

V DRUŽINI JE MOČ ZA IZZIVE SODOBNE DRUŽBE!

V družini, ki je sposobna biti 2–3 ure na dan povezana, možgani proizvedejo dovolj potrditev. Imunski sistem se krepi, stres izzvani in telo je preskrbljeno. Rešitev za težave, ki jih prinaša sodobna tehnologija, je družina, je odnos v družini (skupna druženja pri obrokih za mizo, zadolžitve pri gospodinjstvih in domačih opravilih ter reševanje konfliktov znotraj družine).

BRANJE PRAVLJIC – Otrok v predšolskem obdobju mora nešteto krat slišati eno in isto pravljico in to je tisto, kar otrok potrebuje, da razvije abstraktno razmišljanje. Možgani so zaposleni z domišljijo in prizore prebrane pravljice slikajo vsaki drugače. **Zato, starši, ne obupati pri večmesečnem branju ene in iste pravljice.** S tem krepite pri otroku tudi čutenje, občutke, kar so večšine, ki jih ne moremo opisati z besedami. **Abstraktno razmišljanje je pogoj za razvoj VESTI (medsebojni odnosi).**

Pomembno je, da ste starši **fizično in psihično** prisotni pri vzgoji. Morate imeti **stabilno držo in postavljati meje**. Družinske težave se morajo reševati v družini. Starši se v težavah ne smete umikati, ampak se morate kot zgled otrokom čustveno pomiriti doma. Tudi če je hudo, je za vzdržati v družini.

Potrebna je **časovna in prostorska** omejitev uporabe zaslonov in nove tehnologije – oblikovanje družinske kulture uporabe IKT tehnologije.

- Otroška soba je prostor, kjer ni prostora za noben zaslon – otroci naj zaslone uporabljajo v skupnem prostoru.

- Obroki so brez zaslonov.

- Otroka vključite v svoje aktivnosti, domača opravila in družinsko dinamiko.

- Dve uri pred spanjem ne uporabljamo zaslonov. Televizija naj ne bo vklopljena za ozadje. Privoščite si dan brez zaslonov.

- Otrok potrebuje 2 uri gibanja na dan na dnevni svetlobi. Vsak otrok potrebuje dovolj spanja in gibanja.

Premišljeno skupaj z otrokom vstopajte v uporabo nove tehnologije v zgodnjem obdobju. Starš izbere vsebino primerno otrokovi starosti. Otrok v predšolskem obdobju ne sme biti sam izpostavljen youtube vsebinam in si določati, kaj bo gledal.

Umirjena in kakovostna RISANKA na televiziji je zdrava mera rabe zaslonov v predšolskem obdobju!

Literatura:

- Kramli, M. 2023. Interno izobraževanje (Uporaba zaslonov v predšolskem obdobju). Ljubljana. Vrtec Črnuče.

- Kramli, M. 2023. Šola za starše: Uporaba zaslonov v predšolskem obdobju. Ljubljana. Vrtec Črnuče.

- Moja prva pogodba: Smernice za starše. Ljubljana. Logout.

- Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Priporočila slovenskih pediatrov za starše. Ljubljana. Logout.si in Safe.si.

- Spreitzer, V. M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D. 2021. Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Priročnik za strokovnjake. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje.



RADOSTI IN PASTI uporabe zaslonov v predšolskem obdobju

V vrtcu se strokovni delavci srečujejo z različnimi izzivi in pogledi staršev na uporabo zaslonov v predšolskem obdobju. Tisto, kar strokovni delavci vrtca opažajo, je to, da zasloni, nova tehnologija v zgodnjem obdobju otroku prej povzročata veliko škodo kot koristi. Vse več staršev uporablja zaslon pri motiviranju otrok za hranjenje, kahlico, vzgojno sredstvo ali celo uspavanje. Zasloni vse bolj nadomeščajo pristen stik, ki ga otrok najbolj potrebuje za svoj razvoj, in to je stik starš - otrok. Starši s svojo prisotnostjo spodbujajo otrokov intelektualni, čustveni, socialni razvoj, razvoj komunikacije, govora in jezika ter krepijo njegovo varno navezanost.

