

# Digitalna vzgoja

- **Franja Gros**, univ. dipl. psihologinja, strokovna delavka, svetovalka v programih *Logout*. Ima dolgoletne izkušnje na področju duševnega zdravja, odvisnosti in antisocialnega vedenja. Izkušnje na področju socialnega varstva je pridobivala v Londonu.
- **Petra Belina**, univ. dipl. psihologinja, soustanoviteljica in strokovna vodja *Logouta, centra pomoči pri prekomerni rabi interneta*. Diplomirala je s področja socialnopsiholoških vidikov internetnih komunikacij. Ima večletne izkušnje na področju vzgoje in izobraževanje ter na področju socialnega varstva.

**Odrasli smo otrokov zgled in smerokaz, zato je pomembno, da se priporočila o varni, zmerni in konstruktivni uporabi digitalnih naprav sistematično uresničuje že v vrtcih. Britansko združenje pediatrov je v začetku leta 2019 izdalo smernice, v katerih bolj kot času, preživetim pred zasloni, posvečajo pozornost temu, kako uporaba naprav vpliva na ostala področja otrokovega delovanja, s poudarkom na spanju, prehrani, gibanju in družinskem preživljanju prostega časa.**

Tudi vrtci v Sloveniji se problematike zavdajo in poskušajo s priporočili usmerjati starše. Tako na primer nekateri že jasno opozarjajo starše, da so vrtčevski prostori območje, kjer mobilni telefoni niso zaželeni. Pomembno je, da starši pridejo po otroka brez telefona v rokah, da se lahko v tistem trenutku res posvetijo svojemu otroku, ki po osmih urah vrtca komaj čaka, da jim pove, kaj vse je počel, da dobi objem in spodbudno besedo. Pogosto se namreč zgodi, da starši pridejo po svoje otroke in se istočasno pogovarjajo po telefonu, kar za otroka ni prijetno doživetje, saj se mora s telefonom boriti za pozornost svojega starša. Podobna situacija in občutki se lahko ponovijo tudi na igrišču ali doma in tako otrok znova dobi sporočilo, da je telefon pomembnejši od njega.

V prvem letu otrokove starosti na *Logoutu* odsvetujemo stike z napravami, saj lahko

*Smiselno je, da se mobilni telefoni ne uporabljajo med poukom, vključno z odmori, kajti ti so namenjeni malici, rekreaciji, druženju s sošolci, temu, da se možgani malo spočijejo in pripravijo na naslednjo uro.*

negativno vplivajo na razvoj otrokove navezanosti na pomembne osebe. Kasneje, med tretjim in petim letom, lahko predšolskemu otroku predstavimo naprave in vsebine, ki so dovolj enostavne, da jih razume, in lahko

pozitivno vplivajo na njegovo mišljenje in razvijanje samostojnosti. Primeri takšnih vsebin so pobarvanke, spomin, aplikacije za razvrščanje črk in števil, sestavljanke in podobno. Priporočamo pa časovno omejeno uporabo ob prisotnosti starša.

Podobno velja za prvo triado osnovne šole. Naše mnenje je, da otrok v tem obdobju še ne potrebuje pametnega telefona. Tveganje, da bo naletel na vznemirjajočo vsebino, je namreč preveliko. Ob uporabi je pomembna prisotnost odraslega, ki lahko nevtralizira negativna sporočila. Če otrok že ima svoj telefon, naj ga uporablja le za klicanje in pisanje sporočil, ostale funkcije pa naj bodo v odsotnosti starša blokirane.

## Pravila v šoli

Trenutno v Sloveniji področje digitalnih naprav v šolah ni zakonsko urejeno, tako da je vsaka šola prepuščena sama sebi. Vsekakor bo potreben temeljit razmislek o tem, katere sistemske rešitve bi bile lahko najbolj učinkovite. Francija je, denimo, sprejela zakon, s katerim je prepovedala uporabo mobilnih telefonov v šolah. Verjamemo, da prepovedovanje običajno ne prinese pravih rezultatov, prav tako jih ne prostor brez mej in pravil, saj so le-ta nujna za delovanje v vsaki skupnosti. Na začetku je treba postaviti osnovna pravila, ki so vezana na čas in prostor. To je predvsem, kdaj in kje se telefon sme uporabljati ter kdaj in kje ne ter kakšne so posledice neupoštevanja pravil. Pri postavljanju pravil uporabe mobilnih naprav v šoli je dobro upoštevati mnenja učencev, njihovih staršev in učiteljev. Prav

tako je treba upoštevati zrelost oz. starost otrok. V nadaljevanju je pomembno predvsem to, da so šole jasne, konsistentne in

*V letu 2018 je zasvojenost z videoigrama postala uradna diagnoza, vključena v najnovejšo klasifikacijo bolezni MKB-11.*

enotne pri izvajanju svojih šolskih pravil. Smiselno je, da se mobilni telefoni ne uporabljajo med poukom, vključno z odmori, kajti ti so namenjeni malici, rekreaciji, druženju s sošolci, temu, da se možgani malo spočijejo in pripravijo na naslednjo uro. Če učenci med odmorom ves čas uporabljajo telefon, potem nimajo prostega časa, ko bi lahko procesirali informacije prejšnjega predmeta in se pripravili na naslednjo uro. Vsi ljudje, predvsem pa otroci, potrebujejo pavze, da se umirijo, razvedrijo, malo razmigajo. Dobra ideja so tudi jasno označene prostorske točke na šoli, kjer se sme uporabljati naprave. Čeprav učenci med poukom praviloma ne smejo uporabljati telefona, se to večkrat zgodi. V teh primerih naj bi vsi pedagoški delavci na šoli ravnali enako, v skladu s šolskimi pravili. Protokol izročitve telefona ali druge naprave mora biti vnaprej znan.

## Zasvojenost z digitalno tehnologijo

Pedagoški delavci naj bodo pozorni tudi na znake, ki pri njihovih učencih lahko kažejo



na zasvojenost z digitalno tehnologijo, in sicer da posameznik večkrat in redno izostaja od pouka, je v šoli zaspan, nima motivacije za učenje oziroma sodelovanje pri pouku, zamuja, pogosto ga je treba opozoriti, da ne sme uporabljati naprave med poukom, razburi se, ko mu napravo odvezamo, nima koncentracije, je apatičen, pade mu šolski uspeh, teme pogovora se nanašajo na vsebino na spletu. Ob navedbi simptomov ponavadi vrstniki hitro identificirajo sošolce s težavami. V primerih prepoznanne prekomerne rabe ali zasvojenosti je potreben pogovor tako z učencem kot tudi s starši in po potrebi sodelovanje z drugimi organizacijami oziroma napotitev naprej. Posamezni primeri so lahko zelo resni in vodijo v popolno socialno izolacijo. Dober prediktor za resnejše motnje je osamljenost. V letu 2018 je zasvojenost z videoigrama postala uradna diagnoza, vključena v najnovejšo klasifikacijo bolezni MKB-11.

### Spletne zlorabe

Otroci so v stiku z digitalnimi napravami lahko hitro priče in žrtve zlorab. Žrtev prepoznamo predvsem po opazno spremenjenem vedenju. Pogosto so manj ali sploh nič več na spletu, se izmikajo pogovoru, izogibajo se očesnemu stiku, ne želijo več v šolo, se samopoškodujejo, v kontaktih postanejo oprezni in bojzljivi, trpijo za nespečnostjo ali nočnimi morami ipd. V pravilniku šole ali v vzgojnem načrtu naj bo jasno opredeljen tudi postopek ravnanja šole v zvezi s spletnimi incidenti. Ti se sicer dogajajo na spletu, vendar so vanje vpleteni vrstniki, sošolci ali/in učitelji. Spletne nasilje je široko in zahtevno področje, ki s tehnološkim razvojem in dostopnostjo dobiva vedno nove oblike in razsežnosti. Pomembno je predvsem to, da šola zaščiti žrtev in v primerih, ko gre za kazniva dejanja, prijavi storilca. Odzvati se je treba na vse zaznane oblike nasilja. Ne smemo dovoliti, da bi tovrstne vsebine postopoma postale del vsakdana in zmanjšale našo občutljivost. Prav tako je treba onemogočiti prikazovanje nezaželenih vsebin na šolskih digitalnih napravah. Ta del šola lahko nadzoruje, težje pa je nadzorovanje vsebin, ki jih učenci prinesejo s seboj na mobilnih napravah z lastnim dostopom do spleta. Tukaj se stvari zapletejo. Otroci in mladostniki prihajajo v šolo s

