

Uničujoči vplivi elektronskih naprav



■ **Nastja Praprotnik**, prof. nemškega jezika in književnosti, prof. zgodovine, mag. inkluzije v vzgoji in izobraževanju, je vzgojiteljica v *Mladinskem domu Maribor*. V preteklih šestindvajsetih letih je poučevala v različnih vzgojno-varstvenih ustanovah, in sicer tako otroke kot odrasle.

Zagotovo nam je zaslonska tehnologija v zadnjih desetletjih močno olajšala komunikacijo. Otrok se ob ustrezni uporabi informacij s spleta lahko tudi uči, postane bolj radoveden in ustvarjalen. A da bi to dosegli, ga moramo poučiti o številnih pasteh, ki prežijo nanj ob uporabi elektronskih naprav.

Otroci so najbolj ranljivi uporabniki zaslonskih naprav, saj še niso dovolj zreli, da bi zmogli sami ustrezno presojeti, koliko časa bodo prebili pred zasloni. Prav tako še niso dovolj kritični do resničnosti informacij in kakovosti vsebin, ki jih gledajo, prebirajo in poslušajo. Velikokrat se niti starši ne zavedajo škodljive izpostavljenosti medijsko intenzivnemu okolju. In ne nazadnje nas mora skrbeti sama bližina elektronskih naprav zaradi škodljivega elektromagnetnega sevanja. Dandanes trditev, da se mladi učijo od starejših, žal ne drži več. V dobi digitalne tehnologije so njihov najljubši učitelj elektronski mediji. Alarmantna statistika in rezultati raziskav nas opozarjajo, da preživljanje časa pred zasloni postaja vse večji javnozdravstveni problem.

Negativne psihološke spremembe in zdravstvene posledice

Raba zaslonske tehnologije negativno vpliva na razvoj, zdravje in vedenje družbe. Pred tem svarijo številna poročila strokovnjakov s področja medicine in psihologije. Evropski otroci in mladostniki v povprečju pred zasloni preživijo od štiri do osem ur na dan, kar je veliko več kot v družbi prijateljev in staršev. Pri njih znanstveniki opažajo t. i. sestavljene učinke, ki sočasno učinkujejo na več področij telesnega in duševnega zdravja.

Posledice na možganih

Izpostavljenost elektromagnetnemu sevanju digitalnih naprav zavira razvoj frontalnega

dela možganov, ki je odgovoren za delovanje izvršilnih funkcij. Te uravnavajo otrokove zmožnosti delovanja, saj podpirajo ciljno usmerjeno vedenje, pozornost, koncentracijo, delovni spomin, zmožnost reševanja problemov, zadrževanja neprimerne vedenja, sposobnost samokontrole in odloga zadovoljitve. Če so izvršilne funkcije šibke, otrok slabše socialno in kognitivno funkcionira, kar vodi v slab učni uspeh.

Pri mladoletnikih, ki prekomerno deskajo

V decembrski številki Vzgoje bomo pisali o zaslonski tehnologiji; o pasteh interneta in zasvojenosti ter vrsti pomoči.

po internetu, so ugotovili, da so številna področja v njihovih možganih celo do 20 % manjša kot pri mladostnikih, ki niso zasvojeni z internetom.

Dr. Spitzer ugotavlja, da se možgani pod



Foto: Matej Hozjan

vplivom digitalnih naprav drugače razvijajo, uporaba le-teh pa vodi v 'digitalno demenco', ki se kaže v motnjah spomina, koncentracije in čustveni otopelosti. Znanstveniki nevrologi so z raziskavami obsega kognitivnega razvoja mladostnikov ugotovili, da danes 11 let star otrok zna toliko, kot je pred 30 leti znal osemletnik. Danes mladostniki pri 14 letih razmišljajo na ravni 12-letnikov izpred 30 let. Današnji najstniki so res sposobni razmišljati hitreje, a to razmišljanje je bolj površinsko; tako kot to od njih zahteva klikanje po tipkovnici.

Vpliv na delovanje hormonskega sistema

Raziskovalci so primerjali vedenje in zdravstveno stanje otrok, ki so bili izpostavljeni, in tistih, ki niso bili izpostavljeni zasloni tehnologiji. Ugotovili so, da se je pri otrocih, ki so jim za nekaj časa vzeli mobilne telefone in računalnike, raven melatonina v krvi povišala za 30 %, zato so zvečer lažje zaspali. Veliko staršev otrokom dopušča uporabo zaslonov naprav v otroških sobah, pri tem pa nič ne pazijo, koliko časa in katere vsebine gledajo otroci. Pedagogi, psihologi, zdravniki in drugi opozarjajo, da prisotnost zaslonov tehnologije v otroških sobah povzroča pomanjkanje in nerednost spanca, kar vodi v slabši učni uspeh.

