike, izkazuje povečano anksioznost in previdnost v prisotnosti neznancev, doživlja izrazito stisko ob skrbnikovem odhodu, ob njegovi vrnitvi pa kaže ambivalentne odzive – hkrati išče bližino in izraža odpor ali nejevoljo (Latif, 2021, str. 1). Otrok se nauči, da mora biti pozoren predvsem na druge, nase pa ne, saj ve, da bo izgubil stik s starši, če ne bo hitro

utišal svojih potreb in jih prilagodil potrebam odraslega (Kompan Erzar in Poljanec, 2012, str. 44). Nauči se tudi, da pomoč pri uravnavanju njegovih čustev ni zanesljivo dosegljiva – vendar lahko namesto strategije zatiranja čustev razvije nagnjenost k njihovemu pretiravanju; postane pretirano pozoren na svoje strahove in potrebe, kar lahko ogrozi oziroma oslabi njegovo samostojnost (Gerhardt, 2004, str. 26).

- *Plašljiva navezanost*: Po besedah Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2024, str. 114) se otroci, ki so plašljivo navezani, zaradi strahu po zavrnitvi izogibajo bližnjim stikom. Starš je velikokrat nepredvidljiv in otroku deluje zastrašujoče, zato se otrok ne more na nikogar obrniti, ko je v stiski. Ločitev od staršev izzove malo navzven vidnih reakcij. Bouwkamp in Bouwkamp (2020, str. 30) dodajata, da se kljub želji po sprejetosti drugih otroci minimalno zanimajo za stike, so čustveno manj izrazni, ravnajo po svoje, ničesar ne pričakujejo in se drugim običajno ne zdijo prijazni. Vse to pa krepi njihov občutek, da niso v redu. Plašljivo navezani so pogosto otroci, ki so bili izpostavljeni zlorabi s strani staršev, pri čemer zloraba ni nujno fizične narave. Kljub temu otrok večkrat doživi situacije, v katerih je vedenje staršev zanj zastrašujoče ali na druge načine zmedeno in nepredvidljivo (Siegel in Hartzell, 2004, str. 106).
    - *Odklonilna navezanost*: Odklonilni stil navezanosti se razvije pri otrocih, ki niso deležni ustreznih in uglašenih odzivov starša ali skrbnika na svoje potrebe ali čustveno stisko. Posledično lahko otroci z odklonilnim stilom navezanosti razvijejo visoko stopnjo fizične in čustvene samostojnosti, ki pogosto deluje kot prilagoditvena strategija za soočanje z izkušnjo nedosegljivosti ali čustvene nedostopnosti skrbnika (Smith, 2025). Na ločitev od staršev se taki otroci komajda odzovejo, preprosto se igrajo naprej. Vrnitev starša ignorirajo. Kljub njihovi navidezni mirnosti pa se je izkazalo, da občutijo močno fizično vznemirjenje (Bouwkamp in Bouwkamp, 2020, str. 31).

      Tak otrok se ne opira na druge in jim ne zaupa, saj se je naučil, da se na ljudi ne more zanašati. Posledično se je naučil zmanjševati in nadzorovati izražanje svojih čustev, da bi se zaščitil, saj ne verjame, da mu bodo drugi pomagali. Tak otrok se je naučil tudi, da bodo njegove potrebe v času stiske zadovoljene nedosledno ali nepredvidljivo, pogosto pa bodo podcenjene, zavrnjene ali celo zasmehovane (Edwards, 2025).

1.2.3. Vloga navezanosti pri oblikovanju otrokovih možganov

Gostečnik navaja (2023, str. 191), da človekovi možgani ohranjajo fleksibilnost in plastičnost skozi celo življenje, vendar lahko kljub temu zgodnje izkušnje navezanosti vanje zarežejo zelo

globoko. Prav ustrezna materina nega ali nega primarnega skrbnika v zgodnjem otroštvu je zato posebej pomembna za razvoj možganov, medtem ko lahko neugodne zgodnje življenjske izkušnje povzročijo spremembe v čustvenih in vedenjskih odzivih na stres v odrasli dobi (Čater in Majdič, 2021). Siegel in Hartzell (2004, str. 33) menita, da imajo prav zgodnje izkušnje ključno vlogo pri oblikovanju edinstvenih značilnosti razvijajočih se možganskih povezav.

Kot navaja Gerhardt (2004, str. 38), raziskave kažejo, da je oblikovanje orbitofrontalne skorje – dela možganov, ki je tesno povezan z značilno človeškimi funkcijami, kot so uravnavanje čustev, empatija in socialna interakcija – močno odvisno od zgodnjih izkušenj v interakciji z drugimi ljudmi. Ta možganska struktura začne dozorevati šele v zgodnjem otroštvu, njena funkcionalna zrelost pa se začne oblikovati šele v obdobju malčka. Vendar njen razvoj ni samoumeven niti avtomatičen. Gre za izrazito izkustveno odvisen proces, kar pomeni, da kakovost zgodnjih odnosov pomembno vpliva na strukturo in delovanje tega dela možganov.

Gostečnik (2023, str. 222) hkrati poudarja, da vse več interdisciplinarnih raziskav potrjuje, da zgodnji razvoj možganov ni samo gensko enkodiran, ampak je v najbistvenejših komponentah odvisen posebej od socio-emocionalnega doživljanja z materjo oziroma primarnim skrbnikom.

Varna navezanost pri dojenčkih in malčkih, ki se oblikuje kot rezultat toplega, občutljivega in odzivnega vedenja staršev, je torej prepoznana kot eden ključnih dejavnikov, ki – poleg drugih oblik razvojnih spodbud – prispevajo k optimalnemu oblikovanju možganskih povezav ter spodbujajo razvoj otrokovega intelektualnega potenciala v kasnejših obdobjih (Wall, 2017, str. 398).

Tudi ob ustrezni prehrani in osnovni negi bo, kot trdi Sullivan (2013), telesni razvoj dojenčka zavrt, njegov možganski razvoj pa okrnjen, če ne bo deležen ljubeče in spodbudne socialne interakcije. Pomembna vloga senzorične stimulacije pri razvoju možganov velja za enega ključnih mehanizmov v zgodnjem razvoju otroka. Že nekaj trenutkov po rojstvu otrok potrebuje osebo, na katero se lahko naveže, pri čemer je vedenje novorojenčka zasnovano tako, da spodbuja in vedno znova vabi starša k zagotavljanju virov, potrebnih za njegov nadaljnji razvoj.

1.2.4. Pomen dotika pri razvoju navezanosti

Znotraj odnosa skrbnik – dojenček se zlasti v prvih mesecih življenja vzpostavi poseben način komunikacije, ki ne vključuje toliko povezave »od uma do uma«, temveč predvsem »od telesa do telesa« (LaRosa, Geraci, Icono in Commodari, 2024, str. 1). To potrjuje tudi Lowen (1958,

str. 131), ki navaja, da novorojenček potrebuje fizičen stik ravno toliko kot hrano in vodo. V središču te dinamike je t. i. afektivni dotik, ki aktivira specializirane živčne končiče, občutljive za nežen in božajoč dotik. Ta oblika dotika sproži aktivnost v delu možganov, povezanim z afektivnim procesiranjem in socialnim povezovanjem, ter tako podpira procese čustvene regulacije in vzpostavljanje navezanosti (LaRosa, Geraci, Icono in Commodari, 2024, str. 2).

Field (2004, str. 52 in 53) opredeljuje dotik kot enega temeljnih dejavnikov v procesu vzpostavljanja zgodnje navezanosti pri otroku. Novorojenček večino svojih čustvenih odzivov in izkazovanj naklonjenosti izraža prek taktilnih dražljajev. Dojenček med dojenjem pogosto z nežnim trepljanjem materine dojke išče občutek bližine in varnosti, kasneje pa z dotikanjem materinega obraza ter izmenjavo poljubov postopoma razvija bolj kompleksne oblike čustvene povezanosti. Tudi Figueiredo, Moniz in Laureano (2025, str. 1) navajajo, da tesen stik kože na kožo v obdobju novorojenčka pomembno prispeva k razvoju občutljivosti in odzivnosti starša ali druge figure navezanosti, spodbuja recipročnost v njunem odnosu, zmanjšuje psihološko stisko pri obeh ter uravnava dojenčkove fiziološke sisteme. Dotik ima prav tako ključno vlogo pri razvoju navezanosti, saj prispeva k razvoju uglašenosti med figuro navezanosti ter dojenčkom, prav tako pa tudi k razvoju sposobnosti samoregulacije.

Ujčkanje in objemanje ter sploh tesen ljubeč in nežen telesni stik, poleg vizualnega kontakta, kot meni Gostečnik (2023, str. 138), dajejo otroku v tej dobi občutek varnosti, predvsem pa razširjajo in gradijo njegovo komunikacijo in odnos z materjo ali primarnim skrbnikom ter s tem rast in razvoj njegovih psiho-organskih emocionalnih in socialnih dimenzij ter kompetenc.

1.3. Digitalne tehnologije v vsakdanjem življenju družin

Lorenz in Kapella (2020, str. 4) navajata, da se vpliv vse večjega razmaha digitalnih tehnologij v svetu kaže tudi v poteku družinskih interakcij in oblikovanju družinske dinamike znotraj doma. Čeprav se dom tradicionalno dojema kot »zasebni« prostor, je razširjenost digitalnih tehnologij, internetnih naprav in z njim povezanih sistemov ta vidik močno spremenila (Pangrazio in Mavoa, 2023, str. 1).

Če povzamem trditev Barbuta, Gheţău in Iovu (2023, str. 122), ima prav zaradi naraščajoče pogostosti uporabe digitalnih naprav doma, tehnologija pomembno vlogo pri oblikovanju družinske dinamike, tako v vsakodnevnih praksah kot v širšem dojemanju družinske povezanosti. Po navedbah Shyahril, Priatna, Hutomo in Wulandari (2024, str. 1 in 2) družinska komunikacija predstavlja ključen element pri oblikovanju harmoničnih medosebnih odnosov in

zagotavljanju čustvenega blagostanja posameznih članov družine. Naprave, kot so pametni telefoni, tablični računalniki, prenosniki in vse bolj dostopen internet, pa omogočajo interakcije neodvisno od časa in prostora.

Rezultati raziskave (Dumbadze in Metreveli, 2025, str. 185) so pokazali, da lahko ustrezna uporaba tehnologije spodbuja in poglablja komunikacijo med družinskimi člani. Orodja, kot so video klici in sporočanje, omogočajo ohranjanje stikov med družinskimi člani, kar je še posebej pomembno za zagotavljanje čustvene podpore in vsakodnevne povezanosti. Kljub temu pa lahko pretirana uporaba tehnologije vodi v občutke izoliranosti, slabšo kakovost komunikacije in pogostejše konflikte med družinskimi člani.

V sodobnem družinskem življenju so torej različni vidiki tistega, kar imenujemo »biti družina« – med njimi družinske tradicije, vsakodnevne rutine ter drugi značilni elementi, ki ustvarjajo razliko med eno in drugo družino – vse bolj pod vplivom digitalne tehnologije. Slednje potrjuje trditev Barbuta, Gheț̦ău in Iovu (2023, str. 122), in sicer da uporaba digitalnih naprav in medijev ne vpliva le na način komunikacije med družinskimi člani, temveč tudi subtilno preoblikuje njihove navade, načine skupnega preživljanja časa in razumevanje povezanosti znotraj družine.

Rezultati raziskave (Villegas, 2013, str. 13) so na primer pokazali, da lahko prisotnost medijev med družinskim obrokom škodljivo vpliva na razvoj družinskega sistema. Kadar so med obrokom prisotne medijske naprave, te odvračajo pozornost družinskih članov od medsebojnega pogovora, kar lahko oslabi kakovost odnosov in prepreči oblikovanje trdnih družinskih vezi.
Sodobni otroci so torej, kot navaja Schmidt (2024, str. 216), v svojem vsakdanjem življenju nenehno obkroženi z različnimi oblikami digitalnih tehnologij in so z njimi, posredno ali neposredno, v stiku.

1.3.1. Pametni telefon kot del sodobnega starševstva

Naj si za definicijo pametnega telefona izposodim besede Hyllanda Eriksena (2023, str. 89), ki pravi, da je pametni telefon v svojem bistvu redukcionističen, ker stiska svet v le nekaj stogramsko, za dlan veliko napravico. In prav prenosljivost in majhnost pametnih telefonov povečujeta razmik med družinskimi člani, saj pametni telefon omogoča individualne dejavnosti vsakega družinskega člana posebej, kljub temu da so fizično skupaj (Oblak Črnič, 2020, str. 141).

Nova realnost postaja torej, da vsakodnevno in povsod opazujemo nadobudne male sončke, ki gradijo gradove v peskovnikih, plezajo po deblih v parku, jedo ali pa preprosto sedijo v otroških vozičkih – medtem ko skrbna mamica ali očka nekje zraven strmi v svoj pametni telefon (Spitzer, 2021, str. 56). Gledano širše, ali kot navajajo Lippold, McDaniel in Jensen (2022, str. 1), je za 21. stoletje značilna izrazita prepletenost vsakdanjega življenja s tehnologijo, zlasti zaradi pojava pametnih telefonov, ki posameznikom omogočajo skoraj neprekinjen dostop do informacij ter stalno povezanost prek elektronskega sporočanja, interneta in družbenih omrežij. Tudi staršem.

Johnson (2017, str. 15) navaja, da je v zadnjem času moč opaziti porast ozaveščanja in spodbujanja staršev k nadzorovanju uporabe novih tehnologij – kot sta internet in pametni telefoni – pri njihovih otrocih, a se zdi smiselno razmisliti, kakšno vlogo te tehnologije igrajo v življenju prav teh staršev in kakšen vpliv imajo na otroke. Pri tem je zlasti pomembno poudariti, da medtem ko starši nadzorujejo otrokovo uporabo komunikacijskih tehnologij, nihče ne nadzoruje ravnanja staršev pri njihovi lastni uporabi teh tehnologij. Jasno je namreč, kot pravi Gold (2015, str. 37), da odnos staršev do digitalne tehnologije in stopnja uporabe le-te vplivata na to, kako digitalno tehnologijo doma uporabljajo njihovi otroci.

Po navedbah Wolfers, Kitzmann, Sauer in Sommer (2020, str. 1) v zadnjih letih vse več raziskav opozarja na morebitne negativne učinke uporabe pametnih telefonov na interakcijo med staršem in otrokom. To potrjuje tudi Spitzer (2021, str. 59), ki pravi, da otroci izgubljajo pozornost in naklonjenost svojih staršev, ker ti uporabljajo elektronske medije, ter da jim to škoduje. Uporaba pametnega telefona med interakcijo z otrokom lahko vpliva na starševsko polno prisotnost na dva načina: z odvračanjem pozornosti in s prekinitvami v interakciji. Če je primarni skrbnik med varstvom otroka zaposlen s telefonom, je lahko okrnjeno zaznavanje otrokovih sporočil in odzivov ter tako spregledana priložnost za primeren odziv in vzpostavitev stika (Wolfers, Kitzmann, Sauer in Sommer, 2020, str. 1).

1.3.2. Digitalna tehnologija in razvoj otrokovih možganov

Digitalna tehnologija danes v vseh svojih oblikah vpliva na vsakodnevne izkušnje otrok in s tem igra veliko vlogo pri razvoju (Gold, 2015, str. 43). Obstaja torej povezava med digitalno tehnologijo in razvojem otrokovih možganov?

Otroštvo predstavlja obdobje izjemnega razvoja in potenciala, hkrati pa tudi povečane ranljivosti za neugodne vplive iz okolja (Srivastava in Patkar, 2023, str. 1). Limone in Toto

(2021, str. 6) nadalje menita, da zgodnje otroštvo in obdobje mladostništva predstavljata ključni razvojni fazi za rast in prestrukturiranje možganov, zato imajo lahko izkušnje ter dražljaji iz okolja pomemben vpliv na kasnejše delovanje in učinkovitost možganskih funkcij.

Raziskave kažejo (Baladaniya in Korat, 2024, str. 8), da lahko pretirana uporaba zaslonov povzroči strukturne spremembe sive snovi v možganih. Še posebej so prizadeta področja, odgovorna za obdelavo informacij in sprejemanje odločitev, kar lahko vpliva na kognitivne in vedenjske funkcije. Po navedbah Srivastava in Patkar (2023, str. 1) sta prav razvoj v zgodnjem poporodnem obdobju in dozorevanje možganskih funkcij močno odvisna od novorojenčkovih izkušenj, kasnejša izpostavljenost taistim izkušnjam pa ne more nadomestiti njihovega zgodnejšega pomanjkanja.

Raziskovalci, kot navaja Sigman, A. (2016, str. 4), ki izvajajo študije s pomočjo funkcionalne magnetne resonance (fMRI), so izrazili zaskrbljenost, da možganska področja, povezana z empatijo, med uporabo interneta ne kažejo bistvenega povečanja aktivnosti. Ali drugače, razvijajoči se možgani, ki svoj fokus usmerjajo k novim tehnološkim veščinam, se hkrati oddaljujejo od temeljnih socialnih veščin.

Arhitektura možganov je torej močno odvisna od posameznikovih življenjskih izkušenj, ki so jih nevroznanstveniki poimenovali »okoljski dražljaji«. In prav svet digitalne tehnologije dodaja celo sfero okoljskih dražljajev, ki bodo izoblikovali možgane naših otrok (Gold, 2024, str. 44).

1.3.3. Pametni telefon kot nadomestna varuška

Široka uporaba pametnih telefonov in tabličnih računalnikov je temeljito preoblikovala načine, na katere starši skrbijo za svoje otroke. V zadnjih letih so te digitalne naprave postale nepogrešljiv del sodobnega starševstva, saj se številni starši nanje zanašajo kot na sredstvo za zaposlitev, zabavo in izobraževanje svojih otrok. Ta pojav je privedel do oblikovanja koncepta »digitalnih varušk«, pri katerem starši pametne telefone in tablične računalnike uporabljajo kot nadomestek za človeško skrb in interakcijo (Njoku in Ewaoboli, 2024, str. 320).

V kontekstu pametnega telefona kot nadomestne varuške Ruggieri, Mollo in Marra (2024, str. 2) navajajo, da se izpostavljenost otrok novim tehnologijam začne že v zgodnjem obdobju njihovega razvoja in zajema tako posredne kot neposredne oblike interakcije z njimi.

Rezultati raziskave (Lev in Elias, 2020, str. 42) so pokazali, da se je uporaba digitalne tehnologije kot »varuške«, s ciljem, da bi starši pridobili čas za druge aktivnosti, začela, ko so bili otroci v raziskavi stari približno šest mesecev in so jim bili na voljo programi za najzgodnejše obdobje. Z višanjem starosti otrok in naraščajočimi zahtevami po pozornosti s strani staršev je uporaba digitalne tehnologije kot sredstva za zaposlitev otrok postajala vse pogostejša. To potrjuje tudi Marone (2019, str. 55), ko pravi, da znanstvena literatura navaja naraščajoče število otrok, ki že pred dopolnjenim drugim letom starosti spremljajo televizijske vsebine ali uporabljajo digitalne naprave, kot so pametni telefoni in tablični računalniki.

Oblikuje se kulturna dinamika, znotraj katere se pametni telefoni vse pogosteje uporabljajo kot nadomestni skrbniki (npr. digitalne varuške), pri čemer postopoma prevzemajo funkcije, ki so bile tradicionalno vezane na človeško interakcijo in opozarjajo, da ima takšna substitucija daljnosežne vplive na področje medosebnih odnosov (Ruggieri, Mollo in Marra, 2024, str. 2). Namreč, kot navaja Marone (2019, str. 64), diadični odnos, zlasti direkten obrazni stik med otrokom in skrbnikom, igra ključno vlogo pri regulaciji čustvene aktivnosti. In zaključuje, da če se pametni telefon uporablja pretirano, bodisi s strani starša bodisi otroka, to moti neposredno medosebno interakcijo med njima in pri otroku ovira razvoj čustvene samoregulacije.

Tudi Ruggieri, Mollo in Marra (2024, str. 2) navajajo, da pogosta uporaba digitalnih naprav kot čustveno podporo ali nadomestek za človeško interakcijo otrokom omejuje možnost neposredne interakcije s skrbniki in sposobnost interpretacije njihovih čustvenih stanj ter prepoznavanje in učenje neverbalne komunikacije.

Naj poglavje zaključim z besedami, da človeški stik pri otrocih, mlajših od treh let, prekosi vse medije (Gold, 2015, str. 119, 120).

1.4. Čustvena odzivnost in prisotnost staršev

Clark, Jiao, Sandoval in Biringern (2021, str. 4) navajajo, da je v zadnjih desetletjih prav čustvena odzivnost postala pomembno raziskovalno področje v okviru razvojne psihologije ter je široko obravnavana v znanstveni in strokovni literaturi. Na tej točki se mi torej zastavlja vprašanje, kaj čustvena odzivnost in z njo prisotnost staršev sploh pomeni.

Kompan Erzar in Poljanec (2012, str. 38) navajata, da je ena od temeljnih potez rahločutnega odnosa do otroka prav čustvena odzivnost (da se odrasli na otroka odzove). Le-ta predstavlja jedro čustvene inteligentnosti in sposobnosti za razvoj otroka ter za razvoj in ohranjanje

starševstva. Ali če pogledamo še drugače, otroško vedenje, odzivi in čustvena stanja so v veliki meri pogojeni z dejavniki iz okolja, kot je na primer fizična in čustvena bližina starša. Odziven starš oblikuje razvojno spodbudno okolje, ki izhaja iz potreb otroka. Pri tem namenja otroku pozornost in je, kar je še posebej pomembno, v trenutku resnično prisoten ter čustveno udeležen v odnosu z njim (Anikiej-Wiczenbach, Kazmierczak in Czerwinski, 2024, str. 1).

Erzar in Kompan Erzar (2011, str. 147) poudarjata, da se otrokov čustveni razvoj zlasti v prvem letu starosti odvija skoraj izključno prek odnosov oziroma interakcije s starši. Otrok tako ob koncu prvega leta svoja čustvena stanja in izraze zlasti v nenavadnih in potencialno ogrožajočih okoliščinah razume in oblikuje po izrazih, ki jih vidi na obrazu matere oziroma primarnega skrbnika; če je ta izraz zaskrbljen, bo otrok svoje raziskovanje ali igro prekinil in poiskal bližino matere oziroma primarnega skrbnika.

Tudi Gerhardt (2004, str. 48) ugotavlja, da otrok potrebuje odraslo osebo, ki je čustveno dosegljiva in ustrezno uglašena, da lahko podpira uravnavanje njegovih notranjih stanj. Ena izmed najbolj bolečih izkušenj za otroka je po besedah Gerhardt (2004, str. 124) prav nezmožnost pridobiti pozornost matere ali primarnega skrbnika.

Prisotnost starša in njegova čustvena odzivnost torej vključujeta izražanje čustvene topline, sprejemanja otroka ter namensko usmerjanje pozornosti k njegovim potrebam. Zmanjšana raven starševske odzivnosti pa lahko vodi do sprememb v otrokovem komunikacijskem vedenju, pri čemer otrok omejuje interakcijo s starši, da bi zmanjšal možnost konflikta, ali pa pretirava pri izražanju simptomov, s čimer skuša izzvati odziv starša (Boughton in Lumley, 2011, str. 2).

Anikiej-Wiczenbach, Kazmierczak in Czerwinski (2024, str. 1) nadalje ugotavljajo, da odziven starš vzpostavlja pogoje, ki podpirajo otrokove potrebe in njegov celostni razvoj. Takšen starš namenja otroku dosledno pozornost in je – kar je ključno – v medsebojnem odnosu pristen in prisoten. Odziven starš zagotavlja toplo in podporno okolje, spodbuja ter krepi otrokovo avtonomijo in samostojnost ter premišljeno upošteva otrokove interese in razvojne značilnosti.

1.4.1. Technoference ali digitalna motnja

Eden izmed vedno bolj prisotnih razlogov za zmanjšano raven starševske odzivnost so danes zagotovo digitalne naprave. Kot navajajo Jerusha Mackay, Komanchuk, Hayden in Letourneau (2022, str. 2), sodobni starši namenjajo znaten del svojega časa uporabi digitalnih naprav. V

zadnjem času se tako z izrazom »technoference« ali digitalna motnja poimenuje redno prekinjanje neposredne, polno prisotne komunikacije, interakcij ali skupaj preživetega časa med družinskimi člani zaradi uporabe digitalne tehnologije s strani staršev. Podobno navajajo tudi McDaniel idr. (2025, str. 411), in sicer, da je uporaba tehnologije postala izrazita značilnost sodobnega starševstva. Prisotnost in uporaba digitalnih naprav tako včasih vodita v odvračanje pozornosti ter prekinitve v odnosu otrok – starš.

Tudi Braune-Krickau idr. (2021, str. 2) učinke uporabe pametnih telefonov na različne vidike medčloveških odnosov poimenujejo »technoference« oziroma digitalna motnja, kar vključuje prekinitve družbenih interakcij zaradi digitalne tehnologije. Korak dlje pa opisuje izraz »potopitev«, ki se uporablja za uporabnikovo poglabljanje v digitalne naprave. Pomeni pa prenos pozornosti iz okolice in osredotočanje izključno na digitalno napravo ter njene številne spletne vsebine in komunikacijske možnosti. Medtem ko »technoference« označuje samo prekinitev komunikacije, izraz »potopitev« zajema tiste trenutke, ko posameznik odvrača pozornost od sogovornika in se dalj časa osredotoča na napravo.

Kot navajata McDaniel in Radesky (2018, str. 2), je uporaba mobilnih naprav pri starših deležna posebne pozornosti, saj njihova prenosljivost omogoča uporabo med številnimi družinskimi dejavnostmi, kot so npr. obroki, igra in priprave na spanje, ki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega socialno-čustvenega razvoja. McDaniel idr. (2025, str. 412) še dodajajo, da ima uporaba digitalnih naprav, še posebej kadar je pogosta ali ni namensko nadzorovana, potencial, da spremeni starševske odzive in dinamiko interakcij med staršem in otrokom. Ko so v eni izmed raziskav, ki jo navajata McDaniel in Radesky (2018, str. 2), starši odgovarjali na vprašanja o izkušnji doživljanja vloge starševstva ob prisotnosti mobilnih naprav, so le-ti poročali, da je na njihova čustvena in kognitivna stanja vplivala uporaba digitalnih naprav, kar ima lahko za posledico oteženo ali okrnjeno zaznavanje otrokovih sporočil in potreb ter ustrezno odzivanje staršev nanje.

Kot nadalje ugotavljata McDaniel in Radesky (2018, str. 8), se v primeru, da uporaba mobilnih naprav s strani staršev nadomešča verbalne in neverbalne interakcije ter njihovo odzivnost, otrok sooča z zmanjšano starševsko podporo, torej z zmanjšano sposobnostjo starša, da mu zagotovi ravno dovolj pozitivne podpore za samostojno usvajanje novih veščin, kar je ključno za razvoj samoregulacijskega vedenja. Za otrokov socialno-čustveni razvoj morajo starši namreč razumeti in zaznavati otrokovo čustveno stanje, da lahko ustrezno posredujejo in mu pomagajo, da se pomiri, prepozna čustva in reši probleme. Vendar pa starši, ki pogosto

uporabljajo mobilne naprave med dejavnostmi z otrokom, kažejo manjšo senzibilnost do otrokovega počutja.

Tudi rezultati laboratorijske študije (McDaniel idr., 2025, str. 412), v katerih so bili starši napoteni, naj med prosto igro z dojenčkom prekinejo interakcijo in se posvetijo uporabi mobilnih naprav, kažejo, da dojenčki prekinitev stika zaznajo in nanjo, kot posledico digitalne motnje, reagirajo negativno. To se kaže v povečanem izražanju negativnih čustev, povečanju poskusov pritegniti starševsko pozornost ter samo pomirjevalnem vedenju, hkrati pa tudi v zmanjševanju izražanja pozitivnih čustev.

Digitalna motnja ali »technoference« torej ovira vzpostavljanje socialne povezanosti, zmanjšuje starševsko sposobnost za smiselno povezovanje z otrokom in optimalno izkoriščanje časa, preživetega skupaj z njim (Murti, 2021, str. 4).

1.4.2. Pametni telefon kot motnja pri vsakodnevnih opravilih

Distrakcije pri starših niso nov pojav, saj so bili ti vedno izpostavljeni različnim dražljajem iz okolja, ki so bili potencialni motilci pozornosti v odnosu starš – otrok. Vendar pa je današnja situacija vsebinsko zelo drugačna, saj pametni telefoni omogočajo neprekinjeno izvajanje več opravil hkrati, kar je značilno za sodobno kapitalistično družbo, usmerjeno v maksimalno produktivnost in učinkovitost (Murti, 2021, str. 2).

In prav pametni telefon je ena izmed najbolj razširjenih in pogosto uporabljenih digitalnih naprav (Yuniarni, Surjaningrum in Dewi, 2024, str. 457). Sodobni starši se vse pogosteje soočajo z nenehno preokupiranostjo z drugimi dražljaji, ki presega raven občasne nepazljivosti, značilne za pretekla obdobja. Uporaba pametnih telefonov namreč vse bolj zavzema naš čas in pozornost ter posledično spreminja naše vedenje tudi pri najosnovnejših vsakodnevnih opravilih. Tudi Spitzer (2021, str. 66) ugotavlja, da zaradi digitalnih naprav skoraj vsak dan prihaja do prekinitev izmenjave med starši in otroki.

Rezultati presečne raziskave (Vik idr., 2021, str. 7) so pokazali, da so štirje od desetih staršev malčkov poročali o različnih stopnjah uporabe telefona med obroki. Uporaba telefona pri starših je bila povezana z manj pogostim izvajanjem pozitivnih starševskih pristopov k hranjenju, s pogostejšo uporabo negativnih pristopov ter z manjšim številom vsakodnevnih družinskih zajtrkov in večerij.

Tudi rezultati opazovalne študije Spitzer (2021, str. 60) so pokazali, da so pri 40 od skupno 55 opazovanih družinskih obedov, odrasli, torej skrbniki otrok, uporabljali svoj mobilni telefon. Številni skrbniki so svoj telefon uporabljali skoraj neprekinjeno, ves čas obeda; tudi medtem ko so jedli in govorili, so gledali v svoj telefon, za hip so ga odložili le, kadar so počeli kaj drugega. Naprava skrbnikom ni kradla največje pozornosti s tem, ker bi telefonirali, ampak so jo uporabljali pretežno za tipkanje ali drsanje po zaslonu, saj je bil njihov pogled takrat zanesljivo prikovan na pametni telefon.

Kot ugotavljajo Latif idr. (2020, str. 2), se pri družinah, ki se redno zbirajo ob skupni večerji, tveganje za razvoj nezdravih navad in zasvojenosti pri otrocih zmanjša za polovico v primerjavi z družinami, ki tega ne počnejo. Družinski obroki so torej prepoznani kot pomemben varovalni dejavnik v razvoju otrok in mladostnikov. Raziskave kažejo (Latif idr., 2020, str. 2), da imajo otroci, ki redno jedo skupaj z družino, večjo verjetnost, da se izognejo nezdravim navadam, vzpostavljajo kakovostnejšo družinsko komunikacijo in razvijajo višjo stopnjo samospoštovanja.

Murti (2021, str. 6) nadalje ugotavlja, da hranjenje dojenčka predstavlja obdobje intenzivnega vzpostavljanja vezi med starši in otrokom ter je hkrati ključni trenutek, v katerem se lahko gradi tesna in kakovostna povezanost z otrokom, brez prisotnosti digitalnih naprav, ki bo vplivala na njihov odnos skozi vse življenje.

Rezultati raziskave (Jerusha Mackay, Komanchuk, Hayden in Letourneau, 2022, str. 2), ki je vključevala opazovanje staršev na igrišči in v gostinskih lokalih v Združenih državah Amerike in Izraelu, so pokazali, da so bile interakcije med starši in njihovimi otroki zaradi starševske osredotočenosti na mobilne naprave pogosto motene in manj kakovostne. Starši so pogosto spregledali otrokove poskuse vzpostavitve stika ter bili manj pozorni na otrokovo čustveno stanje in njegove potrebe. Opazovalna študija na igrišču, ki so jo izvedli Wolfers, Kitzmann, Saur in Sommer (2020, str. 1), je pokazala, da je bilo trajanje – in ne pogostost – uporabe mobilnega telefona negativno povezano z materino občutljivostjo na otrokove potrebe, kar predstavlja znan napovedni dejavnik zahtevnejšega otrokovega vedenja.

Po besedah Murti (2021, str. 4) so tudi številne druge raziskave, izvedene v različnih okoljih, kot so restavracije, igrišča in ambulante, prišle do podobnih ugotovitev. Rezultati kažejo, da je uporaba pametnih telefonov pri starših povezana z zmanjšano verbalno interakcijo, nižjo starševsko odzivnostjo ter v določenih primerih tudi z ostrejšimi in manj premišljenimi starševskimi odzivi.

Rezultati raziskave (Bodrožić Selak, Merkaš in Žulec Ivanković, 2025, str. 14) so pokazali, da je pogostejša uporaba pametnih telefonov pri starših povezana s pogostejšimi občutki jeze in žalosti pri otrocih med osebnim, neposrednim pogovorom, kar negativno vpliva na otrokovo čustveno in psihološko stabilnost.

1.4.3. Starši kot zgled tudi pri uporabi pametnih telefonov

V sodobnem svetu večina staršev sodi med uporabnike pametnih telefonov, in ker je napravo mogoče uporabljati skoraj na kateremkoli mestu, ni presenetljivo, da jo starši uporabljajo tudi v prisotnosti svojih otrok (Johnson, 2019, str. 10). V primerjavi z ravnanjem z drugimi predmeti v domačem okolju je uporaba pametnega telefona posebna na dva bistvena načina:

pritegne pozornost in posledično odvrača skrbnikovo pozornost od interakcije z drugim ter

hkrati razkriva izjemno malo informacij o dejavnosti, s katero je skrbnik dejansko zaposlen (Raudaskoski, Mantere, in Valkonen, 2017, str. 180).

Gold (2015, str. 126) na vprašanje: »Z možem ves čas uporabljava mobilne naprave. Ali to vpliva na najinega dojenčka?« odgovarja s kratkim in jedrnatim: »Da.« Ter dodaja, da so raziskave pokazale, da mladi starši in starši, ki so bolj vešči uporabe medijev, svoje majhne otroke bolj izpostavljajo medijem. Nadalje Spitzer (2021, str. 56) ugotavlja, da otroci posnemajo ravnanje staršev tudi in predvsem glede uporabe medijev. Odnos staršev do medijev se prenaša na otroke, kar vemo že od nekdaj: če starši veliko gledajo televizijo, bodo to počeli tudi njihovi otroci. Do danes to velja tudi za vse druge medije, ki so se sčasoma pridružili televiziji, in pametni telefoni niso nikakršna izjema.

Tudi Bodrožić Selak, Merkaš in Žulec Ivanković (2025, str. 1) navajajo, da starši pri uporabi tehnologije predstavljajo svojim otrokom zgled, saj njihov način uporabe naprav neposredno vpliva na otrokovo dojemanje digitalnega sveta. Ko so navade staršev, povezane z uporabo pametnih telefonov in drugih digitalnih medijev, uravnotežene in premišljene, otroci pogosteje posnemajo podobna vedenja.

Otrok ob opazovanju starša pri uporabi pametnega telefona torej pridobi določene informacije o rabi tovrstne tehnologije, pri čemer se današnji otroci že zgodaj seznanijo s številnimi normami in shemami, povezanimi z uporabo pametnih telefonov (Raudaskoski, Mantere, in Valkonen, 2017, str. 180).

Teorija, ki je prav tako pomembna v zvezi z odločitvami glede digitalne tehnologije, je sociokulturna teorija, katere avtor je Lev Vigotski (Gold, 2015, str. 43). Teorija vključuje koncept, imenovan območje proksimalnega razvoja, in je po definiciji prostor, kjer oseba nima potrebnih sposobnosti ali znanja, da bi sama razumela ali opravila naloge, se je pa sposobna tega naučiti s pomočjo ali če jo pri tem usmerja nekdo drug. Otroci, ki so pogosto izpostavljeni digitalnim motnjam v družinskem kontekstu, torej lahko posnemajo in prevzemajo vzorce uporabe digitalnih naprav svojih staršev, kar povečuje tveganje za zasvojenost z mobilnimi telefoni (Quiao in Liu, 2020, str. 1). Ti izsledki nakazujejo, da je starševska zasedenost z digitalnimi napravami lahko vir tveganja za otrokovo zasvojenost s telefonom.

Kot navajajo Hefner, Knop, Schmitt in Vorderer (2018, str. 7) lahko starši poleg načrtovanega starševskega posredovanja pri uporabi mobilnih telefonov na svoje otroke vplivajo tudi na bolj subtilen način in brez neposrednega poseganja – prek lastnega vedenja pri uporabi mobilnega telefona.

2. PROBLEM

K raziskovanju teme izzivi vzpostavljanja zgodnjih odnosov z otroki ob uporabi pametnih telefonov so me še posebej nagovorile situacije, ki so danes že povsem običajen del našega vsakdanjika. Vsepovsod namreč srečujem starše, ki ob otrocih uporabljajo pametne telefone, in lahko bi rekla, da se vseprisotnost pametnih telefonov danes ne ustavi niti pred vrati otroške sobe. Zato se mi zdi še posebej pomembno bolje razumeti vpliv uporabe pametnih telefonov staršev na odnose v najzgodnejšem obdobju otrokovega življenja.

Kot pravijo Braune-Krickau idr. (2021, str. 2), so dojenčki in malčki v zgodnjem razvojnem obdobju močno odvisni od občutljivega in odzivnega vedenja svojih skrbnikov, ki predstavlja pomemben temelj za razvoj vzorcev navezanosti. Pomanjkanje ali motnje v starševski odzivnosti lahko negativno vplivajo na interakcijske procese, povezane z navezanostjo med starši in otroki.

McDaniel in Radesky (2017, str. 8) pa opozarjata na pojav, pri katerem uporaba mobilnih naprav med interakcijo z otrokom prekinja ali zmanjšuje kakovost te interakcije, kar se pogosto opisuje s pojmom digitalna motnja ali »technoference« oziroma tehnološka motnja v odnosih. Takšne prekinitve se lahko zgodijo med pogovori iz oči v oči, med vsakodnevnimi rutinami, kot so skupni obroki ali igra, ali pa le kot občutek, da uporaba mobilnih naprav moti čas, ki ga preživimo skupaj z otrokom. Posledice pa so lahko zmanjšana starševska odzivnost, kakovost komunikacije in čustvena razpoložljivost staršev v odnosu do otroka.

Kljub naraščajočemu številu raziskav torej ostaja vprašanje, kako je uporaba pametnih telefonov v vsakodnevnih situacijah povezana z vzpostavljanjem zgodnjih odnosov med starši in majhnimi otroki, kar je še vedno premalo raziskano, zlasti v slovenskem prostoru. S svojo raziskavo želim zato to tematiko še bolj osvetliti.

Raziskovalna vprašanja:

- Kako starši opisujejo uporabo pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom?
- Kako starši zaznavajo odnos z otrokom, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon?
- Kako starši zaznavajo otrokov odziv, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon?
- Katere strategije starši uporabljajo za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka?

- Kako se straši zavedajo morebitnih negativnih posledic, ki ga ima uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka na oblikovanje ter vzpostavljanje odnosa med njima?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna. Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, sestavljajo besedni opisi ali pripovedi ter v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili (Mesec in Rape Žiberna, 2023, str. 20). Poleg tega je raziskava tudi empirična, saj temeljno empirično gradivo sestavljajo besedni opisi in pripovedi staršev, ki imajo otroka v starosti 0–3 let. Zbrano gradivo je novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec, 2009, str. 84).

3.2. Merski instrument

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila delno strukturiran intervju. Za merski instrument sem uporabila smernice za delno strukturiran intervju, ki so vsebovale 16 vprašanj, razdeljenih na več tematskih skupin, kar je omogočalo večjo preglednost in strukturo. Smernice za delno strukturiran intervju so priložene v prilogi, natančneje v poglavju 9.1.

Prva skupina je zajemala uvodna vprašanja, kjer sem starše spraševala o tem, kako opisujejo uporabo pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom. Druga skupina vprašanj se je osredotočala na starševsko zaznavanje odnosa z otrokom, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon. Naslednja tema se je dotikala vprašanj o tem, kako starši zaznavajo otrokov odziv, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon. Podrobneje sem želela raziskati, na kakšen način se otroci odzivajo na starše, ki ob njih uporabljajo pametni telefon. Četrti sklop vprašanj je bil osredotočen na strategije, ki jih starši uporabljajo za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka. Zanimalo me je, kako starši uravnavajo uporabo pametnega telefona ob otroku, če sploh, in katere strategije so jim ob tem v pomoč. Zadnji sklop vprašanj sem namenila temi zavedanja staršev o morebitnih negativnih posledicah, ki ga ima uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka na oblikovanje ter vzpostavljanje odnosa med njima.

Med izvajanjem intervjujev nisem vedno dosledno sledila zastavljenemu vrstnemu redu vprašanj. Za bolj naraven tok pogovora sem vprašanja, zapisana v smernicah za intervju, prilagajala glede na potek pogovora s posamezno intervjuvanko ali intervjuvancem.

3.3. Populacija in vzorčenje

V raziskavi populacijo predstavljajo starši na območju Slovenije, katerih otroci spadajo v starostno skupino 0–3 let. Vzorec zajema 10 staršev, in sicer 5 mater in 5 očetov.

Vzorec je neslučajnostni namenski, kar pomeni, da sem udeležence v raziskavi izbrala načrtno, na podlagi vnaprej določenih kriterijev, ki so pomembni za raziskovani pojav. Namen takšnega vzorčenja je vključiti posameznike, ki imajo izkušnje ali značilnosti, relevantne za raziskovalni problem, zato lahko prispevajo poglobljene in vsebinsko bogate podatke (Vogrinc, 2008, str. 56). Kriterij za vključitev v raziskavo je bil, da so udeleženci starši otroka, starega 0–3 let, in da so udeleženci tako ženskega kot tudi moškega spola, z namenom, da je v raziskavo vključena tudi spolna raznolikost. Uporabila sem priložnostni vzorec, pri katerem sem se osredotočila na starše, ki so mi bili glede na zgoraj opredeljene kriterije najbolj dostopni in so bili v raziskavi pripravljeni sodelovati.

Tabela 3.1: Demografski podatki

Oseba	Spol	Starost	Starost otroka	Št. otrok	Izobrazba
A	Ž	30	17 mesecev	2	Kuharica
B	Ž	38	21 mesecev	2	Profesorica razrednega pouka
C	Ž	33	1 leto	1	Pedagoška fakulteta
D	M	40	6 tednov	1	Inženir elektrotehnike
E	Ž	27	18 mesecev	2	Srednješolska izobrazba
F	M	37	3 mesece	4	Inženir elektrotehnike, dr. znanosti
G	M	33	3 leta	1	Inženir gradbeništva
H	Ž	37	19 mesecev	2	Inženir laboratorijske medicine
I	M	45	3 leta	2	Upravno administrativna
J	M	39	2 leti	2	Univerzitetni diplomirani inženir elektrotehnike

3.4. Zbiranje podatkov

Prvi intervju sem opravila 8. 12. 2025, zadnjega pa 7. 1. 2026. S sogovorniki sem se predhodno dogovorila za datum in kraj srečanja, pri čemer mi je bil v veliko pomoč moj delovni prostor, kjer sem opravila večino intervjujev, in sicer v živo. Z eno izmed intervjuvank sva se zaradi

večje oddaljenosti dogovorili za srečanje v knjižnici, z enim intervjuvancem pa sem intervju izvedla na njegovem domu.

Udeležence sem že predhodno obvestila o tem, da se pogovor zvočno snema, in jih prosila za dovoljenje. Posebno pozornost sem namenila tudi ravnanju z avdio posnetki, ki vključujejo snemanje intervjujev. Posnetke le-teh sem dobesedno prepisala in jih nato zavrgla.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Za obdelavo in analizo podatkov, pridobljenih z izvedbo intervjujev, sem uporabila kvalitativno analizo, pri čemer sem si pomagala z metodo kodiranja. Prvi korak je bil, da sem vse pridobljeno gradivo čim bolj dobesedno zapisala, in sicer v obliki dvogovora. Vsi intervjuji so shranjeni na vpogled v mojem osebnem arhivu. Z namenom ohranjanja anonimnosti vseh udeležencev sem transkripte intervjujev označila s črkami A, B, C, D, E, F, G, H, I in J in poleg vsake črke dodala zaporedno številko izjave.

V naslednjem koraku sem vsebine intervjujev razčlenila na način, da sem pomembne odgovore glede na opredeljen raziskovalni problem in izjave organizirala v pregledne razpredelnice in jim določila enote kodiranja. Vse tabele odprtega kodiranja so vključene v prilogah, in sicer v poglavju 9.2. Le-tem sem nato po principu »deževanja idej«, pri katerem sem ob pregledu besedil zbirala ideje, povezane z vsebinami izjav, določila pojme. Sorodne pojme sem združevala v kategorije in kategorije v teme. Vse tabele s pojmi, kategorijami in temami so vključene v prilogah v poglavju 9.2. V zadnji fazi obdelave gradiva sem izvedla še osno kodiranje, pri čemer sem vzpostavljala hierarhijo med temo, kategorijo in pojmi. Podrobnosti osnega kodiranja so v prilogah v poglavju 9.3.

3.6. Etična vprašanja raziskave

Pri raziskovalnem delu sem upoštevala temeljna etična načela, zlasti pri zbiranju in obdelavi osebnih podatkov udeležencev. Od sodelujočih v raziskavi sem predhodno pridobila informirano soglasje, kar zagotavlja transparentnost raziskave. Na ta način so imeli posamezniki možnost seznanitve s cilji, potekom in morebitnimi tveganji raziskave ter jasnost, da v njej sodelujejo prostovoljno.

Za zaščito zasebnosti udeležencev je bilo pomembno tudi varovanje osebnih podatkov, zato sem vse intervjuje izvajala in obravnavala anonimno. Vsi pridobljeni osebni podatki

sodelujočih v raziskavi so obdelani in shranjeni skladno z veljavno zakonodajo, ki jo ureja Uredba (EU) 2016/679 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 27. aprila 2016 o varstvu posameznikov pri obdelavi osebnih podatkov in o prostem pretoku takih podatkov ter o razveljavitvi Direktive 95/46/ES.

Spoštovala sem dostojanstvo udeleženih in pravico posameznika do vpogleda v dobeseden prepis opravljenih intervjujev. Udeležence sem predhodno obvestila o tem, da se pogovor zvočno snema, in jih prosila za dovoljenje. Posebno pozornost sem namenila tudi ravnanju z avdio posnetki, ki vključuje snemanje intervjujev. Posnetke sem dobesedno prepisala in jih nato izbrisala.

4. REZULTATI

V tem poglavju so predstavljene ugotovitve raziskave, ki sem jih pridobila z desetimi opravljenimi intervjuji. Rezultati so razvrščeni po tematskih sklopih, ki vključujejo: opise staršev o uporabi pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom, starševsko zaznavanje odnosa z otrokom, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon, starševsko zaznavanje otrokovega odziva na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti, strategije, ki jih starši uporabljajo za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka ter zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka na oblikovanje ter vzpostavljanje odnosa med njima. Posamezne teme so obravnavne v podpoglavjih. V predstavitev rezultatov so vključene izbrane izjave sogovornikov, ki so zapisane v poševnem tisku in označene z zaporedno številko izjave, katerih namen je ponazoritev predstavljenih ugotovitev oziroma interpretacija rezultatov.

4.1. Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom

4.1.1. Pametni telefon kot sredstvo komunikacije

V vsakdanjem življenju sogovornikov je uporaba pametnega telefona pogosto povezana predvsem z različnimi oblikami komunikacije in ohranjanjem stika z okoljem. Pametni telefon dojemajo predvsem kot orodje za komunikacijo, ki jim omogoča ohranjanje stikov z različnimi socialnimi krogi in opravljanje vsakodnevnih obveznosti.

Ena izmed pogosteje omenjenih oblik splošne uporabe pametnega telefona v vsakdanjem življenju s strani udeležencev v raziskavi, ko otrok ni prisoten, je **komunikacija preko socialnih omrežij** *[»Zasebno pa za družbena omrežja Instagram, Facebook ipd., da malo pokukam.« (H2)], [»Drugače pa ga v glavnem uporabljam za razna družbena omrežja, kot so Instagram, Tik tok videi.« (I2)]*. V več primerih so intervjuvanke in intervjuvanci izpostavili, da socialna omrežja predstavljajo pomemben način komunikacije s prijatelji in njihovo širšo socialno mrežo. *[»Poleg tega imam na telefonu tudi aplikacije za razne skupinske pogovore v službi ali pa med prijatelji ipd.« (J3)], [»Potem so pa tukaj še socialna omrežja in razno razne skupine. Npr. tudi v vrtcu imamo starši otrok WhatsApp skupino, in če nisi njen član, ne slediš dogajanju.*« *(E6)].*

Poleg tega so intervjuvanci pogosto omenjali **uporabo pametnega telefona za telefonske klice in pošiljanje sporočil** *[»Če me kdo kliče ali če imam za odgovorit na kakšen sms.« (C7)],*

[»Doma ga pa uporabljam največkrat takrat, ko odgovorim na klice ali elektronska sporočila.« (E4)]. Ta oblika komunikacije predstavlja osnovni način vsakodnevnega dogovarjanja, izmenjave informacij in vzdrževanja stikov. Nekatere intervjuvanke so poudarile tudi, da je **uporaba pametnega telefona za pomembne ali nujne klice** tista, zaradi katere posežejo po pametnem telefonu, ko so z otrokom *[»Največkrat takrat, ko je npr. kaj nujnega, ko moram npr. poklicati zdravnika, moža.« (A9)], [(»Sploh v povezavi s šolo, zdravniki in podobne zadeve.« (E5)], [»Ko me mož kliče in se dogovarjava o čisto vsakodnevnih logističnih stvareh. Kdo gre po otroke, kdo bo šel v trgovino, takrat vem, da se pač moram javiti.« (H4)]*.

Iz posameznih odgovorov je razvidno tudi, da starši, ki so sodelovali v raziskavi, pametni telefon uporabljajo za **ohranjanje stika s širšim družbenim okoljem oziroma »svetom«,** in sicer tako v prisotnosti otroka kot tudi takrat, ko otroka ni v njihovi bližini *[»Če me kdo kliče, se tudi oglasim, da ostajam v stiku in da sem odzivna.« (E8)]*, *[»Večinoma bi rekla, da je to stik z zunanjim svetom.« (C9)]*. Pametni telefon jim tako omogoča dostop do informacij, komunikacijo z drugimi ter občutek vključenosti v širše socialno dogajanje, in sicer tako v prisotnosti otroka kot tudi ko otroka ni poleg njih.

Pri enem izmed udeležencev v raziskavi je bila posebej izpostavljena uporaba pametnega telefona ob prisotnosti otroka za **komunikacijo z ožjimi družinskimi člani**, kar kaže na njegovo vlogo pri ohranjanju družinskih odnosov *[»Tudi za komunikacijo je velik doprinos, lahko se povežem s starimi starši, ko potujeta ali kaj podobnega.« (G35)]*. Ena izmed udeleženk je izpostavila tudi **uporabo pametnega telefona ob otroku za vzdrževanje stika s prijatelji** *[»Komunikacija s prijatelji.« (E10)],* kar nakazuje pomen vzdrževanja socialnih stikov tudi v času, ko je otrok v njihovi bližini.

4.1.2. Pametni telefon kot pripomoček

Intervjuvanci so uporabo pametnega telefona v prisotnosti otroka pogosto omenjali kot sredstvo za predvajanje različnih vsebin, in sicer najpogosteje v obliki **uporabe pametnega telefona za predvajanje risank** *[»Najpogosteje za kakšne risanke, ker včasih, ko potrebujem pet minut, mi je najlažje, če mu dam risanko na telefon.« (E7)], [»Včasih ga uporabljamo tudi kot možnost, da otrok pogleda kakšne risanke.« (G9)], [»Pa še ta del z risankami. Hitro namreč ugotovi, da se risanke lahko gleda tudi na telefonu, in potem hoče risanke.« I31)]*. Ena izmed intervjuvank je izpostavila uporabo **pametnega telefona kot predvajalnik glasbe** v otrokovi prisotnosti *[»Včasih predvajam tudi glasbo za otroka, doma ali v avtomobilu.« (C10)]*. Spet druga pa

omenja **uporabo pametnega telefona pri uspavanju otroka** z glasbo ali drugimi pomirjujočimi vsebinami *[»Razen če se zgodi, da telefon uporabim za predvajanje glasbe, npr. uspavanke, da lažje zaspi.« (A28)].* Kot navaja eden izmed intervjuvancev, mu pametni telefon služi **kot sredstvo za zaposlitev otroka, na primer med boleznijo** *[»Uporabljamo pa ga, ko je otrok bolan, če ima visoko vročino. Takrat koristimo telefon in televizijo, bolj da ga malo zamotimo in da pozabi na bolečino in neprijetnost.« (G24)].*

Pogost odgovor s strani staršev, sodelujočih v raziskavi, je bil, da pametni telefon ob otroku **uporabljajo za fotografiranje** *[»Velikokrat se zgodi tudi recimo, da se posmeje, in potem vzamem v roke telefon, da ga fotografiram.« (D18)], [»Po moje je fotografiranje tisto, zaradi katerega je telefon najbolj prisoten ob otroku.« (G6)]* tako vsakdanjih kot tudi pomembnih trenutkov v otrokovem življenju ter na ta način beležijo in ohranjajo spomine.

Udeleženci v raziskavi so navajali **uporabo pametnega telefona v otrokovi prisotnosti za praktična opravila** v obliki raznih nakupov, iskanja informacij ipd. *[»Ali pa mogoče, če potrebujem pogledat kak recept, ko moram kaj naročiti.« (A10)], [»Poleg tega, kar sem že povedala, bi rekla, da še urejanje tistega, kar čez dan nisem uspela.« (E9)], [»Včasih tudi za kakšen nakup.«(G4).]* ter kot **pripomoček za ažurnost**, ker jim omogoča boljšo učinkovitost in možnost hitrega reševanja zadev *[»Rada imam namreč, da stvari čimprej rešim in takrat me ne briga preveč, če je otrok zraven.« (A11)], [»Povezano pa predvsem z občutkom biti ažuren; kot npr. že tri ure nisem pogledala maila in je ponedeljek dopoldan.« (B7)].* Ena izmed intervjuvank je omenila tudi **uporabo pametnega telefona ob otroku zaradi načina življenja** *[»Ena je povezana z našim načinom življenja, ki ga imamo.« (B5)],* kar pomeni, da je zaradi načina dela, ki ga večinoma opravlja od doma, uporaba pametnega telefona vsakodnevna stalnica tudi takrat, ko je z otrokom.

Pametni telefon v vsakdanjem življenju ob odsotnosti otroka pa intervjuvanci najpogosteje uporabljajo za **opravljanje uporabnih stvari**, kot je npr. izdelava fotoknjige ali priprava raznih dokumentov *[»Trenutno npr. izdelujem foto knjigo otroka in tudi to vse delam preko pametnega telefona.« (C5)], [Včasih, ko pišem kakšna poročila, jih eventuelno napišem tudi preko telefona.« (I3)],* in kot **orodje za dostop do spleta** *[»V glavnem to ali pa mogoče kdaj za dostop do spleta.« (F3)], [»In brskanja po spletu.« (G3)].* Eden izmed udeležencev omenja tudi **uporabo pametnega telefona za zabavo** *[»V glavnem ga uporabljam za lastno zabavo.« (I4)].*

Eden od sogovornikov navaja **uporabo pametnega telefona kot budilko ali kot ključ avtomobila** *[»Jaz tega ne počnem, ker imam na telefonu tudi budilko. (J20)], [»Uporabljam*

ga tudi kot ključ od avtomobila, kar pomeni, da skoraj nikamor ne morem brez njega. (J2)], kar ima za posledico nepogrešljivost pametnega telefona v vsakdanjem življenju.

4.1.3. Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona

Najpogosteje so udeleženci v raziskavi kot obliko samoregulacije uporabe pametnega telefona omenjali **omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»Ja, jaz se precej trudim, da zraven otroka čim manj uporabljam telefon.« (A1)], [»Na splošno se trudim čim manj zraven otroka.« (C2)], [»Drugače pa poskušam biti poleg otroka čim manj na telefonu.« (G7)], [»Poskušam pa čim manj, kadar sem z otroki.« (H7)], [»Mogoče samo to, da če se odločim, da se z otrokom igram, potem se mu pridružim brez telefona.« (I19)],* kar pomeni, da poskušajo zmanjšati uporabo pametnega telefona v času, ko so z otrokom. To nakazuje, da se sogovorniki pogosto zavedajo potencialnega vpliva uporabe pametnega telefona na odnos z otrokom, zato poskušajo svojo rabo le-tega zavestno prilagajati in omejevati.

Druga oblika samoregulacije uporabe pametnega telefona s strani intervjuvancev se kaže v **odloženem odgovarjanju na klice ob prisotnosti otroka** *[»Pa tudi če mi kdo kaj napiše, kakšna prijateljica npr., potem pogledam in si največkrat rečem, da bom pozneje odgovorila.« (H5)], [»Če slišim, da sem dobil npr. sporočilo, se bom nanj veliko hitreje odzval, ko sem v službi, kot pa takrat kot sem z otrokom.« (J6)].* Pojasnili so, da se na klice ali sporočila ne odzovejo takoj, temveč šele takrat, ko zaključijo dejavnost z otrokom. S tem skušajo preprečiti prekinjanje skupnih aktivnosti in ohraniti osredotočenost na interakcijo z otrokom.

Eden izmed intervjuvancev je izpostavil **omejevanje uporabe pametnega telefona za službene namene** *[»Za službene zadeve sem si pa z letošnjim letom uredil drugačen kanal za komunikacijo, tako da so službene zadeve izključene.« (F4)].* Kljub stalni dosegljivosti pametnih telefonov, ki hkrati omogočajo tudi stalno dosegljivost za službene zadeve, poskušajo posamezni starši, udeleženi v raziskavi, službeno komunikacijo omejevati.

Ena izmed sogovornic je omenila tudi **omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku v prvih mesecih po rojstvu** *[»Prvih nekaj mesecev sem bila zelo striktna in nisem imela telefona v rokah, ker se me je zelo dotaknila misel iz enega intervjuja, ki sem ga poslušala na to temo, in sem si rekla ne bom.« (B36)],* kar govori o informiranosti in hkrati zavedanju pomembnosti prisotnosti starša v odnosu z novorojenčkom.

Ena udeleženka v raziskavi je poudarila tudi časovno omejeno uporabo oziroma **uporabo pametnega telefona za kratek čas** *[»In tukaj vedno ostajam na uporabi za nekaj minut, nikoli dlje.« (B11)].* Takšna samoregulacija uporabe pametnega telefona predstavlja kompromis med potrebo po uporabi tehnologije in željo po ohranjanju pozornosti v odnosu z otrokom.

Pri enem od udeležencev v raziskavi se je pokazala tudi **sprememba rabe pametnega telefona po rojstvu otroka** *[»Zdaj je sicer malo drugače, ker je doma otrok, a preden se je rodil, je bil telefon kar problem.« (D5)],* iz česar je razvidna bolj nadzorovana in prilagojena uporaba pametnega telefona ob otroku.

Ena od sogovornic je izpostavila tudi **samokontrolo zaradi zaznane povečane uporabe pametnega telefona** *[»Jaz osebno se kontroliram. Začela sem namreč opažati, da sem v zadnjem obdobju telefon uporabljala veliko preveč in potem so šle stvari kar mimo mene.« (E1)].* Zavedanje, da pametni telefon uporablja pogosteje, kot bi si želela, jo je spodbudilo k zavestnemu nadzoru nad lastnim vedenjem in iskanju načinov za zmanjšanje uporabe pametnega telefona v času, ki ga preživlja z otrokom.

4.1.4. Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona

Več intervjuvancev je omenjalo **nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»Se večkrat zalotim, da mi kak dan ne uspe.« (A2)], [»In sem prenehala biti tako striktna tudi pri dojenju npr.« (B38)], [»Ne uspe mi pa vedno.« (H8)], [»Na začetku sva s partnerko sicer rekla, da v spalnici ne bo pametnega telefona, vendar je.« (D38)],* kar nakazuje, da so si sogovorniki sicer postavljali pravila ali osebne omejitve, vendar so jih v vsakdanjih situacijah pogosto prekršili.

Nekateri udeleženci v raziskavi so opisovali tudi **nenadzorovano uporabo pametnega telefona** v prisotnosti otroka *[»In ko ga imam že v roki, se potem hitro zgodi, da si rečem npr. samo še malo pogledam. In ta 'malo' se zelo hitro razpotegne v petnajst minut in več.« (D19)], [»Mogoče se mi še največkrat zgodi, da dobim kakšno sporočilo, se pravi neka komunikacija, in potem me odpelje naprej. Še nekaj pobrskam, pogledam in se hitro lahko zavleče.« (G10)],* ki se kaže kot spontana, pogosto nezavedno podaljšana uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti, ki ni neposredno vezana na konkretne obveznosti.

Sogovornika sta izrazila **jasno idejo o možnosti omejevanja uporabe pametnega telefona** *[»Mislim, da bi se pametnemu telefonu lahko odpovedala, z določeno mero neke*

samodiscipline, in bi si omislila npr. klasični telefonček, ki ni pametni.« (B2)], [»Kot športnik sem imel vedno dovolj volje in moči, da sem tisto, kar je bilo škodljivo zame, odstranil iz svojega življenja. In mislim, da bi to lahko naredil tudi s telefonom.« (I12)], kar kaže različne možnosti omejevanja uporabe pametnega telefona ob otroku, ki pa velikokrat ostajajo le v obliki idej.

Poseben izziv pri nameri o omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku predstavlja tudi **nezmožnost omejevanja uporabe pametnega telefona zaradi službenih zadev**, kar je izpostavila ena od sogovornic *[»Ampak mi moje delo, vsaj v tem trenutku, tega ne dopušča.« (B3)],* iz česar je razvidna zahtevnost ločevanja delovnega in družinskega časa.

Neupoštevanje pravil o neuporabi pametnega telefona zaradi utrujenosti v prisotnosti otroka omenja ena od intervjuvank *[»In tudi takrat, ko sem nenaspana.« (C40)],* saj je v takih primerih upoštevanje lastnih pravil o neuporabi pametnega telefona poseben izziv.

Eden od sogovornikov je omenjal **neupoštevanje načrtovane spremembe rabe pametnega telefona po rojstvu otroka** *[»Ob otrokovem rojstvu sem si rekel, da telefona ne bom imel v sobi, in mislim, da je trajalo natanko štirinajst dni, da sem se tega tudi držal.« (D8)],* iz česar je razvidno, da do dejanske spremembe v praksi ni prišlo. Isti sogovornik je navedel še **neupoštevanje nasvetov o aktivnem povezovanju z otrokom** *[»Kljub temu, da so nas v šoli za starše izrecno opozarjali, naj telefona ne uporabljamo, ko smo z otrokom, naj se z njim raje povezujemo, je telefon še vedno tam.« (D10)]* in je kljub zavedanju pomena odsotnosti pametnega telefona ob otroku še vedno posegal po pametnem telefonu v njegovi prisotnosti.

4.1.5. Pametni telefon kot strategija umika

Udeleženci v raziskavi omenjajo **uporabo pametnega telefona ob otroku kot odklop** *[»Ne morem se zapreti v sobo, ker vem, da bo hitro priletel za mano, potem primem v roke telefon, da se malo odklopim.« (A7)], [»In ko sem npr. živčna ali razdražljiva, takrat me telefon malo sprosti, takrat se od vsega odklopim, vidim kakšne druge zgodbe drugih ljudi. Rekla bi, da je en drug svet, ko sem na telefonu.« (E11)],* kjer uporaba pametnega telefona sogovornikom predstavlja kratkotrajno razbremenitev, regulacijo lastnega čustvenega stanja oziroma odklop od dogajanja.

Podobno so nekateri intervjuvanci navajali **pametni telefon kot izhod** *[»Drugače nisem kakšen računalniški ali digitalni navdušenec, v takih situacijah se pogosto zalotim, da iščem v telefonu nek izhod.« (A36)], [»Ko postane življenje prenaporno z vsem, kar se dogaja, in je to pač neke*

vrste beg.« (B58)], [»Ko se zgodi, da preko noči otrok zelo malo spi, potem sem zjutraj utrujena, bolj razdražljiva in takrat pride telefon prav, da se umaknem. Kot izhod, ker rabim nekaj zase.« (C41)], [»V smislu, da imam ravno nek tok misli in na telefonu nekaj spremljam in se potem to naenkrat prekine. Težko pa zaznam, ali je to bil res tok misli ali pa se je pojavil ravno takrat, ko sem dobil otroka, in je to bolj neke vrste možen pobeg.« (F9)], in sicer največkrat v situacijah, ki jih starši doživljajo kot neprijetne, zahtevne ali čustveno obremenjujoče. V teh primerih uporaba pametnega telefona deluje kot oblika izhoda iz situacije, ko le-ta postane prezahtevna ali prenaporna.

Pri nekaterih udeležencih v raziskavi se je pojavljala tudi **pasivna raba pametnega telefona kot umik** *[»Da se nekako probam odmaknit od vsega tega kaosa in kar buljim v telefon in skrolam.« (A3)], [»Odnos z otrokom telefon še najbolj moti takrat, ko ga uporabim, da se zamotim oziroma odpeljem.« (F31)],* in sicer kot oblika umika iz kaotičnih situacij, kjer uporaba pametnega telefona nima jasnega namena. Sogovorniki ga opisujejo kot obliko brezciljnega brskanja po pametnem telefonu, kar jim predstavlja možnost odmika in kratkotrajno distanco od dogajanja in interakcije z otrokom.

Ena od intervjuvank je izpostavila **uporabo pametnega telefona kot nadomestilo za fizičen umik** *[»Ko mi je dovolj vsega, ko bi se rada malo umaknila, pa se v bistvu ne morem, vsaj fizično ne.« (A6)]*. Namesto da bi se dejansko oddaljila od otroka ali situacije, se poslužuje možnosti, ki jo ponuja pametni telefon, umik na simbolni ravni, s preusmeritvijo pozornosti.

Kot razloge za uporabo pametnega telefona v času, ko je otrok v njihovi bližini, so intervjuvanci navajali tudi **uporabo pametnega telefona zaradi občutka brezizhodnosti** *[»Lahko bi rekla, da takrat, ko imam občutek, da nimam izhoda.« (A8)]* ter **uporabo pametnega telefona zaradi velike količine skupnega časa z otrokom** *[»Sem pa opazila pri sebi, da včasih posežem po telefonu, sploh ker sem ogromno doma z otrokom.«(B8)]*, kar lahko vodi v potrebo po kratkotrajnem umiku. Ena od sogovornic je navedla **uporabo pametnega telefona zaradi občutka nemoči** *[»Ampak nek moment nemoči.« (B12)],* ko ni vedela, kako drugače reagirati ali se soočiti s trenutnim dogajanjem.

4.1.6. Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa

Sogovorniki so največkrat omenjali **uporabo pametnega telefona za distrakcijo** *[»A ko gre npr. spat, bi rekla, da je tega preveč.« (C3)], [Ko pridem domov, je pa malo večji problem, velikokrat se mi zgodi, da se zamotim z njim.« (D4)], [»Med uspavanjem se pa včasih zalotim,*

ko ležim poleg njega, da brskam, a takrat običajno otrok že spi.» (H28)] ter **uporabo pametnega telefona ob otroku zaradi dolgčasa** *[»Uporabljam ga, ker mi je verjetno malo dolgčas, nočem pa imeti televizorja.« (D12)], [»Ko sem z otrokom, posežem po telefonu na primer takrat, ko se začnem dolgočasit, odprem internet, pobrskam malo po Amazonu ali kaj podobnega.« (F5)]*. Intervjuvanci opisujejo, da v trenutkih, ko preživljajo čas z otrokom ali ko otrok spi, posežejo po pametnem telefonu kot obliki zapolnjevanja prostega časa in hkrati opažajo, da je le-tega lahko hitro preveč.

Ena od intervjuvank je omenila **uporabo pametnega telefona kot pripomočka za čustveno regulacijo** *[»In namesto, da se usmerim k otroku in vzrojim, je pametni telefon ta umik. Ne zapreš se v kopalnico in predihaš, ampak vzameš telefon in se ti zdi, da si se v teh dveh minutah prefiltriral in da lahko greš naprej.« (B13)],* kjer uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka lahko deluje kot način umiritve, odmika od stresne situacije ali kot kratkotrajen pobeg pred občutki, ki se pojavijo v danem trenutku.

