



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



arnes



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
KALOŽNA V VAŠO PRIHODNOST



PROGRAM
RAZVOJA
PROMETA
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v vašo prihodnost

Nevarnosti zaslonske tehnologije

Trditev, da je evropsko povprečje časa, ki ga preživimo pred zasloni, nekje med štirimi in osmimi urami na dan« (Sigman 2012), se zdi skorajda nerealna in zastrašujoča. V starosti od rojstva do osmega leta so otroci zaslonom izpostavljeni povprečno 2,5 ure dnevno. Vpliv zaslonov na zdravje otrok je odvisen od časa, ki ga preživijo pred zasloni, od vsebine, ki jo otroci gledajo, ter od namena in načina uporabe naprav (Vintar Spreitzer idr. 2021). V prvih treh letih otroštva so možgani najbolj občutljivi na učinke ekranov in v tem obdobju se v 80% zaključi rast možganov odraslega. V tem obdobju bi morali močno zmanjšati, še bolje pa povsem odložiti uporabo ekranov, saj le-ta škodljivo vpliva na zgodnji razvoj (Sigman 2012).

Že v predšolskem obdobju narašča število naveličanih in zdolgočasenih otrok, ki ne vedno, kaj bi počeli v prostem času. Otroci so namreč prezgodaj deležni prevelike količine impulzov, ki prihajajo do njih preko elektronskih, vizualno in glasovno bogatih igrač in zaslonov. Zaradi le-teh se igra s preprostim naravnim materialom in domišljija izgubljata, izgublja pa se tudi prisotnost oziroma bližina staršev. Računalnik, televizija in drugi mediji so postali svet pobega, umiritve – s tehnologijo pobegnemo pred odnosi, realnim življenjem, tehnologija postaja osrednji vir zabave in sprostitve (Teran Košir 2015).

Zaradi povečanega preživljanja prostega časa na elektronskih napravah, se pomembno zmanjšuje čas za medsebojne družabne odnose s sovrstniki in v družini, za prosto igro in raziskovanje, gibanje v zunanjem okolju, pohod v hribe ali gozd in razvijanje pomembnih predšolskih veščin. Ker se tako zmanjšuje čas, ki ga starši preživimo z otrokom, se zmanjšujejo tudi možnosti oblikovanja kvalitetnega, toplega in zaupljivega odnosa med otrokom in staršema. Le-ti pa so pomemben preventivni dejavnik, kadar otroci naletijo na ovire in težave v odraščanju. Otroci se nam bodo prej zaupali, če bomo med seboj povezani, če bo naš odnos temeljil na sprejemanju, ne na obsojanju in kritiziranju, ko nam bodo sporočili svoje padce.

V nadaljevanju bom predstavila učinke prekomernega preživljanja prostega časa pred zasloni (Sigman 2012):

- Otroci so manj aktivni, imajo slabšo kondicijo in so močnejše postave

Vemo, da sta se gibčnosti in mišična pripravljenost otrok v zadnjih letih precej znižala. Ekрани namreč zmanjšujejo fizično aktivnost, upočasnijo metabolizem, hkrati v statičnem položaju porabimo manj kalorij kot pri drugih, tudi sedečih dejavnostih. Ob gledanju televizije običajno več jemo, tudi če nismo lačni.

- Tveganje za kardiovaskularne bolezni

Dnevni čas, ki ga preživimo pred ekрани in resna debelost sta pomembna napovednika visokega pritiska pri otrocih in tveganja za srčno-žilne bolezni. Gledanje televizije, predvsem pri srednji do starejši populaciji, vpliva na sladkor in maščobe v krvi.

- Motnje spanja

Raziskave so pri različnih starostnih skupinah odkrile povezavo med izpostavljenostjo televiziji in težavami s spanjem. Otroci, ki so dlje pred ekрани spijo manj in imajo s spanjem več težav.

- Motnja pozornosti, jezikovni razvoj, učni uspeh in intelektualne funkcije

Daljši dnevni čas, ki ga otroci preživijo pred ekрани, je povezan s povečanim pojavom motenj pozornosti. Ekрани do 3. leta starosti škodljivo vplivajo na sposobnost učenja matematike, bralnega razumevanja in razumevanja v kasnejšem otroštvu. Študije potrjujejo, da je gledanje televizije v otroštvu in adolescenci povezano s slabšim učnim uspehom in učnimi težavami. Hkrati raziskave navajajo vpliv na kasnenje v razvoju govora, šibkejšo pozornost, delovni spomin, zmožnost reševanja problemov, samokontrolo in odlog zadovoljitve.