Televizija v ozadju moti igro malih otrok, tudi če niso pozorni nanjo; to pa posledično vpliva na njihov kognitivni razvoj.

Znanstveniki dokazujejo, da imajo otroci, ki se več časa dnevno ukvarjajo z digitalnimi napravami, nižjo vsebnost urinskega melatonina, kar vodi v prezgodnji nastop pubertete pri dekletih. Drugi razlog za zgodnejšo puberteto pri dekletih pa je povečana telesna teža, kar je povezano s sedečim načinom življenja. Fantje, ki pred zasloni preživijo dve uri ali več dnevno, so izpostavljeni dvakrat večjemu tveganju za povišano raven inzulina v krvi, kar pomeni tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni ali diabetesa.



Foto: Peter Prebil

Debelost

Večina otrok prosti čas preživlja sede ali leže, v družbi digitalnih aparatov. Tudi če gredo na igrišče v družbi prijateljev, se zabavajo drugače kot včasih. Ne igrajo se lovilca in skrivalnic, ne tekajo za žogo, ne poznajo družabnih iger na prostem, ne pohajkujejo po poljih in ne plezajo na sosedove češnje. Danes sedijo skupaj in vsak zase brskajo po raznih aplikacijah. Mladi hodijo v parih in skupinah, sedijo v lokalih in vsak zase odsotno drsajo po telefonu.

Znanstvene študije in raziskave potrjujejo, da je raba zaslonov močno povezana z debelostjo. Ker mladi ves prosti čas preživijo ob zaslonih, imajo manj časa za obisk glasbene šole ali treninga. To dolgoročno pomeni slabšo telesno vzdržljivost in slabšo psihično odpornost. Otroci, ki imajo televizijski sprejemnik v svoji sobi, so 30 % pogosteje predebeli; ena tretjina od teh pa dobi diabetes.

Motnje pozornosti

Veliko otrok zaradi senzorične preobremenitve trpi za posledicami sindroma elektronskega zaslona, ki se kažejo tudi kot motnje pozornosti. Zgodnjo izpostavljenost zasloni tehnologiji lahko povežemo tudi z

ADHD. Tudi pri mladostnikih gledanje zaslonov povzroča motnje pozornosti in učne težave, kar dolgoročno vodi v slab učni uspeh.

Večina otrok in mladostnikov ima v spalnici več zaslonov, ki jih uporabljajo hkrati. Tudi če gledajo samo televizijo, neprestano preklaplajo med različnimi programi, ker ne premorejo dovolj koncentracije, da bi pogledali film ali risanko do konca. Preklapljanje morajo med programi in se prepričati, da česa ne zamujajo. To pa je znak obsesivno-kompulzivne motnje.

Motnja pozornosti zaradi prezgodnje in pretirane rabe elektronskih naprav se razvije zato, ker delo za zaslonom zahteva od uporabnika neprestane preklope pozornosti in zelo malo dolgotrajne pozornosti.

Slabši učni uspeh

Otroci se razvijajo, učijo in pridobivajo izkušnje skozi gibalne, plesne, besedne in miselne igre. Ker pa vse več časa preživijo v družbi zaslonov, se ne znajo več igrati. Tak način življenja vpliva na procese razvoja otroških možganov, zato so otroci manj sposobni ciljno orientiranega učenja, manj so vztrajni in manj samostojni. Strokovnjake zato skrbi, da bo dolgoročno slabša

izobraženost pripeljala do slabšega socialno-ekonomskega statusa bodoče družbe. Dr. Christakis pravi, da tudi če se otrok igra ob prižgani televiziji, to skrajša čas njegove igre in čas koncentracije med igro. Televizija v ozadju moti igro malih otrok, tudi če niso pozorni nanjo; to pa posledično vpliva na njihov kognitivni razvoj.

