

## OTROCI IN MLADOSTNIKI RAZUMEVANJE IN POMOČ ISČEJO NA SPLETU

- poročilo z okrogle mize -

### » KAKO UČINKOVITO ZMANJŠATI PREKOMERNO UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI «

V četrtek, 25. 4. 2024 je potekala okrogla miza z naslovom »Kako učinkovito zmanjšati prekomerno uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih«. Na okrogli mizi, ki jo je organiziral Konzorcij vsebinskih mrež Slovenije, so predstavniki različnih skupin iskali najpogostejše vzroke in z njimi povezane posledice prekomerne uporabe zaslonov ter predstavili rešitve za učinkovito naslavljanje problematike, kot jih vidijo sami.



Govorci okrogle mize. Z leve proti desni: Ajda Petek, Safe.si, Fakulteta za družbene vede, UL; Jani Stergar, Center Gustava Šiliha Maribor; dr. Mateja Hudoklin, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana; Zori Jakolin, podjetnica; dr. Anja Radšelj, dr. med., spec. pediatrije; Val Stankovič Pangerc, dijak na Gimnaziji Vič; Simon Delakorda, moderator, Inštitut za elektronsko participacijo.

Zaslonske tehnologije so olajšale naša življenja. Z njimi lažje opravljamo dnevne naloge in poklicno delo, služijo nam tudi kot razvedrilo. Njihova prekomerna uporaba ima lahko škodljive posledice, za telesno kot duševno zdravje, posebej pri otrocih in mladostnikih.

Govorci okrogle mize med poglavitne vzroke za prekomerno uporabo zaslonov vidijo sodoben način življenja. Hiter tempo in številne obveznosti potiskata **skrb za medosebne odnose na stranski tir**. Občutek osamljenosti in pomanjkanje

čustveno intenzivnih odnosov med otroci in njihovimi starši ter med vrstniki mladostniki sta lahko razlog, zakaj nekdo težko odloži telefon.

Kakšna je odgovornost šole in države, bi prepoved pametnih telefonov v šoli bila ena od rešitev? Prekomerna uporaba zaslonov med otroci in mladostniki je kompleksen problem, ki nima enega vzroka, zato tudi ne enoplastnih rešitev.

Govorci vidijo rešitev v **osveščanju lastne uporabe zaslonov in krepitvi pristnih stikov znotraj družine skozi razumevanje, podporo in zaupanje**. Starši naj z otroki ozavestijo, katere so družinske vrednote, skladno z njimi pa rutine in **družinska pravila** (tudi pravila o uporabi zaslonov).

Nujno potrebne so večje in odmevne **kampanje osveščanja javnosti in sistemsko izobraževanje staršev** o škodljivih posledicah prekomerne uporabe zaslonov pri otrocih. Prvi korak je vsekakor bila postavitve nacionalnih smernic uporabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih, smiselni ukrep bi bila **sistematična uvedba teh vsebin v izobraževalne programe priprav na starševstvo (šola za starše)**, ki so namenjeni nosečnicam in njihovim partnerjem.

**Osveščanje mladih** o vseh pasteh uporabe zaslonov je ključnega pomena. Zaenkrat so preventivne vsebine projektno zastavljene in prepuščene odločitvi posameznih šol oz. njihovim ravnateljem, potrebno pa bi bilo uvesti sistemsko rešitev tudi na ravni šol. Pri tem je tehten premislek o tem, ali so šolarji morebiti že preobremenjeni s šolskimi obveznostmi, dodatnimi vsebinami in digitalnimi gradivi in ali te (že) posegajo v prosti čas, torej čas, ki bi ga mladi lahko izkoristili za druženje v živo in športne dejavnosti.

Glede uporabe telefonov v šoli so si govorci enotni, da so **zaslonske naprave in digitalne vsebine v šoli** upravičene le takrat, ko bogatijo in dopolnijo učni proces, v času odmorov pa naj se otroci družijo, saj s tem krepijo občutek pripadnosti. Za otroke in mladostnike je prej potrebno ustvariti okolja, ki bodo spodbujala druženje v živo; pri majhnih otrocih je to raziskovalno-doživljajsko okolje za prosto igro z veliko gibalnih izzivov, za mladostnike pa urejena okolja za druženje, brez navzočnosti staršev.