- Video deficit

Študije so odkrile, da se otroci iz video posnetkov, tudi v primeru, da posnetki prikazujejo nazorno predstavitev, naučijo manj in potrebujejo večkratno ponovitev, da bi videno prenesli v realno življenje. Opravilo, ki ga vidijo v živo razumejo brez težav. Otroci se najbolje učijo iz žive predstavitve, skozi interakcije z odraslimi, ne s pomočjo

zaslonov. Že prisotnost televizije v ozadju moti in skrajša čas igre otrok in njihove koncentracije med le-to ter posledično vpliva na kognitivni razvoj.

- Duševno zdravje

Čas, ki ga otroci preživijo pred ekrani, je povezan z njihovim duševnim zdravjem. Otroci, ki pred ekrani preživijo 2 uri ali več, so v nevarnosti za težje psihološke težave, nevarnost se še poveča, če otroci niso dovolj gibalno aktivni. Pomemben vpliv na otrokov razvoj imajo tudi socialni mediji kot so facebook idr., skozi katere naj bi bili med seboj bolj povezani, čeprav vse več otrok poroča, da so pravzaprav osamljeni. Na račun medijev se namreč zmanjšujejo socialni stiki in neposredna komunikacija. Ekranu namreč ne omogočajo fizičnega kontakta, ki ustvarja dobro počutje.

- Sodelovanje med družinskimi člani in empatija

Čas, ki ga preživimo pred ekrani, močno zmanjšuje čas, ki ga preživimo z družinskimi člani. Zaradi povečane uporabe ekranov so socialne in emocionalne spretnosti znižane. Specializirane možganske celice, t.i. zrcalni nevroni aktivirani omogočijo otrokom, da razumejo in posnemajo socialno vedenje. Zrcalni nevroni najbolje delujejo, ko se ljudje družijo. Pri ljudeh z visoko stopnjo empatije, so zrcalni nevroni izrazito aktivni. Študija ameriških univerz je pokazala, da se študentje na fakultetah niso več zmožni tako vživeti v drugega, kot so se študentje v osemdesetih in devetdesetih letih. Povečanje količine medijev torej igra pomembno vlogo v upadu empatije, saj so le-ti prispevali k okolju, ki onemogoča, da bi se ustavili in prisluhnili drugemu.

- Kratkovidnost, sindrom utrujenih oči (Vintar Spreitzer idr. 2021)

Pogostost kratkovidnosti narašča in Svetovna zdravstvena organizacija predvideva, da bo do leta 2050 polovica svetovnega prebivalstva kratkovidnega. Na le-to vplivata čas, ki ga otroci preživijo zunaj in trajanje ter intenzivnost aktivnosti kot so branje, učenje in uporaba zaslonov. Z naraščanjem časa pred zasloni se povečuje tudi možnost pojava sindroma utrujenih oči, ki se kaže z glavoboli, bolečinami v očeh, suhimi očmi, solzenjem, meglenim ali dvojnim vidom.

- Agresivnost (Vintar Spreitzer idr. 2021)

Izpostavljenost nasilnim vsebinam na zaslonih je povezana s povečanjem sovražnosti, občutkov jeze, agresivnega vedenja, impulzivnosti, zmanjšanjem prosocialnih vedenj in empatije.

Različni strokovnjaki in raziskave zaključujejo, da imajo digitalni mediji škodljive posledice na duševni in telesni ravni. Telefoni in aplikacije so namreč zasnovani tako, da pritegnejo in zadržijo pozornost otrok in hkrati povečajo sproščanje dopamina, ki skrbi za dobro razpoloženje. Za celostni razvoj otrok in mladostnikov je pomembno, da digitalne medije uporabljamo minimalno (Kristovič idr. 2022). Z zasloni, obvrščevskimi in obšolskimi dejavnostmi otroke prezgodaj popeljemo v svet odraslosti, dokazovanja in tekmovanja, prezgodaj vse vidijo in doživijo, kar v najstniških letih vodi v apatijo in notranjo praznino (Teran Košir 2015).

Otroci se učijo ob odraslih, z opazovanjem in odzivi le-teh na njihove reakcije. Če starši veliko časa preživijo ob uporabi zaslonov, so več kot dvakrat bolj tudi otroci izpostavljeni zaslonom. Pretirana raba ekranov pri starših je hkrati povezana z manj verbalne in neverbalne komunikacije med otrokom in starši (Vintar Spreitzer idr. 2021).

Pomembno je, da se starši in strokovni delavci zavedamo pasti uporabe ekranov in čas, ki ga otroci preživijo pred le-temi ustrezno omejimo, saj tako pripomoremo k zdravju in dobremu počutju ter k optimalnemu razvoju. Strokovni delavci v vrtcih opazimo znake, ki jih že prepoznavamo kot posledico pogoste uporabe ekranov, to so npr. šibkejše gibalne spretnosti, šibkejša pozornost, več odstopanj v govornem razvoju, nekateri otroci kasnijo v ekspresiji, imajo šibek besedni zaklad, drugi uporabljajo angleške izraze namesto izrazov v maternem jeziku. Nekateri otroci v vrtec prihajajo zelo utrujeni in zaspani, nekateri so bolj nemirni, tudi agresivni. V prosti igri zasledimo vsebino junakov iz risank, drugi o videni vsebini pripovedujejo. Zavedamo se, da se lahko za nekatere izmed omenjenih znakov razlogi nahajajo tudi drugje, vendar verjamem, da določen delež razlogov izvira v ekranih in da le-ti zavirajo otrokov optimalni razvoj. V vrtcu opažamo, da število otrok s posebnostmi v razvoju narašča in menim, da starši lahko marsikaj storijo v smislu opore razvoju.