Sogovornik je izpostavil **pasivno rabo pametnega telefona med hranjenjem otroka** *[»Ko ga npr. hranim in traja to lahko tudi pol ure, se mi vmes zgodi, da vsaj malo pogledam.« (D11)],* spet drugi pa **uporabo pametnega telefona med dolgotrajnim uspavanjem otroka** *[»Mogoče se to zgodi zvečer, ko sem z njim in se uspavanje zavleče, takrat se mi včasih zgodi, da kaj pogledam.« (F6)],* kjer ima pasivna uporaba pametnega telefona ob otroku funkcijo zapolnjevanja časa, predvsem v interakcijah, ki trajajo daljše časovno obdobje, kot so npr. hranjenje in uspavanje otroka. Kljub temu, da starš ostaja fizično prisoten in vključen v hranjenje, se kakovost interakcije zaradi uporabe pametnega telefona lahko zmanjša, zlasti v smislu očesnega stika in čustvene uglašenosti. Podobno navaja tudi sogovornik, ki omenja **uporabo pametnega telefona za brezciljno gledanje video vsebin ob otroku** *[»Mogoče, če gledam kakšne filmčke, ko sem z njim, in potem je itak tako narejeno, da mi ponudi telefon še drugega in tretjega in potem se zalotim, da gledam in v resnici ne vidim nič.« (G32)],* kar priča o nenadzorovani uporabi pametnega telefona, kjer intervjuvanec preklaplja med različnimi vsebinami, ne da bi se tega sploh zavedal. Uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti je v tem primeru način krajšanja časa v situaciji, ki zahteva daljšo prisotnost z njegove strani.

4.1.7. Uporaba pametnega telefona za službene namene

Pogosto so intervjuvanci omenjali **uporabo pametnega telefona za službeno komunikacijo** *[»Torej, če povzamem, je pametni telefon zame glavni vir komunikacije s svetom v povezavi z*

mojim delom.« (B4)], [»In zaradi dela, ki ga opravljam, je to tudi vpričo otrok, kot npr. službena obveznost v smislu klic katerega od staršev, klic iz šole, s katero sodelujem, mogoče pričakovanje kakšne pomembne elektronske pošte.« (B6)], [»Ja, zjutraj grem zelo zgodaj v službo in preko dneva ga v glavnem uporabljam za službene zadeve in komunikacijo.« (D3)], *[»Največ ga uporabljam za klicanje in za te aplikacije, ki omogočajo komunikacijo, kot npr. Messenger, WhatsApp, v večji meri službeno.« (H1)], [»Uporabljam ga za službene zadeve, da vsake toliko odgovorim na kakšen mail.« (I1)], [»Potrebujem ga za službene zadeve in komunikacijo, povezano z njimi.« (J1)],* kjer opisujejo, da preko pametnega telefona odgovarjajo na elektronsko pošto ali telefonske klice, povezane z delom. Takšna komunikacija se pogosto odvija tudi v času, ko je v njihovi bližini otrok, kar kaže na prepletenost službenega in družinskega življenja, ki ga v veliki meri omogočajo prav pametni telefoni.

Ena izmed udeleženk je posebej izpostavila **vrnitev pametnega telefona v vsakdanje življenje z otrokom zaradi dela** *[»Potem pa pri enih šestih mesecih sem začela biti ponovno vpeta v delo in posledično v ta družbeni, zunanji svet in se je tudi telefon bolj vrnil v moje življenje.« (B37)].* To pomeni, da je pametni telefon po obdobju manjše uporabe v času porodniškega dopusta ponovno postal bolj prisoten v vsakodnevnem življenju tudi ob prisotnosti otroka, predvsem zaradi ponovne vključitve v delovne obveznosti.

4.1.8. Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona

Več sogovornikov je navajalo **zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona** *[»Ja, po moje ga uporabljam preveč.« (C1)], [»Uporabljam ga veliko preveč.« (D1)], [»Se mi pa včasih tudi zgodi, da sem na telefonu dlje in se potem hitro ujamem samega sebe.« (G8)],* [*Saj včasih si potem rečem, joj, spet sem bila preveč na telefonu.» (H3)].* Starši, udeleženi v raziskavi, opisujejo situacije, ko uporaba pametnega telefona traja predolgo oziroma dlje, kot so prvotno načrtovali. To pa lahko vodi do zmanjšane osredotočenosti na druge dejavnosti, vključno s časom, preživetim z otrokom.

Nekateri udeleženci v raziskavi so v svojih odgovorih reflektirali lastno uporabo pametnega telefona. **Pametni telefon kot obliko zasvojenosti** sta izpostavila dva sogovornika *[»Zdi se mi, kot da sem skoraj malo zasvojen z njim.« (D2)], [»In preveč in vem, da ni prav, ampak mislim, da bi lahko rekel, da sem odvisen od telefona.« (I6)],* kar kaže na prisotnost samorefleksije glede uporabe pametnega telefona in doživljanje le-te kot navade, ki jo je težko prekiniti.

Sogovornica je spregovorila tudi o **razdražljivosti zaradi uporabe pametnega telefona** *[»Velikokrat je to zvečer. Mogoče takrat telefon bolj vpliva name. Opažam, da sem bolj razdražljiva in težje zaspim.« (C43)]*, kar kaže na negativne posledice uporabe pametnega telefona na starše, vključene v raziskavo. Intenzivnejšo uporabo pametnega telefona, zlasti v večernem času, sogovornica povezuje z motnjami spanja in povečano razdražljivostjo.

Eden od udeležencev v raziskavi izpostavlja **potrebo po preverjanju pametnega telefona zaradi strahu pred zamujenim** *[»Še največkrat se mi zgodi, da ga vzamem, ker se bojim, da bom kaj zamudil. Ko že nekaj časa nisem pogledal na telefon, se mi zdi, da je šlo že preveč stvari mimo mene.« (I7)], [»Večkrat se mi zgodi, da ko sem z otrokom, začutim potrebo, da bi malo pogledal, kaj se dogaja. Kot da bom kaj zamudil.« (I22)],* tudi ko čas preživlja z otrokom. Enostavna dostopnost informacij ustvarja občutek nujnosti odzivanja in posledično preverjanje pametnega telefona večkrat zapored ali v kratkih časovnih presledkih, tudi med aktivnostmi z otrokom.

4.1.9. Nezavedna uporaba pametnega telefona

Intervjuvanca sta omenjala **dosegljivost pametnega telefona kot razlog za njegovo uporabo** *[»Če je na dosegu roke, te velikokrat zavede in ga primeš, ne da bi se tega sploh zavedal.« (A18)], [»Kot da je ves čas na dosegu roke.« (C6)],* kar kaže, da se pametni telefon pogosto uporablja predvsem zato, ker je vedno pri roki. Prav stalna dosegljivost pametnih telefonov tako sama po sebi spodbuja njihovo uporabo.

Prav tako sta še dva sogovornika navedla **avtomatsko uporabo pametnega telefona ob otroku** *[»Ko ga npr. hranim po steklenički, se mi zgodi, da vmes pogledam na telefon, ne da bi se tega sploh zavedal.« (D9)], [»Ko sem z otrokom, posežem po telefonu avtomatsko.« (I5)]*, ki ni nujno povezana z jasnim namenom ali potrebo. V določenih primerih starši, udeleženi v raziskavi, po pametnem telefonu posežejo skoraj refleksno tudi v prisotnosti otroka.

4.1.10. Pozitivne lastnosti pametnih telefonov

En udeleženec v raziskavi je omenil enega od pozitivnih vidikov uporabe pametnih telefonov, in sicer **večopravilnost uporabe pametnega telefona kot doprinos** *[»Konec koncev je telefon tudi fotoaparat, računalnik in tudi prikrajša marsikatero pot in veliko časa.« (G34)].* V tem primeru pametni telefon ni opredeljen le kot vir motenj v interakciji z otrokom, temveč tudi kot

tehnologija, ki lahko v določenih okoliščinah prispeva k večji praktičnosti in fleksibilnosti v vsakdanjem življenju staršev.

4.2. Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom ob uporabi pametnega telefona

4.2.1. Zavedanje zgleda za otroka

Sogovornice so omenjale **podobo mame kot mame s pametnim telefonom** *[»Potem se mi zdi, da otrok vsakič, ko me vidi, vidi mamo na telefonu.« (A4)], [»Po drugi strani si pa ne želim, da bi mi moj otrok, ko bo star šest let, rekel, da je njegova mama ves čas na telefonu.« (C52)],* kar kaže na njihovo zavedanje, da lahko pogosta uporaba pametnega telefona ob otroku postane del otrokovega doživljanja mame. Intervjuvanka je navedla tudi **uporabo pametnega telefona ob otroku kot načina sporočanja** *[»Zdi se mi tudi, da če berem knjigo ob otroku, je to čisto drugače, kot če sem na telefonu. Dajemo drugačno sporočilo.« (B24)],* kar pomeni, da prepoznava svojo vlogo starša kot vzora, ki z načinom lastne uporabe pametnega telefona ob otroku oblikuje tudi njegovo dojemanje nje kot matere ter hkrati vpliva na zgodnje učenje socialnih vzorcev.

4.2.2. Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku

Najpogosteje so starši, vključeni v raziskavo, navajali **negativne občutke glede uporabe pametnega telefona ob otroku**, kot so občutki slabe vesti *[»Ja, jaz imam ful slabo vest. Se mi zdi, kot da otroku dajem občutek, da nočem biti tam. (A12)], [»Ko pogledam pa odnos z otrokom, je pri meni zagotovo prisoten občutek slabe vesti.« (B17)*, *[»Zaznavam, da hitro opazi, da nisem prisoten in da me ni zares, jaz pa še kar vztrajam na telefonu in dobim občutek, da mu delam krivico.« (F13)]* ali občutki nelagodja zaradi količine časa, namenjenega uporabi pametnega telefona *[»In mi potem naredi skoraj slabo, ker vidim, koliko časa sem dejansko preživel na telefonu.« (D37)],* kar kaže, da uporaba pametnega telefona ob otroku pri sogovornikih pogosto sproža intenzivna čustvena doživljanja. Le-ta so posledica zavedanja, da njihovo vedenje glede uporabe pametnega telefona ob otroku neposredno vpliva na otrokovo doživljanje starševske prisotnosti v odnosu.

Sogovornika sta izpostavila **odsotnost čustvene prisotnosti starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»Če je poleg telefon, imam občutek, da gre za bolj fizično prisotnost z moje strani, brez čustvene povezanosti.« (C16)], [»Če sem ob otroku na telefonu,*

čutim, da sem čustveno odsoten.« (G11)], kar nakazuje, da uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti vpliva na čustveno prisotnost intervjuvancev v odnosu z otrokom. Ena izmed udeleženk v raziskavi je omenila **odsotnost zaupanja v odnosu z otrokom** *[»Ni več toliko zaupanja v odnosu z otrokom.« (E20)],* kar priča, da ob uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka čuti pomanjkanje enega od bistvenih elementov odnosa med staršem in otrokom, in sicer zaupanja.

Sogovornica je poudarila **neustrezen odziv na otroka ob uporabi pametnega telefona** *[»In včasih tudi odreagiram tako, kot si ne bi želela, se razjezim, grdo odgovorim ali pa odreagiram bolj burno, kot bi sicer.« (E17)],* kar pomeni, da uporaba pametnega telefona ob otroku pri intervjuvanki včasih sproži intenzivnejši odziv v obliki negativnih čustev, usmerjenih proti otroku, kar se po besedah intervjuvancev sicer ne zgodi pogosto.

Udeleženka v raziskavi je spregovorila o tem, da se ujame v **racionalizacijo občutkov** *[»Sicer grem potem ponovno v racionalizacijo in si rečem, ok, koliko časa jaz dejansko preživim z mojima otrokoma. Kaj pa je tista minuta, dve, pet, ko govorimo o telefonu.« (B35)]*, kot tudi o **težavah pri soočanju z realnostjo glede uporabe pametnega telefona** *[»In meni osebno je telefon na prvem mestu zelo težko sprejeti, je pa to realnost.« (B34)]*, kar priča o tem, da poskuša osmisliti ali ublažiti nelagodje, povezano z lastnim vedenjem.

Intervjuvanka je omenila **negotovost glede uporabe pametnega telefona ob otroku zaradi vrnitve v službo** *[»Ne vem, kako bo sedaj, ko se bom vrnila v službo.« (C34)]*, kar priča o dodatnem pritisku usklajevanja različnih vlog, kjer pametni telefon pogosto postane orodje za obvladovanje zahtev okolja, hkrati pa vir notranjih dilem.

4.2.3. Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka

Največkrat izpostavljeno občutenje ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka s strani staršev, udeleženih v raziskavi, je bil **občutek zadovoljstva starša in otroka ob odsotnosti pametnega telefona** *[»Oba sva zadovoljna, tok misli se spremeni in tisto, o čemer sem razmišljal na začetku, največkrat niti ni več pomembno.« (F12)], [»Pomembno mi je, da se imamo fajn, da sta vesela in sproščena. (H15)],* kjer starši opisujejo večjo prisotnost v trenutku, več medsebojnega veselja in občutek kakovostneje preživetega časa, ko so z otrokom.

Sogovornik je omenil doživljanje **otroka kot prizemljitev** *[»Kar opažam je, da je otrok velika prizemljitev, ne dovoli mi, da bi kar nekam odplaval.« (F10)],* kjer otroka doživlja kot dejavnik,

ki ga vrača v tukaj in zdaj ter povečuje povezanost v odnosu. Spet drugi pa pojmuje **otrokovo sporočanje in izkazovanje naklonjenosti kot pomemben del doživljanja odnosa** *[»Meni so najbolj pomembne tiste majhne stvari, ko me otrok objame, ko mi pove, da me ima rad, ko me z otroškim navdušenjem nekam odvleče in mi pokaže nekaj novega.« (G14)]*, kar priča o pomembnosti fizičnega stika, pogleda ali verbalne komunikacije z otrokom, saj ti povečujejo občutek povezanosti med sogovornikom in otrokom.

4.2.4. Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu

Udeleženci v raziskavi so kot pomembno najpogosteje navajali **polno prisotnost starša v odnosu z otrokom** *[»Da nisem samo fizično prisotna, ampak da sem res tam z njim, sploh ko se igra, ko skupaj počneva stvari, npr. ustvarjava, se igrava s kockami ali se cartava.« (A15)], [»Bolj bi rekla, da je zame pomembna prisotnost.« (B21)], [»Zame je pomembno to, da je starš prisoten poleg otroka, da mu da vedeti, da je tam.« (C13)], [»Zaenkrat sva še na tem nivoju, da je od mene odvisno, koliko sem z njim, in takrat se poskušam otroku polno posvetiti.« (F14)], [»Pa da sem prisotna, da mu lahko prisluhnem, ko mi pripoveduje o tem, kaj se mu je preko dneva dogajalo v vrtcu.« (H17)]*, ki jo opisujejo kot zavestno odločitev za usmerjanje pozornosti na otroka v obliki skupne zaposlitve, čustvene in fizične prisotnosti brez motečih dejavnikov, kot je uporaba pametnega telefona. Starši, udeleženi v raziskavi, poudarjajo, da takšna prisotnost omogoča globlje razumevanje otroka, večjo čustveno povezanost in bolj kakovostno interakcijo.

Večkrat so udeleženci v raziskavi omenjali **upoštevanje otrokovih potreb** *[»Kar jaz slišim, je njegova potreba, da ga opazim, da je tam.« (A21)], [»Z vsemi občutki, z vsemi čuti, v smislu, tukaj sem, vidim te, slišim, čutim te, zaznavam te z vsem, kar si. Tvoje potrebe v tem trenutku.« (B22)], [»Zato mu največkrat rečem 'imaš prav' in odložim telefon in se mu polno posvetim. Ga zibam ipd.« (F11)], [»Ko npr. postane jokav, mu poskušam prisluhniti in največkrat se potem potolaži z dojenjem.« (H19)]*, kjer z ustreznim in pravočasnim odzivanjem na otrokove potrebe, npr. zibanje otroka, ko to potrebuje, ali tolaženje z dojenjem v trenutkih otrokove čustvene stiske, krepijo občutek slišanosti in sprejetosti pri otroku.

Nekaj sogovornikov je izpostavilo tudi pomen **kakovostnega preživljanja časa z otrokom** *[»V tem se marsikdo ne strinja z mano, da je pomembno, da z otrokom preživimo kvaliteten čas, čeprav je to mogoče kvantitativno malo.« (B25)], [»Da preživljamo čas skupaj in da se igramo. (H16)],* pri čemer poudarjajo, da ni ključna količina skupnega časa, temveč njegova vsebina.

Ena izmed intervjuvank kot kakovostno preživljanje časa z otrokom opisuje npr. igro z otrokom.

Dva sogovornika sta navajala **odsotnost pametnega telefona pri pomembnih stvareh z otrokom** *[»Drugače pa pri tistih stvareh, ki so mi pomembne, nikoli ne štrkam po telefonu poleg otroka« (G16)], [»Tudi če vidim, da bi se otrok rad igral z mano, ga odložim in mi ni težko to narediti.« (I9)],* kjer kažeta, da prepoznavata situacije, npr. med igro ali v drugih pomembnejših situacijah, ko se lahko zavestno izogibata uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka.

Sogovornik prepoznava **povezanost in varnost kot pomembna dejavnika v odnosu z otrokom** *[»Da sva povezana in da ob meni čuti neko sigurnost. Mogoče bi mu rad dal sigurnost, ki je sam nimam.« (D22)],* izhajajoč iz svojih občutkov, ki so, kot sam ugotavlja, najverjetneje posledica **lastne izkušnje očetove odsotnosti v otroštvu** *[»Nočem kriviti nikogar, ampak lahko je to povezano s tem, da je bil moj oče, ko sem bil še majhen, zaposlen na ladji. Videl ga nisem po celo leto. Vmes se je občasno vrnil za nekaj dni domov in potem je ponovno šel.« (D23)].* Povezanost in občutek varnosti sta za starša, udeleženega v raziskavi, ključna elementa odnosa z otrokom, pri čemer svoje doživljanje starševstva reflektira skozi prizmo lastnih preteklih izkušenj.

Sogovornica je izpostavila **ohranjanje odnosa z otrokom med uporabo pametnega telefona** *[»In pa še to, da včasih, ko sem poleg otroka na telefonu, mu povem, da sem na telefonu in da npr. kliče nona, tako da ve, zakaj sem odsotna.« (E27)],* kjer poskuša kljub uporabi pametnega telefona ohranjati stik z otrokom na način, da ga vključi v dogajanje in s tem ne prekine stika z otrokom v popolnosti.

Udeleženka v raziskavi kot pomemben del odnosa omenja **stik kot sidro za kvaliteten odnos z otrokom** *[»Sploh ko so tako majhni, zelo hitro napredujejo in se v enem mesecu lahko zgodijo že velike spremembe in mislim, da je pri tem pomemben stik.« (E44)],* še posebej v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja, kjer se, kot pravi, lahko v sorazmerno kratkem času zgodijo velike spremembe, ki se jih lahko ob pomanjkanju stika z otrokom hitro spregleda.

4.2.5. Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom

Udeleženci v raziskavi največkrat opisujejo **pametni telefon kot oviro v odnosu** *[»Telefon je takrat kot neka prepreka, kot nek motilec.« (A16)], [»Telefon najbolj moti odnos zagotovo*

takrat, ko je v budnem stanju, česar je v zadnjem obdobju vedno več.« (B60)], [»Glede na to, da se še ne igramo veliko, bi rekel, da moti čisto v vsakem trenutku, ko ga uporabljam v njegovi prisotnosti.« (D47)], [»Telefon najbolj moti odnos, ko smo skupaj, ko se igramo. Ko imamo res pristen stik.« (E35)], [»Telefon doživljam kot zelo velik motilec v odnosu z otrokom.« (J13)], kar kaže, da starši, udeleženi v raziskavi, uporabo pametnega telefona v otrokovi prisotnosti doživljajo kot motečo, še posebej v situacijah, ko so v pristni interakciji z otrokom, npr. v obliki skupnega preživljanja časa.

Starši, udeleženi v raziskavi so izpostavili **odsotnost stika z otrokom** ob uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka *[»Mogoče je pa to to. Na to pa še nisem pomislila. Verjetno na nekem nivoju zaznava moj odmik.« (C22)], [»Kot da je potem otrok sam. Sem tam, nisem na drugem koncu sveta, a me vseeno ni.« (D50)], [»Zaznam prekinitev odnosa, ko pride telefon, gre pozornost drugam.« (G12)], [»Telefon posrka mojo pozornost in stik se prekine.« (H12)], [»Čisto negativno. Stik se prekine in nisem zbran.« (J31)].* Ena izmed udeleženk je med pogovorom dobila uvid, da po vsej verjetnosti otrok zaznava njen odmik in odsotnost stika, ko v njegovi prisotnosti uporablja pametni telefon. Vsem intervjuvancem je skupen občutek popolne prekinitve stika z otrokom ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti; četudi so fizično prisotni, med njimi in otrokom ni povezave.

Sogovornici sta omenjali **pametni telefon kot moteč dejavnik med dnevnimi rituali** *[»Čeprav je včasih lahko moteče, ko ga uspavam, pa tudi, ko spi.« (B61)], [Pa med dojenjem tudi. Jaz nisem fokusirana nanj in on ne na dojenje.« (H34)]*, kot sta uspavanje in hranjenje, kjer uporaba pametnega telefona ob otroku prekinja rutino ter zmanjšuje bližino in kakovost interakcije, ki sta ključna za krepitev navezanosti.

Ena od intervjuvank je spregovorila o **spremembah v odnosu zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»Ker če sem na telefonu, se to zagotovo spremeni in ima občutek, da je neviden.« (A22)],* pri čemer posebej omenja spremembo v odnosu, ko uporablja pametni telefon v otrokovi prisotnosti. Pojavi se zaznava oddaljevanja in otrokov občutek, da ga v takih trenutkih mama ne opazi. Spet druga pa omenja **odsotnost pomembnih dejavnikov za odnos** *[»Ali pa se, če karikiram, ko smo z otrokom povezani, smo z njim povezani preko 10 kablov, ko pa smo na telefonu, se kar osem kablov odklopi in ostaneta samo še dva. Bolj kot nek preživetveni način. Ne bi rekla, da se prav odklopim, ampak doživljam, kot da se ogromno nekih faktorjev, pomembnih za odnos, pretrga. (B29)]*, ko odnos z otrokom ob uporabi pametnega

telefona v njegovi prisotnosti doživlja le kot način preživetja, osiromašenega za pomembne dejavnike v odnosu.

4.2.6. Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona

Starši, udeleženi v raziskavi, so pogosto navajali **zmanjšano prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»In takrat nisem tako prisotna, kot če sem brez telefona.« (B32)], [»Rekla bi, da sem odsotna in nisem 100 % prisotna pri tem, kar počneva skupaj.« (C11)], [»In potem, ko mi končno uspe najti čas za otroka in če imam poleg telefon, se oddaljim.« (D25)], [»In opažam, da poskušam delati oboje, biti na telefonu in biti z otrokom, a mi enostavno ne uspe, ker telefon preveč 'požre' mojo pozornost.« (E14)], [»Ne zaznam vsega, kar se dogaja, zmanjša se moja prisotnost v odnosu in zamudim lahko marsikaj.« (G18)], [»Včasih se tudi sam že zaigra, če pa se igrava skupaj, bi rekla, da ni fokusa na otroka in igro.« (H11)], [»In če imam npr. nekaj nujnega za naredit, izkoristi mojo neprištevnost in se zgodi, da se strinjam z nečim, s čimer se v polni prisotnosti nikakor ne bi.« (J9)],* kjer se zmanjšana pozornost na otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti kaže kot večplasten pojav, od nezaznavanja celotnega dogajanja v interakciji z otrokom in manjšega fokusa s strani starša na otroka med igro pa vse do spreminjanja obstoječih dogovorov ali pravil.

Intervjuvanci so omenjali situacije, ko je **zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona** *[»Na nek način ja. To v bistvu pomeni, da ti je v tistem trenutku telefon pomembnejši kot otrok.« (B33)], [»Zdi se mi, da otrok ni več tako pomemben. Včasih se mi zdi, da njegove potrebe niso več na prvem mestu.« (E12)], [»Podobno je, če so kakšne hitre reakcije z moje strani, če sem npr. v naglici in se mi mudi … kot bi mu na nek način sporočal, da mi je odveč, kar je najhujše. In to se verjetno zgodi tudi, ko sem na telefonu.« (F21)], [»Mogoče je telefon še najbolj moteč takrat, ko otrok potrebuje mojo pozornost, ali pa v trenutku, ko si otrok želi kakšno aktivnost ali da bi šel z njim ven.« (I25)].* Zmanjšana odzivnost sogovornikov na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona v njegovi prisotnosti se kaže v situacijah, v katerih zavestno ali nezavedno dajejo prednost uporabi telefona ob otroku; kot je omenila ena od sogovornic, je uporaba pametnega telefona lahko tudi pred otrokovimi potrebami. V takih primerih je pozornost intervjuvancev usmerjena v dogajanje, povezano z uporabo pametnega telefona, kar zmanjšuje odzivnost na otrokove potrebe.

Sogovorniki so opažali situacije **preusmeritve pozornosti od otroka zaradi uporabe pametnega telefona** *[»Moja pozornost gre namreč drugam, k telefonu.« (A23)], [»Večkrat se mi je namreč že zgodilo, da sem bil osredotočen na otroka in sem potem vzel telefon.« (D20)], [»Če uporabljam telefon, ko sem z otrokom, ni ravno fokusa.« (H9)],* kjer intervjuvanci preusmerijo pozornost na uporabo pametnega telefona in s tem zmanjšajo ali celo prekinejo interakcijo z otrokom.

Dve sogovornici sta omenili tudi **razdvojenost pozornosti zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»Zdi se mi, da nas telefon kar nekako razdvoji. Ko si na telefonu, si tam in istočasno še v nekem drugem digitalnem svetu.« (C14)], [»Enostavno je otrok nečesa prikrajšan. Sem tukaj z njim in nisem z njim, nekako sem razdvojena.« (H20)],* kjer udeleženki v raziskavi poskušata hkrati slediti otroku in ohranjati pozornost na uporabo pametnega telefona, kar vodi v površinsko vključevanje v obe dejavnosti.

4.2.7. Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos

Nekateri udeleženci v raziskavi so izpostavili **nezaznavanje sprememb v odnosu z otrokom zaradi uporabe pametnega telefona** *[»Zaenkrat ne zaznavam sprememb v najinem odnosu. Vsaj ne še.« (C42)], [»Ne, ne zaznavam nobenih sprememb v odnosu.« (G30)], [»Ne nobenih posebnih sprememb v odnosu ne zaznavam.« (H32)], [»Mislim, da telefon nima večjega vpliva na najin odnos. Ne zaznavam, da bi bila kakšna ovira med nama zaradi moje uporabe telefona.« (I13)], [»Zaenkrat še ne zaznavam nobenega posebnega odziva s strani otroka.« (J14)]* in opisovali uporabo pametnega telefona ob otroku kot dejavnost, ki po njihovem dojemanju nima večjih daljnosežnih posledic na njun odnos.

4.3. Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

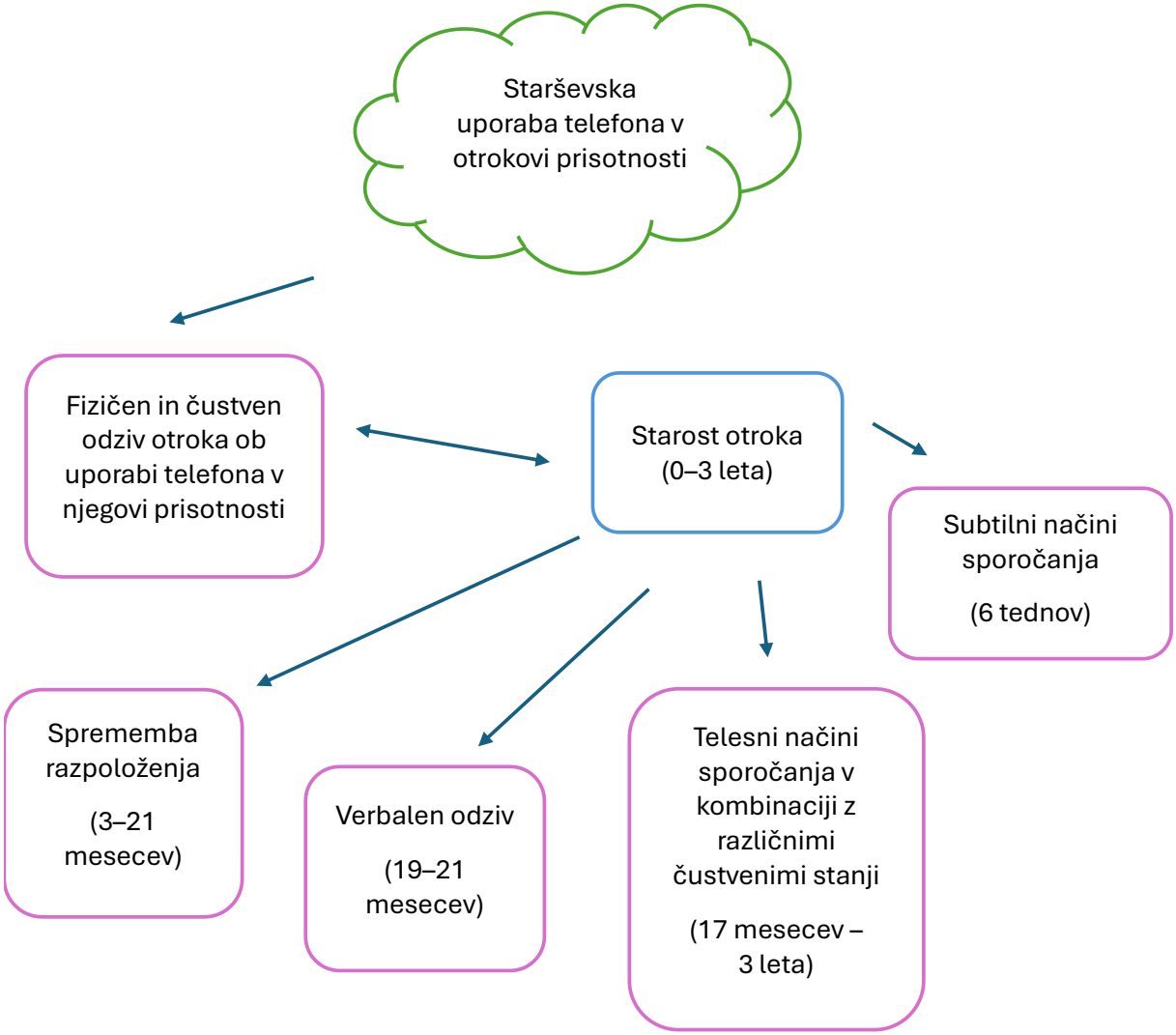
4.3.1. Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona

Vsi starši, udeleženi v raziskavi, so med pogovorom izpostavili **fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti,** in sicer v zelo različnih oblikah. V nekaterih primerih so sogovorniki omenjali spremembo razpoloženja pri otroku *[»In kazalo se je tako, da je otrok v trenutku, ko sem imela telefon v rokah in neodvisno od situacije (ali je bil čas dojenja ali karkoli), postal nemiren.« (B39)], [»Mislim, da ne … čeprav ja, ko govorim,*

takrat je najbolj glasen in mogoče je to povezano tudi s tem, da želi pritegniti mojo pozornost, ko govorim po telefonu.« (C21)], [»Opažam tudi, da postane otrok hitro siten in razdražen, če imam telefon v eni roki in njega v drugi.« (F7)], [»Postane siten, razdražljiv, vse ga začne motiti, začne jokati ali igrače porivati stran.« (H23)], spet drugi pa so opisovali situacije, ko se otrok na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti odzove s telesnimi načini sporočanja v kombinaciji z izražanjem potrebe po pozornosti skozi različna čustvena stanja *[»Postane glasen, začne metati igrače po sobi, začne vleči sorojenca.« (A26)], [»V mojem primeru, če kaj želi, začne običajno posegati po telefonu, dviguje roke v zrak, se steguje. Če to ne pomaga, ker je pač premajhen in ga ne doseže, začne vleči za hlače, joče, se pritožuje.« (E21)], [»Največkrat postane nagajiv, pleza po meni, poskuša tudi 'štrcati' po ekranu.« (I16)], [»Mogoče ampak zelo redko. Npr. začne plezati po meni ali pa se poskuša postaviti med mene in telefon.« (J17)].* Eden od intervjuvancev doživlja otrokov način sporočanja na zelo subtilnem nivoju *[»In itak otrok ne ve, ampak, ko sem potem pogledal njegove oči, se mi je zdelo, da mi govorijo: 'Tata, tukaj sem.'« (D21)],* dve intervjuvanki sta izpostavili izključno verbalen odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti *[»V zadnjem času, ko že osvaja prve besed, celo pokliče 'mami, mami, mami'.« (B46)], [»On potem začne hitro klicati 'mama, mama' in iskati pozornost. (H10)]*, ena sogovornica je izpostavila tudi odsotnost otrokovih pozitivnih čustev ob uporabi telefona v njegovi prisotnosti *[»Ko me vidi s telefonom v rokah, se pa npr. nikoli ne posmeje. (E40)]*, kar kaže, da uporaba pametnega telefona v otrokovi navzočnosti pomembno vpliva na njegovo vedenje in čustveno odzivanje, pri čemer otrok aktivno izraža potrebo po pozornosti in interakciji na njemu trenutno dostopne načine.

Sogovornica je omenila **starost otroka kot merilo za njegov odziv na starševsko uporabo pametnega telefona** *[»Zaznavam tudi spremembe, kako je otrok reagiral v starosti devetih mesecev ali enega leta in kako reagira na to danes, ko je star enaindvajset mesecev.« (B30)],* kar kaže na relacijo med spremembami v otrokovem odzivanju na uporabo pametnega telefona s strani starša v njegovi prisotnosti in otrokovo starostjo. Ista sogovornica je kot pomemben dejavnik izpostavila tudi **takojšen odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti** *[»In to v zelo kratkem času, recimo po desetih sekundah uporabe telefona sem že opazila, da sporoča, da želi mojo pozornost. Hočem tvojo pozornost, ni mi všeč, da si na telefonu.« (B40)],* kar kaže na nizko stopnjo otrokove tolerance do prekinjene interakcije s staršem. Kot navaja intervjuvanka, se otrok na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti odzove v nekaj sekundah z namenom ponovne pridobitve materine pozornosti.

Dve udeleženki v raziskavi sta navajali **otrokove aktivne poskuse fizičnega umika pametnega telefona od starša** *[»Ko vidi telefon, mi ga hoče vzeti. Ne da bi hotel z njim karkoli početi, bolj ga prenaša okrog in mi ga noče vrniti.« (C19)], [»Ko pa sva sama in imava neko skupno dejavnost, se je že zgodilo, da je zagrabil telefon in ga vrgel ob tla.« (E37)],* kjer skuša otrok aktivno odstraniti pametni telefon iz materinega dosega in preusmeriti pozornost nase.



Slika 4.1: Starševska uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti

Starševska uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka sproža otrokov odziv, pri čemer sta način in oblika odziva tesno povezana z otrokovo starostjo. Otrok enega izmed staršev, ki je sodeloval v raziskavi, se pri starosti 6 tednov na njegovo zmanjšano pozornost odziva na zelo subtilnem nivoju, npr. z iskanjem očesnega stika. Po besedah sogovornikov se mlajši otroci v starosti od treh do 21 mesecev na njihovo uporabo pametnega telefona najpogosteje odzivajo s

spremembo razpoloženja, npr. z nemirom, jokom, ipd. Intervjuvanci, katerih otroci spadajo v starostno skupino od 17 mesecev do treh let, pa so omenjali intenzivnejše odzive otroka s telesnimi načini sporočanja v kombinaciji z različnimi čustvenimi stanji (npr. plezanje po staršu, nagajivost, razdražljivost). Pogost odziv otrok v starosti od 19 do 21 mesecev je, kot navajajo sogovorniki, verbalen odziv kot način iskanja pozornosti staršev.

4.3.2. Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša

Intervjuvanci so poročali o **otrokovi navajenosti na uporabo pametnega telefona s strani starša** *[»Zaznavam spremembo pri njegovem odzivanju, spet smo iskreni, vidim namreč, da se je navadil na to, da imam, ko sem z njim, včasih v roki tudi telefon.« (B31)], [»Drugače pa, ko imam telefon, se velikokrat zaigra sam.« (G21)],* kar kaže, da otrok sčasoma sprejme starševsko uporabo pametnega telefona kot del vsakodnevne rutine, kar vodi v manj izrazite čustvene in vedenjske odzive.

Sogovornika sta omenjala **nemotečo uporabo pametnega telefona za otroka v prisotnosti tretje osebe** *[»Ker če se npr. otrok igra z nekom drugim in sem jaz medtem na telefonu, takrat niti ne opazi in ga ne moti.« (E36)], [»Ali pa se obrne na mamo, in če je z njo, potem ne opažam, da bi me skušal potegniti s telefona.« (G22)]*, kjer njuna uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka zanj ni moteča oziroma nanj nima vpliva, saj so njegove socialne in čustvene potrebe vsaj delno zadovoljene preko povezave z drugo osebo.

Pri nekaterih primerih se pojavlja tudi **otrokov umik ob starševski uporabi pametnega telefona** *[»Sploh, če je zraven otrok in mi skuša kaj pokazati ali povedati, in ker jaz v tistem trenutku nisem na razpolago, gre otrok drugam in trenutek gre mimo.« (E2)]*, kar lahko razumemo kot obliko prilagoditvene strategije, kjer otrok namesto aktivnega iskanja pozornosti zmanjša svojo pobudo za interakcijo in odide drugam.

Udeleženec v raziskavi je poročal o **iskanju starševske pozornosti predvsem v nujnih situacijah** *[»Če so npr. kakšne nujne situacije, če ima za it na WC in potrebuje pomoč in sem jaz sem ravno na telefonu, potem želi mojo pozornost.« (G20)]*, kar lahko razumemo kot otrokovo sposobnost razločevanja med situacijami, v katerih je smiselno prekiniti starševsko uporabo pametnega telefona, in tistimi, kjer se temu lahko odpove.

4.3.3. Čustven odziv otroka na njegovo uporabo pametnega telefona

Udeleženci so v svojih odgovorih navajali tudi opažanja, povezana z otrokovo neposredno izpostavljenostjo pametnemu telefonu. Sogovornica je poročala o **otrokovi razdražljivosti zaradi neposredne izpostavljenosti pametnemu telefonu** *[»Mogoče razdražljivost, povezana predvsem z gledanjem risank na telefonu.« (E32)],* kar priča, da se pri otroku, npr. ob gledanju risank na pametnem telefonu, pojavlja sprememba razpoloženja v obliki razdražljivosti.

Ista sogovornica je omenila **otrokovo čustveno reakcijo na odvzem pametnega telefona** *[»Ko mu dam telefon, da si pogleda risanko, je vse v redu, ko mu ga pa vzamem, sitnari, ga hoče nazaj, se pritožuje, joka.« (E33)],* kar kaže, da sta močna vpletenost otroka v digitalno dejavnost in težave pri sprejemanju omejitev v povezavi z njo neizogiben del otrokove direktne izpostavljenosti pametnemu telefonu. Poleg tega je intervjuvanka zaznala **znake utrujenosti ob otrokovi uporabi pametnega telefona** *[»In če se kdaj zgodi, da pogleda dve risanki zapored, postane zelo hitro utrujen, si mane oči, kar je samo znak, da mu telefon le škoduje.« (E34)]*, ki so po njenih besedah povezani predvsem z daljšo otrokovo izpostavljenostjo pametnemu telefonu.

4.3.4. Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona

Intervjuvanci so izpostavili **otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša** v kontekstu njihove uporabe pametnega telefona *[»In če sem jaz zaradi telefona bolj razdražljiva, je potem preko mene bolj razdražljiv tudi otrok.« (C45)], [»Čeprav, če sem popolnoma iskren, me včasih tako pogleda, da si mislim, da tudi on čuti, da sva izgubila stik. Ta moj odmik.« (D46)], [»Kar sam čutim, je, da ko sem na telefonu, popolnoma izgubim občutek za prostor. In to očitno zaznava tudi on.« (F18)]*. Otroci zaznavajo spremembe v razpoloženju starša, kot so razdražljivost, odsotnost ali zmanjšana vključenost, ter se nanje odzivajo na zelo podoben način. Sogovornica je omenila še **čustveno regulacijo otroka preko počutja starša** *[»Potem, ko sem jaz umirjena, je tudi otrok bolj umirjen. Ker kot opažam, je otrok zelo pogosto naravnan po meni in mojem počutju.« (C48)],* kar priča, da otrok pri uravnavanju lastnih čustev uporablja starša kot referenčno točko. Zmanjšana čustvena dostopnost ali spremenjeno razpoloženje starša zaradi uporabe pametnega telefona lahko otežita ta proces.

4.3.5. Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona

Udeleženka v raziskavi je omenila **otrokov občutek pomirjenosti ob osebni komunikaciji med staršema** *[»Definitivno. Recimo zanimivo mi je, da če se pogovarjam s partnerjem, medtem ko se otrok igra ob nama, ne prekinja najinega pogovora oziroma zelo redko in izgleda pomirjen.« (E38)],* kar priča, da osebna komunikacija med staršema brez prisotnosti pametnega telefona daje otroku občutek varnosti in se odraža v njegovem mirnejšem vedenju.

Eden od sogovornikov je izpostavil opažanje o **otrokovi pomirjenost ob polni prisotnosti starša** *[»Včasih je on zadovoljen, ko je npr. v domačem igralnem centru, in kljub temu, da poleg njega zlagam perilo, je on še vedno zadovoljen.« (F16)],* kar pomeni, da otrok zaznava polno prisotnost starša navkljub njegovi zaposlenosti z običajnimi hišnimi opravili, kjer je intervjuvanec otroku na voljo brez preusmerjanja pozornosti na pametni telefon.

4.4. Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

4.4.1. Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

Vsi udeleženci v raziskavi so navajali **odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali** *[»Ko ga uspavam, nikoli ne uporabljam telefona.« (A27)], [»Med hranjenjem, igranjem in uspavanjem telefona sploh ne uporabljam.« (B47)], [»Med uspavanjem in igranjem ga pa sploh ne uporabljam.« (C28)], [»Med igranjem nikoli ne uporabljam telefona.« (D29)], [»Zato pri drugem otroku telefona pri hranjenju ne uporabljam sploh in pri nas telefoni med hranjenjem in obroki niso prisotni.« (E24)], [»Med jedjo, igro in uspavanjem telefona ne uporabljam nikoli.« (F26)], [Med jedjo, hranjenjem ali uspavanjem ga ne uporabljam.« (G23)], [»Običajno telefona med temi dnevnimi rituali nimam ob sebi.« (H26)], [»Ko jemo, telefona nikoli nimamo zraven, tudi ko se igramo, ga nimam. Za uspavanje pa sploh ne.« (I17)], [»Ne, pri hranjenju, igri in uspavanju telefona ne uporabljamo nikoli. Bog ne daj.« (J18)],* kot so hranjenje, uspavanje ali igra in se tega uspejo večino časa držati. Sogovorniki so omenjali načrtno popolno odsotnost pametnih telefonov znotraj teh dejavnosti, kar kaže, da prepoznavajo te trenutke kot ključne za vzpostavljanje in ohranjanje povezanosti z otrokom.

Starši, udeleženi v raziskavi, so omenjali **fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka** *[»Z možem sva se tudi že odločila, da dava telefona v škatlo in ju ne tikava, ko je otrok zraven.« (A17)], [»Ja, če je to strategija, imamo v kuhinji posebno poličko na okenski polici in*

se trudim, da je telefon čim več časa tam. Se pravi, da ga fizično dajem stran od sebe.« (B48)], [»Najlažje mi je, če ga dam res nekam daleč od sebe in se mi včasih zgodi, da ga potem sploh ne najdem več.« (C29)], [»Zato sem se odločila, da ko ocenim, da bi bil primeren trenutek v dnevu, namenjen igri in skupnemu druženju, pustim telefon v kuhinji in se v dnevni sobi skupaj igramo.« (E26)], z uporabo načinov, kot je puščanje pametnega telefona zunaj dosega, npr. v drugem prostoru ali v škatli, s čimer zmanjšajo skušnjavo po njegovi uporabi. Ta pristop kaže na zavedanje lastnih navad in potrebo po ustvarjanju fizičnih omejitev kot podpore pri omejevanju uporabe pametnega telefona tako v prisotnosti otroka kot tudi, ko otroka ni poleg njih.

Sogovorniki so poročali o **načrtovani uporabi pametnega telefona** *[»Če imam za opravit kakšen klic, si organiziram takrat, ko spi, in se vedno umaknem v drug prostor.« (B62)], [»Zato res poskušam, da sem na telefonu takrat, ko spi ali ko je nekje drugje.« (C18)], [»Za to si z ženo pustiva čas, ko otrok zaspi in takrat potem pogledava družbena omrežja.« (G26)], [»Ker velikokrat uporabljam telefon potem, ko otroci že spijo.« (I14)], [»Trudim se, da klice, za katere predvidevam, da bodo daljši, vedno odložim na čas, ko gresta otroka že spat.« (J29)],* pri čemer si vnaprej določijo čas za uporabo, ko otrok spi ali ni prisoten. To jim omogoča bolj strukturirano upravljanje časa in zmanjšuje čas uporabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti.

Intervjuvanci so navajali **aktivnosti na prostem kot odmik od pametnega telefona** *[»Ali pa da grem ven. Zunaj, ko grem npr. na sprehod, ga sploh ne uporabljam.« (C31)], [»Opažam, da ko se npr. peljem s kolesom ali sem drugače fizično aktiven, zelo redko pomislim na telefon ali pa sploh ne.« (D42)],* ki se kažejo kot zelo dobra alternativa uporabi pametnega telefona, ko so z otrokom in tudi ko ga ni v njihovi bližini. Tak način uravnavanja uporabe pametnega telefona služi kot naraven odmik od tehnologije in hkrati spodbuja skupno preživljanje časa z otrokom brez motečih dejavnikov.

Sogovorniki so izpostavili **partnersko pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku** *[»Ena od strategij je mogoče ta, da se s partnerko opozarjava drug drugega. Kot nek opomnik.« (D33)], [»Partnerja opozorim, da je telefon, ko sva z otroki, utišan, se pravi, da nas ne moti.« (E28), [»Da če eden od naju z ženo opazi, da je drugi preveč na telefonu, se potem opozoriva eden drugega.« (G28)], [»Če se kdaj zgodi, da ga ima partner med obrokom na mizi, ga vedno opozorim in mu rečem, da telefon umakne, ker ga ne potrebujemo, ko jemo.« (H27)], [»Tukaj imam sicer srečo, da velikokrat vskoči žena in je potem meni lažje.« (I26)]*, kjer si

partnerja medsebojno pomagata pri omejevanju uporabe pametnega telefona, bodisi z opominjanjem bodisi z delitvijo skrbi za otroka. Eden od ključnih dejavnikov pri zmanjševanju uporabe pametnega telefona ob otroku je torej tudi podpora med partnerjema.

Starši, udeleženi v raziskavi, kot obliko načrtne uporabe pametnega telefona ob otroku poslužujejo **uporabe digitalnih orodij za nadzor uporabe pametnega telefona** *[»Še ena je pa ta, da vsake toliko časa pogledam screen time.« (D36)], [»Nekaj časa sva poskusila tudi z omejevalnikom časa uporabe telefona.« (G27)], [»Mogoče edino to, da ga velikokrat utišam, da ni preveč moteč. Ker mi ni všeč, da se zgodi, ko se po celem dnevu usedemo za mizo k večerji, da ta naš obred zmoti zvonjenje telefona.« (J23)]*, kot so nadzor in omejevanje časa uporabe pametnega telefona ter izklop zvoka, kjer omenjena digitalna orodja sogovornikom omogočajo regulacijo lastnega vedenja.

Dve intervjuvanki sta kot način načrtne uporabe pametnega telefona omenjali **uporabo pametnega telefona brez prisotnosti otroka** *[»Otrok nikoli ne gleda telefona z mano.« (A31)], [»Mogoče je bolje, da v tistem trenutku zaprem telefon se posvetim otroku ter se potem vrnem nazaj, kjer sem ostala.« (E18)],* kar kaže, da neuporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka še dodatno zmanjšuje možnost distrakcij in omogoča večjo prisotnost ob otroku.

Dva sogovornika sta izpostavila **knjigo kot alternativo uporabi pametnega telefona** *[»Bolj sem utrujena in zato telefon poskušam nadomeščati s knjigo.« (C44)], [»Zato sem se kljub temu, da nisem ljubitelj branja, v zadnjem času odločil, da namesto raznih vsebin na telefonu berem knjige.« (J22)],* kjer intervjuvanci uporabo pametnega telefona nadomeščajo z bolj tradicionalnimi oblikami dejavnosti, npr. branjem knjig. Druga dva intervjuvanca sta omenjala **omejevanje dostopa do vsebin na pametnem telefonu** *[»Tudi vse aplikacije sem iz telefona odstranil in pustil samo najnujnejše. In še od teh sem potem nekatere odstranil, ker sem se večkrat vprašal, če to sploh res potrebujem.« (D32)], [»Tudi socialnih omrežij nimam na telefonu in zato je telefon strašno dolgočasen in me več kot toliko sploh ne vleče.« (F29)],* kar kaže na še en zavesten pristop sogovornikov, s katerim nadzorujejo, filtrirajo ali selekcionirajo digitalne vsebine, do katerih lahko dostopajo. Na ta način zmanjšujejo lastno uporabo pametnega telefona, kot tudi uporabo v prisotnosti otroka.

Udeleženec v raziskavi je navajal **telefon, ki ni pametni, kot pomoč pri omejevanju uporabe le-tega** *[»Ker se tega zavedam, sem si nekaj časa nazaj omislil starejši model telefona z drugo telefonsko številko, ki ponuja samo možnost pogovorov in pošiljanja smsov, in si včasih s tem pomagam.« (D7),* kar priča o odločitvi sogovornika, da pametni telefon, z vsemi njegovimi več

funkcionalnimi in pogosto motečimi lastnostmi, nadomesti z napravo, ki omogoča zgolj osnovne funkcije, kot so klicanje in pošiljanje sporočil.

Ena od intervjuvank je izpostavila uporabo **računalnika kot alternativo za predvajanje otroških vsebin** *[»Mogoče bi dodala še to, da se za gledanje risank vedno poslužujemo samo računalnika.« (B54)], [»Da jasno razmejujemo, kaj je telefon in kaj računalnik ter za kaj se telefon uporablja.« (B55)],* kjer računalnik postane namensko orodje za predvajanje otroških vsebin, medtem ko pametni telefon ohranja druge funkcije. Gre torej za obliko posrednega uravnavanja uporabe pametnega telefona ob otroku. Udeleženka v raziskavi je omenila tudi **omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku s strani bližnjih** *[»To prosim tudi druge, ki so z njim, da teh naprav v njegovi bližini ne uporabljajo.« (C24)],* ki predstavlja specifično obliko uravnavanja otrokove izpostavljenosti pametnemu telefonu, saj le-ta ni direktno vezana na sogovorničino uporabo pametnega telefona, temveč vključuje tudi njeno socialno okolje. Ista intervjuvanka je v kontekstu načrtnega uravnavanja uporabe pametnega telefona ob otroku navedla **omejevanje uporabe pametnega telefona v času porodniškega dopusta** *[»Ko sem bila na porodniški, ga nisem uporabljala veliko.« (C33)],* ki je vezano na posebno življenjsko obdobje zgodnjega starševstva, v konkretnem primeru na čas porodniškega dopusta. Intervjuvanka opisuje, da je v obdobju intenzivnejše prisotnosti ob otroku zmanjšala uporabo pametnega telefona, kar odraža razumevanje porodniškega dopusta kot pomembnega obdobja za vzpostavljanje zgodnjega odnosa z otrokom.

Sogovornik je izpostavil način uravnavanja uporabe pametnega telefona s pomočjo **klasične budilke kot nadomestila budilke na telefonu** *[»Ker sva telefon velikokrat uporabljala za budilko, sem potem kupil klasično budilko.« (D40)],* kjer gre za intervjuvančevo izbiro, da določeno funkcijo, ki jo sicer lahko opravlja pametni telefon, prenese na ločeno napravo, v tem primeru klasično budilko. Na ta način zmanjšuje potrebo po stalni prisotnosti pametnega telefona v vsakdanjem življenju.

Ena od udeleženk v raziskavi je omenila **odsotnost pravil o uporabi pametnega telefona ob otroku** *[»Ne poslužujem se nobenih aplikacij za nadziranje ali zmanjšanje uporabe telefona, ker vem, da tudi to obstaja.« (B53)],* kar kaže na zelo različne pristope udeležencev v kontekstu uravnavanja uporabe pametnega telefona.

Sogovornik je kot enega od načinov uravnavanja uporabe pametnega telefona navedel **odločitev o neuporabi pametnega telefona** *[»Nobenih strategij, ker mislim, da kar potrebujem, je samo odločitev, da pač telefona ne bom uporabljal, ko preživljam čas z*

otrokom.« (I18)], kjer gre za načelno odločitev intervjuvanca, da pametnega telefona v času, ko je z otrokom, ne bo uporabljal.

4.4.2. Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka

Starši, udeleženi v raziskavi, poleg uravnavanja lastne uporabe pametnega telefona omenjajo tudi jasna pravila glede uporabe pametnega telefona s strani otroka. Sogovorniki so kot najpogostejše pravilo omenjali **nedostopnost pametnega telefona otroku** *[»Še manj pa, da bi ga imel on v rokah, sam kaj štrcal ali s prsti drsel po zaslonu.« (A33)], [»Drugo je pa je sigurno to, da ga nikakor ne izpostavljamo ekranu. Se pravi, da ne gleda ekrana.« (D39)], [»Telefonskih ekranov otrokom ne dovolimo v nobenem primeru.« (H29)],* kjer še posebej poudarjajo omejevanje otrokove izpostavljenosti zaslonom v zgodnjem obdobju, kar lahko odraža upoštevanje strokovnih priporočil o omejevanju časa pred zasloni pri majhnih otrocih. Ena od intervjuvank je poudarila **izključenost predvajanja otroških vsebin na pametnem telefonu** *[»Ne dajem mu nikoli nobenih risank za gledat ali česa podobnega.« (A32)],* kar kaže na sogovorničino zavestno izbiro, da ne uporablja pametnega telefona kot sredstva za zabavo ali umirjanje otroka, v tem primeru predvajanja risank.

4.4.3. Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka

Sogovorniki so poročali, da kljub določenim postavljenim pravilom o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka pogosto naletijo na različne izzive, ki otežujejo dosledno uresničevanje teh pravil. Najpogosteje so navajali **neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša** *[»Pravila mi je najtežje upoštevati takrat, ko sem nervozna in razdražena, ko imam še tisoč stvari za uredit in rešit.« (A34)], [»S psihološkega vidika pa, ko pride ta trenutek nemoči.« (B57)], [»So in verjetno se niti ne zavedam še čisto, ampak opažam, da je velikokrat povezano s partnerjevo pogosto odsotnostjo od doma in posledično sem veliko sama z otrokom.« (C38)],* kar kaže, da so situacije, v katerih sogovorniki ne zmorejo upoštevati pravil o omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku, povezane z vsakodnevnimi odgovornostmi, pomanjkanjem časa, večopravilnostjo ali občutkom nemoči, kar vpliva na starševsko sposobnost, da ostanejo dosledni.

Starši, udeleženi v raziskavi, so omenjali **nujne zadeve kot izjemo pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku** *[»Razen, če je res nekaj nujnega.« (C37)], [»Ko čakam kakšen klic ali pomemben mail, takrat sem opazila, da sem ves čas na preži, imam ga na*

glas, večkrat preverjam. Spomnim se ene situacije, ko sem čakala eno nujno sporočilo in sem konstanto gledala in spremljala telefon.« (E30)], [»Vendar telefon v sobi še vedno ostaja kot pripomoček za nujne stvari.« (D41), [»Definitivno je povezano to z dogajanjem preko dneva v smislu nekih nedokončanih idej ali pa če sem ravno v neki interakciji z nekom in je moj odziv ključen za nadaljevanje komunikacije ali če me mogoče kdo ravno kliče.« (F30)], kar priča, da sogovorniki kljub postavljenim pravilom o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka ohranjajo fleksibilnost na način, da svoja pravila prilagajajo realnim življenjskim okoliščinam, ko gre za nujno ali neodložljivo zadevo.

Intervjuvanka je navajala **neupoštevanje pravil o nedostopnosti pametnega telefona otroku zaradi njegove motivacije** *[»Torej, ja, za umivanje zobkov smo se poslužili tudi telefona, samo da ne bi jokal in kričal. Ker tega si res ne želim.« (H30)]*, kjer sogovornica omenja svojo prilagodljivost v povezavi s pravili o neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka, z namenom ohranjanja pozitivne interakcije z otrokom in hkrati spodbujanja učenja koristnih navad v kontekstu osebne higiene.

Eden od sogovornikov je omenil **neupoštevanje omejevanja uporabe pametnega telefona ob otroku zaradi fotografiranja** *[»Najtežje pa mi je takrat, ko je npr. nek lep trenutek, ki bi ga želel fotografirati. Takrat imam spet v rokah telefon. (D43)],* kar kaže, da je uporaba pametnega telefona pogosto povezana z željo po dokumentiranju otrokovega vedenja in posebnih trenutkov ter da, kot navaja intervjuvanec, kljub lastnim omejitvam uporabe pametnega telefona pogosto poseže po njem.

Udeleženec v raziskavi je navedel **neupoštevanje omejitev o uporabi pametnega telefona zaradi več razpoložljivega časa** *[»Mogoče se telefonu še najtežje izognem takrat, ko imam na voljo malo več časa. Kot v zadnjem obdobju, ko sem bil na bolniški na primer.« (J25)],* ko se sogovornik težje drži pravila o omejevanju uporabe telefona, saj le-ta ponuja dostopnost izobraževalnih vsebin na telefonu *[»Omislil sem si izobraževanje na temo umetne inteligence in seveda je vse spet na telefonu.« (J26)].* Pametni telefon tako pogosto postane sredstvo za učenje in izobraževanje, kar lahko vpliva na upoštevanje omejitev v prisotnosti otroka ali pa tudi ko otroka ni zraven.

4.5. Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

4.5.1. Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku

Starši, udeleženi v raziskavi, so izpostavili, da **prepoznavajo slab vpliv uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom** *[»Nimaš več stika z otrokom, se oddaljuješ, sploh ne veš več, kaj otrok zna, kaj zmore.« (E42)], [»Na nek način otrok zgubi zaupanje, pade spoštovanje, izgubljaš avtoriteto.« (F35)], [»Če bi preživela preveč časa na telefonu, ne bi imel nič od mene.« (H36)], [»Če telefon uporabljam doma, bi lahko rekel, da je, kot da me ni. Skoraj isto, kot če bi bil ves čas od doma.« (J34)],* saj uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka zmanjšuje njihovo razpoložljivost za odzivanje na otrokove potrebe, ustvarja razdaljo med njima, ovira vzpostavljanje čustvene bližine in medsebojnega zaupanja, v skrajnem primeru pa tudi izgubo avtoritete. Ena od sogovornic je izpostavila razliko v dojemanju slabega vpliva pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom med partnerjema *[»Rekla bi, da je pri nas doma taka situacija, da se jaz bolj zavedam negativne uporabe pametnega telefona kot moj mož.« (B67)],* kar kaže na pomen usklajenosti starševskih praks in skupnega razumevanja vpliva uporabe digitalnih naprav na odnos z otrokom.

Sogovorniki so navajali tudi **prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka** *[»Tisoč stvari, ki bi jih lahko počel, kot npr. bral knjigo ali kaj podobnega, ne bo, ker bo imel vzor in bo raje štrcal po telefonu.« (A46)], [»Pri prvem otroku sem naredila veliko napako. Ker je imel težave s hrano in ni hotel jesti, sem se odločila, da bom poskušala s telefonom, ker sem imela občutek, da resnično premalo poje, in to obžalujem še danes.« (E23)], [»Ti majhni možgančki se mi zdi, da jih tej telefoni in ekrani lahko tako hitro posrkajo.« (H38)],* kar kaže, da uporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti sicer lahko staršu ali otroku kratkoročno olajša situacijo, vendar so njene dolgoročne posledice za otroka škodljive.

Intervjuvanci so izpostavili **starševsko zaznavanje negativnega vpliva pametnega telefona na čas, preživet z otrokom** *[»Rekla bi, da je nekvalitetno preživet čas, kakorkoli obrnem, če med preživljanjem časa z otrokom uporabljam telefon.« (A40)], [»Absolutno vpliva na čas, ki ga preživim z otrokom, ker ni prave povezave.« (D51)], [»Če bi se to vsak dan dogajalo, da bi bila večino časa, preživetega z otrokom, na telefonu, se mi zdi, da gre potem vse mimo.« (E41)], [»Seveda vpliva. Vse, kar zamudim, je zamujeno. Lahko je to trenutek, lahko je pa več časa, če*

to predolgo traja.« (G33)], [»Seveda. Vpliv telefona na čas, preživet z otrokom, je ogromen.« (J30)], ki ga doživljajo predvsem v obliki zamujanja pomembnih trenutkov ali izgube povezave z otrokom, kar zmanjšuje kvaliteto časa, ki ga dejansko preživijo z otrokom.

Starši, udeleženi v raziskavi, so omenjali **ozaveščanje staršev o negativnih posledicah uporabe pametnega telefona ob otroku,** in sicer kot proces lastnega učenja *[»Ker so v šoli za starše prav izrecno poudarjali, da naj še posebej mame, ampak tudi očetje, ne uporabljajo telefona, ko se otrok doji. Tudi če vam je dolgčas, ne uporabljajte telefona in ostanite raje povezani z otrokom.« (D34)],* ki vodi v večjo pozornost na lastno prisotnost in vedenje ob otroku. V drugem primeru ena od sogovornic poroča o želji po aktivnem ozaveščanju o morebitnih negativnih posledicah uporabe pametnega telefona *[»Ja, dotakne se me, naprej v odnosu do mojih otrok in tudi zato, ker sem taka oseba, da mi ni vseeno za ta svet, ni mi vseeno za otroke, hkrati se pa zavedam, da ne morem spremeniti vsega. Lahko pa mogoče ozaveščam na spoštljiv in nežen način.« (B15)]*, ki izhaja iz njene želje po boljšem svetu.

4.5.2. Učenje otroka z zgledom

Intervjuvanci so poročali o **starših kot zgledu glede uporabe pametnega telefona** *[»Če bo moj otrok videl, da imam jaz kot njegova mama stalno po rokah telefon, se mu bo zdelo to prav. Saj itak to počne tudi moja mama.« (A45)], [»In potem včasih rečem, glej otrok še nima telefona, ampak en dan ga bo imel. Kaj boš rekel takrat, ko bo v prihodnje pri kosilu pri mizi vzel v roke telefon in želel samo nekomu odgovoriti ali nekaj pogledati.« (B68)], [»Tudi za v prihodnje, da nisem slab zgled, ker otrok se itak uči s tem, kaj vidi in kako doživlja mene, ko sem z njim.« (C50)], [»Ko meni zvoni telefon, že pristavi stolček in mi prinese telefon. Torej že takoj ve, kaj mora storiti, in hkrati se že uči uporabe na nek način.« (H39), [»Ker se zavedam, da me ves čas vidi in spremlja, ko sem na telefonu.« (I30)]*, kar kaže, da starši, udeleženi v raziskavi, prepoznavajo svoje vedenje in navade v povezavi z uporabo pametnega telefona kot močno orodje za učenje. Starši namreč z lastnim ravnanjem ustvarjajo okolje, v katerem otrok postopoma razvija razumevanje uporabe pametnega telefona, njene pozitivne in negativne posledice ter posledično oblikuje svoje navade in pričakovanja.

4.5.3. Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka

Sogovorniki so omenjali **negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka skozi starševsko perspektivo** *[»Je pa tukaj še eno vprašanje, ki si ga zastavljam že danes,*

kako dolgo držati otroka stran od telefona in ekranov.« (D53)], [»Problem vidim bolj v tem, če bi telefon uporabljal za predvajanje risank otroku, česar pa pri nas ne počnemo.« (J27)], kar kaže na razmislek s strani sogovornikov o posledicah prezgodnje uporabe pametnega telefona s strani otroka in zavedanju negativnih posledic le-te. Izpostaviti gre torej pomen starševskega posredovanja, usmerjanja in vzpostavljanja meja, saj otrok sam pogosto ne prepozna dolgoročnih posledic uporabe pametnega telefona.

4.5.4. Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose

Dva sogovornika sta izpostavila **odsotnost osebne komunikacije zaradi stalne prisotnosti pametnih telefonov** *[»Ti telefoni so postali res katastrofa. Povsod ga imamo s sabo, sploh se ne znamo več pogovarjati med sabo.« (A42)], [»Ravno zadnjič sem videl v restavraciji štiri mlade ljudi, ki so sedeli za mizo in vsak je bil na svojem telefonu. Sploh se niso pogovarjali.« (I28)],* kar priča, da udeleženci v raziskavi opažajo, da stalna prisotnost pametnih telefonov vpliva na komunikacijo med ljudmi tudi v širšem smislu. Pogosta uporaba pametnih telefonov zmanjšuje kvaliteto interakcij v vsakodnevnih situacijah, npr. med druženjem s prijatelji.

Udeleženci so omenjali **vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje** *[»(In mislim, da se sploh še ne zavedamo, kako to vpliva na odnose.« (B66)], [»Definitivno. Ne samo na odnos z otrokom, tudi na odnos s partnerko, s prijatelji, z vsemi bi rekel.« (D52)], [»Menim, da telefon vpliva na vse odnose, ne samo na čas, preživet z otrokom.« (I27)], [»Telefon vidim kot zelo velik motilec za odnose.« (J35)],* kar kaže, da sogovorniki prepoznavajo povezavo med uporabo pametnega telefona v vsakodnevnem življenju in kakovostjo medčloveških odnosov tako v družinskem kot tudi širšem družinskem kontekstu.

Ena od sogovornic je omenila **čas brez pametnih telefonov kot priložnost za več medsebojnega stika in stika z naravo** *[»Ko telefonov ni bilo, jih nismo pogrešali, šli smo raje ven in v gozd.« (H40)],* izhajajoč iz svoje osebne izkušnje v času otroštva, kjer se je odsotnost pametnih telefonov pokazala kot možnost za več stika z naravo in sočlovekom.

4.5.5. Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi

Udeleženci so omenjali **vseprisotnost pametnih telefonov v vsakdanjem življenju** *[»Vem, da se v popolnosti ne morem izogniti uporabi telefona, ker so prisotni že povsod.« (C51)], [»Dejstvo pa je, da so telefoni in njihova vsestranska uporaba del naše realnosti.« (I33)],* kar kaže na prepoznavanje »nove realnosti«, kjer so pametni telefoni in druge digitalne naprave

postali samoumeven del družbenega okolja, kjer se tehnologija prepleta s posameznikovo izkušnjo vsakdanjika.

Eden od udeležencev v raziskavi je bil še posebej pozoren na **uporabo pametnega telefona s strani starejših generacij** *[»In ne dolgo nazaj, ko sva bila s partnerko zvečer zunaj, sem nehote opazil, da je bila velika večina ljudi, ki so bili na telefonih, starejša od petdeset let. Grozen prizor.« (D54)],* kar priča, da uporaba pametnih telefonov ni omejena le na mlajše generacije, ampak je razširjena tudi med tistimi, ki niso odraščali z njimi. To lahko vpliva na otrokovo dojemanje uporabe pametnih telefonov kot nekaj običajnega in pričakovanega v vsakdanjih interakcijah.

5. RAZPRAVA

5.1. Kako starši opisujejo uporabo pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom?

Sogovorniki so poročali, da pametni telefon najpogosteje uporabljajo kot sredstvo za komunikacijo, kar vključuje klice in sporočila ter komunikacijo preko socialnih omrežij, saj jim je na ta način omogočeno vzdrževanje socialnih stikov s prijatelji ter družinskimi člani. Iz rezultatov raziskave je razvidno, da to počno v prisotnosti otroka in tudi ko otroka ni v njihovi bližini. Poleg tega pametni telefon pogosto uporabljajo tudi kot pripomoček za fotografiranje, predvajanje risank ter za praktična opravila in uporabne zadeve. Podobno kažejo tudi rezultati raziskave (Johnson, 2017), iz katerih je razvidno, da poleg najbolj osnovnih funkcij pametnih telefonov, kot sta telefoniranje in pošiljanje besedilnih sporočil, več kot polovica uporabnikov, udeleženih v raziskavi, uporablja to tehnologijo tudi za fotografiranje, dostop do interneta, pošiljanje in prejemanje elektronske pošte, pošiljanje in prejemanje slikovnih in video sporočil, uporabo aplikacij, navigacijske storitve GPS, družbena omrežja, snemanje videoposnetkov ter spremljanje oziroma poslušanje pretočnih glasbenih in video vsebin. Pametni telefon torej predstavlja večplasten in večnamenski tehnološki pripomoček, ki uporabnikom omogoča širok spekter funkcij (McDaniel, 2019, str. 73), kar je eden od sodelujočih v raziskavi izpostavil kot pozitivno lastnost pametnih telefonov.

Kot navaja Spitzer (2021, str. 17), lahko dandanes pametni telefon uporabljamo tudi kot nekakšen daljinski upravljalnik za številne druge naprave, kar potrjujejo tudi rezultati raziskave, saj sogovorniki pametne telefone uporabljajo tudi kot ključ od avtomobila, kot budilko, kot predvajalnik glasbe ali le za zabavo.