Za začetek je ključno, da starši sami poskusite opredeliti svoj odnos do mobitela. To boste najlažje storili s premislekom ob naslednjih vprašanjih:

- Imate potrebo po tem, da imate najnovejši mobitel, čeprav je "stari" še brezhiben?
- Ali uporabljate veliko aplikacij, ki vam kradejo čas?
- Potrebujete internet, kadar se dolgočasite?
- Ali ves čas točno veste, kje se nahaja vaš mobitel?
- Ali imate več profilov na različnih družbenih omrežjih?
- Ali delite fotografije svojih otrok na družbenih omrežjih?
- Vzamete s sabo na počitnice različne elektronske naprave?
- Se nikoli zares ne odklopite in si ne privoščite digitalnega posta?
- Se kdaj zalotite, da pogledujete na zaslon med pogovorom, druženjem, med gledanjem filma, med obroki ipd.?
- Ali imate pogosto zmoten občutek, da čutite ali slišite vibriranje svojega mobitela?
- Ali se na splošno težko ločite od svojega mobitela?

Če ste na več vprašanj odgovorili pritrdilno, priporočamo, da se s partnerjem pogovorite, kakšen odnos do mobitela si želite zase in za svoje otroke. **Zgled staršev je namreč osnovni smerokaz otrokovega sobivanja v svetu digitalnih dražljajev.**

KAJ SO ZASLONI?

Poleg televizije uporabljamo pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure.

Pripravila: Andreja Črešnik, univ. dipl. ped.

Odvisnost od nove tehnologije se bo stopnjevala, zasvojenost pa je potrebno kontrolirati.

ZASVOJENOST je zgodba možganov, ki se začne postopoma razvijati vse iz zgodnjega obdobja: dojenje in mama na zaslonu, kahlica in zaslon, hranjenje in zaslon. Tako otrok dobiva sporočilo, da so zunanji dražljaji tisto, kar je pristno in pomembno. Otrok postopoma ne zmore več opravljati osnovnih aktivnosti, če ne zre v zaslon.

Gre tudi za vpliv **modre svetlobe**, ki jo zaslon oddaja. Ta povzroča zmanjšanje melatonina in motnje spanja, pojavi se težja koncentracija, vedno večja razdražljivost, vedno večja odsotnost. Kar pa je najpomembnejše: **pretirana uporaba nove tehnologije vpliva tudi na izgubo ambicioznosti**. Ta počasi izzveni. Človek izgubi strast, izgublja vizijo življenja, izgublja notranje kapacitete za to, da bi cilj, ki si ga je zadal, izpolnil.

Napadli s(m)o najpomembnejše ležišče – otroško zibelko. Ko se otrok rodi, nima več miru. Namesto miru ima elektronsko igračko, ki oddaja slikanice v intenzivnih barvah in zvokih. Že tam se možgani programirajo na intenzivnost. Možganom se ne da tiste potrebne tišine in miru, ki sta nujni za razvoj. Iz tega sledi, da otrok, preden shodi, že zna upravljati z elektronsko igračko. Nemudoma si zapomni, kam naj pritisne, da kikirika petelinček, laja kuža ali mijavka muca. In rečemo: "Kako pameten je naš otrok!" in smo ponosni na to. **Vendar pozor!** Tukaj ne gre za pametnost otroka, ampak gre za to, da možgani sledijo nagrajevanju in ugodju. Ta napad na otroške možgane je zelo uničujoč. Veliko staršev namreč ne loči: elektronska igračka kot popestritev igre in **elektronska igračka kot temelj igre**. Otrok potrebuje tišino, potrebuje, da se igra sam, z lego kockami in drugimi igračami. Kar je najpomembnejše, ljudje imamo 10 prstov in vsak prst ima blazinice. Te blazinice imajo več tisoč senzorjev, ki aktivirajo možgane, da so aktivni, in če otrok drsa samo z enim prstkom ali z dlanjo po gladki površini, je povsem drugače, kot če grabi žogo, igračke. Tukaj morajo starši poskočiti in otroku omogočiti tišino ter gibanje z rokami. In še nekaj, na kar je potrebno opozoriti: možgani se oddaljujejo od obzorja, če otrok edino zadovoljitev doživlja na 20–40 centimetrskem zaslonu. Njegov fokus zadovoljitve, nagrajevanja ne sme biti samo zaslon. Zato imamo vedno več otrok, ki nočejo iti v naravo, se v njej slabo počutijo, se v njej ne znajdejo, se premalo gibajo. Ko so ti otroci v naravi, poskrbijo, da ko pridejo domov, takoj vključijo zaslon. To jih v hipu pomiri, ker so se priključili na vir intenzivnosti, na katero so možgani že od otroštva navajeni. Niso pa navajeni tišine in odmika, ki sta nujna za razvoj.