Predšolsko obdobje hitro mine, vendar močno vpliva na otrokov način preživljanja prostega časa, oblikovanje vrednot, odnosov, ki jih gradimo za prihodnja leta. Prav zato se moramo zavedati, da je zelo pomembno, kakšne izkušnje otroci v teh letih pridobijo, kako preživljajo prosti čas, koliko časa starši namenimo izključno otroku, skupni igri, prehodu v gozd ali izletu, igri skrivalnic ali lovljenju, plezanju na igrala, skakanju po travi, listanju slikanic, poimenovanju predmetov in barv, ki jih slikanica prikazuje, oponašanju oglašanja živali in vozil, ki so na sliki, branju pravljic, ustvarjanju z barvicami, voščenkami, vodenimi barvicami, striženju, zapenjanju ščipalk, nizanju

perlic na vrvico... Pomembno je, da se pogovarjamo, jih spodbujamo na poti k samostojnosti, pri vključevanju v nove dejavnosti kot so vožnja kolesa, ciljanje na koš. Starši in strokovni delavci se moramo truditi, da smo otroku dober vzgled preživljanja prostega časa in soočanja z ovirami, na katere naletimo. S tem otroci dobijo pozitivne vzorce za obdobje odraščanja.

Primarni odnosi človeka najgloblje zaznamujejo. Preko odnosa s starši otrok razvije vzorec za vzpostavljanje drugih odnosov in način, kako se soočati z različnimi življenjskimi situacijami. V odnosu z drugimi se kaže tudi posameznikov odnos do samega sebe. Visoko samospoštovanje je povezano z večjim zadovoljstvom v življenju, večjo storilnostjo, nižjo stopnjo anksioznosti in depresivnosti. Otrokovi ideali, cilji in vrednost se začno oblikovati že v otroštvu in jih gradimo preko ravnanj, odnosov in odločitev skozi življenje. Iz navezanosti med otrokom in starši, otrok gradi njegov čustveni svet in osebno identiteto. Vse kar se dogaja v družini, vpliva na otroka in mladostnika. Zato je tako pomembno, da je družinsko okolje varno, ljubeče, da družina skupaj preživlja prosti čas. Do težav na področju duševnega zdravja prihaja zaradi nefunkcionalnega načina življenja in težav znotraj družine kot so odnosi, vzgoja, nasilje, zasvojenost... (Kristovič idr. 2022).

Sodobna tehnologija sicer prinaša marsikaj dobrega, ogromno pa žal tudi pasti in slabosti, predvsem kadar jo pretirano uporabljajo otroci. Pomembno je, da smo starši seznanjeni in ustrezno nadziramo uporabo ekranov ter hkrati večinski delež prostega časa preživimo z otroki aktivno, brez uporabe zaslonov. Strokovni delavci se moramo prav tako zavedati slabosti zaslonov in družinam ob zaznavi, da otrok z vedenjem ali spretnostmi sporoča, da velik del dneva preživi ob uporabi ekranov, priporočamo načine preživljanja prostega časa, ki bodo imele na otroka pozitivne vplive v smislu odnosov, komunikacije, samopodobe, predšolskih spretnosti in tudi duševnega zdravja. Vse pogosteje tudi pediatri in predvsem strokovni delavci v Centrih za zgodnjo obravnavo in v Centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov opozarjajo in usmerjajo družine k ponujanju aktivnosti, ki otrokovemu razvoju omogoča oporo na poti optimalnega razvoja.

Pripravila: Helena Hribar

Literatura:

Kristovič, S., Pangrčič, P. in Kristovič, J. (2022). Logopedagogika: Holistični vzgojno-izobraževalni pristop za 21. stoletje. Znanstvena monografija. AMEU – ECM, Alma Mater Press, Maribor.

Sigman, A. (2012). Vpliv zaslonske tehnologije na otroke. V: Revija svitanje in Waldorfske novice, letnik VIII, št. 3 in 4. Zavod Parsival.

Teran Košir, A. (2015). Koliko risank je še zdravo? Pridobljeno s: <https://siol.net/trendi/odnosi/koliko-risank-je-se-zdravo-282760>, 18. 11. 2023.

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A. idr. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Priročnik za strokovnjake. Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva, Ljubljana.