Intervjuvanci so poročali o uporabi pametnega telefona kot strategiji umika, predvsem v obliki izhoda oziroma odklopa od preobremenjujočih situacij med preživljanjem časa z otrokom. V svojih odgovorih so navajali občutke nemoči, brezizhodnosti in preobremenjenosti zaradi velike količine preživetega skupnega časa z otrokom. Starševstvo torej vnaša dodatno kompleksnost, saj nujno vključuje prisotnost druge osebe v odnosu, tj. otroka. Poleg že omenjenih razlogov sogovorniki uporabljajo digitalne naprave tudi kot način umika pred stresom ali dolgčasom, povezanim s starševstvom, ter kot strategijo za uravnavanje lastnih čustev v procesu soočanja z zahtevami starševske vloge (McDaniel B.T. idr., 2023, str. 3).

Sogovorniki pametni telefon uporabljajo za širok nabor funkcij, hkrati pa omenjajo tudi zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona v vsakodnevnem življenju z otrokom, ki je tesno povezana tudi z nezavedno uporabo pametnega telefona zaradi njegove stalne dosegljivosti in dostopnosti. O tem piše tudi Murti (2021, str. 2), ko pravi, da distrakcije pri starših niso nov pojav, saj so bili ti vedno izpostavljeni različnim dražljajem iz okolja, ki so bili potencialni motilci pozornosti v odnosu starš – otrok. Vendar pa je današnja situacija vsebinsko zelo drugačna, saj pametni telefoni omogočajo neprekinjeno izvajanje več opravil hkrati, kar je značilno za sodobno kapitalistično družbo, usmerjeno v maksimalno produktivnost in učinkovitost.

Rezultati raziskave kažejo, da se sogovorniki med preživljanjem časa z otrokom poslužujejo različnih samoregulativnih načinov uporabe pametnega telefona, kot npr. omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku ali odloženo odgovarjanje na klice v prisotnosti otroka, kar priča o njihovem zavedanju povezanosti med uporabo pametnega telefona ob otroku in dinamiko v njunem odnosu. Tudi McDaniel idr. (2025, str. 412) navajajo, da ima uporaba digitalnih naprav, zlasti kadar je pogosta ali ni namensko nadzorovana, potencial, da spremeni starševske odzive in dinamiko interakcij med staršem in otrokom. Se pa sogovorniki pri samoregulaciji uporabe telefona srečujejo z razkorakom med namero in prakso glede uporabe telefona v prisotnosti otroka. To pomeni, da se v vsakodnevnih situacijah ob otroku srečujejo s številnimi izzivi, zaradi katerih je samoregulacija uporabe telefona otežena, kot npr. neodložljive službene zadeve ali utrujenost. Slednje potrjujeta tudi Knitter in Zemp (2020, str. 1), ko pravita, da so starši med dnevom pogosto vključeni v uporabo zaslonskih medijev za osebne in delovne namene, zaradi česar je mogoče utemeljeno pričakovati, da pametne naprave uporabljajo tudi v času interakcij s svojimi otroki.

5.2. Kako starši zaznavajo odnos z otrokom, ko v prisotnosti otroka uporabljajo pametni telefon?

Bodrožić Selak, Merkaš in Žulec Ivanković (2025, str. 1) navajajo, da starši pri uporabi tehnologije predstavljajo svojim otrokom zgled, saj njihov način uporabe naprav neposredno vpliva na otrokovo dojemanje digitalnega sveta. Ko so navade staršev, povezane z uporabo pametnih telefonov in drugih digitalnih medijev, uravnotežene in premišljene, otroci pogosteje posnemajo podobna vedenja. Tudi sogovorniki v raziskavi so kot pomemben dejavnik pri uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka navajali zavedanje zgleda za otroka, kjer otrok ob opazovanju starša pri uporabi pametnega telefona pridobi določene informacije o rabi

tovrstne tehnologije. To potrjujejo Raudaskoski, Mantere in Valkonen (2017, str. 180), ko pravijo, da se današnji otroci že zgodaj seznanijo s številnimi normami in shemami, povezanimi z uporabo pametnih telefonov.

Ko sogovorniki v prisotnosti otroka uporabljajo pametni telefon, se v njih sprožajo različna občutenja, ki so tesno povezana z zavedanjem pomena prisotnosti starša v odnosu z otrokom. Čustvena neprisotnost v odnosu ali negativni občutki zaradi uporabe telefona ob otroku jim onemogočajo ustrezno odzivnost in uglašenost z otrokom. Podobno ugotavljajo Anikiej-Wiczenbach, Kazmierczak in Czerwinski (2024, str. 1), ko navajajo, da so otroško vedenje, odzivi in čustvena stanja v veliki meri pogojeni z dejavniki iz okolja, kot je na primer fizična in čustvena bližina starša. Odziven starš oblikuje razvojno spodbudno okolje, ki izhaja iz potreb otroka. Pri tem namenja otroku pozornost in je, kar je še posebej pomembno, v trenutku resnično prisoten ter čustveno udeležen v odnosu z njim. In prav o vlogi čustvene neprisotnosti starša v odnosu govori teorija navezanosti, ki je kot prva teorija sodobne znanosti o človeku ovrednotila starševsko ljubezen in pokazala, da ne gre zgolj za potrebo ali željo primarnega skrbnika po stiku z otrokom niti za potrebo otroka po hrani in preživetju, ampak za njun vzajemni odnos, čustveno povezanost in vzajemno ljubezen (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 7). Sogovorniki so kot pomembne elemente odnosa z otrokom prepoznali polno prisotnost starša v odnosu z otrokom, upoštevanje otrokovih potreb ter občutek povezanosti in varnosti. Kot pravi Vacca (2001), skozi ljubeč odnos, ki se vzpostavi med dojenčkom in skrbnikom, otrok pridobi pozitiven občutek varnosti in lastne identitete. Ta občutek varnosti in identitetne trdnosti mu omogoča vzpostavitev stabilne osnovne baze, iz katere kasneje v življenju razvija odnose z drugimi.

Sogovorniki uporabo pametnega telefona v prisotnosti otroka doživljajo kot razlog za prekinitev odnosa. To opisujejo kot občutek popolne prekinitve stika z otrokom ali kot zaznavanje odsotnosti za odnos pomembnih dejavnikov ob uporabi pametnega telefona v otrokovi prisotnosti, četudi so fizično prisotni. Kot navajajo tudi Braune-Krickau idr. (2021, str. 3), so dojenčki in majhni otroci praviloma zmožni relativno učinkovitega soočanja s prekinitvami v interakcijah s svojimi skrbniki. Kljub temu pa vseprisotnost pametnih telefonov, ki ponujajo številne privlačne načine komuniciranja ter spodbujajo močno vključenost uporabnika, ob hkratnih pogostih prekinitvah neposredne interakcije, kar označujemo z izrazom »technoference« ali digitalna motnja, na doslej neprimerljiv način zmanjšujejo starševsko občutljivost ter ključne procese medsebojnega povezovanja med skrbnikom in otrokom.

Kot protiutež že omenjenim rezultatom raziskave je eden od sogovornikov opisoval svojo izkušnjo odnosa z otrokom ob neuporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti. Občutek polne prisotnosti starša, tako čustvene kot fizične, večja odzivnost na otrokove potrebe ter posledično zadovoljstvo starša in otroka predstavljajo rdečo nit takega odnosa. Niso le biološke danosti tiste, ki oblikujejo naše čustvene odzive skozi življenje, temveč so prav vzorci čustvenih izkušenj v odnosih z drugimi ljudmi tisti, ki se najmočneje oblikujejo v zgodnjem otroštvu (Gerhardt, 2004, str. 15 in 16).

5.3. Kako starši zaznavajo otrokov odziv, ko v njegovi prisotnosti uporabljajo pametni telefon?

Sogovorniki so najpogosteje omenjali otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti, in sicer v obliki fizičnega in čustvenega odziva. Rezultati raziskave kažejo, da so otrokove reakcije na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti pogojene tudi z njegovo starostjo. Po besedah sogovornikov se najmlajši otroci na njihovo uporabo pametnega telefona najpogosteje odzivajo s spremembo razpoloženja, npr. z nemirom, jokom ipd. Tudi rezultati laboratorijske študije (McDaniel idr., 2025, str. 412), v kateri so bili starši napoteni, naj med prosto igro z dojenčkom prekinejo interakcijo in se posvetijo uporabi mobilnih naprav, kažejo, da dojenčki prekinitev stika zaznajo in nanjo, kot posledico digitalne motnje, reagirajo negativno. To se kaže s povečanim izražanjem negativnih čustev, povečanimi poskusi pritegniti starševsko pozornost in samopomirjevalnim vedenjem, hkrati pa tudi z zmanjševanjem izražanja pozitivnih čustev.

Po drugi strani pa sogovorniki kot starši otrok na zgornji meji starostne skupine, vključene v raziskavo, omenjajo, da so otrokove reakcije na njihovo uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti poleg čustvene tudi fizične narave, npr. poskusi drsanja po telefonskem zaslonu, plezanje po staršu ipd. To lahko kaže na otrokovo potrebo po polni prisotnosti in odzivnosti starša v odnosu z njim. Prav odnos med materjo oz. primarnim skrbnikom in otrokom predstavlja namreč naravni začetek čustvene povezanosti. Grajenje in oblikovanje zgodnjih odnosov pri otrocih predstavlja temelj, ki oblikuje kvaliteto človekovega življenja in vpliva nanjo. Otrokov občutek varnosti in zaščite je vsaj tako pomemben za njegov čustveni in socialni razvoj, kakor je njegova dejanska varnost pomembna za njegovo fizično preživetje (Bowlby, 1969, Sroufe, 2005).

Rezultati raziskave pričajo tudi o tesni prepletenosti čustvenega stanja starša in otroka tudi ob uporabi pametnega telefona v otrokovi prisotnosti. Po besedah sogovornikov je namreč otrokovo čustveno stanje zelo uglašeno z njihovim. Siegel (2020, str. 386) navaja izraz »afektivno usklajevanje«, ki ga raziskovalci uporabljajo za opis dinamičnih procesov, v katerih se notranja čustvena stanja dojenčka in skrbnika med interakcijo sinhronizirajo ter izražajo skozi zunanjo komunikacijo. Ta proces omogoča vzpostavitev čustvene povezanosti in vzajemnega razumevanja v okviru zgodnjega odnosa med dojenčkom in njegovim skrbnikom. In nadalje to potrjujejo tudi sogovorniki z opisi otrokovega odziva na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona, katerih jedro predstavljata otrokov občutek pomirjenosti ob osebni komunikaciji med staršema ali ob opravljanju preprostih gospodinjskih opravil v njegovi navzočnosti. O tem pišeta tudi Kompan Erzar in Poljanec (2012, str. 12), ko pravita, da otrok že od vsega začetka živi iz odnosa s starši tako telesno kot čustveno in funkcionalno. Sposobnost odraslega, da otroku pomaga prepoznavati njegove potrebe in regulirati njegova telesna stanja, predstavlja temelj razvoja.

Zmanjšana raven starševske odzivnosti pa lahko vodi do sprememb v otrokovem komunikacijskem vedenju, pri čemer otrok omejuje interakcijo s starši, da bi zmanjšal možnost konflikta, ali pa pretirava pri izražanju simptomov, s čimer skuša izzvati odziv starša (Boughton in Lumley, 2011, str. 2), kar kažejo tudi rezultati raziskave, saj so sogovorniki omenjali različne načine prilagoditve otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti, npr. iskanje starševske pomoči le v nujnih situacijah, otrokova samozaposlitev ipd. To nakazuje, da otrok sčasoma sprejme starševsko uporabo pametnega telefona kot del vsakodnevne rutine, kar vodi v manj izrazite čustvene in vedenjske odzive.

Sogovornica v raziskavi je omenjala tudi čustven odziv otroka na njegovo uporabo pametnega telefona, saj otrok po izpostavljenosti telefonskemu zaslonu postane pogosto razdražljiv in kaže znake utrujenosti. O tem piše tudi Marone (2019, str. 64), ki pravi, da diadični odnos, zlasti direkten obrazni stik med otrokom in skrbnikom, igra ključno vlogo pri regulaciji čustvene aktivnosti. In zaključuje, da če se pametni telefon uporablja pretirano, bodisi s strani starša bodisi otroka, to moti neposredno medosebno interakcijo med njima in ovira razvoj čustvene samoregulacije pri otroku.

5.4. Katere strategije starši uporabljajo za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka?

Iz rezultatov raziskave je razvidno, da je najpogostejši način uravnavanja uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali. Sogovorniki so omenjali načrtno popolno odsotnost pametnih telefonov znotraj teh dejavnosti, kot sta npr. hranjenje in igranje, kar kaže, da te trenutke prepoznavajo kot ključne za vzpostavljanje in ohranjanje povezanosti z otrokom. Podobno piše tudi Murti (2021, str. 6), ko ugotavlja, da hranjenje dojenčka predstavlja obdobje intenzivnega vzpostavljanja vezi med starši in otrokom ter hkrati ključni trenutek, v katerem se lahko gradi tesna in kakovostna povezanost z otrokom, brez prisotnosti digitalnih naprav, ki bo vplivala na njihov odnos skozi vse življenje. Na koristnost uporabljene strategije s strani sogovornikov opozarjajo tudi rezultati raziskave Villegas (2013, str. 13), ki so pokazali, da lahko prisotnost medijev med družinskim obrokom škodljivo vpliva na razvoj družinskega sistema. Kadar so med obrokom prisotne medijske naprave, te odvračajo pozornost družinskih članov od medsebojnega pogovora, kar lahko oslabi kakovost odnosov in prepreči oblikovanje trdnih družinskih vezi.

Sogovorniki se, kot kažejo rezultati raziskave, poslužujejo tudi številnih drugih načinov za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka, vsem pa je skupna namera biti bolj prisotni v odnosu z otrokom, bolj odzivni in imeti z otrokom več fizičnega stika. O pomembnosti slednjega piše tudi Gostečnik (2023, str. 138), ki pravi, da ujčkanje in objemanje ter sploh tesen ljubeč in nežen telesni stik, poleg vizualnega kontakta, dajejo otroku v tej dobi občutek varnosti, predvsem pa razširjajo in gradijo njegovo komunikacijo in odnos z materjo ali primarnim skrbnikom ter s tem rast in razvoj njegovih psiho-organskih, emocionalnih in socialnih dimenzij ter kompetenc.

Rezultati raziskave pa odstirajo tudi izzive pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka s strani sogovornikov. Situacije, v katerih sogovorniki ne zmorejo upoštevati pravil o omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku, so namreč največkrat povezane z vsakodnevnimi odgovornostmi, pomanjkanjem časa, večopravilnostjo ali občutkom nemoči, kar vpliva na njihovo sposobnost, da ostanejo dosledni. O tem piše tudi McDaniel, B.T. (2019) in navaja, da obstaja več dejavnikov, ki lahko starše spodbujajo k uporabi digitalnih naprav v prisotnosti otrok, med drugim utrjene navade, pogosta obvestila, delovni in družbeni pritiski, starševski stres ter občutki dolgočasja ali osamljenosti. Takšna raba naprav lahko vpliva na kakovost starševstva, saj pogosto vodi v zmanjšanje časa, namenjenega neposredni

interakciji z otroki, otežuje učinkovito razdeljevanje pozornosti med napravo in otrokom ter lahko prispeva k dodatnim čustvenim obremenitvam in stresu.

5.5. Kako se starši zavedajo morebitnih negativih posledic, ki ga ima uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka, na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa med njima?

Po besedah sogovornikov je ena ključnih negativnih posledic uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka njen slab vpliv na vzpostavljanje odnosa med staršem in otrokom, saj uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka zmanjšuje odzivnost starša na otrokove potrebe, ustvarja medsebojno distanco, ovira vzpostavljanje čustvene bližine in zaupanja, v skrajnih primerih pa lahko vodi tudi v izgubo avtoritete. To kažejo tudi rezultati raziskave, ki jo navajata McDaniel in Radesky (2018, str. 2), v kateri so starši odgovarjali na vprašanja o izkušnji doživljanja vloge starševstva ob prisotnosti mobilnih naprav. Poročali so, da je na njihova čustvena in kognitivna stanja vplivala uporaba digitalnih naprav, kar ima lahko za posledico oteženo ali okrnjeno zaznavanje otrokovih sporočil in potreb ter ustrezno odzivanje nanje s strani staršev.

Rezultati raziskave kažejo, da uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka vodi v zamujanje pomembnih trenutkov ali izgubo stika z otrokom, kar zmanjšuje kakovost skupaj preživetega časa. Podobno navaja tudi Murti (2021, str. 4), ki pravi, da uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka ovira vzpostavljanje socialne povezanosti, zmanjšuje starševsko sposobnost za smiselno povezovanje z otrokom in optimalno izkoriščanje časa, preživetega skupaj z njim.

Ena od sogovornic je še posebej izpostavila vpliv uporabe pametnega telefona na razvoj otrokovih možganov. O tem pišeta tudi Limone in Toto (2021, str. 6), ki menita, da zgodnje otroštvo in obdobje mladostništva predstavljata ključni razvojni fazi za rast in prestrukturiranje možganov, zato imajo lahko izkušnje in dražljaji iz okolja pomemben vpliv na kasnejše delovanje ter učinkovitost možganskih funkcij. Sogovorniki pa so omenjali tudi negativne posledice uporabe telefona s strani otroka, kar nakazuje, da razmišljajo o posledicah prezgodnje uporabe telefona pri otrocih ter se zavedajo njenih negativnih učinkov. Na to opozarja tudi Sigman, A. (2016, str. 4), ki pravi, da raziskovalci, ki izvajajo študije s pomočjo funkcionalne magnetne resonance (fMRI), izražajo zaskrbljenost, saj možganska področja, povezana z empatijo, med uporabo interneta ne kažejo bistvenega povečanja aktivnosti. Ali drugače,

razvijajoči se možgani, ki svoj fokus usmerjajo k novim tehnološkim veščinam, se hkrati oddaljujejo od temeljnih socialnih veščin.

Kot kažejo rezultati raziskave, sogovorniki svoje vedenje in navade pri uporabi pametnega telefona prepoznavajo kot močno učno orodje oziroma kot zgled. Tudi Spitzer (2021, str. 56) ugotavlja, da otroci posnemajo ravnanje staršev tudi in predvsem glede uporabe medijev. Odnos staršev do medijev se prenaša na otroke, kar vemo že od nekdaj: če starši veliko gledajo televizijo, bodo to počeli tudi njihovi otroci. Do danes to velja tudi za vse druge medije, ki so se sčasoma pridružili televiziji, pametni telefoni pa niso nikakršna izjema. Jasno je namreč, kot pravi Gold (2015, str. 37), da odnos staršev do digitalne tehnologije in stopnja uporabe le-te vplivata na to, kako digitalno tehnologijo doma uporabljajo njihovi otroci.

Ruggieri, Mollo in Marra (2024, str. 2) navajajo, da pogosta uporaba digitalnih naprav kot čustvene podpore ali nadomestkov za človeško interakcijo otrokom omejuje možnost neposredne interakcije s skrbniki in sposobnost interpretacije njihovih čustvenih stanj ter prepoznavanje in učenje neverbalne komunikacije. Tudi rezultati raziskave kažejo, da sogovorniki prepoznavajo povezavo med uporabo pametnega telefona v vsakodnevnem življenju in kakovostjo medčloveških odnosov, tako znotraj ožje kot tudi širše družine.

6. SKLEPI

V nadaljevanju podajam sklepe, ki temeljijo na rezultatih, pridobljenih z izvedbo intervjujev z desetimi starši, in sicer petimi materami in petimi očeti, katerih otrok spada v starostno kategorijo 0–3 let. Ob tem želim poudariti, da so rezultati oblikovani na podlagi le desetih izvedenih intervjujev, kar pomeni, da rezultatov ne morem posploševati na celotno populacijo staršev.

Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom

- Pametni telefon predstavlja intervjuvancem pomembno sredstvo komunikacije, saj jim omogoča ohranjanje stikov s širšo socialno mrežo, komunikacijo z ožjimi družinskimi člani in nenazadnje tudi stik s svetom.
- Pametni telefon služi kot pripomoček, ki združuje različne vloge: sogovornikom omogoča dokumentiranje in ohranjanje spominov (fotografiranje), praktična opravila (ohranjanje ažurnosti, dostop do spleta), animacijo za otroka (predvajanje risank) ter funkcionalne naloge (digitalni ključ za avto).
- Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona v obliki zavestnega omejevanja uporabe telefona v prisotnosti otroka prispeva k polnejši prisotnosti starša v odnosu z otrokom.
- Pojavlja se razkorak med namero in prakso, saj kljub zavedanju o pomenu omejevanja uporabe pametnega telefona ob otroku starši to v vsakdanjem življenju pogosto težko uresničijo.
- Pametni telefon se uporablja tudi kot strategija umika in kot način zapolnitve časa, saj staršem omogoča kratkotrajen odmik od zahtevnih situacij ali obremenitev.
- Uporaba pametnega telefona za službene namene pogosto briše mejo med delovnim in družinskim časom ter povečuje možnost uporabe telefona ob otroku zaradi službenih obveznosti.
- Zavedanje o pretirani uporabi pametnega telefona s strani staršev v prisotnosti otroka in tudi, ko otroka ni ob njih, je zelo prisotno, a to samo po sebi še ne vodi v spremembe vedenja oziroma navad glede uporabe telefona.
- Nezavedna ali avtomatizirana uporaba pametnega telefona predstavlja staršem velik izziv v kontekstu zmanjševanja uporabe telefona v otrokovi prisotnosti.

- Kljub morebitnim negativnim vidikom uporabe pametnega telefona ob otroku ima le-ta tudi pozitivne lastnosti, saj staršem omogoča večopravilnost, hitro dostopnost informacij in socialno povezanost.

Zaznavanje odnosa z otrokom ob uporabi pametnega telefona

- Uporaba pametnega telefona s strani starša v prisotnosti otroka deluje kot orodje za učenje in je povezana z načinom, kako otrok pridobiva informacije o rabi tovrstne tehnologije.
- Prisotnost negativnih čustev, kot je npr. občutek krivde zaradi uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka s strani staršev, je dokaj pogosta med starši in je tesno povezana z zavedanjem pomena prisotnosti starša v odnosu z otrokom. Intervjuvanci so kot pomembne elemente odnosa z otrokom navajali polno prisotnost starša v odnosu z otrokom, upoštevanje otrokovih potreb ter občutek povezanosti in varnosti.
- Uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka ima za posledico pogostejše prekinitve v interakciji med staršem in otrokom. Hkrati zmanjšuje starševsko pozornost na otroka, pri čemer specifične značilnosti digitalne tehnologije, kot je npr. stalna dostopnost naprave, lahko prispevajo k zmanjšani starševski občutljivosti ter k oslabitvi ključnih procesov medsebojnega povezovanja med skrbnikom in otrokom.
- Odsotnost pametnega telefona oziroma njegova neuporaba s strani starša v prisotnosti otroka odpira prostor za polno prisotnost starša, tako čustveno kot fizično, za večjo odzivnost na otrokove potrebe ter posledično večje zadovoljstvo starša in otroka.

Otrokov odziv na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

- Uporaba pametnega telefona s strani starša v otrokovi prisotnosti izzove pri otroku tako čustven kot tudi fizičen odziv. Pri otrocih na zgornji meji starostne skupine, vključene v raziskavo, se npr. kaže v obliki iskanja fizičnega stika s staršem, kot sta plezanje po staršu in poskus drsanja po telefonskem zaslonu. V osnovi gre torej za otrokovo potrebo po polni prisotnosti in odzivnosti starša v odnosu z njim.
- Pogosta uporaba pametnega telefona ob otroku s strani starša vodi v otrokove prilagoditvene strategije. Otrok namreč sčasoma dojema starševsko uporabo telefona kot del vsakodnevnega življenja ter posledično zmanjša intenzivnost svojih čustvenih in vedenjskih odzivov ali se omeji le na iskanje starševske pozornosti samo v nujnih situacijah.
- Tesne prepletenosti čustvenega stanja starša in otroka se dotakne tudi uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka, saj se sprememba razpoloženja zaradi uporabe telefona pri staršu odraža tudi v čustvenem stanju otroka kot posledica medsebojne sinhroniziranosti.

- Prisotnost starša in neuporaba pametnega telefona v otrokovi prisotnosti ustvarja pogoje za otrokov občutek pomirjenosti. To je lahko osebna komunikacija med staršema ali opravljanje preprostih gospodinjskih opravil v otrokovi navzočnosti.
- Otrokova neposredna izpostavljenost pametnemu telefonu je pri otroku povezana s čustvenimi odzivi v kombinaciji z razdražljivostjo in utrujenostjo.

Starševske strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

- Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti, še posebej med dnevnimi in večernimi rituali, kot so npr. skupni obroki ali uspavanje, se pojavlja kot najpogostejša starševska strategija, povezana z omejevanjem uporabe telefona. Poleg že omenjenega se starši poslužujejo tudi številnih drugih načinov za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka, kot so npr. več aktivnosti na prostem, zamenjava pametnega telefona s knjigo, partnerska podpora, ki vključuje pomoč pri omejevanju uporabe telefona ob otroku, uporaba nepametnega telefona ipd. Vsem pa je skupna namera biti bolj prisotni v odnosu z otrokom, bolj odzivni in imeti z otrokom več fizičnega stika.
- Pri upoštevanju strategij za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku starši pogosto naletijo na izzive. Situacije, v katerih sogovorniki ne zmorejo upoštevati pravil o omejevanju uporabe telefona ob otroku, so namreč največkrat povezane z vsakodnevnimi odgovornostmi, pomanjkanjem časa, večopravilnostjo ali občutkom nemoči, kar vpliva na njihovo sposobnost, da ostanejo dosledni.

Prepoznavanje morebitnih negativnih posledic rabe telefona v otrokovi prisotnosti na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa med njima s strani staršev

- Sogovorniki kot eno izmed ključnih negativnih posledic uporabe telefona v prisotnosti otroka izpostavljajo njen škodljiv vpliv na vzpostavljanje odnosa z otrokom. Uporabo telefona v prisotnosti otroka povezujejo z zmanjšano odzivnostjo starša na otrokove potrebe, večjo medsebojno distanco in oteženim vzpostavljanjem čustvene bližine. Eden od sogovornikov je kot skrajni primer navedel tudi zmanjšanje starševske avtoritete.
- Uporabo pametnega telefona v prisotnosti otroka sogovorniki doživljajo kot razlog za slabšo kakovost skupnega časa, ki ga preživljajo z otrokom, saj jim onemogoča stalno prisotnost in s tem zamujajo pomembne trenutke za povezovanje z otrokom.
- Pri eni od sogovornic se je pokazalo tudi zavedanje vpliva pametnega telefona na razvoj otrokovih možganov, ki je močno odvisen od zgodnjih izkušenj v interakciji z drugimi ljudmi.

- Intervjuvanci so omenjali tudi negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka, iz česar je razvidno, da se sogovorniki zavedajo posledic prezgodnje uporabe telefona pri otrocih ter njenih škodljivih učinkov.
- Kot najmočnejše orodje za učenje uporabe digitalne tehnologije, kamor sodijo tudi pametni telefoni, starši prepoznavajo predvsem obseg in način uporabe le-te z njihove strani.

7. PREDLOGI

- Predlagam izvedbo nacionalne kampanje s strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve pod okriljem Direktorata za družine z namenom ozaveščanja staršev o škodljivosti uporabe telefonov v prisotnosti otrok na vzpostavljanje zgodnjih odnosov z otroki. Vsebino kampanje z naslovom »Najin čas brez ekrana« bi lahko predstavljale kratke objave na televiziji, radiu in družbenih omrežjih.

- Predlagam oblikovanje interdisciplinarnega tima v sestavi strokovnjakov s področja socialnega dela, psihologov in zdravstvenih delavcev za pripravo programov za ozaveščanje o škodljivosti uporabe pametnega telefona ob otroku za razvoj otrokovih možganov ter vzpostavljanje odnosa med staršem in otrokom v prvih treh letih otrokovega življenja. Programi bi se izvajali v okviru priprav na porod za bodoče starše in v vrtcih.

- Predlagam dodatna izobraževanja socialnih delavcev o škodljivosti uporabe pametnih telefonov s strani staršev oziroma skrbnikov v prvih treh letih otrokovega življenja ter o posledicah le-te na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa z otrokom. Dodatna znanja o tej temi so lahko pozitiven doprinos in podpora za socialne delavke in delavce pri delu z družinami.

8. LITERATURA

Anikiej-Wiczenbach, P., Kazmierczak, m. in Czerwinski, S. (2024). *Exploring the key drivers of responsive parenting in mothers and fathers – observed and self-reported responsiveness.* Health Psychology Report.

Pridobljeno 10. 11. 2025 s https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10900979/

Baladaniya, M. in Korat S., A. (2024). *The impact of digital technology use on child development: A comprehensive literature review.* Scientific research and community. Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/profile/Maheshkumar-Baladaniya/publication/381994031_The_Impact_of_Digital_Technology_Use_on_Child_Development_A_Comprehensive_Literature_Review/links/6686cc6c714e0b031543f348/The-Impact-of-Digital-Technology-Use-on-Child-Development-A-Comprehensive-Literature-Review.pdf.

Barbuta, A., Gheţău C. in Iovu, BM. (2023). *Digital technology and family dynamics: The 3Rs conceptual model regarding the acceptance and use of digital technology in everyday family routines*. Pridobljeno 30. 10. 2025 s (PDF) Digital technology and family dynamics: The 3Rs conceptual model regarding the acceptance and use of digital technology in everyday family routines

Benkovič, B. (2011). *Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka.* Zbornik. IV. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2011. Pridobljeno 30. 9. 2025 s https://books.mib.si/media/filer_public/ca/f7/caf756c3-e913-4d22-a157-ff8de96624b3/vvz2011.pdf

Selak, M. B., Merkaš, M., in Žulec Ivanković, A. (2025). *Effects of parents smartphone use on subjective well-being*. European Journal of Investigation in Health,

Psychology and Education, 15(1), 8. Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/387983907_Effects_of_Parents'_Smartphone_Use_on_Children's_Emotions_Behavior_and_Subjective_Well-Being

Boughton, KL in Lumley, MN. (2011). *Parent prediction of child mood and emotional resilience: The role of parental responsiveness and psychological control.* Pridobljeno 10.11.2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/2011/375398

Bouwkamp, R., in Bouwkamp, S. (2020). *Blizu doma. Priročnik za delo z družinami.* Znanstvena založba FF, Pedagoška fakulteta, Inštitut za družinsko terapijo. (str. 21, 23, 24, 28–33)

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books. (str. 194).

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock.* (str. 129)

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression.* New York: Basic Books. (str. 442).

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-Child attachment and healthy human development.* London: Routledge.

Bratanič, B. (2020). Perinatalno obdobje. V Umek, M. L. in Zupančič, M. (ur.), *Razvojna psihologija. I. zvezek* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. (str. 174*).*

Braune-Krickau, K., Pehlke-Milde, J., Gemperle, M., Koch, R. in von Wyl, A. (2021). *Smartphones in the nursery: Parental smartphone use and parental sensitivity and responsiveness within parent–child interaction in early childhood (0–5 years): A scoping review.* Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/imhj.21908.

Bretherton, I. (1992) *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth.* Developmental Psychology. Vol. 28, No. 5, 759–775.

Cherry, K. (2025). *How early emotional bonds shape our hearts.* Pridobljeno 1. 10. 2025 s https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337#toc-history-of-the-attachment-theory

Clark, E.L.M. Jiao, Y., Sandoval, K. in Biringern, Z. (2021). *Neurobiological implications of parent–child emotional availability: A review.* Brain Sciences. 11, 1016 (str. 4). Pridobljeno 10. 11. 2025 s https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8391119/pdf/brainsci-11-01016.pdf

Čačinovič Vogrinčič, G. in Mešl, N. (2024). *Socialno delo z družino. Soustvarjanje želenih izidov in družinske razvidnosti.* Ljubljana: Založba Univerze. (str. 110, 112, 113, 114).

Čater, M. in Majdič, G. (2021). *How early maternal deprivation changes the brain and behavior?* Pridobljeno 23. 10. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ejn.15238.

Dumbadze, M. in Metreveli, L. (2025). *The impact of digital technologies on the quality of family relationships.* Pridobljeno 30. 10. 2025 s http://science.org.ge/bnas/t19-n2/29_Dumbadze_Psychology.pdf.

Edwards, N. (2025). *5 ways to support children with avoidant attachments*. Pridobljeno 23. 10. 2025 s https://dandeliontraininganddevelopment.com/2025/05/5-ways-to-support-children-with-avoidant-attachments/.

Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje: Društvo Mohorjeva družba. (str. 7, 13).

Field, T. (2014). *Touch. Second edition.* A Bradford Book. Massachusetts Institute of technology.

Figueiredo, AR., Moniz, P. in Laureano, M. (2025*). Touch: A review of the infant-caregiver relationship in the neonatal field. International Journal of Psychiatric Trainees.* Pridobljeno 28. 10. 2025 s 10.55922/001c.124910

Gerhardt, S. (2004). *Why love matters; how affection shapes a baby's brain.* New York: Brunner-Routledge. (str. 15,16, 39, 40, 48, 124).

Gold, J. (2015). *Vzgoja v digitalni dobi. Priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do tehnologije od rojstva do najstniških let.* Radovljica: Didakta d.o.o. (str. 37, 43, 119)

Gostečnik, C. (2023). *Prvih 1000 dni.* Ljubljana: Brat Frančišek: Teološka fakulteta: Frančiškanski družinski inštitut. (str. 138, 191, 192, 222).

Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S. in Vorderer, P. (2018). *Rules? Role Model? Relationship? The impact of parents on their children's problematic mobile phone involvement.* Media Psychology. Pridobljeno 14. 11 .2025 s https://www.researchgate.net/profile/Dorothee-Hefner/publication/323130533_Rules_Role_Model_Relationship_The_Impact_of_Parents_on_Their_Children's_Problematic_Mobile_Phone_Involvement/links/6315c4761ddd4470213a7d21/Rules-Role-Model-Relationship-The-Impact-of-Parents-on-Their-Childrens-Problematic-Mobile-Phone-Involvement.pdf.

Hylland Eriksen, T. (2023). *Planet aplikacij. Kako je pametni telefon spremenil svet.* Maribor: Založba Eristej. (str. 89)

Jerusha Mackay, L., Komanchuk, J., Hayden, K.A. in Letourneau, N. (2022*). Impacts of parental technoference on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: a scoping review protocol.* Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-022-01918-3

Jethava, V., Kadish, J., Kakonge, L., in Hakes-Wiseman, C. (2022). *Early attachment and the development of social communication: A Neuropsychological Approach.* Pridobljeno 2. 11. 2025 s https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9024310/.

Johnson, C.M. (2019). *Effects of problematic smartphone use, smartphone interference in parenting, and parental attachment to their young child.* Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://www.proquest.com/openview/a3683cc13ea211c0ff0b792e0b98a953/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y.

Johnson, D. (2017). *Parents perception of smartphone use and parenting practices.* Pridobljeno 3. 11. 2025 s

https://www.proquest.com/openview/8a3aa089a624bafc5e1c68c5e54af462/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750.

Jug, V. (2025). *Zgodnji razvoj socialnega vedenja.* Pridobljeno 1. 10. 2025 s https://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/300/Zgodnji_razvoj_socialnega_vedenja

Kabat-Zinn, J. in Kabat-Zinn, M. (2021). *Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter.* Pridobljeno 16. 10.2 025 s https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01564-7?utm_source=chatgpt.com

Kompan Erzar, K. in Poljanec, A. (2012). *Rahločutnost do otrok.* Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut. (str. 12, 26, 38, 39)

Knitter, B. & Zemp, M. (2020). *Digital Family Life: A Systematic Review of the Impact of Parental Smartphone Use on Parent-Child Interactions.* Pridobljeno 1. 4. 2026 s (PDF) Digital Family Life: A Systematic Review of the Impact of Parental Smartphone Use on Parent-Child Interactions

Lantz E., S., Kaur, J., Ray, S. (2025). *Freud's developmental theory*.

Pridobljeno 16. 10. 2025 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557526/.

LaRosa, VL., Geraci, A., Iacono, A. in Commodari, E. (2024). *Affective touch in preterm infant development: Neurobiological mechanisms and implications for child–caregiver attachment and neonatal care.*

Pridobljeno 28. 10. 2025 s https://www.mdpi.com/2227-9067/11/11/1407.

Latif, S. (2021). *Attachment styles in children (& How to Raise Secure Kids).* Pridobljeno 23. 10. 2025 s https://positivepsychology.com/attachment-styles-childhood/.

Latif, H., Kandemir, AS., Uckun, S., Karaman, E., Yűksel, A. in and Onay, Ő.A. (2020). *The presence of smartphones at dinnertime: A parental perspective.*

Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/profile/Asiye-Yueksel/publication/339364809_The_Presence_of_Smartphones_at_Dinnertime_A_Parental_Perspective/links/5fd0d7faa6fdcc697bf002fd/The-Presence-of-Smartphones-at-Dinnertime-A-Parental-Perspective.pdf

Lea, H. (2023). *Varna navezanost*.

Pridobljeno s https://www.sfu-ljubljana.si/sl/blog/varna-navezanost.

Lev, Y.B. in Elias, H. (2020). *Digital parenting: Media uses in parenting routines during the first two years of life.* RedFame: Studies in Media and Communication

Vol. 8, No. 2. Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/347536353_Digital_Parenting_Media_Uses_in_Parenting_Routines_during_the_First_Two_Years_of_Life.

Li, Y. (2023). *How does attachment style influence early childhood development.* Pridobljeno 2. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/368381485_How_does_attachment_style_influence_early_childhood_development.

Limone, P. in Toto, G.A. (2021). *Psychological and emotional effects of digital technology on children in COVID-19 Pandemic.* Brain Sci. 2021, 11, 1126. Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://www.mdpi.com/2076-3425/11/9/1126.

Lippold, MA., McDaniel, BT. in Jensen, TM. (2022). *Mindful parenting and parent technology use: Examining the intersections and outlining future research directions. Social Sciences. 11:43.* Pridobljeno s https://doi.org/10.3390/socsci11020043.

Lorenz, T. in Kapella, O. (2020). *Children's ICT use and its impact on family life: literature review.* Pridobljeno 30. 10. 2025 s Children_s_ICT_use_and_its_impact_on_family_life_-_literature_review_-_DigiGen_working_paper_series_No._1.pdf.

Lowen, A. (1958). *The language of the body. Physical dynamics of character structure.* United States: The Alexander Lowen Foundation. (str. 131)

Lowen, A. (1993). *Depression and the Body. The biological basis of faith and reality.* London: Penguin Books Ltd. (str. 135 in 147).

Marone, P. (2019). *Multimedia technologies and negative effects in the communication of adult children reciprocity*. Phenomena Journal, 1, 54–67. Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://phenomenajournal.com/index.php/phenomena/article/view/19/34.

McDaniel, B.T. (2019). *Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes*. Hum Behav & Emerg Techs. (str. 73).

Pridobljeno 31. 3. 2026 s Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research

McDaniel, B.T., Linder, L., Vanden Abeele, M.M.P., Ventura, A.K. Coyne, S.M. in Barr, R. *Technoference in parenting and impacts on parent–child relationships and child development. D. A. Christakis, D.A. in Hale, L. (eds.). Handbook of Children and Screens*. Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-69362-5_56.

McDaniel, B.T. in Radesky, J.S. (2017). *Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems.* Pridobljeno 6. 3. 2026 s (PDF) Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems

McDaniel, B.T., Pater, J., Cornet, V., Mughal S., Reining, L., Schaller, A., Radesky, J., Drouina, M. (2023). *Parents' Desire to Change Phone Use: Associations with Objective Smartphone Use and Feelings About Problematic Use and Distraction.*

Pridobljeno 31. 3. 2026 s https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107907

McLeod, S. A. (2009*). Attachment theory*. Pridobljeno 16. 10. 2025 s https://static1.squarespace.com/static/5977deef8419c27557b25893/t/61b28fdec30a8834ceb3495c/1639092190584/18_+simplypsychology.org-attachment.pdf

Mesec, B. in Rape Žiberna, T. (2023) *Kvalitativno raziskovanje v teoriji in praksi*. (str. 20)

Mesec, B., Rape, T. (ur.) & Rihter, L. (ur.) (2009). *Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Murti, R. (2021). *Raising a child in the era of smartphones: Exploring the implications of parent smartphone use for the parent-child relationship.* Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/356402087_Raising_a_Child_in_the_Era_of_Smartphones_Exploring_the_implications_of_parent_smartphone_use_for_the_parent-child_relationship#pfa

Njoku, A.I. in Ewaoboli, P.E. (2024). *Parental perception of smartphones and tablets as digital babysitters in Benin City, Nigeria.* International Journal of Sub-Saharan African Research (IJSSAR). Vol. 2. Issue 2. June 2024. (str. 320–333). Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://www.ijssar.com/uploads/329002_1748214193.pdf

Oblak Črnič, T. (2020). *Mladost na zaslonu. Konteksti in protislovja medijskih kultur mladih.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. (str. 141)

Pangrazio, L. in Mavoa, J. (2023). *Studying the datafication of Australian childhoods: learning from a survey of digital technologies in homes with young children*. Pridobljeno 30. 10. 2025 s https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1329878X231162386#core-bibr29-1329878X231162386-1.

Quiao, L. in Liu, Q. (2020). *The effect of technoference in parent-child relationships on adolescent smartphone addiction: The role of cognitive factors.* Science direct: Children and Youth Services Review, Volume 118. Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920306848.

Raudaskoski, S., Mantere, E. in Valkonen, S. (2017). *The influence of parental smartphone use, eye contact and 'bystander ignorance' on child development.* Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e6e5dbfb-076d-4e3f-9117-ceacfaeb84d9/content

Ruggeri, A.R., Mollo, M. in Marra, G. (2024). *Smartphone and tablet as digital babysitter.* Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://www.mdpi.com/2076-0760/13/8/412.

Ryff, C. D. in Singer, B. (2000). *Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium.* Journal of Personality and Social Psychology. Pridobljeno 14. 11. 2025 s (PDF) Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium

Schmidt, EM. (2024). *Digital technologies in children's everyday lives and in 'doing family'. Families, Relationships and Societies, 13(2): 215–232*. Pridobljeno 14.10.2025 s DOI: 10.1332/20467435Y2024D000000019.

Schore, A. N. (2001). *The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health*. Pridobljeno 14. 10. 2025 s https://www.allanschore.com/pdf/SchoreIMHJTrauma01.

Shonkoff, J. P. in Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The Science of early childhood development*. Washington, DC. National Academy Press. Pridobljeno 14. 10. 2025 s Nurturing Relationships - From Neurons to Neighborhoods - NCBI Bookshelf

Shyahril, R., Priatna, P., Hutomo, A. in Wulandari, S. (2024). *The impact of technology on family communication*. Pridobljeno 30.10 s https://doi.org/10.52970/grdis.v4i2.754

Siegel, D. J. (2020). *The Developing Mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.

Siegel, D. J. in Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out: how a deeper self-understanding can help you raise children who thrive.* New York: Penguin Group (USA). (str. 7, 33, 10, 106).

Sigman, A. (2016). *Time for a view on screen time.* Pridobljeno 6. 11. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/232222451.

Smith, A. (2025). *What is avoidant attachment?*. Pridobljeno 23. 10. 2025 s https://www.medicalnewstoday.com/articles/avoidant-attachment.

Spitzer, M. (2021). *Epidemija pametnih telefonov. Nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo.* Celovec. Mohorjeva družba. Ljubljana. Mladinska knjiga. (str. 56, 60, 66)

Srivastava, C. in Patkar, P. (2023). *Digital technology and brain development.* Pridobljeno 4. 11. 2025 s https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/09731342231178632

Sroufe, A.L. (2005): *Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood*, *Attachment & Human Development*. 7:4, (str. 349–367).

Stern., D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology.* New York: Basic Books

Sullivan M., R. (2013). *The neurobiology of attachment to nurturing and abusive caregivers.* Pridobljeno 23. 10. 2025 s *https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3774302/*

Umek, M. L. in Zupančič, M. (2020). *Razvojna psihologija. I. zvezek.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakulete.

Vacca, J. J. (2001). *Promoting positive infant-caregiver attachment. The role of the early interventionist and recommendations for parent training.* Pridobljeno 3. 10. 2025 s https://journals.lww.com/iycjournal/abstract/2001/13040/Promoting_Positive_Infant_Caregiver_Attachment_.6.aspx

Van der Kolk, B. (2023). *Telo si vse zapomni. Možgani, um in telo pri zdravljenju travme.* Ljubljana: V.B.Z. d.o.o. (str. 152).

Villegas, A. (2013). *The influence of technology on family dynamics*. Pridobljeno 30. 10. 2025 s *https://docs.rwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1062&context=nyscaproceedings*.

Vik, F.N., Grasaas E., Polspoel M.E.M., Røed, M., Hillesund E.R. in Øverby, N.C. (2021). Parental phone use during mealtimes with toddlers and the associations with feeding practices and shared family meals: a cross sectional study. BMC Public health. Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12889-021-10757-1.pdf.

Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Vozelj, J. (2023). *Pomembnost čustvenega in socialnega razvoja predšolskega otroka*. V Seničar Ž., M. (gl. ur) in Male, M., Jelić, M., Seničar, B. in Elten, H. (ur. odbor), *Socialni in čustveni razvoj otroka, Zbornik XVI.* (str. 25). Ljubljana: MIB d.o.o.

Pridobljeno 14. 11. 2025 s http://www.dlib.si

Yuniarni, D., Surjaningrum, E. R. in Dewi, T. K. (2024). *Analyzing parental perceptions of smartphone usage in early childhood: Educational potential and risk management.* Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran, 7(3), 457–468. Pridobljeno 14. 11. 2025 s https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JP2/article/view/90470.

Zavod Izriis. (2020). *Socialni, čustveni in intelektualni razvoj otroka. I. del.* Pridobljeno 30. 9. 2025 s https://izriis.org/2020/12/23/socialni-custveni-in-intelektualni-razvoj-otroka-1-del/

Zorec Batistič, M. (2022). *Teorije v razvojni psihologiji.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta. (str. 11).

Zupančič, M. (2020). V Umek, M. L. in Zupančič, M. (ur.), *Razvojna psihologija. I. zvezek* (str. 258, 287, 292*).* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Wall, G. (2017). *Love builds brains: representations of attachment and children's brain development in parenting education material.* Sociology of Health & Illness Vol. 40 No. 3 2018 ISSN 0141-9889. (str. 398).

Wallin, D.J. (2015). *Attachment in psychotherapy.* London: The Guilford Press. (str. 13).

Wolfers, LN., Kitzmann, S., Sauer, S. in Sommer, N. (2020). *Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting.* Pridobljeno 3. 11. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219303000.

9. PRILOGE

9.1. Smernice za delno strukturiran intervju

RV1: Kako starši opisujejo uporabo pametnega telefona v vsakdanjem življenju z otrokom?

- Kako bi opisali uporabo pametnega telefona v vašem vsakdanu?
- V katerih situacijah najpogosteje posežete po pametnem telefonu, ko je otrok ob vas?
- Kaj so glavni razlogi, da uporabljate pametni telefon, ko ste z otrokom?

RV2: Kako starši zaznavajo odnos z otrokom, ko v prisotnosti otroka uporabljajo pametni telefon?

- Kako doživljate odnos z otrokom, ko v njegovi prisotnosti uporabljate pametni telefon?
- Kaj vam je pomembno pri odnosu z otrokom in kako na to po vašem mnenju vpliva uporaba pametnega telefona?
- Kaj menite, da se zgodi z odnosom med vami in otrokom, ko vanj poseže vaša uporaba pametnega telefona?

RV3: Kako starši zaznavajo otrokov odziv, ko v prisotnosti otroka uporabljajo pametni telefon?

- Kako bi opisali otrokovo odzivanje, ko uporabljate pametni telefon v njegovi prisotnosti?
- Ali opažate, da otrok poskuša pritegniti vašo pozornost, ko uporabljate pametni telefon? Kako?
- Ali zaznavate spremembe v otrokovem vedenju, če pametni telefon uporabljate npr. med hranjenjem, igranjem ali uspavanjem? Opišite spremembe.

RV4: Katere strategije starši uporabljajo za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka?

- Katere strategije uporabljate za uravnavanje uporabe pametnega telefona v prisotnosti otroka?
- Ali imate pravila glede uporabe pametnega telefona ob otroku? Če da, katera?
- V katerih situacijah vam je najtežje upoštevati pravila o uporabi pametnega telefona?

RV5: Kako se starši zavedajo morebitnih negativnih posledic, ki ga ima uporaba pametnega telefona v prisotnosti otroka na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa med njima?

- Ali opažate kakšne morebitne negativne spremembe v odnosu z otrokom zaradi svoje uporabe pametnega telefona?
- Kdaj se vam zdi, da pametni telefon najbolj moti vaš odnos z otrokom?
- Ali menite, da pametni telefon vpliva na skupen čas, preživet z otrokom? Če da, kako?
- Ali menite, da pogosta uporaba pametnega telefona dolgoročno vpliva na kakovost vašega odnosa z otrokom? Če da, kako?

9.2. Odprto kodiranje

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA A

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Ja, jaz se precej trudim, da zraven otroka čim manj uporabljam telefon.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A2	Se večkrat zalotim, da mi kak dan ne uspe.	Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A3	Da se nekako probam odmaknit od vsega tega kaosa in kar buljim v telefon in skrolam.	Pasivna raba pametnega telefona kot umik	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A4	Potem se mi zdi, da otrok vsakič ko me vidi, vidi mamo na telefonu.	Podoba mame kot mama s pametnim telefonom	Zavedanje zgleda za otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A5	Splošno bi lahko rekla, da se trudim, da ga uporabljam čim manj, vsaj zraven otrok.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A6	Ko mi je dovolj vsega, ko bi se rada malo umaknila, pa se v bistvu ne morem, vsaj fizično ne.	Uporaba pametnega telefona kot nadomestilo za fizičen umik	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A7	Ne morem se zapreti v sobo, ker vem, da bo hitro priletel za mano, potem primem v roke telefon, da se malo odklopim.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot odklop	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A8	Lahko bi rekla, da takrat, ko imam občutek, da nimam izhoda.	Uporaba pametnega telefona zaradi občutka brezizhodnosti	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A9	Največkrat takrat, ko je npr. kaj nujnega, ko moram npr. poklicati zdravnika, moža.	Uporaba pametnega telefona za pomembne klice	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A10	Ali pa mogoče če potrebujem pogledat kak recept, ko moram kaj naročiti.	Uporaba pametnega telefona za praktična opravila	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A11	Rada imam namreč, da stvari čimprej rešim in takrat me ne briga preveč, če je otrok zraven.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot pripomoček za ažurnost	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A12	Ja, jaz imam ful slabo vest. Se mi zdi, kot da otroku dajem občutek, da nočem bit tam.	Negativni občutki glede uporabe pametnega telefona ob otroku	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A13	Ravno zato se trudim, da sem na telefonu čim manj.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A14	Pomembno mi je, da se počuti viden.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A15	Da nisem samo fizično prisotna ampak da sem res tam z njim, sploh ko se igra, ko skupaj počneva stvari, npr. ustvarjava, se igrava s kockami ali se cartava.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A16	Telefon je takrat kot neka prepreka, kot nek motilec.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A17	Z možem sva se tudi že odločila, da dava telefona v škatlo in ju ne tikava, ko je otrok zraven.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A18	Če je na dosegu roke te velikokrat zavede in ga primeš, ne da bi se tega sploh zavedal.	Dosegljivost pametnega telefona kot razlog za njegovo uporabo	Nezavedna uporaba pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A19	To sva v zadnjem času malo opustila, vendar opažam, da bi bilo fino, da bi to ponovno vzpostavila. To s škatlo mislim.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A20	Ja, opažam, da ko se pogovarjam po telefonu začne skakat, delat neumnosti, rokice steguje proti meni naj ga dvignem.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A21	Kar jaz slišim je njegova potreba, da ga opazim, da je tam.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A22	Ker če sem na telefonu, se to zagotovo spremeni in ima občutek, da je neviden.	Sprememba v odnosu zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A23	Moja pozornost gre namreč drugam, k telefonu.	Preusmeritev pozornosti od otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A24	Ja, otrok začne velikokrat prav noret.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
A25	Ko se npr. pogovarjam z mamo, in traja pogovor kake pol ure, postane močno nemiren.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
A26	Postane glasen, začne metati igrače po sobi, začne vleči sorojenca.	Fizičen in čustven odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
A27	Ko ga uspavam nikoli ne uporabljam telefona.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A28	Razen če se zgodi, da telefon uporabim za predvajanje glasbe, npr. uspavanke, da lažje zaspi.	Uporaba pametnega telefona za uspavanje	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A29	Pri jedi ga pa nikoli ne uporabljam.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A30	Z možem sva se najbolj oklepala in držala te, da sva naredila telefone fizično nevidne.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A31	Otrok nikoli ne gleda telefona z mano.	Uporaba pametnega telefona brez prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A32	Ne dajem mu nikoli nobenih risank za gledat ali česa podobnega.	Izključenost predvajanja otroških vsebin na pametnem telefonu	Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A33	Še manj pa, da bi ga imel on v rokah, sam kaj štrcal ali s prsti drsel po zaslonu.	Nedostopnost pametnega telefona otroku	Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A34	Pravila mi je najtežje upoštevati takrat ko sem nervozna in razdražena, ko imam še tisoč stvari za uredit in rešit.	Neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A35	Ali pa ko sem sama z njim, takrat se pritisk še poveča.	Neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A36	Drugače nisem kakšen računalniški ali digitalni navdušenec, v takih situacijah se pogosto zalotim, da iščem v telefonu nek izhod.	Pametni telefon kot izhod	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A37	Tudi zato, ker imam veliko premalo časa zase oziroma ga sploh nimam.	Neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
A38	Načeloma ne, razen da začne fizično iskat pozornost, ko sem na telefonu.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
A39	Takrat, ko potrebujem odklop. In mi prav telefon predstavlja ta odklop.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot odklop	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
A40	Rekla bi, da je nekvalitetno preživet čas, kakorkoli obrnem, če med	Starševsko zaznavanje negativnega	Zavedanje negativnega vpliva rabe	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	preživljanjem časa z otrokom uporabljam telefon.	vpliva pametnega telefona na čas preživet z otrokom	pametnega telefona ob otroku	pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
A41	Tudi če gledava samo slike, je še vedno nek moteč faktor med mano in otrokom.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
A42	Ti telefoni so postali res katastrofa. Povsod ga imamo s sabo, sploh se ne znamo več pogovarjati med sabo.	Odsotnost osebne komunikacije zaradi stalne prisotnosti pametnih telefonov	Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
A43	Če se jaz obrnem v vlogo mojega otroka in si predstavljam mojo mamo, ki ima stalno v roki telefon, verjamem, da bi se počutila grozno.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
A44	Nevideno, nezaželeno in bi se verjetno spraševala zakaj ima raje telefon kot mene, zakaj jaz nisem dovolj.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
A45	Če bo moj otrok videl, da imam jaz kot njegova mama stalno po rokah telefon, se mu bo zdelo to prav. Saj itak to počne tudi moja mama.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
A46	Tisoč stvari, ki bi jih lahko počel, kot npr. bral knjigo ali kaj podobnega, ne bo, ker bo imel vzor in bo raje štrcal po telefonu.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
A47	Ja, seveda, mi smo otrokom za zgled.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
				otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA B

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B1	Na žalost predstavlja glavno komunikacijo s svetom. Bi rekla, da predvsem v smislu dela.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B2	Mislim, da bi se pametnemu telefonu lahko odpovedala, z določeno mero neke samodiscipline in bi si omislila npr. klasični telefonček, ki ni pametni	Jasna ideja o možnosti omejevanja uporabe pametnega telefona	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B3	Ampak mi moje delo, vsaj v tem trenutku, tega ne dopušča.	Nezmožnost omejevanja uporabe pametnega telefona zaradi službenih zadev	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B4	Torej, če povzamem, je pametni telefon zame glavni vir komunikacije s svetom v povezavi z mojim delom.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B5	Ena je povezana z našim načinom življenja, ki ga imamo.	Uporaba pametnega telefona ob otroku zaradi načina življenja	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B6	In zaradi dela ki ga opravljam, je to tudi v pričo otrok, kot npr. službena obveznost v smislu klic katerega od staršev, klic iz šole s katero sodelujem, mogoče pričakovanje kakšne pomembne elektronske pošte.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B7	Povezano pa predvsem z občutkom biti ažuren; kot npr. že tri ure nisem pogledala maila in je ponedeljek dopoldan.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot pripomoček za ažurnost	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B8	Sem pa opazila pri sebi, da včasih posežem po telefonu, sploh ker sem ogromno doma z otrokom.	Uporaba pametnega telefona zaradi velike količine skupnega časa z otrokom	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B9	Tudi ko imam overdose vsega. Če sem res iskrena do sebe in do tebe.	Uporaba telefona ob otroku kot odklop	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B10	Ja, ko je ta overdose, občutek, da lahko nekam zbežiš za dve minuti ali pet minut.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot odklop	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B11	In tukaj vedno ostajam na uporabi za nekaj minut, nikoli dlje.	Uporaba pametnega telefona za kratek čas	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B12	Ampak nek moment nemoči.	Uporaba pametnega telefona zaradi občutka nemoči	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B13	In namesto, da se usmerim k otroku in vzrojim, je pametni telefon ta umik. Ne zapreš se v kopalnico in predihaš ampak vzameš telefon in se ti zdi, da si se v teh dveh minutah prefiltriral in da lahko greš naprej.	Uporaba pametnega telefona kot pripomoček za čustveno regulacijo	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B14	Ko delam z otroki, velikokrat prepoznam nek ponavljajoči se vzorec prav v povezavi s pametnim telefonom, znotraj družine, ki vpliva na otroka, na odnos z otrokom in kako težko to oni sami prepoznajo.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefon na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
B15	Ja dotakne se me, naprej v odnosu do mojih otrok in tudi zato, ker sem taka oseba, da mi ni vseeno za ta svet, ni mi vseeno za otroke, hkrati se pa zavedam, da ne morem spremeniti vsega. Lahko pa mogoče ozaveščam na spoštljiv in nežen način.	Ozaveščanje staršev o negativnih posledicah uporabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
B16	Ja, ker ko delam, ga v tisti uri seveda umaknem in sem fokusirana na delo.	Omejevanje uporabe pametnega	Starševska samoregulacija uporabe	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		telefona za službene zadeve	pametnega telefona	
B17	Ko pogledam pa odnos z otrokom, je pri meni zagotovo prisoten občutek slabe vesti.	Negativni občutki glede uporabe pametnega telefona ob otroku	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B18	Ja, je to prvi občutek, zagotovo. Slaba vest.	Negativni občutki glede uporabe pametnega telefona ob otroku	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B19	Pri odnosu z otrokom mi je najbolj pomembno to, da sem prisotna, da je naš odnos poglobljen, iskren in da ni samo površinski.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B20	Ter da je čas preživet skupaj kvaliteten.	Kakovostno preživljaje časa z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B21	Bolj bi rekla, da je zame pomembna prisotnost.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B22	Z vsemi občutki, z vsemi čuti, v smislu, tukaj sem, vidim te, slišim, čutim te, zaznavam te z vsem kar si. Tvoje potrebe v tem trenutku.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B23	To lahko pomeni tudi, da jaz sedim in te opazujem ali pa konec koncev berem knjigo in se odzovem na tvoje potrebe.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena odzivnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B24	Zdi se mi tudi, da če berem knjigo ob otroku je to čisto drugače kot če sem na telefonu. Dajemo drugačno sporočilo.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot način sporočanja	Zavedanje zgleda za otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B25	V tem se marsikdo ne strinja z mano, da je pomembno, da z otrokom preživimo kvaliteten čas, čeprav je to mogoče kvantitativno malo.	Kakovostno preživljaje časa z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B26	Pri mlajših otrocih tega ne zagovarjam, ker menim, da mlajši otroci potrebujejo ogromno časa s starši, najprej seveda z mamo in potem tudi in sploh z očetom.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B27	Ne zadostuje, da smo z otrokom polno prisotni le uro na dan, ker otrok nas potrebuje ves čas.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B28	Moje videnje je, da se odnos v tem trenutku skorajda prekine.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B29	Ali pa se, če karikiram, ko smo z otrokom povezani, smo z njim povezani preko 10 kablov, ko pa smo na telefonu, se kar osem kablov odklopi in ostaneta samo še dva. Bolj kot nek preživetveni način. Ne bi rekla, da se prav odklopim, ampak doživljam kot da se ogromno nekih faktorjev pomembnih za odnos pretrga.	Odsotnost pomembnih dejavnikov za odnos zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B30	Zaznavam tudi spremembe, kako je otrok reagiral v starosti devetih mesecev ali enega leta in kako reagira na to danes, ko je star enaindvajset mesecev.	Starost otroka kot merilo za njegov odziv na starševsko uporabo pametnega telefona	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B31	Zaznavam spremembo pri njegovem odzivanju, spet smo iskreni, vidim, namreč, da se je navadil na to, da imam, ko sem z njim včasih v roki tudi telefon.	Otrokova navajenost na uporabo pametnega telefona s strani starša	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B32	In takrat nisem tako prisotna, kot če sem brez telefona.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B33	Na nek način ja. To v bistvu pomeni, da ti je v tistem trenutku telefon pomembnejši kot otrok.	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B34	In meni osebno je telefon na prvem mestu težko sprejeti, je pa to realnost.	Težave pri soočanju z realnostjo glede uporabe	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		pametnega telefona		
B35	Sicer grem potem ponovno v racionalizacijo in si rečem, ok, koliko časa jaz dejansko preživim z mojima otrokoma. Kaj pa je tista minuta dve, pet, ko govorimo o telefonu.	Racionalizacija občutkov	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B36	Prvih nekaj mesecev sem bila zelo striktna in nisem imela telefona v rokah, ker se me je zelo dotaknila misel iz enega intervjuja, ki sem ga poslušala na to temo in sem si rekla ne bom.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku v prvih mesecih	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B37	Potem pa pri enih šestih mesecih, sem začela biti ponovno vpeta v delo in posledično v ta družbeni, zunanji svet in se je tudi telefon bolj vrnil v moje življenje.	Vrnitev pametnega telefona v vsakdanje življenje z otrokom zaradi dela	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B38	In sem prenehala biti tako striktna tudi pri dojenju npr..	Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B39	In kazalo se je tako, da je otrok v trenutku, ko sem imela telefon v rokah in neodvisno od situacije (ali je bil čas dojenja, ali karkoli), postal nemiren.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B40	In to v zelo kratkem času, recimo po desetih sekundah uporabe telefona, sem že opazila, da sporoča, da želi mojo pozornost. Hočem tvojo pozornost, ni mi všeč da si na telefonu.	Takojšen odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B41	In to počne tudi sedaj še včasih, vendar opažam, da se je navadil, da je en določen čas namenjen telefonu.	Otrokova navajenost na uporabo pametnega telefona s strani starša	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B42	In da v primeru, da ni izjemno razdražen,	Otrokova navajenost na uporabo	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega	Odziv otroka na starševsko uporabo

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	zaspan, lačen ali žejen to lažje sprejme.	pametnega telefona s strani starša	telefona s strani starša	pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B43	Tudi če imam npr. krajši telefonski pogovor, to lažje sprejme.	Otrokova navajenost na uporabo pametnega telefona s strani starša	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B44	Če pa je razdražen ali zaspan, ne bo toleriral niti ene minute in bo to začel jasno izražati, da se ne strinja, da me potrebuje, na to odložim.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B45	Z jokom, z gibi, začne mi tudi puliti telefon iz rok.	Fizičen in čustven odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B46	V zadnjem času, ko že osvaja prve besed, celo pokliče mami, mami, mami.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
B47	Med hranjenjem, igranjem in uspavanjem, telefona sploh ne uporabljam.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B48	Ja, če je to strategija, imamo v kuhinji posebno poličko na okenski polici in se trudim, da je telefon čim več časa tam. Se pravi, da ga fizično dajem stran od sebe.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B49	Definitivno ga ne nosim po žepih in tudi če bi jih imela ga tam ne bi nosila, že zaradi sevanja ne.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B50	Trudim se, da ni na mizi.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B51	Rekla bi, da čim večkrat fizično proč od sebe.	Fizičen odmik pametnega	Načrtno uravnavanje uporabe	Strategije za uravnavanje uporabe

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		telefona ob prisotnosti otroka	pametnega telefona	pametnega telefona ob otroku
B52	Ne, pravil zaenkrat še nimamo.	Odsotnost pravil o uporabi pametnega telefona ob otroku	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe telefona ob otroku
B53	Ne poslužujem se nobenih aplikacij za nadziranje ali zmanjšanje uporabe telefona, ker vem, da tudi to obstaja.	Uporaba digitalnih orodij za nadzor uporabe pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B54	Mogoče bi dodala še to, da se za gledanje risank vedno poslužujemo samo računalnika.	Računalnik kot alternativa za predvajanje otroških vsebin	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B55	Da jasno razmejujemo kaj je telefon in kaj računalnik ter za kaj se telefon uporablja.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B56	Najtežje mi je takrat, ko me iz službenega razloga nekdo pokliče.	Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B57	S psihološkega vidika pa, ko pride ta trenutek nemoči.	Neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B58	Ko postane življenje prenaporno z vsem kar se dogaja in je to pač neke vrste beg.	Pametni telefon kot izhod	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B59	Mislim, da zaradi moje uporabe telefona ne zaznavam negativnih sprememb v najinem odnosu.	Nezaznavanje vpliva uporabe pametnega telefona ob otroku na njun odnos	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B60	Telefon najbolj moti odnos zagotovo takrat, ko je v budnem stanju, česar je v zadnjem obdobju vedno več.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B61	Čeprav je včasih lahko moteče ko ga uspavam, pa tudi, ko spi.	Pametni telefon kot moteč dejavnik med dnevnimi rituali	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B62	Če imam za opravit kakšen klic, si organiziram takrat, ko spi in se vedno umaknem v drug prostor.	Načrtovana uporaba pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
B63	Spoštujem to, da tudi jaz osebno potrebujem za spanec mir in tišino in to omogočim tudi otroku.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
B64	V našem primeru ne tako zelo, ker je čas uporabe kratek in poskušam zelo omejevati stvari in imam občutek, da tudi na ostali čas ne vpliva.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
B65	Mislim, da o tem sploh ni dvoma. Od tega, da mu sporočaš da je nekaj drugega pomembnejše kot on, da nimaš časa zanj.	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona**)**
B66	In mislim, da se sploh še ne zavedamo kako to vpliva na odnose.	Vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje	Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
B67	Rekla bi, da je pri nas doma taka situacija, da se jaz bolj zavedam negativne uporabe pametnega telefona kot moj mož.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefon na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
B68	In potem včasih rečem, glej otrok še nima telefona, ampak en dan ga bo imel. Kaj boš rekel takrat, ko bo v prihodnje pri kosilu pri mizi vzel v roke telefon in želel samo nekomu odgovoriti ali nekaj pogledati.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
B69	To se mi zdi še bolj zaskrbljujoče kot to, da se	Nizko zavedanje mlajših generacij	Zavedanje posledic uporabe	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	danes tega mladi starši ne zavedajo.	o negativnih učinkih uporabe pametnega telefona s strani otroka	pametnega telefona s strani otroka	posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA C