Potreben bi bil **presejalni program** v okviru sistematskih pregledov, ki bi identificiral otroke, ki so preveč izpostavljeni zaslonom, kar bi omogočilo zgodnjo intervencijo in pomoč staršem na področju upravljanja z zasloni. **Prepoved oglasov za izdelke z zasloni**, ki so namenjeni najmlajšim (stolček za hranjenje z zaslonom, zibelka z zaslonom, ipd.) bi imela pozitiven učinek, saj bi staršem sporočala, da takšni izdelki niso primerni za otoka.

Vsi naštetni ukrepi bi prispevali k temu, da postaneta prezgodnja in prekomerna uporaba zaslonov pri otrocih in mladoletnikih družbeno nesprejemljiva, kot je pri mladostnikih nesprejemljivo kajenje in pitje alkohola. Prav zato je potrebno

aktivno sodelovanje vseh, tako staršev oz. družine, kot strokovnjakov, šole in države.

**Val Stankovič Pangerc, dijak 4. letnika Gimnazije Vič** izpostavi, da se veliko mladih zateka na družbena omrežja, da bi zapolnili čustveno praznino. Družbena omrežja predstavljajo stik s prijatelji, mladi ne ločijo med digitalnim in realnim svetom, zanje je to en svet, zato ni presenetljivo, da na spletu iščejo podporo, razumevanje, sprejemanje in pripadnost ter tudi pomoč, kadar so v stiski.

**Pediatrinja dr. Anja Radšel, dr. med.** se sprašuje kako pristni so lahko odnosi na spletu. *»Na spletu z enim klikom postanemo del skupine, v realnem življenju pa zadeve ne potekajo tako hitro. Naši možgani so evolucijsko navajeni, da se stvari, kot je tudi zaupanje, gradijo počasi. Spletna skupina te lahko, kot te je hitro sprejela, tudi izvrže iz skupine z enim klikom, brez pojasnila. Zato je moje mnenje, da spletne skupnosti v resnici ne zadovoljijo naših potreb.«*

**Dr. Mateja Hudoklin, direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana** opozori, da so zasloni velikokrat sredstvo za lajšanje stisk in težav, pri čemer gre lahko za izogibanje aktivnemu reševanju težav, saj brez stika z ljudmi težave in stiske velikokrat rešujemo le navidezno. *»Mlade in tudi odrasle je potrebno ozavestiti, da je stik z ljudmi boljši vir podpore, pomoči in zadovoljstva. Živi medosebni odnosi in tesna povezanost sta tisto, kar dokazano ohranjata zdravje ljudi in povečujeta občutek zadovoljstva in sreče ter omogočata bogato in produktivno življenje.«*

Kaj pa v primeru, ko so mladostniki prepuščeni sami sebi? **Ajda Petek iz Safe.si, Fakultete za družbene vede, Univerze v Ljubljani**, opozori na primere, v katerih otroci ne morejo svojim staršem zaupati, ali pa starši preprosto nimajo vzgojne moči in znanj, da bi pomagali svojemu otoku. V takih primerih lahko mladostnik s pomočjo interneta res pride do nekih rešitev. *»Težava pa nastane, ko se mladostniki zgledujejo po slabih vzornikih in problematičnih vplivnejših ali pa se ujamejo v past hitrih rešitev, ki ne delujejo.«*

Internet je poln hitrih rešitev, kar krepi zmotno prepričanje, da se vse težave in stiske lahko rešijo čez noč. Čeprav starejši mladostniki načeloma kot zaupnike ne vidijo staršev kot prve zaveznike, ampak so to prej vrstniki, se je na okrogli mizi postavilo vprašanje, koliko dejansko razumemo in naslavljamo potrebe današnjih otrok in mladostnikov, koliko jim zares prisluhnemo in ali jih nismo pustili na cedilu, če se morajo v tolikšni meri zatekati na splet?

**Jani Stergar, svetovalni delavec na Centru Gustava Šiliha Maribor izpostavi:** *»Preveč je hitenja staršev, tudi strokovnjakov, ki delajo z otroki. Potrebno se je ustaviti, prisluhniti potrebam in biti otrokom na voljo na pravi način. Ne le šolski sistem, vsi sistemi. Kot družba moramo več poudarka nameniti povezanosti in vključenosti, predvsem ustavljanju. Odgovornost odraslih je tudi, da otroke in mladostnike naučimo pravilne in zmerne uporabe zaslonov.«*

A pravilne uporabe zaslonov je potrebno naučiti tudi odrasle. Pediatrinja **Radšel** opozarja, da četudi so naprave pri vzgoji priročne, pa so lahko za otroke škodljive. *»Otrokom, ki so jih starši prekomerno posedali pred zaslone, govorimo že o dve-tri letnikih, so z dinamično magnetno resonanco ugotovili strukturne spremembe v možganih, predvsem v področju možganov, ki skrbi za govorno-jezikovni razvoj. Ti otroci, s slabo razvitim govornim in jezikovnim razumevanjem, so imeli tudi kasneje v šoli nižje kognitivne dosežke kot ostali otroci«.*

Otroci do dveh let naj ne bodo izpostavljeni zaslonom, vsi predšolski otroci pa manj kot eno uro dnevno. Pomembno je, da zaslonov ne nudimo, ko je otroku dolgčas, ko čuti nelagodje ali ko doživlja močna čustva. Dolgčas je priložnost za razvoj kreativnosti in raziskovanje, otroka hkrati uči potrpežljivosti (čakanje v čakalnici, v vrsti ipd.). Ko otrok čuti čustva kot so strah, žalost, jeza in ima čustven izbruh, mu pomagajmo čustva prepoznati in ugotoviti, zakaj je do njih prišlo ter skupaj poiščimo primerne rešitve. Z zasloni pa ta čustva zatremo, saj preusmerimo pozornost stran od čustev na zaslon. Takšen vzorec odziva na čustva se lahko nadaljuje v kasnejša leta, kar privede do tega, da je današnjim generacijam tako mladostnikov, kot njihovim staršem težko prenašati nelagodje in frustracije. Če tega ne znajo starši, kako bodo to naučili svoje otroke?

**Zori Jakolin, podjetnica** se strinja, da je potrebno doma postaviti pravila uporabe zaslonov in pri njih vztrajati. *»Okoli pravil se pogosto spremo, a z doslednim vztrajanjem pri njihovem upoštevanju, smo uporabo zaslonov omejili. O uporabi telefona in vsebinah na spletu se doma tudi pogovarjamo. Bolj kot čas, ki ga otrok preživi na zaslonu, se vprašajmo, kaj otrok počne, ko telefon odloži. Ali ga veselijo še druge aktivnosti, ki ne vključujejo telefona? Pomembno se mi zdi, da v družini znamo pokazati in deliti svoja čustva. Četudi nas mladostniki ne dojemajo kot prijatelje, pa se starši potrudimo najti način, da izvemo, kaj se z otrokom in v otroku dogaja«.* To pa je možno takrat, ko z otrokom vzpostavimo in negujemo pristne odnose, ki temeljijo na **spoštljivi komunikaciji**.

Odgovornost staršev pri preprečevanju prekomerne uporabe zaslonov je najverjetneje največja, ne pa edina. **Ajda Petek - Safe.si** je pokazala tudi na **odgovornost industrije**, kjer zaenkrat vlada »divji zahod«. *»Izdelki in storitve se lansirajo preden se razmisli o njihovi varnosti in posledicah, ki jih bodo imele. Tehnološki velikani, katerih cilj je dobiček, zaposlujejo strokovnjake, ki skrbijo za to, da čim dlje ostanemo pred zasloni. Na nek način gre za zlorabo poznavanja delovanja človeških možganov. Z aktom o digitalnih storitvah, se določene stvari počasi premikajo, ampak regulacije definitivno zaostaja za hitrim razvojem tehnologije«.*

-

Okroglo mizo je organiziral Konzorcij vsebinskih mrež Slovenije, in sicer Mreža za otrokove pravice, katere nosilec je Zveza prijateljev mladine Slovenije; Mreža NVO za vključujočo informacijsko družbo, katere koordinator je Inštitut za elektronsko participacijo in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v okviru projekta ODKLOP.



**Celotno okroglo mizo si lahko ogledate na tej spletni povezavi:**  
<https://shorturl.at/D0vUx>

**Dostopna je tudi krajša reportaža s ključnimi izjavami govorcev:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=fYz\\_axJnV1M](https://www.youtube.com/watch?v=fYz_axJnV1M)

**Več informacij:**

- Darija Cvetko, Program ODKLOP, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, [darija.zasrce@siol.net](mailto:darija.zasrce@siol.net), 040 476 861
- Sara Geiger Smole, Zveza prijateljev mladine Slovenije: [sara.geiger.smole@zpbs.si](mailto:sara.geiger.smole@zpbs.si), 01/239 67 25
- Simon Delakorda, Inštitut za elektronsko participacijo: [simon.delakorda@inepa.si](mailto:simon.delakorda@inepa.si), 041 365 529