Razvoj govora in bogatitev jezika

Otroci, ki preživijo več časa pred zaslonom, so bolj izpostavljeni tveganju, da se pri njih pojavi zamujanje v govornem razvoju. Ni problematično samo to, da majhni otroci gledajo zaslon, temveč da se starši z otroki manj pogovarjajo. Še bolj zaskrbljujoče pa je, da starši sami v prostem času nezavedno prekomerno uporabljajo digitalne naprave. Skrb zbujajo pogled na mlado mamico, ki se sprehaja po parku z malčkom v vozičku, ki neprestano čeblja. On poskuša navezati komunikacijo z mamo, a mama brska po telefonu ali pa je preveč zatopljena v telefonski pogovor s prijateljico, namesto da bi se

pogovarjala z otrokom in ga učila govora, sodelovanja, mu pokazala, da je upoštevan in ljubljen.

Pojav psiholoških motenj


Neprestani rabi digitalnih naprav lahko pripišemo tudi mnoge psihološke motnje, ki se kažejo kot depresija, težave z navezanostjo, vedenjske težave, agresija, bipolarna motnja, digitalna zasvojenost in tudi avtizem.

Čas, ki ga družinski člani preživijo na internetu, skrajšuje ali popolnoma izničuje čas, ki bi ga sicer preživeli drug z drugim.

Družinski prosti čas

Zaslonski mediji posredno, a uspešno uničujejo tudi navezanost, pripadnost in empatičnost med družinskimi člani. Prosti čas, ki je bil včasih rezerviran za druženje, je zamenjalo ukvarjanje z zasloni. Starši nimajo časa ali pa sami niso dovolj osveščeni glede

rabe zaslonske tehnologije. Drugi starši mogoče nimajo dovolj starševskega občutka za vzgajanje svojih potomcev. Tretji morja nimajo možnosti ali volje zaradi težkih življenjskih izkušenj. Otroci niso navajeni na preživljanje prostega časa skupaj s starši in sorojenci, zato ne čutijo potrebe po navezanosti, zaupnosti, toplini in niso sposobni empatije. Čas, ki ga družinski člani preživijo na internetu, skrajšuje ali popolnoma izničuje čas, ki bi ga sicer preživeli drug z drugim.

V sodobni družbi manjka politične volje, da bi se uprli industriji medijske tehnologije. Politiki se pehajo za še večjim materialnim bogastvom, pri tem pa so že zdavnaj pozabili, da so naše največje bogastvo prav otroci. Zato pozivam starše in učitelje, naj poskrbijo za svoje telesno in duševno dobro počutje in počutje svojih otrok; naj se seznanijo s slabimi vplivi zaslonske tehnologije, poskrbijo za ustrezno rabo le-te in otrokom omogočijo zanimivo in igrivo otroštvo, mladostnikom pa zdravo, varno in samozavestno pot v odraslost. 

Storilci nasilja nad otroki s pomočjo spleta

■ **Neža Miklič**, univ. dipl. soc. del., univ. dipl. sociologinja; dolgoletna kriminalistka, ki se je aktivno ukvarjala s preiskovanjem najrazličnejših oblik zlorab in nasilja v družini. Je avtorica preventivnega projekta *Policist Beno, kaj pa zdaj?*. Sedaj je predavateljica kriminalistike na *Višji policijski šoli na Policijski akademiji*.

Najprej se poglobimo v pojem storilcev zlorab otrok, povzročenih s pomočjo ali uporabo spleta. Kdo so storilci? Se še spominjate, ko smo pisali o tem, da je žrtev lahko otrok, ne glede na starost, spol, socialni položaj, kulturno okolje in versko pripadnost? Enako velja za storilca – lahko je kdor koli. Ker to ne bo dovolj za zaščito, je čas, da naredimo 'domačo nalogo' in storilce bolj podrobno spoznamo.

Uporabijo, kar je vabljivo za otroke

Začnimo z razbijanjem tabujev. Prvi, še vedno zelo močan stereotip o storilcih je njihova starost. Storilci niso zgolj starejši ali ostareli posamezniki. Starejši ljudje se sicer privajajo na spletno okolje, a to počno

počasi, po korakih in še vedno ne izrazito množično. Starejši storilci se bodo zato bistveno prej poslužili bolj 'tradicionalnih' pristopov do otroka. Uporabili bodo osebni pristop, izkoristili poznanstvo ali domačnost z otrokom, otrokove šibke točke, njegovo zanimanje, domišljijo in seveda

njegove želje ter hotenja. Za storilce je ključno, da poznajo najnovejše trende, tudi igrače, ki so ta trenutek najbolj 'in'. Pozabite na storilce, pred katerimi opozarjajo mediji, storilce, ki prežijo na otroke in jim ponujajo bombone. Postavite se za trenutek v vlogo storilca. Kaj bi ponudili, da bi neopazno in