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
C1	Ja, po moje ga uporabljam preveč.	Zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C2	Na splošno se trudim čim manj zraven otroka.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C3	A ko gre npr. spat, bi rekla, da je tega preveč.	Uporaba pametnega telefona za distrakcijo	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C4	Najpogosteje ga uporabljam za službene zadeve in se časovno gledano hitro nabere.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C5	Trenutno npr. izdelujem foto knjigo otroka in tudi to vse delam preko pametnega telefona.	Uporaba pametnega telefona za uporabne stvari	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C6	Kot da je ves čas na dosegu roke.	Dosegljivost pametnega telefona kot razlog za njegovo uporabo	Nezavedna uporaba pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C7	Če me kdo kliče ali če imam za odgovorit na kakšen sms.	Uporaba pametnega telefona za klice in sporočila	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C8	Samo kar je nujno in bolj uporabno bi rekla.	Uporaba pametnega telefona za uporabne stvari	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C9	Večinoma bi rekla, da je to stik z zunanjim svetom.	Uporaba pametnega telefona za	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		ohranjanje stika s svetom		
C10	Včasih predvajam tudi glasbo za otroka, doma ali v avtomobilu.	Uporaba pametnega telefona kot predvajalnik glasbe	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C11	Rekla bi, da sem odsotna in nisem 100% prisotna pri tem kar počneva skupaj.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C12	Občutek imam, da če sem na telefonu kar nekam odtavam. Kot ne bi bila več tam z njim.	Odsotnost čustvene prisotnosti starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C13	Zame je pomembno to, da je starš prisoten poleg otroka, da mu da vedeti, da je tam.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C14	Zdi se mi, da nas telefon kar nekako razdvoji. Ko si na telefonu si tam in istočasno še v nekem drugem digitalnem svetu.	Razdvojenost pozornosti zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C15	Rekla bi, da če nisem na telefonu, lažje sledim otroku, njegovemu igranju in temu kar potrebuje.	Polna prisotnost v odnosu u otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C16	Če je poleg telefon, imam občutek, da gre za bolj fizično prisotnost z moje strani brez čustvene povezanosti.	Odsotnost čustvene prisotnosti starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C17	Odnos se prekine. Si tam in nisi in odnos je popolnoma drugačen, kot če telefona ni poleg.	Dojemanje pametnega telefona kot vzroka za prekinitev odnosa	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C18	Zato res poskušam, da sem na telefonu takrat ko spi ali ko je nekje drugje.	Načrtovana uporaba pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C19	Ko vidi telefon, mi ga hoče vzet. Ne da bi hotel z njim karkoli počet, bolj ga prenaša okrog in mi ga noče vrniti.	Otrokovi aktivni poskusi fizičnega umika pametnega telefona od starša	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
			pametnega telefona	
C20	Opazila sem, da ko govorim, začne govoriti tudi on, kot bi me hotel posnemat. Govori v svojem jeziku, bolj čeblja bi rekla.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
C21	Mislim da ne … čeprav ja, ko govorim, takrat je najbolj glasen in mogoče je to povezano tudi s tem, da želi pritegniti mojo pozornost, ko govorim po telefonu.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
C22	Mogoče je pa to to. Na to pa še nisem pomislila. Verjetno na nekem nivoju zaznava moj odmik.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C23	Res se trudim da ne, ker opažam, da imajo te naprave nanj zelo slab vpliv in ga zelo razdražijo.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
C24	To prosim tudi druge, ki so z njim, da teh naprav v njegovi bližini ne uporabljajo.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku s strani bližnjih	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona
C25	Pri hranjenju sploh ne, ker je moja želja, da se učiva nekega zdravega odnosa do hrane.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona
C26	Zdi se mi, da so te naprave dovolj prisotne v naših življenjih že brez povezovanja le teh s hranjenjem ali uspavanjem ali čim podobnim.	Vseprisotnost pametnih telefonov v vsakdanjem življenju	Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
C27	Ne želim biti jaz tista, ki bi ga vpeljevala v svet pametnih telefonov.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
				vzpostavljanje odnosa med njima
C28	Med uspavanjem in igranjem ga pa sploh ne uporabljam.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C29	Najlažje mi je, če ga dam res nekam daleč od sebe in se mi včasih zgodi, da ga potem sploh ne najdem več.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C30	Fizičen odmik od telefona se mi zdi še najboljša rešitev zame.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C31	Ali pa da grem ven. Zunaj, ko grem npr. na sprehod, ga sploh ne uporabljam.	Aktivnosti na prostem kot odmik od pametnega telefona	Fizična aktivnost kot umik od pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C32	Zato gledam, da sva veliko zunaj, v naravi, da ga niti nimam poleg sebe.	Aktivnosti na prostem kot odmik od pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C33	Ko sem bila na porodniški, ga nisem uporabljala veliko..	Omejevanje uporabe pametnega telefona v času porodniškega dopusta	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C34	Ne vem, kako bo sedaj, ko se bom vrnila v službo.	Negotovost glede uporabe pametnega telefona ob otroku zaradi vrnitve v službo	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C35	Običajno imam navado, da stvari povezane z obveznostmi uravnavam zvečer, ko otrok že spi. Ker gre spat pred mano, imam potem čas, preden se jaz odpravim v posteljo.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C36	Lahko bi torej rekli, da imam eno pravilo in sicer, da telefon čim manj uporabljam, ko je otrok zraven.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
C37	Razen, če je res nekaj nujnega.	Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C38	So in verjetno se niti ne zavedam še čisto ampak opažam, da je velikokrat povezano s partnerjevo pogosto odsotnostjo od doma in posledično sem veliko sama z otrokom.	Neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C39	Takrat je telefon kot nek zasilni izhod, ko npr. končam klic in potem še malo pogledam.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot izhod	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C40	In tudi takrat, ko sem nenaspana.	Neupoštevanje pravil o neuporabi pametnega telefona zaradi utrujenosti	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C41	Ko se zgodi, da preko noči otrok zelo malo spi, potem sem zjutraj utrujena, bolj razdražljiva in takrat pride telefon prav, da se umaknem. Kot izhod, ker rabim nekaj zase.	Uporaba pametnega telefona kot izhod	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C42	Zaenkrat ne zaznavam sprememb v najinem odnosu. Vsaj ne še.	Nezaznavanje sprememb v odnosu z otrokom zaradi uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
C43	Velikokrat je to zvečer. Mogoče takrat telefon bolj vpliva name. Opažam, da sem bolj razdražljiva in težje zaspim.	Razdražljivost starša zaradi uporabe pametnega telefona	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C44	Bolj sem utrujena in zato telefon poskušam nadomeščati s knjigo.	Knjiga kot alternativa uporabi pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C45	In če sem jaz zaradi telefona bolj razdražljiva je potem preko mene bolj razdražljiv tudi otrok.	Otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša	Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
C46	Pogosto to opažam prav ponoči, ko se težko umiri. Si mislim, da čuti mene.	Otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša	Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
C47	Ja, zagotovo vpliva. Ko sem jaz dobro in se uspem odklopiti od telefona, včeraj npr. sem šla na daljši sprehod, ki je bil nekakšna regeneracija.	Aktivnosti na prostem kot odmik od pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
C48	Potem, ko sem jaz umirjena, je tudi otrok bolj umirjen. Ker kot opažam, je otrok zelo pogosto naravnan po meni in mojem počutju.	Čustvena regulacija otroka preko počutja starša	Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
C49	Ja, seveda, zagotovo. Moja želja je, da se res maksimalno trudim, da telefon ne bi bil prevelik motilec v odnosu.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
C50	Tudi za v prihodnje, da nisem slab zgled, ker otrok se itak uči s tem kaj vidi in kako doživlja mene ko sem z njim.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
C51	Vem, da se v popolnosti ne morem izogniti uporabi telefona, ker so prisotni že povsod.	Vseprisotnost pametnih telefonov v vsakdanjem življenju	Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
C52	Po drugi strani si pa ne želim, da bi mi moj otrok, ko bo star šest let rekel, da je njegova mama ves čas na telefonu.	Podoba mame kot mama s pametnim telefonom	Zavedanje zgleda za otroka	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
C53	Mislim, da bi bila taka podoba mene kot mame res grozna.	Podoba mame kot mama s pametnim telefonom	Zavedanje zgleda za otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA D

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
D1	Uporabljam ga veliko preveč.	Zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D2	Zdi se mi, kot da sem skoraj malo zasvojen z njim.	Pametni telefon kot oblika zasvojenosti	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D3	Ja, zjutraj grem zelo zgodaj v službo in preko dneva ga v glavnem uporabljam za službene zadeve in komunikacijo.	Pametni telefon kot delovni pripomoček	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D4	Ko pridem domov je pa malo večji problem, velikokrat se mi zgodi da se zamotim z njim.	Uporaba pametnega telefona za distrakcijo	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D5	Zdaj je sicer malo drugače, ker je doma otrok, a preden se je rodil je bil telefon kar problem.	Sprememba rabe pametnega telefona po rojstvu otroka	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D6	Recimo med vožnjo; že na poti sem, sem kljub temu da sem vedel, da mi ni nihče pisal v nobeno od skupin v katero sem vključen, sem ga vzel vsaj tri krat v roke in pogledal nanj.	Uporaba pametnega telefona za distrakcijo	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D7	Ker se tega zavedam, sem si nekaj časa nazaj omislil starejši model telefona z drugo telefonsko številko, ki ponuja samo možnost pogovorov in pošiljanja sms-ov in si včasih s tem pomagam.	Telefon, ki ni pametni kot pomoč pri omejevanju uporabe le-tega	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D8	Ob otrokovem rojstvu sem si rekel, da telefona ne bom imel v sobi in mislim, da je trajalo natanko štirinajst dni, da sem se tega tudi držal.	Neupoštevanje načrtovane spremembe rabe pametnega telefona po rojstvu otroka	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D9	Ko ga npr. hranim po steklenički, se mi zgodi, da vmes pogledam na telefon, ne da bi se tega sploh zavedal.	Avtomatska uporaba pametnega telefona ob otroku	Nezavedna uporaba pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
D10	Kljub temu, da so nas v šoli za starše izrecno opozarjali naj telefona ne uporabljamo, ko smo z otrokom, naj se z njim raje povezujemo, je telefon še vedno tam.	Neupoštevanje nasveta o povezovanju z otrokom	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D11	Ko ga npr. hranim in traja to lahko tudi pol ure, se mi vmes zgodi, da vsaj malo pogledam.	Pasivna raba pametnega telefona med hranjenjem otroka	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D12	Uporabljam ga, ker mi je verjetno malo dolgčas, nočem pa imeti televizorja.	Uporaba pametnega telefona ob otroku zaradi dolgčasa	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D13	Nočem namreč, da bi se otrok navajal na kakršnokoli obliko ekrana.	Nedostopnost pametnega telefona otroku	Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D14	Opisoval mi je izkušnjo, ko je bil njegov otrok bolan in je posledično veliko jokal ter ga nikakor niso uspeli potolažiti. Dal mu je telefon in v teh nekaj minutah ga je telefon popolnoma posrkal vase.	Negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka skozi starševsko perspektivo	Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
D15	Njegov nasvet je, naj čim dlje časa, kolikor dolgo se le da otroka stran od ekrana in naj mu ne bo po nepotrebnem izpostavljen.	Omejevanje uporabe pametnega telefona otroku ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D16	Mogoče niti ne bi rekel, da mi je dolgčas, ker otrok je itak tam in ga gledam.	Ohranjanje odnosa z otrokom med uporabo pametnega telefona	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D17	Bolj bi rekel, da je to že skoraj zasvojenost.	Pametni telefon kot oblika zasvojenosti	Zavedanje pretirane uporabe telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D18	Velikokrat se zgodi tudi recimo, da se posmeje in potem vzamem v roke telefon, da ga fotografiram.	Uporaba pametnega telefona za fotografiranje	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D19	In ko ga imam že v roki, se potem hitro zgodi da si rečem npr. samo še malo pogledam. In ta »malo« se	Nenadzorovana uporaba pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	zelo hitro razpotegne v petnajst minut in več.		pametnega telefona ob otroku	
D20	Večkrat se mi je namreč že zgodilo, da sem bil osredotočen na otroka in sem potem vzel telefon.	Preusmeritev pozornosti iz pametnega telefona na otroka	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D21	In itak otrok ne ve, ampak, ko sem potem pogledal njegove oči, se mi je zdelo da mi govorijo: »Tata tukaj sem.«.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
D22	Da sva povezana in da ob meni čuti neko sigurnost. Mogoče bi mu rad dal sigurnost, ki je sam nimam.	Povezanost in varnost kot pomembna dejavnika v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D23	Nočem kriviti nikogar, ampak, lahko je to povezano s tem, da je bil moj oče, ko sem bil še majhen, zaposlen na ladji. Videl ga nisem po celo leto. Vmes se je občasno vrnil za nekaj dni domov in potem je ponovno šel.	Lastna izkušnja očetove odsotnosti v otroštvu kot opomnik	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D24	In danes tudi sam vidim, da sem prav zaradi telefona velikokrat odsoten.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D25	In potem, ko mi končno uspe najti čas za otroka in če imam poleg telefon, se oddaljim.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D26	Kot da ga samo hranim in sem samo fizično prisoten, a me v resnici ni.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D27	To vidim tudi kot neke nove izzive današnjega starševstva.	Vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje	Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
D28	Po moje si jaz to samo domišljam. Ker ko ga vidim, kot sem že prej	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob	Odziv otroka na starševsko uporabo

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	omenil, da me gleda in kot da bi skušal pritegniti mojo pozornost in mi povedati da je tam. Samo s tem, da ga pogledam v oči.	pametnega telefona v njegovi prisotnosti	starševski uporabi pametnega telefona	pametnega telefona v njegovi prisotnosti
D29	Med igranjem nikoli ne uporabljam telefona.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D30	Ko ga pa uspavam, ga običajno uporabljam šele potem ko zaspi.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D31	Kot sem že na začetku omenil je ena od teh ta, da občasno zamenjam pametni telefon z starejšo verzijo telefona, ki omogoča samo klice in pošiljanje sporočil.	Telefon, ki ni pametni kot pomoč pri omejevanju uporabe le-tega	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D32	Tudi vse aplikacije sem iz telefona odstranil in pustil samo najnujnejše. In še od teh sem potem nekatere odstranil, ker sem se večkrat vprašal, če to sploh res potrebujem.	Omejevanje dostopa do vsebin na pametnem telefonu	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D33	Ena od strategij je mogoče ta, da se s partnerko opozarjava drug drugega. Kot nek opomnik.	Partnerska pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D34	Ker so v šoli za starše prav izrecno poudarjali, da naj, še posebej mame ampak tudi očetje, ne uporabljajo telefona ko se otrok doji. Tudi če vam je dolgčas, ne uporabljajte telefona in ostanite raje povezani z otrokom.	Ozaveščanje staršev o negativnih posledicah uporabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
D35	Veliko sva slišala tudi o škodljivosti modrih ekranov.	Ozaveščanje staršev o negativnih posledicah uporabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
D36	Še ena je pa ta, da vsake toliko časa pogledam screen time.	Uporaba digitalnih orodij za nadzor uporabe pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D37	In mi potem naredi skoraj slabo, ker vidim, koliko časa sem dejansko preživel na telefonu.	Negativni občutki glede uporabe pametnega telefona ob otroku	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D38	Na začetku sva s partnerko sicer rekla, da v spalnici ne bo pametnega telefona, vendar je.	Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
D39	Drugo je pa je sigurno to, da ga nikakor ne izpostavljamo ekranu. Se pravi, da ne gleda ekrana.	Nedostopnost pametnega telefona otroku	Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D40	Ker sva telefon velikokrat uporabljala za budilko, sem potem kupil klasično budilko.	Klasična budilka kot nadomestilo budilke na pametnem telefonu	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D41	Vendar telefon v sobi še vedno ostaja, kot pripomoček za nujne stvari.	Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D42	Opažam, da ko se npr. peljem s kolesom ali sem drugače fizično aktiven, zelo redko pomislim na telefon ali pa sploh ne.	Aktivnosti na prostem kot odmik od pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D43	Najtežje pa mi je takrat, ko je npr. nek lep trenutek, ki bi ga želel fotografirati. Takrat imam spet v rokah telefon.	Neupoštevanje omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku zaradi fotografiranja	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D44	Ali pa ko nekoga srečam, npr. v avtomobilu in ga želim takoj poklicati.	Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
D45	Negativna je zagotovo ta, da se malo odklopim in izgubim stik z njim. In	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	čutim, da ga izgubim, da sem odsoten.			
D46	Čeprav, če sem popolnoma iskren, me včasih tako pogleda, da si mislim, da tudi on čuti, da sva izgubila stik. Ta moj odmik.	Otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša	Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
D47	Glede na to, da se še ne igramo veliko, bi rekel, da moti čisto v vsakem trenutku, ko ga uporabljam v njegovi prisotnosti.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D48	Ko je npr. otrok na tleh, ko ga hranim, ko ga mama doji, ko ga peljem spat. Kadarkoli je zraven, moti.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D49	Najbolj pa takrat, ko se z njim aktivno ukvarjam in sem takrat na telefonu, sploh nima moje pozornosti.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D50	Kot da je potem otrok sam. Sem tam, nisem na drugem koncu sveta, a me vseeno ni.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
D51	Absolutno vpliva na čas, ki ga preživim z otrokom, ker ni prave povezave.	Starševsko zaznavanje negativnega vpliva na čas preživet z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
D52	Definitivno. Ne samo na odnos z otrokom, tudi na odnos s partnerko, s prijatelji z vsemi bi rekel.	Vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje	Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
D53	Je pa tukaj še eno vprašanje, ki si ga zastavljam že danes, kako dolgo držati otroka stran od telefona in ekranov.	Negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka skozi starševsko perspektivo	Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
D54	In ne dolgo nazaj, ko sva bila s partnerko zvečer zunaj, sem nehote opazil, da je bila velika večina ljudi, ki so bili na telefonih, starejša od petdeset let. Grozen prizor.	Uporaba pametnega telefona s strani starejših generacij	Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
D55	In tukaj je še ta del potem, da smo starejši otrokom za zgled in on mene vidi da sem na telefonu in se na ta način že uči.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA E

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
E1	Jaz osebno se kontroliram. Začela sem namreč opažati, da sem v zadnjem obdobju telefon uporabljala veliko preveč in potem so šle stvari kar mimo mene.	Samokontrola zaradi povečane uporabe pametnega telefona	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E2	Sploh, če je zraven otrok in mi skuša kaj pokazati ali povedati in ker jaz v tistem trenutku nisem na razpolago gre otrok drugam in trenutek gre mimo.	Otrokov umik ob starševski uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s stran starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E3	Zato sem se začela prav zavestno kontrolirati, da nisem toliko na telefonu, ko sem z njim.	Zavestna kontrola uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom
E4	Doma ga pa uporabljam največkrat takrat, ko odgovorim na klice ali elektronska sporočila.	Uporaba pametnega telefona za klice in sporočila	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E5	Sploh v povezavi s šolo, zdravniki in podobne zadeve.	Uporaba pametnega telefona za pomembne klice	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E6	Potem so pa tukaj še socialna omrežja in razno razne skupine. Npr. tudi v vrtcu imamo starši otrok	Uporaba pametnega telefona za socialna omrežja	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	WhatsApp skupino in če nisi njen član, ne slediš dogajanju.			
E7	Najpogosteje za kakšne risanke, ker včasih ko potrebujem pet minut, mi je najlažje, če mu dam risanko na telefon.	Uporaba pametnega telefona za predvajanje risank	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E8	Če me kdo kliče se tudi oglasim, da ostajam v stiku in da sem odzivna.	Uporaba pametnega telefona za ohranjanje stika s svetom	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E9	Poleg tega kar sem že povedala, bi rekla, da še urejanje tistega kar čez dan nisem uspela.	Uporaba pametnega telefona za praktična opravila	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E10	Komunikacija s prijatelji.	Uporaba pametnega telefona ob otroku za stik s prijatelji	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E11	In ko sem npr. živčna ali razdražljiva, takrat me telefon malo sprosti, takrat se od vsega odklopim, vidim kakšne druge zgodbe drugih ljudi. Rekla bi, da je en drug svet, ko sem na telefonu.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot odklop	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
E12	Zdi se mi, da otrok ni več tako pomemben. Včasih se mi zdi, da njegove potrebe niso več na prvem mestu.	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E13	Vsaj ne dokler ni kaj res hudega, če se npr. udari ali kaj podobnega.	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E14	In opažam, da poskušam delati oboje, biti na telefonu in biti z otrokom, a mi enostavno ne uspe, ker telefon preveč »požere« mojo pozornost.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E15	Najbolj pomembno mi je, da sem z otrokom iskrena, sem tam, ko me potrebuje,	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	povem stvari take kot so, ne obljubljam in potem obljube ne izpolnim, da mu znam prisluhniti in kako odreagiram ko se otrok obrne name.		prisotnosti starša v odnosu	uporabi pametnega telefona)
E16	Ima in po moje je vpliv slab. Ker ko sem na telefonu je tisto dogajanje pomembnejše in je otrok dejansko ovira.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E17	In včasih tudi odreagiram tako kot si ne bi želela, se razjezim, grdo odgovorim ali pa odreagiram bolj burno kot bi sicer.	Neustrezen odziv na otroka ob uporabi pametnega telefona	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E18	Mogoče je bolje, da v tistem trenutku zaprem telefon, se posvetim otroku ter se potem vrnem nazaj, kjer sem ostala.	Uporaba pametnega telefona brez prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E19	Kot sem že omenila, se odnos prekine, prekine se stik.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E20	Ni več toliko zaupanja v odnosu z otrokom.	Odsotnost zaupanja v odnosu z otrokom	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E21	V mojem primeru, če kaj želi, začne običajno posegati po telefonu, dviguje roke v zrak, se steguje. Če to ne pomaga, ker je pač premajhen in ga ne doseže, začne vleči za hlače, joče, se pritožuje.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E22	Včasih mi prinese kakšno igračo in poskuša na ta način pridobiti mojo pozornost, kakšen avto.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E23	Pri prvem otroku sem naredila veliko napako. Ker je imel težave s hrano in ni hotel jesti, sem se odločila, da bom poskušala s telefonom, ker sem imela občutek, da resnično premalo poje in to obžalujem še danes.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
E24	Zato pri drugem otroku telefona pri hranjenju ne uporabljam sploh in pri nas telefoni med hranjenjem in obroki niso prisotni.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E25	Pri igri tudi ni telefona. Imam ga zraven, za vsak primer, če kdo pokliče, se pa trudim da ga ne uporabljam.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E26	Zato sem se odločila, da ko ocenim, da bi bil primeren trenutek v dnevu, namenjen igri in skupnemu druženju, pustim telefon v kuhinji in se v dnevni sobi skupaj igramo.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E27	In pa še to, da včasih, ko sem poleg otroka na telefonu mu povem, da sem na telefonu in npr. da kliče nona, tako, da ve zakaj sem odsotna.	Ohranjanje odnosa z otrokom med uporabo pametnega telefona	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E28	Partnerja opozorim, da je telefon, ko sva z otroki utišan, se pravi da nas ne moti.	Partnerska pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku	Načrtno omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E29	Da če že mora biti na telefonu, da tega ne počne pred njim, da telefon ni tako opazen.	Uporaba pametnega telefona brez prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E30	Ko čakam kakšen klic ali pomemben mail, takrat sem opazila, da sem ves čas na preži, imam ga naglas, večkrat preverjam. Spomnim se ene situacije, ko sem čakala eno nujno sporočilo in sem konstanto gledala in spremljala telefon.	Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
E31	Se mi zdi, da se to tudi pri otroku čuti, ker zaznava mojo odsotnost in usmerjenost pozornosti drugam.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E32	Mogoče razdražljivost, povezana predvsem z	Otrokova razdražljivost zaradi direktne	Čustven odziv otroka na njegovo uporabo	Odziv otroka na starševsko uporabo

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	gledanjem risank na telefonu.	izpostavljenosti pametnemu telefonu	pametnega telefona	pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E33	Ko mu dam telefon, da si pogleda risanko je vse v redu, ko mu ga pa vzamem sitnari, ga hoče nazaj, se pritožuje, joka.	Otrokova čustvena reakcija na odvzem pametnega telefona	Čustven odziv otroka na njegovo uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E34	In če se kdaj zgodi, da pogleda dve risanki zapored, postane zelo hitro utrujen, si mane oči, kar je samo znak, da mu telefon le škoduje.	Znaki utrujenosti ob otrokovi uporabi pametnega telefona	Čustven odziv otroka na njegovo uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E35	Telefon najbolj moti odnos, ko smo skupaj, ko se igramo. Ko imamo res pristen stik.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
E36	Ker če se npr. otrok igra z nekom drugim in sem jaz medtem na telefonu, takrat niti ne opazi in ga ne moti.	Nemoteča uporaba pametnega telefona za otroka ob prisotnosti tretje osebe	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E37	Ko pa sva sama in imava neko skupno dejavnost, se je že zgodilo, da je zagrabil telefon in ga vrgel ob tla.	Otrokovi aktivni poskusi fizičnega umika pametnega telefona od starša	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E38	Definitivno. Recimo zanimivo mi je, da če se pogovarjam s partnerjem medtem ko se otrok igra ob nama, ne prekinja najinega pogovora oziroma zelo redko in izgleda pomirjen.	Otrokov občutek pomirjenosti ob živi komunikaciji med staršema	Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E39	Mislim, da ker sliši najina glasova in če se posmejeva, se opazi, da posluša.	Otrokov občutek pomirjenosti ob živi komunikaciji med staršema	Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E40	Ko me vidi s telefonom v rokah se pa npr. nikoli ne posmeje.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
E41	Če bi se to vsak dan dogajalo, da bi bila večino časa preživetega z otrokom na telefonu, se	Starševsko zaznavanje negativnega vpliva pametnega	Zavedanje negativnega vpliva rabe	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	mi zdi, da gre potem vse mimo.	telefona na čas preživet z otrokom	pametnega telefona ob otroku	prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
E42	Nimaš več stika z otrokom, se oddaljuješ, sploh ne veš več kaj otrok zna, kaj zmore.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
E43	Otrok raste pred tvojimi očmi, pa tega sploh ne opaziš in marsikateri pomembni trenutki grejo mimo.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
E44	Sploh ko so tako majhni, zelo hitro napredujejo in se v enem mesecu lahko zgodijo že velike spremembe in mislim, da je pri tem pomemben stik.	Stik kot sidro za kvaliteten odnos z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA F

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
F1	Največ ga uporabljam za sporočila.	Uporaba pametnega telefona za klice in sporočila	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F2	… in Whatsapp …	Uporaba pametnega telefona na socialna omrežja	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F3	V glavnem to ali pa mogoče kdaj dostop do spleta.	Uporaba pametnega telefona za dostop do spleta	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F4	Za službene zadeve sem si pa z letošnjim letom uredil drugačen kanal za komunikacijo, tako, da so službene zadeve izključene.	Omejevanje uporabe pametnega telefona za službene zadeve	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
F5	Ko sem z otrokom, posežem po telefonu na primer takrat ko se začnem dolgočasit odprem internet, pobrskam malo po Amazonu ali kaj podobnega.	Uporaba pametnega telefona ob otroku zaradi dolgčasa	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F6	Mogoče se to zgodi zvečer, ko sem z njim in se uspavanje zavleče, takrat se mi včasih zgodi, da kaj pogledam.	Uporaba pametnega telefona med dolgotrajnim uspavanjem otroka	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F7	Opažam tudi, da postane otrok hitro siten in razdražen, če imam telefon v eni roki in njega v drugi.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F8	Ko začuti, da sva izgubila stik, je hitro alarm.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F9	V smislu, da imam ravno nek tok misli in na telefonu nekaj spremljam in se potem to naenkrat prekine. Težko pa zaznam ali je to bil res tok misli ali pa se je pojavil ravno takrat, ko sem dobil otroka in je to bolj neke vrste možen pobeg.	Uporaba pametnega telefona ob otroku kot odklop	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F10	Kar opažam je, da je otrok velika prizemljitev, ne dovoli mi, da bi kar nekam odplaval.	Otrok kot prizemljitev	Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
F11	Zato mu največkrat rečem, imaš prav in odložim telefon in se mu polno posvetim. Ga zibam, ipd.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
F12	Oba sva zadovoljna, tok misli se spremeni in tisto o čemer sem razmišljal na začetku, največkrat niti ni več pomembno.	Občutek zadovoljstva starša in otroka ob odsotnosti pametnega telefona	Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
F13	Zaznavam, da hitro opazi da nisem prisoten in da	Negativni občutki glede uporabe	Občutenja staršev zaradi uporabe	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	me ni zares, jaz pa še kar vztrajam na telefonu in dobim občutek, da mu delam krivico.	pametnega telefona ob otroku	pametnega telefona ob otroku	uporabi pametnega telefona)
F14	Zaenkrat sva še na tem nivoju, da je od mene odvisno koliko sem z njim in takrat se poskušam otroku polno posvetiti.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
F15	Trenutno je še zelo majhen otrok in meni najbolj pomembno njegovo dobro počutje, da je on pomirjen, da je zadovoljen, da opazuje. In to je tudi nek regulator najinega stika in moje prisotnosti.	Občutek zadovoljstva starša in otroka ob odsotnosti pametnega telefona	Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
F16	Včasih je on zadovoljen, ko je npr. v domačem igralnem centru in kljub temu, da poleg njega zlagam perilo, je on še vedno zadovoljen.	Otrokova pomirjenost ob polni prisotnosti starša	Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F17	Če pa se preveč oddaljim in grem npr. v drug prostor, postane nemiren. In isto se zgodi, če grem na telefon.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F18	Kar sam čutim je, da ko sem na telefonu popolnoma izgubim občutek za prostor. In to očitno zaznava tudi on.	Otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša	Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F19	Telefon odnos z otrokom definitivno pokvari v nekaj sekundah.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
F20	Otrok zelo hitro zazna moj nemir, mojo prisotnost. Reagira čisto na vse in je z mano zelo uglašen. Če sem jaz nemiren je tudi on in ga težko potolažim.	Otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša	Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F21	Podobno je, če so kakšne hitre reakcije z moje strani, če sem npr. v naglici in se mi mudi … kot bi mu na nek način sporočal, da mi je odveč,	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	kar je najhujše. In to se verjetno zgodi tudi, ko sem na telefonu.			
F22	Isto opažam tudi pri ostalih otrocih. Sploh pri triletniku, ki še vedno išče stik in če sem na telefonu ko je ob meni, postane siten in nemiren, nezainteresiran.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F23	Hitro zazna, da nisem z njim in skoraj instantno me kliče nazaj. Začne jokati, postane nemiren, išče drugi položaj, nič mu ni več v redu, nič ne zaleže.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F24	Ko pa odložim telefon je ena čisto mirna pozicija takoj ok.	Otrokova pomirjenost ob polni prisotnosti starša	Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F25	Sploh, ker ko prideva ponovno v stik, se pomiri.	Otrokova pomirjenost ob polni prisotnosti starša	Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F26	Med jedjo, igro in uspavanjem telefona ne uporabljam nikoli.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
F27	V času, ko se otroci pripravljajo na spanje telefona ni.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
F28	Isto velja tudi za igro.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
F29	Tudi socialnih omrežij nimam na telefonu in zato je telefon strašno dolgočasen in me več kot toliko sploh ne vleče.	Omejevanje dostopa do vsebin na pametnem telefonu	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
F30	Definitivno je povezano to z dogajanjem preko dneva v smislu nekih nedokončanih idej ali pa če sem ravno v neki	Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	interakciji z nekom in je moj odziv ključen za nadaljevanje komunikacije ali če me mogoče kdo ravno kliče.	pametnega telefona ob otroku	telefona v prisotnosti otroka	
F31	Odnos z otrokom telefon še najbolj moti takrat ko ga uporabim, da se zamotim oziroma odpeljem.	Uporaba pametnega telefona kot umik	Pametni telefon kot strategija umika	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
F32	Opažam tudi razliko, predvsem pri starejših otrocih, da če me nekdo pokliče in se otroci priča neki komunikaciji, še lahko počakajo dokaj mirno.	Otrokova navajenost na uporabo pametnega telefona s strani starša	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F33	Če pa »padem« v telefon je pa s potrpljenjem pri otrocih kar na hitro konec. Če si ne dobijo drugega dela, podivjajo in postanejo razdražljivi.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
F34	Če sem na telefonu ko sem z otrokom in me sploh ni in se mi potem itak mudi naprej, je narejena dvakratna škoda.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
F35	Na nek način otrok zgubi zaupanje, pade spoštovanje, zgubljaš avtoriteto.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
F36	Zgubiš stik z otrokom in ga težko dobiš nazaj. Dolgoročno se odnos krha, vezi se krhajo.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA G

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
G1	Telefon uporabljam nekaj službeno.	Službena uporaba pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G2	Drugače pa veliko za neumnosti, v smislu socialnih omrežij.	Uporaba pametnega telefona za socialna omrežja	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G3	In brskanja po spletu.	Uporaba pametnega telefona za dostop do spleta	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G4	Včasih tudi za kakšen nakup.	Uporaba pametnega telefona za praktična opravila	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G5	Ja pa za fotografiranje tudi kar veliko.	Uporaba pametnega telefona za fotografiranje	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G6	Po moje je fotografiranje tisto, zaradi katerega je telefon najbolj prisoten ob otroku.	Uporaba pametnega telefona za fotografiranje	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G7	Drugače pa poskušam biti poleg otroka čim manj na telefonu.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G8	Se mi pa včasih tudi zgodi da sem na telefonu dlje in se potem hitro ujamem samega sebe.	Zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G9	Včasih ga uporabljamo tudi kot možnost, da otrok pogleda kakšne risanke.	Uporaba pametnega telefona za predvajanje risank	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G10	Mogoče se mi še največkrat zgodi da dobim kakšno sporočilo, se pravi neka komunikacija in potem me odpelje naprej. Še nekaj pobrskam, pogledam in se hitro lahko zavleče.	Nenadzorovana uporaba pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona ob otroku	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G11	Če sem ob otroku na telefonu, čutim, da sem čustveno odsoten.	Odsotnost čustvene prisotnosti starša zaradi uporabe	Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		pametnega telefona ob otroku		
G12	Zaznam prekinitev odnosa, ko pride telefon gre pozornost drugam.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
G13	In kar opažam je tudi, da je otrok že tako velik, da si tudi sam želi telefona v smislu da pogleda kakšno risanko ali filmček.	Uporaba pametnega telefona za predvajanje risank	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G14	Meni so najbolj pomembne tiste majhne stvari, ko me otrok objame, ko mi pove, da me ima rad, ko me z otroškim navdušenjem nekam odvleče in mi pokaže nekaj novega.	Otrokovo sporočanje in izkazovanje naklonjenosti kot pomemben del očetovega doživljanja odnosa	Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
G15	Običajno je uporaba pametnega telefona v takih primerih povezana s fotografiranjem trenutkov.	Uporaba pametnega telefona za fotografiranje	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G16	Drugače pa pri tistih stvareh ki so mi pomembne, nikoli ne štrkam po telefonu poleg otroka.	Odsotnost pametnega telefona pri pomembnih stvareh z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
G17	Poskušam razmejevati uporabo telefona in čas preživet z otrokom.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G18	Ne zaznam vsega kar se dogaja, zmanjša se moja prisotnost v odnosu in zamudim lahko marsikaj.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
G19	Če npr. pokliče kateri od starih staršev, se želi v pogovor vključiti tudi sam in to jasno pokaže npr. s kričanjem.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
G20	Če so npr. kakšne nujne situacije, če ima za it na WC in potrebuje pomoč in sem jaz sem ravno na telefonu, potem želi mojo pozornost.	Otrokovo iskanje starševske pozornosti le v nujnih situacijah	Prilagoditev otroka na uporabo telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
G21	Drugače pa ko imam telefon se velikokrat zaigra sam.	Otrokova navajenost na uporabo pametnega telefona s strani starša	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
G22	Ali pa se obrne na mamo in če je z njo potem ne opažam, da bi me skušal potegniti s telefona.	Nemoteča uporaba pametnega telefona za otroka ob prisotnosti tretje osebe	Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
G23	Med jedjo, hranjenjem ali uspavanjem ga ne uporabljam.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
G24	Uporabljamo pa ga ko je otrok bolan, če ima visoko vročino. Takrat koristimo telefon in televizijo, bolj da ga malo zamotimo in da pozabi na bolečino in neprijetnost.	Uporaba pametnega telefona za zaposlitev med otrokovo boleznijo	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G25	Načeloma telefona čez dan, ko je otrok zraven, ne uporabljamo za »štrkanje«.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G26	Za to si z ženo pustiva čas, ko otrok zaspi in takrat potem pogledava družbena omrežja.	Načrtovana uporaba pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
G27	Nekaj časa sva poskusila tudi z omejevalnikom časa uporabe telefona.	Uporaba digitalnih orodij za nadzor uporabe pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
G28	Da če eden od naju z ženo opazi, da je drugi preveč na telefonu, se potem opozoriva eden drugega.	Partnerska pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
G29	Takrat ko se menim s prijatelji za srečanje ali kaj podobnega. Takrat bi bil raje s telefonom.	Komunikacija kot izjema pri upoštevanju omejitev o uporabi pametnega telefona ob otroku	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
G30	Ne, ne zaznavam nobenih sprememb v odnosu.	Nezaznavanje sprememb v	Uporaba pametnega	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		odnosu z otrokom ob uporabi pametnega telefona	telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	uporabi pametnega telefona)
G31	Ko se imam nekaj za zmenit, ko npr. iščemo darilo za katerega od prijateljev in sem potem jaz zadolžen za to. Potem se mi zdi da je velik del odgovornosti moj in takrat sem bolj odsoten.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
G32	Mogoče če gledam kakšne filmčke, ko sem z njim in potem je itak tako narejeno, da mi ponudi telefon še drugega in tretjega in potem se zalotim, da gledam in v resnici ne vidim nič.	Brezciljno gledanje filmčkov na pametnem telefonu ob otroku	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G33	Seveda vpliva. Vse kar zamudim je zamujeno. Lahko je to trenutek, lahko je pa več časa, če to predolgo traja.	Starševsko zaznavanje negativnega vpliva pametnega telefona na čas preživet z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
G34	Konec koncev je telefon tudi fotoaparat, računalnik in tudi prikrajša marsikatero pot in veliko časa.	Večopravilnost uporabe pametnega telefona kot doprinos	Pozitivne lastnosti pametnih telefonov	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
G35	Tudi za komunikacijo je velik doprinos, lahko se povežem s starimi starši ko potujeta ali kaj podobnega.	Uporaba pametnega telefona za komunikacijo z ožjimi družinskimi člani	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA H