Prezgodnja in čezmerna uporaba zaslonov ima lahko različne **škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje**. V Sloveniji pediatri, vzgojitelji, svetovalni delavci že opažamo posledice pretirane uporabe zaslonov pri otrocih v predšolskem obdobju.

Otroci težko ločijo navidezno resničnost od resničnega življenja. Ločitev realnega in domišljjskega sveta razvijejo šele od 5. ali 6. leta starosti naprej.

Otroci danes v 1 dnevu dobijo toliko informacij, kot so jih včasih v 2 letih.

Raziskava je pokazala, da so otroci, ki niso imeli stika z novo tehnologijo iz zgodnjega obdobja, v 7 dneh usvojili vsa znanja in veščine uporabe nove tehnologije.

ZNANI ZA ALARM IN ISKANJE POMOČI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU:

- Močna čustvena reakcija ob prekinitvi aktivnosti na zaslonu!!!
- Pozor, otroci, ki že v zgodnjem obdobju odreagirajo burno, ko se zaslon ugasne, so nagnjeni k zasvojenosti,
- odkrenljiva pozornost, motnje koncentracije,
- nezmožnost zaznavanja dnevne rutine vrtca,
- slabša slušna in vidna pozornost,
- odstopanja na področju govorno jezikovne komunikacije,
- slabša fina motorika, groba motorika ter grafomotorika,
- težave v socialnih interakcijah.

V nadaljevanju lahko govorimo še o naslednjih neugodnih učinkih: slabše kognitivne sposobnosti, slabši uspeh na razvojnih testih ter učna manj uspešnost, motnje spanja, kratkovidnost, sindrom utrujenih oči, debelost, depresija in agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih.

To so le nekateri izzivi oziroma težave predšolskih otrok, ki jih izkazujejo v vrtcu zaradi prekomerne rabe zaslona v domačem okolju. Z ustreznimi pristopi se v zgodnjem obdobju lahko hitro pomaga otroku. Vse to pa izhaja iz tega, da je možganom jasno samo to, kar se dogaja v okvirih zaslona.



NAPOTKI ZA STARŠE:

0–2 leti: brez zaslonov (novejše raziskave vse do 4. leta starosti)

- V predšolskem obdobju, še posebej v prvih dveh letih otrokovega življenja, odsvetujemo vsakršno uporabo zaslonov pri otroku.
- Ko ste z otrokom ne uporabljajte zaslonov (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem).
- Zagotavljajte čim več stika iz oči v oči, iskren in ljubeč odnos.
- Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte, predvsem pa otroku BERITE in se odzivajte na njegove občutke.
- Zaslon NI VARUŠKA – ne uporabljajte ga za nagrajevanje, kaznovanje, pomiritev, uspavanje ali preusmerjanje pozornosti (privajanje na kahlico, umivanje zob, ...).
- Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.

2–5 let: manj od 1 ure na dan

- Omejite uporabo zaslona, ko ste z otrokom.
- Otrok naj bo pred zaslonom le v spremstvu starša.
- Otrok potrebuje pozornost starša, pristne stike, gibalne in domišljjske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.
- Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem družabnim stikom (npr. video klic s starimi starši).
- Za otroka izberite starostno primerne in kakovostne vsebine. O vsebini se z otroki pogovarjajte.

6–9 let: do 1 ure na dan

- Potreben je družinski dogovor o rabi naprav z zasloni.
- Bodite zgled s svojo uravnoteženo rabo naprav.
- Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo).
- Pogovarjajte se o pasteh in možnih zlorabah ter varovanju zasebnosti na internetu. Otroku vnaprej povejte, da se v primeru težav lahko vedno obrne na vas.
- Otrok naj nima lastnega pametnega telefona ali tablice, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta.
- Za otroka izberite starosti primerne in kakovostne vsebine, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo.