



DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN PRETIRANA RABA ZASLONOV

Dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

RAZVOJ OTROKA IN UPORABA ZASLONOV

- Priložnosti za raziskovalno igro pri otrocih so povezane z boljšimi kognitivnimi dosežki – več raziskovalne igre povezano z boljšimi dosežki. (Muenterner et.al., 2018)
- Učenje preko igre, ki ga otroci sami usmerjajo, podpira razvoj višjih kognitivnih funkcij (razvijanje pojmovnega mišljenja, intuitivnih teorij). (Sim in Xu, 2017)
- Igra na prostem ugodno vpliva na razvoj socialnih veščin. Uporaba zaslonov povezana s slabšim razvojem socialnih veščin. (Hinkley et al., 2018)
- Za ustrezen razvoj govora je potrebna komunikacija med odraslim in otrokom. (Zimmerman et al., 2009; Song et al., 2018)

UPORABA ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

- Študije kažejo, da je uporaba pametnega telefona in tablic danes pri otrocih in mladostnikih **v porastu**, posebej zaskrbljujoč je porast v predšolskem obdobju.
 - Predšolski otroci – do 3. leta izpostavljeni 2 uri dnevno, 5- do 6- letniki do 3 ur dnevno (Mediji in predšolski otroci v Sloveniji, 2015)
 - Šolski otroci – 11-letniki 4,4 ure dnevno, 13- do 18- letniki 7 ur dnevno – **BREZ DELA ZA ŠOLO!** (Bucksch et al., 2016 – mednarodna študija)



DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UPORABO ZASLONOV

- Uporaba zaslonov pri starših
- Postavljanje jasnih mej s strani staršev
- Telesna aktivnost otrok
- SES družine (nižji SES - pogostejša uporaba zaslonov)
- Razumevanje uporabe zaslonov s strani staršev (mnenje, da je gledanje TV „dobro za možgane“)



UČENJE PREKO ZASLONOV

- Učenje preko zaslonov pri majhnih otrocih ne nadomesti učenja s pomočjo žive interakcije (pomen odziva odraslega).
- Pomembno manjši transfer vsebin v življenje, če so podane preko ekrana – pri majhnih otrocih.
- Pomembno spremljanje odraslega.
- Medij, preko katerega beremo besedila, pomembno vpliva na razumevanje besedil. Večje razumevanje pri branju s papirja.

NEUGODNI UČINKI UPORABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI – PSIHOLOŠKI VIDIK

- Neugodni učinki pretirane rabe zaslonov zaradi namenjanja manj časa aktivnostim, ki podpirajo zdrav razvoj otroka.
- Slabše kognitivne sposobnosti, slabši dosežki na razvojnih testih, slabši učni uspeh.
- Motnje pozornosti in izvršilnih funkcij.
- Depresija, težave z razpoloženjem.
- Agresivno odzivanje.
- Odvisnost od interneta.



SLABŠE KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

- Negativne povezave med izpostavljenostjo zaslonov in veščinami, potrebnimi za vstop v šolo.
- Zaostanek v razvoju govora, komunikacije, motoričnih spretnosti in / ali socialno-čustvenih sposobnosti (pri 25% otrok).
- Primanjkljaji v zgodnjem razvoju se brez terapevtskih intervencij sčasoma povečujejo.
- Več časa pred zasloni – slabši rezultati na razvojnih testih.
- Več časa pred televizijo – slabši učni uspeh, slabša pismenost, slabše bralne sposobnosti.
- Slovenski srednješolci: več igranja nasilnih računalniških igre – slabši učni uspeh.

SLABŠA GOVORNO – JEZIKOVNA KOMUNIKACIJA

- Gledanje TV pred 12. mesecem starosti več kot 2 uri dnevno – šestkrat večja možnost govorno-jezikovnega zaostanka.
- Predšolski otroci: uporaba zaslonov (manj igre z vrstniki) negativno vpliva na razvoj socialnih veščin.
- Prekomerna izpostavljenost zaslonom spreminja strukturo možganov (okrnjena mikrostrukturalna organizacija in mielinizacija možganske beline, ki podpira jezikovne veščine, opismenjevanje, izvršilne funkcije).

MOTNJE POZORNOSTI IN IZVRŠILNEGA FUNKCIONIRANJA

- Čas pred zasloni povezan z motnjo pozornosti / ADHD (čas pred TV pri 1- in 3-letnikih povezan z motnjo pozornosti pri 7-letnikih).
- Čas izpostavljenosti zaslonov povezan s slabšimi izvršilnimi funkcijami (inhibicija, kognitivna fleksibilnost, delovni spomin).

DEPRESIJA

- Povezanost tveganja za razvoj depresije in časom uporabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih – npr. uporaba zaslonov več kot 5 ur na dan za 80% poveča možnost pojavljanja depresija pri otrocih in mladostnikih.
- Uporaba zaslonov v nočnem času in s tem moten ritem spanja dejavnik tveganja za depresijo in samomorilno vedenje pri mladostnikih.



AGRESIVNOST IN IZPOSTAVLJENOST ZASLONOM

- Izpostavljenost nasilnim vsebinam v medijih ima dokazano lahko negativne kratkoročne in dolgoročne učinke.
- Izpostavljenost nasilju v medijih povezana z več občutki sovražnosti, jeze in agresivnega vedenja, zmanjšanje prosocialnega vedenja in empatičnosti.
- Izpostavljenost otrok, mlajših od 3 let, nasilnim vsebinam na zaslonih, povzroči povečano vzburjenost in vodi v okvaro samoregulacije (težave s pozornostjo).
- Zmanjšanje občutljivosti za nasilne vsebine.



PROBLEMATIČNA RABA INTERNETA IN ODVISNOST OD INTERNETA

- Poleg zasvojenosti z internetnimi igrami tudi podobna odvisniška vedenja ob drugih rabah interneta (npr. družbena omrežja, spletno nakupovanje, spletne igre na srečo, spolnost po spletu, pridobivanje informacij) – odvisnost od interneta.
- Gre za nekemično, vedenjsko zasvojenost z določenimi vsebinami na zaslonih.
- Način uporabe kaže značilnosti odvisniškega vedenja: negativen vpliv na učni uspeh, medosebne odnose, zmanjšuje interes za druge aktivnosti, razvoj tolerance, vztrajanje kljub težavam, ki jih prinaša pretirana raba, nezmožnost prekinjanja teh aktivnosti.
- Pogosto sopojavljanje drugih motenj (depresivnost, anksioznost, obsesivno – kompulzivna motnja).
- Zasvojenost z internetom je povezana s strukturnimi in funkcionalnimi spremembami v možganih – vpliv na čustveno obdelavo informacij, izvršilno pozornost, odločanje in kognitivni nadzor.



PASTI SOCIALNIH OMREŽIJ

- Čeprav ima uporaba socialnih omrežij tudi nekaj pozitivnih vidikov, so negativni vidiki tisti, ki nas skrbijo.
- Dostop do **neprimernih in škodljivih vsebin** - pojavljajo se številna povečana tveganja za psihološko škodo pri otrocih in mladostnikih – pogosto se poudarjajo **ilegalna ali psihološko škodljiva vedenja**, (npr. samopoškodovanje – rezanje, samomor, poškodovanje drugih, motnje hranjenja), **spodbujanje sovražnosti** (spletno ustrahovanje, diskriminacija, predsodki, sovraštvo). Povečano je **tveganje za zlorabe** (tudi spolne).
- Uporaba socialnih omrežij ne sme motiti (posegati v) časa za spanje in fizično aktivnost.
- Uporaba socialnih omrežij mora biti primerna starosti mladostnika in zrelosti (sposobnosti samoregulacije, intelektualnim sposobnostim, razumevanju tveganja). **Večje tveganje za zlorabe se pojavlja v zgodnji adolescenci (10 – 14 let).**
- Starševski nadzor se spreminja s starostjo otroka oz. mladostnika – **v zgodnji adolescenci je potrebno več nadzora** (pregledovanja, pogovorov, vodenja glede vsebin socialnih omrežij).

GLAVNI POUDARKI

- Otroci in mladostniki zaradi nezrelosti samoregulacije in ostalih kognitivnih sposobnosti niso sposobni sami uravnavati rabo zaslonov na način, ki jim ne bi škodoval.
- Ker je raba zaslonov izven kontrole odraslih, je tveganje za škodljivo rabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih pomembno večje kot pri odraslih.
- Zasloni ne nadomestijo ustreznih spodbud s strani okolja in ne podpirajo v ustrezni meri in obliki zdravega celostnega razvoja otrok.

Časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času



Do dopolnjenega drugega leta starosti
naj otrok **ne bo izpostavljen zaslonom.**



V starosti od 2 do 5 let naj se uporaba zaslonov časovno omeji
na manj kot eno uro na dan
v navzočnosti staršev,
pri čemer naj bo čas uporabe sorazmeren starosti (**mlajši manj ali še bolje nič**).



V starosti od 6 do 9 let (prva triada osnovne šole)
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času
omejen na v povprečju **največ eno uro na dan.**



V starosti od 10 do 12 let
(druga triada osnovne šole) naj bo čas uporabe zaslonov
v prostem času omejen na v povprečju
največ eno uro in pol na dan.



V starosti od 13 do 18 let
(tretja triada osnovne šole in srednje šole)
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času
omejen na v povprečju
največ dve uri na dan.



HVALA ZA POZORNOST!