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
H1	Največ ga uporabljam za klicanje in za te aplikacije, ki omogočajo komunikacijo kot npr. Messenger, WhatsApp, v večji meri službeno.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
H2	Zasebno pa za družbena omrežja Instagram, Facebook, ipd., da malo pokukam.	Uporaba pametnega telefona za socialna omrežja	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H3	Saj včasih si potem rečem, joj spet sem bila preveč na telefonu.	Zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H4	Ko me mož kliče in se dogovarjava o čisto vsakodnevnih logističnih stvareh. Kdo gre po otroke, kdo bo šel v trgovino, takrat vem, da se pač moram javiti.	Uporaba pametnega telefona za pomembne klice	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H5	Pa tudi če mi kdo kaj napiše, kakšna prijateljica npr., potem pogledam in si največkrat rečem da bom pozneje odgovorila.	Odloženo odgovarjanje na klice ob prisotnosti otroka	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H6	Tudi v službi imamo WhatsApp skupino in če tam pride kakšno sporočilo tudi vedno preverim. Lahko se zgodi, da kdo od sodelavcev zboli in potem urejamo menjave.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H7	Poskušam pa čim manj kadar sem z otroki.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H8	Ne uspe mi pa vedno.	Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H9	Če uporabljam telefon ko sem z otrokom, ni ravno fokusa.	Preusmeritev pozornosti od otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H10	On potem začne hitro klicat mama, mama in iskati pozornost.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
H11	Včasih se tudi sam že zaigra, če pa se igrava skupaj, bi rekla, da ni fokusa na otroka in igro.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H12	Telefon posrka mojo pozornost in stik se prekine.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H13	Včasih ko se dojiva in me ravno pokliče partner si rečem ojoj, vstanem in grem po telefon in se mi zdi, da se spet ta vez med nama prekine. On se doji, jaz brskam po telefonu in to res ni to.	Pametni telefon kot moteč dejavnik med dnevnimi rituali	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H14	Zato si največkrat rečem, bom že potem poklicala nazaj.	Odloženo odgovarjanje na klice ob prisotnosti otroka	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H15	Pomembno mi je, da se imamo fajn, da sta vesela in sproščena.	Občutek zadovoljstva starša in otroka ob odsotnosti pametnega telefona	Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H16	Da preživljamo čas skupaj in da se igramo.	Kakovostno preživljaje časa z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H17	Pa da sem prisotna, da mu lahko prisluhnem ko mi pripoveduje o tem kaj se mu je preko dneva dogajalo v vrtcu.	Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H18	In da sem na to odzivna. Pomembno mi je tudi, da se lahko odzovem na njegove spremembe v vedenju.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H19	Ko npr. postane jokav, mu poskušam prisluhniti in največkrat se potem potolaži z dojenjem.	Upoštevanje otrokovih potreb	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H20	Enostavno je otrok nečesa prikrajšan. Sem tukaj z njim in nisem z njim, nekako sem razdvojena.	Razdvojenost pozornosti zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
H21	Bolj kot da sem prisotna samo fizično, čustveno sem pa odsotna.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H22	In ko se zavem moje odsotnosti v odnosu, si vedno rečem, ojoj, telefon stran.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
H23	Postane siten, razdražljiv, vse ga začne motiti, začne jokati ali igrače porivati stran.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
H24	Ali pa kar vstane in hoče k meni v naročje in se hoče dojit. Išče mojo bližino in želi biti čisto blizu mene. Kot bi sporočal, dej mami, ukvarjaj se z mano.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
H25	Ja, na vsak način poskuša s svojim obnašanjem pritegniti mojo pozornost in vzpostaviti stik z mano.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
H26	Običajno telefona med temi dnevnimi rituali nimam ob sebi.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
H27	Če se kdaj zgodi, da ga ima partner med obrokom na mizi, ga vedno opozorim in mu rečem, da telefon umakne, ker ga ne potrebujemo ko jemo.	Partnerska pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
H28	Med uspavanjem se pa včasih zalotim, ko ležim poleg njega, da brskam, a takrat običajno otrok že spi.	Uporaba pametnega telefona za distrakcijo	Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
H29	Telefonskih ekranov otrokom ne dovolimo v nobenem primeru.	Nedostopnost pametnega telefona otroku	Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
H30	Torej, ja, za umivanje zobkov smo se poslužili tudi telefona, samo da ne bi jokal in kričal. Ker tega si res ne želim.	Neupoštevanje pravil o nedostopnosti pametnega telefona otroku zaradi njegove motivacije	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
H31	Pa še ena taka situacija se je pojavila v zadnjem času, ko se nam kam mudi in noče v svoj stolček v avtomobilu. Takrat gre vse veliko hitreje, če mu rečem, da mu bom na telefon dala pesmico ringa raja in potem gre hitro v svoj stolček.	Neupoštevanje pravil o nedostopnosti pametnega telefona otroku zaradi njegove motivacije	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
H32	Ne nobenih posebnih sprememb v odnosu ne zaznavam.	Nezaznavanje sprememb v odnosu z otrokom zaradi uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H33	Med uspavanjem po moje. Če mi npr. zvoni telefon, ko ima ravno za zaspat, je precej moteče.	Pametni telefon kot moteč dejavnik med dnevnimi rituali	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H34	Pa med dojenjem tudi. Jaz nisem fokusirana nanj in on ne na dojenje.	Pametni telefon kot moteč dejavnik med dnevnimi rituali	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
H35	Ja, telefon vsekakor vpliva na skupen čas preživet z otrokom.	Starševsko zaznavanje negativnega vpliva pametnega telefona na čas preživet z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
H36	Če bi preživela preveč časa na telefonu, ne bi imel nič od mene.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefon na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
H37	Z mislimi si čisto drugje in zgodi se, da me telefon res hitro posrka. Pogledam samo minutko	Zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
	in gre zelo hitro mimo pol ure.			
H38	Ti majhni možgančki se mi zdi, da jih tej telefoni in ekrani lahko tako hitro posrkajo.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
H39	Ko meni zvoni telefon, že pristavi stolček in mi prinese telefon. Torej že takoj ve, kaj mora storiti in hkrati se že uči uporabe na nek način.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
H40	Ko telefonov ni bilo, jih nismo pogrešali, šli smo raje ven in v gozd.	Čas brez pametnih telefonov kot priložnost za več medsebojnega stika in stika z naravo	Vpliv pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA I

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
I1	Uporabljam ga za službene zadeve, da vsake toliko odgovorim na kakšen mail.	Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I2	Drugače pa ga v glavnem uporabljam za razna družbena omrežja kot so Instagram, Tik tok videi	Uporaba pametnega telefona za socialna omrežja	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I3	Včasih, ko pišem kakšna poročila jih eventuelno napišem tudi preko telefona.	Uporaba pametnega telefona za uporabne stvari	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I4	V glavnem ga uporabljam za lastno zabavo.	Uporaba pametnega telefona za zabavo	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I5	Ko sem z otrokom, posežem po telefonu avtomatsko.	Avtomatska uporaba pametnega telefona ob otroku	Nezavedna uporaba pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
I6	In preveč in vem da ni prav ampak mislim, da bi lahko rekel, da sem odvisen od telefona.	Pametni telefona kot oblika zasvojenosti	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I7	Še največkrat se mi zgodi, da ga vzamem, ker se bojim, da bom kaj zamudil. Ko že nekaj časa nisem pogledal na telefon se mi zdi, da je šlo že preveč stvari mimo mene.	Potreba po preverjanju pametnega telefona zaradi strahu pred zamujenim	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I8	Nisem opazil, da bi se zgubljal stik med nama zaradi moje uporabe telefona.	Očetovo nezaznavanje izgube stika z otrokom zaradi uporabe pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I9	Tudi če vidim, da bi se otrok rad igral z mano, ga odložim in mi ni težko to narediti.	Odsotnost pametnega telefona pri pomembnih stvareh z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I10	Nisem pa tako trden, da bi v prisotnosti otrok uspel bit brez telefona ali ga na primer umaknit in pospravit na stran ali v žep.	Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I11	Mislim, da imamo zdrav odnos kot družina. Če bi opazil, da bi zaradi telefona naši odnosi ne bili taki, bi bil zagotovo dovolj trden, da bi ga odstavil.	Jasna ideja o možnosti omejevanja uporabe pametnega telefona	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I12	Kot športnik sem imel vedno dovolj volje in moči, da sem tisto kar je bilo škodljivo zame odstranil iz svojega življenja. In mislim, da bi to lahko naredil tudi s telefonom.	Jasna ideja o možnosti omejevanja uporabe pametnega telefona	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I13	Mislim, da telefon nima večjega vpliva na najin odnos. Ne zaznavam, da bi bila kakšna ovira med nama zaradi moje uporabe telefona.	Nezaznavanje vpliva uporabe pametnega telefona ob otroku na njun odnos	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
I14	Ker velikokrat uporabljam telefon potem, ko otroci že spijo.	Načrtovana uporaba pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
I15	Rekel bi da največkrat išče pozornost, čisto fizično in me poskuša potegniti nazaj.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
I16	Največkrat postane nagajiv, pleza po meni, poskuša tudi »štrcati« po ekranu.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
I17	Ko jemo telefona nikoli nimamo zraven, tudi ko se igramo ga nimam. Za uspavanje pa sploh ne.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
I18	Nobenih strategij, ker mislim, da kar potrebujem je samo odločitev, da pač telefona ne bom uporabljal, ko preživljam čas z otrokom.	Odločitev o neuporabi pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
I19	Mogoče samo to, da če se odločim da se z otrokom igram, potem se mu pridružim brez telefona.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I20	Na začetku, sva se sicer z ženo oba strinjala, da v prisotnosti otrok ne bova uporabljala telefonov.	Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I21	A se je to potem hitro izgubilo. Enostavno ni šlo.	Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku	Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I22	Večkrat se mi zgodi, da ko sem z otrokom, začutim potrebo, da bi malo pogledal, kaj se dogaja. Kot da bom kaj zamudil.	Potreba po preverjanju pametnega telefona zaradi strahu pred zamujenim	Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I23	In pa če kdo kliče ali dobim kakšno sporočilo.	Uporaba pametnega	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		telefona za klice in sporočila		
I24	Ne, kar se uporabe telefona tiče nobenih. Zdi se mi, da imamo zdrav družinski odnos in lep odnos otroci.	Nezaznavanje vpliva uporabe pametnega telefona ob otroku na njun odnos	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I25	Mogoče je telefon še najbolj moteč takrat, ko otrok potrebuje mojo pozornost ali pa v trenutku, ko si otrok želi kakšno aktivnost ali da bi šel z njim ven.	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
I26	Tukaj imam sicer srečo, da velikokrat vskoči žena in je potem meni lažje.	Partnerska pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
I27	Menim, da telefon vpliva na vse odnose, ne samo na čas preživet z otrokom.	Vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje	Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
I28	Ravno zadnjič sem videl v restavraciji štiri mlade ljudi, ki so sedeli za mizo in vsak je bil na svojem telefonu. Sploh se niso pogovarjali.	Odsotnost osebne komunikacije zaradi stalne prisotnosti pametnih telefonov	Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
I29	Po moje je tukaj največji problem zgled, ki ga dajem otroku.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
I30	Ker se zavedam, da me ves čas vidi in spremlja, ko sem na telefonu.	Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona	Učenje otroka z zgledom	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
I31	Pa še ta del z risankami. Hitro namreč ugotovi, da se risanke lahko gleda tudi na telefonu in potem hoče risanke.	Uporaba pametnega telefona za predvajanje risank	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
I32	In se na ta način že navaja na ekran.	Negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka skozi starševsko perspektivo	Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
I33	Dejstvo pa je, da so telefoni in njihova vsestranska uporaba del naše realnosti.	Vseprisotnost pametnih telefonov v vsakdanjem življenju	Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA J

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
J1	Potrebujem ga za službene zadeve in komunikacijo povezano z njimi.	Uporaba pametnega telefona za službene zadeve	Uporaba pametnega telefona za službene namene	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
J2	Uporabljam ga tudi kot ključ od avtomobila, kar pomeni, da skoraj nikamor ne morem brez njega.	Uporaba pametnega telefona kot ključ od avtomobila	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
J3	Poleg tega imam na telefonu tudi aplikacije za razne skupinske pogovore v službi ali pa med prijatelji, ipd..	Uporaba pametnega telefona za socialna omrežja	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
J4	Načeloma ne opažam, da bi bile kakšne specifične situacije v katerih bi v otrokovi prisotnosti posegal po telefonu za kakšne svoje stvari. Razen v primeru, če me kdo kliče in je nekaj nujnega za naredit.	Uporaba pametnega telefona za klice in sporočila	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
J5	Če me kdo nujno kliče ali pa preprosto, da moram na kakšno sporočilo nujno odgovoriti.	Uporaba pametnega telefona za klice in sporočila	Pametni telefon kot sredstvo komunikacije	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
J6	Če slišim, da sem dobil npr. sporočilo, se bom nanj veliko hitreje odzval, ko sem v službi, kot pa takrat kot sem z otrokom.	Odloženo odgovarjanje na klice ob prisotnosti otroka	Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
J7	To zelo preprosto ni v redu. Takrat sploh nisem zbran.	Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J8	In otrok postane hitro razdražljiv, sploh starejši.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
J9	In če imam npr. nekaj nujnega za naredit izkoristi mojo neprištevnost in se zgodi, da se strinjam z nečim, s čimer se v polni prisotnosti nikakor ne bi.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J10	Dejstvo je, da ne morem biti popolnoma prisoten.	Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku	Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J11	Meni je najbolj pomembno da sva skupaj, da je z mano.	Kakovostno preživljaje časa z otrokom	Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J12	Da me uboga in da je z mano z veseljem.	Otrokovo veselje kot pomemben element odnosa z otrokom	Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J13	Telefon doživljam kot zelo velik motilec v odnosu z otrokom.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona
J14	Zaenkrat še ne zaznavam nobenega posebnega odziva s strani otroka.	Nezaznavanje sprememb v odnosu z otrokom zaradi uporabe	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
		pametnega telefona	vpliva na njun odnos	
J15	Razen mogoče, da ko mi zazvoni telefon običajno kriči: »Tata šon.« in me na ta način opozori, da me nekdo kliče.	Takojšen odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
J16	Da bi se pa njegovo razpoloženje spremenilo, ko sem na telefonu, to pa ne.	Otrokovo razpoloženje brez sprememb ob očetovi uporabi pametnega telefona	Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J17	Mogoče ampak zelo redko. Npr. začne plezati po meni ali pa se poskuša postaviti med mene in telefon.	Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti	Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona	Odzivi otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti
J18	Ne pri hranjenju, igri in uspavanju telefona ne uporabljamo nikoli. Bog ne daj.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J19	Mogoče se žena drži pravila, da ko gre spat pušča telefon v drugi sobi.	Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J20	Jaz tega ne počnem, ker imam na telefonu tudi budilko.	Pametni telefon kot budilka	Pametni telefon kot pripomoček	Uporaba telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)
J21	Trudim se, da ga zvečer uporabljam čim manj, a je takrat najlažje, ker otroci spijo.	Načrtovana uporaba pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J22	Zato sem se kljub temu, da nisem ljubitelj branja, v zadnjem času odločil, da namesto raznih vsebin na telefonu, berem knjige.	Knjiga kot alternativa uporabi pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J23	Mogoče edino to, da ga velikokrat utišam, da ni preveč moteč. Ker mi ni všeč, da se zgodi, ko se po celem dnevu usedemo za mizo k večerji, da ta naš obred zmoti zvonjenje telefona.	Uporaba digitalnih orodij za nadzor uporabe pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
J24	Če zvok izklopim, sicer lahko vseeno zvoni, a ga ne slišim in nas pri jedi ne zmoti.	Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J25	Mogoče se telefonu še najtežje izognem takrat, ko imam na voljo malo več časa. Kot v zadnjem obdobju, ko sem bil na bolniški na primer.	Neupoštevanje omejitev o uporabi pametnega telefona zaradi več razpoložljivega časa	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J26	Omislil sem si izobraževanje na temo umetne inteligence in seveda je vse spet na telefonu.	Neupoštevanje omejitev o uporabi pametnega telefona zaradi več razpoložljivega časa	Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J27	Problem vidim bolj v tem, če bi telefon uporabljal za predvajanje risank otroku, česar pa pri nas ne počnemo.	Negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka skozi starševsko perspektivo	Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
J28	Najbolj moti takrat, ko se zgodi, da pridem domov bolj pozno in ko si končno najdem čas, da se mu posvetim in me ravno takrat kdo pokliče.	Pametni telefon kot ovira v odnosu	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)
J29	Trudim se, da klice, za katere predvidevam da bodo daljši vedno odložim na čas, ko gresta otroka že spat.	Načrtovana uporaba pametnega telefona	Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona	Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku
J30	Seveda. Vpliv telefona na čas preživet z otrokom je ogromen.	Starševsko zaznavanje negativnega vpliva pametnega telefona na čas preživet z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
J31	Čisto negativno. Stik se prekine in nisem zbran.	Odsotnost stika z otrokom	Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom	Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
J32	Preprosto, si ne vzameš časa za otroka, ko si z njim. Če si na telefonu, si drugje, odsoten in vedno nekaj odlašaš.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
J33	Ne dolgo nazaj sem videl eno sliko, ki prikazuje zelo zaposlenega očeta in sina, ki skuša pritegniti njegovo pozornost. Oče mu vsakič odgovori z besedami, da ta trenutek nima časa, da bo z njim kasneje. In ta kasneje nikoli ne pride. Na stara leta, se pa potem situacija obrne in je otrok, seveda že odrasel, tisti, ki nikoli nima časa za očeta.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
J34	Če telefon uporabljam doma, bi lahko rekel, da je kot da me ni. Skoraj isto, kot če bi bil ves čas od doma.	Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom	Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima
J35	Telefon vidim kot zelo velik motilec za odnose.	Vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje	Vpliv pametnega telefona na medčloveške odnose	Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe telefona v otrokovi prisotnosti na oblikovanje in vzpostavljanje odnosa med njima

9.3. Osno kodiranje

1. Uporaba pametnega telefona v vsakdanjem življenju (z otrokom)

1.1. Pametni telefon kot sredstvo komunikacije

- Uporaba pametnega telefona za socialna omrežja (E6, F2, G2, H2, I2, J3)
- Uporaba pametnega telefona za klice in sporočila (C7, E4, F1, I23, J4, J5,)
- Uporaba pametnega telefona za pomembne klice (A9, E5, H4)
- Uporaba pametnega telefona za ohranjanje stika s svetom (C9, E8)
- Uporaba pametnega telefona za komunikacijo z ožjimi družinskimi člani (G35)
- Uporaba pametnega telefona ob otroku za stik s prijatelji (E10)

1.2. Pametni telefon kot pripomoček

- Uporaba pametnega telefona za predvajanje risank (E7, G9, G13, I31)
- Uporaba pametnega telefona za fotografiranje (D18, G6, G15)
- Uporaba pametnega telefona za praktična opravila (A10, E9, G4)
- Uporaba pametnega telefona za uporabne stvari (C5, C8, I3)
- Uporaba pametnega telefona ob otroku kot pripomoček za ažurnost (A11, B7)
- Uporaba pametnega telefona za dostop do spleta (F3, G3)
- Uporaba pametnega telefona za uspavanje (A28)
- Uporaba pametnega telefona ob otroku zaradi načina življenja (B5)
- Uporaba pametnega telefona kot predvajalnik glasbe (C10)
- Uporaba pametnega telefona za zaposlitev med otrokovo boleznijo (G24)
- Uporaba pametnega telefona za zabavo (I4)
- Uporaba pametnega telefona kot ključ od avtomobila (J2)
- Pametni telefon kot budilka (J20)

1.3. Starševska samoregulacija uporabe pametnega telefona

- Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku (A1, A5, A13, B55, B64, C2, C35, C36, C49, D15, G7, G17, G25, H7, I19, I20)
- Odloženo odgovarjanje na klice ob prisotnosti otroka (H5, H14, J6)
- Omejevanje uporabe pametnega telefona za službene namene (F4)
- Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku v prvih mesecih (B36)
- Uporaba pametnega telefona za kratek čas (B11)
- Sprememba rabe pametnega telefona po rojstvu otroka (D5)
- Samokontrola zaradi povečane uporabe pametnega telefona (E1)

1.4. Razkorak med namero in prakso glede uporabe pametnega telefona

- Nedoslednost pri omejevanju uporabe pametnega telefona ob otroku (A2, B38, D38, H8, I10, I21)
- Jasna ideja o možnosti omejevanja uporabe pametnega telefona (B2, I11, I12)
- Nenadzorovana uporaba pametnega telefona ob otroku (D19, G9)
- Nezmožnost omejevanja uporabe pametnega telefona zaradi službenih zadev (B3)
- Neupoštevanje pravil o neuporabi pametnega telefona zaradi utrujenosti (C40)
- Neupoštevanje načrtovane spremembe rabe pametnega telefona po rojstvu otroka (D8)
- Neupoštevanje nasveta o povezovanju z otrokom (D10)

1.5. Pametni telefon kot strategija umika

- Uporaba pametnega telefona ob otroku kot odklop (A7, A39, B9, B10, E11, F9)
- Pametni telefon kot izhod (A36, B58, C41)
- Pasivna raba pametnega telefona kot umik (A3, F31)
- Uporaba pametnega telefona kot nadomestilo za fizičen umik (A6)
- Uporaba pametnega telefona zaradi občutka brezizhodnosti (A8)
- Uporaba pametnega telefona zaradi velike količine skupnega časa z otrokom (B8)
- Uporaba pametnega telefona zaradi občutka nemoči (B12)

1.6. Pametni telefon kot oblika zapolnitve časa

- Uporaba pametnega telefona za distrakcijo (C3, D4, D6, H28)
- Uporaba pametnega telefona ob otroku zaradi dolgčasa (D12, F5)
- Uporaba pametnega telefona kot pripomoček za čustveno regulacijo (B13)
- Pasivna raba pametnega telefona med hranjenjem otroka (D11)
- Uporaba pametnega telefona med dolgotrajnim uspavanjem otroka (F6)
- Brezciljno gledanje filmčkov na pametnem telefonu ob otroku (G32)

1.7. Uporaba pametnega telefona za službene namene

- Uporaba pametnega telefona za službeno komunikacijo (B1, B4, B6, C4, D3, H1, H6, I1, J1)
- Vrnitev pametnega telefona v vsakdanje življenje z otrokom zaradi dela (B37)

1.8. Zavedanje pretirane uporabe pametnega telefona

- Zaznavanje prekomerne uporabe pametnega telefona (C1, D1, G8, H3, H37)
- Pametni telefon kot oblika zasvojenosti (D2, D17, I6)
- Razdražljivost starša zaradi uporabe pametnega telefona (C43)
- Potreba po preverjanju pametnega telefona zaradi strahu pred zamujenim (I7, I22)

1.9. Nezavedna uporaba pametnega telefona

- Dosegljivost pametnega telefona kot razlog za njegovo uporabo (A18, C6)
- Avtomatska uporaba pametnega telefona ob otroku (D9, I5)

1.10. Pozitivne lastnosti pametnih telefonov

- Večopravilnost uporabe pametnega telefona kot doprinos (G34)

2. Starševsko zaznavanje odnosa z otrokom (ob uporabi pametnega telefona)

2.1. Zavedanje zgleda za otroka

- Podoba mame kot mama s pametnim telefonom (A4, C52, C53)
- Uporaba pametnega telefona ob otroku kot način sporočanja (B24)

2.2. Občutenja staršev zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku

- Negativni občutki glede uporabe pametnega telefona ob otroku (A12, B17, B18, D37, F13)
- Odsotnost čustvene prisotnosti starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku (C12, C16, G11)
- Težave pri soočanju z realnostjo glede uporabe pametnega telefona (B34)
- Racionalizacija občutkov (B35)
- Negotovost glede uporabe pametnega telefona ob otroku zaradi vrnitve v službo (C34)
- Neustrezen odziv na otroka ob uporabi pametnega telefona (E17)
- Odsotnost zaupanja v odnosu z otrokom (E20)

2.3. Občutenja staršev ob neuporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka

- Občutek zadovoljstva starša in otroka ob odsotnosti pametnega telefona (F12, F15, H15)
- Otrok kot prizemljitev (F10)
- Otrokovo sporočanje in izkazovanje naklonjenosti kot pomemben del očetovega doživljanja odnosa (G14)

2.4. Zavedanje pomena prisotnosti starša v odnosu

- Polna prisotnost starša v odnosu z otrokom (A15, B19, B21, B26, B27, C13, C15, E15, F14, H17)
- Upoštevanje otrokovih potreb (A14, A21, B22, B23, B63, F11, H18, H19)

- Kakovostno preživljaje časa z otrokom (B20, B25, H16, J11)
- Odsotnost pametnega telefona pri pomembnih stvareh z otrokom (G16, I9)
- Ohranjanje odnosa z otrokom med uporabo pametnega telefona (D16, E27)
- Povezanost in varnost kot pomembna dejavnika v odnosu z otrokom (D22)
- Lastna izkušnja očetove odsotnosti v otroštvu kot opomnik (D23)
- Stik kot sidro za kvaliteten odnos z otrokom (E44)

2.5. Pametni telefon kot razlog za prekinitev odnosa z otrokom

- Pametni telefon kot ovira v odnosu (A16, A41, B60, D24, D47, D48, E35, J13, J28)
- Odsotnost stika z otrokom (B28, C22, D45, D50, E19, F19, G12, H12, J31)
- Pametni telefon kot moteč dejavnik med dnevnimi rituali (B61, H13, H33, H34)
- Sprememba v odnosu zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku (A22)
- Odsotnost pomembnih dejavnikov za odnos zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku (B29)

2.6. Izguba pozornosti na otroka zaradi uporabe pametnega telefona

- Zmanjšana prisotnost starša zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku (B32, C11, D25, D26, D49, E14, E16, E31, G18, G31, H11, H21, J9, J10)
- Zmanjšana odzivnost starša na otrokove potrebe zaradi uporabe pametnega telefona (B33, B65, E12, E13, E16, F21, J7, I25)
- Preusmeritev pozornosti od otroka zaradi uporabe pametnega telefona (A23, D20, H9)
- Razdvojenost pozornosti zaradi uporabe pametnega telefona ob otroku (C14, H20)

2.7. Uporaba pametnega telefona s strani starša ob otroku brez vidnega vpliva na njun odnos

- Nezaznavanje sprememb v odnosu z otrokom zaradi uporabe pametnega telefona (C42, G30, H32, I13, I24, J14)

3. Odziv otroka na starševsko uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti

3.1. Otrokovo izražanje potrebe po pozornosti ob starševski uporabi pametnega telefona

- Fizičen in čustven odziv otroka ob uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti (A20, A26, A38, B39, B44, B45, B46, C20, C21, D21, D28, E21, E40, E22, F7, F8, F17, F22, F23, F33, G19, H10, H23, H24, H25, I15, I16, J8, J17)
- Starost otroka kot merilo za njegov odziv na starševsko uporabo pametnega telefona (B30)
- Takojšen odziv otroka na uporabo pametnega telefona v njegovi prisotnosti (B40)
- Otrokovi aktivni poskusi fizičnega umika pametnega telefona od starša (C19, E37)

3.2. Prilagoditev otroka na uporabo pametnega telefona s strani starša

- Otrokova navajenost na uporabo pametnega telefona s strani starša (B31, B41, B42, B43, F32, G21)
- Nemoteča uporaba pametnega telefona za otroka ob prisotnosti tretje osebe (E36, G22)
- Otrokov umik ob starševski uporabi pametnega telefona v njegovi prisotnosti (E2)
- Otrokovo iskanje starševske pozornosti le v nujnih situacijah (G20)

3.3. Čustven odziv otroka na njegovo uporabo pametnega telefona

- Otrokova razdražljivost zaradi direktne izpostavljenosti pametnemu telefonu (E32)
- Otrokova čustvena reakcija na odvzem pametnega telefona (E33)
- Znaki utrujenosti ob otrokovi uporabi pametnega telefona (E34)

3.4. Povezanost čustvenega stanja starša in otroka z uporabo pametnega telefona

- Otrokovo čustveno odzivanje na počutje starša (C45, C46, D46, F18, F20)
- Čustvena regulacija otroka preko počutja starša (C48)

3.5. Otrokov odziv na prisotnost starša in neuporabo pametnega telefona

- Otrokov občutek pomirjenosti ob živi komunikaciji med staršema (E38, E39)
- Otrokova pomirjenost ob polni prisotnosti starša (F16, F24, F25)

4. Strategije za uravnavanje uporabe pametnega telefona ob otroku

4.1. Načrtno uravnavanje uporabe pametnega telefona

- Odsotnost pametnega telefona med dnevnimi in večernimi rituali (A27, A29, B47, C25, C28, D29, D30, E24, E25, F26, F27, F28, G23, H26, I17, J18, J24)
- Fizičen odmik pametnega telefona ob prisotnosti otroka (A17, A19, A30, B48, B49, B50, B51, C29, C30, E26, J19)
- Načrtovana uporaba pametnega telefona (B62, C18, G26, I14, J21, J29)
- Aktivnosti na prostem kot odmik od pametnega telefona (C31, C32, C47, D42)
- Partnerska pomoč pri omejevanju rabe pametnega telefona ob otroku (D33, E28, G28, H27, I26)
- Uporaba digitalnih orodij za nadzor uporabe pametnega telefona (B53, D36, G27, J23)
- Uporaba pametnega telefona brez prisotnosti otroka (A31, E18, E29)
- Knjiga kot alternativa uporabi pametnega telefona (C44, J22)
- Omejevanje dostopa do vsebin na pametnem telefonu (D32, F29)
- Telefon, ki ni pametni kot pomoč pri omejevanju uporabe le-tega (D7, D31)
- Računalnik kot alternativa za predvajanje otroških vsebin (B54)
- Omejevanje uporabe pametnega telefona ob otroku s strani bližnjih (C24)
- Omejevanje uporabe pametnega telefona v času porodniškega dopusta (C33)
- Klasična budilka kot nadomestilo budilke na pametnem telefonu (D40)
- Odsotnost pravil o uporabi pametnega telefona ob otroku (B52)
- Odločitev o neuporabi pametnega telefona (I18)

4.2. Pravila o neuporabi pametnega telefona s strani otroka

- Nedostopnost pametnega telefona otroku (A33, D13, D39, H29)
- Izključenost predvajanja otroških vsebin na pametnem telefonu (A32)

4.3. Izzivi pri upoštevanju pravil o uporabi pametnega telefona v prisotnosti otroka

- Neupoštevanje pravil zaradi obremenitev in omejitev starša (A34, A35, A37, B57, C38)
- Nujne zadeve kot izjema pri upoštevanju pravil uporabe pametnega telefona ob otroku (B56, C37, E30, D41, D44, F30)
- Neupoštevanje pravil o nedostopnosti pametnega telefona otroku zaradi njegove motivacije (H30, H31)
- Neupoštevanje omejevanja uporabe pametnega telefona ob otroku zaradi fotografiranja (D43)
- Neupoštevanje omejitev o uporabi pametnega telefona zaradi več razpoložljivega časa (J25, J26)

5. **Zavedanje staršev o morebitnih negativnih posledicah rabe pametnega telefona v otrokovi prisotnosti na vzpostavljanje in oblikovanje odnosa med njima**

   5.1. Zavedanje negativnega vpliva rabe pametnega telefona ob otroku

   - Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na grajenje odnosa z otrokom (B14, B67, E42, E43, F34, F35, F36, H22, H36, J32, J34)
   - Prepoznavanje slabega vpliva uporabe pametnega telefona na otroka (A43, A44, A46, C23, E23, H38, J33)
   - Starševsko zaznavanje negativnega vpliva pametnega telefona na čas preživet z otrokom (A40, D51, E41, G33, H35, J30)
   - Ozaveščanje staršev o negativnih posledicah uporabe pametnega telefona ob otroku (B15, D34, D35)

   5.2. Učenje otroka z zgledom

   - Starši kot zgled glede uporabe pametnega telefona (A45, A47, B68, C27, C50, H39, I29, I30)

   5.3. Zavedanje posledic uporabe pametnega telefona s strani otroka

   - Negativne posledice uporabe pametnega telefona s strani otroka skozi starševsko perspektivo (D14, D53, I32, J27)
   - Nizko zavedanje mlajših generacij o negativnih učinkih uporabe pametnega telefona s strani otroka (B69)

   5.4. Vpliv uporabe pametnega telefona na medčloveške odnose

   - Odsotnost osebne komunikacije zaradi stalne prisotnosti pametnih telefonov (A42, I28)
   - Vpliv pametnega telefona na odnose v družini in izven nje (B66, D27, D52, I27, J35)
   - Čas brez pametnih telefonov kot priložnost za več medsebojnega stika in stika z naravo (H40)

   5.5. Zavedanje razširjenosti pametnih telefonov v družbi

   - Vseprisotnost pametnih telefonov v vsakdanjem življenju (C26, C51, I33)
   - Uporaba pametnega telefona s strani starejših generacij (D54)