### Odlomki iz knjige: Spitzer, Manfred (2017, 2. izdaja): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva.

- »Digitalni mediji so del naše kulture. /.../ Ne more torej iti za to, da bi se bojevali proti digitalnim medijem ali da bi jih celo odstranili. Vemo pa tudi: digitalni mediji imajo zelo visok potencial za odvisnost ter dolgoročno škodujejo telesu in umu. Možgani krnijo, če niso bolj obremenjeni, stres uničuje živčne celice in na novo zrastle celice ne preživijo, če se ne uporabljajo. Za digitalno demenco je v bistvu značilna vse večja človekova nesposobnost, da bi v polnem obsegu uporabljal in nadziral svoje umske zmogljivosti, to pomeni mišljenje, hotenje, ukrepanje – pri čemer bi vedel, kaj se ravno dogaja, kje človek je in konec koncev celo kdo je.« (str. 266)
- »Kdor si je svoje socialne kompetence že pridobil po tradicionalni poti (ang. *offline, face to face*), mu bodo spletna socialna omrežja komaj kaj škodovala ter jih bo uporabljal kakor telefon in faks ali e-pošto, le da bodo imela bolj gladko uporabniško površino. Kdor pa nasprotno skorajda še ni imel priložnosti, da bi razvil socialno vedenje, in kot otrok oz. mladostnik dobršen del svojih socialnih stikov neguje po spletu, ima dobre možnosti, da postane njegovo obnašanje zelo neprimerno.« (str. 115)
- »Roka nima pomembne vloge samo pri učenju konkretnih posameznih stvari, ampak tudi pri pridobivanju splošnega znanja in celo pri učenju abstraktnih pojmov, kot so števila. Kdor si želi, da postanejo njegovi otroci matematiki ali strokovnjaki za informacijsko tehnologijo, naj poskrbi za prstne igre (igre, v katerih prsti prevzamejo vlogo oseb, živali, stvari – op. ured.) namesto za prenosnike v vrtcih. In kdor resno jemlje knjižni jezik, naj namesto tipkovnic raje zagovarja svinčnike.« (str. 166–167)
- »Ni vseeno, kaj počnejo otroci in mladostniki ves dan, kajti to pušča v njihovih možganih sledove. Pri računalniških igrah so taki sledovi: vse večja nagnjenost k nasilju, otopelost od stvarnega nasilja, socialna osamelost (!) in manjša možnost uspešnega dokončanja šolanja.« (str. 184)
- »Mnenje, da se pač da preskakovati med nalogami sem ter tja in da je to potrebno za učinkovito obdelavo podatkov, so razpoložljivi rezultati vsekakor razkrinkali kot samoprevaro. Naj bo kakorkoli že: večopravnost ni nekaj, k čemur bi morali spodbujati naslednjo generacijo ali kar bi bilo treba pospeševati. Rajši se povsem osredotočimo na bistveno!« (str. 212)
- »Nespečnost, depresije in odvisnost so izredno nevarni učinki uporabe digitalnih medijev in pomena teh učinkov za celoten zdravstveni razvoj zdaj še mlade generacije skorajda ni mogoče preceniti. /.../ Socialni umik in tesnobe so pogosti spremljajoči pojavi; razvije se spirala navzdol in na njeni konici nista samo depresija in socialna izolacija, ampak tudi mnogotera telesna obolenja, na primer bolezni srčno-žilnega sistema, obolenja gibalnega aparata (pomanjkanje gibanja, napačno sedenje) – bolezni segajo vse tja do demence.« (str. 244–245)



tehnologijo, niso pa opremljeni z znanjem o pasteh spleta in o tem, kako ravnati ob neprijetnih dogodkih, ki se lahko zgodijo. Na tem mestu ima šola pomembno vlogo,

*Pomembno je predvsem to, da šola zaščiti žrtev in v primerih, ko gre za kazniva dejanja, prijavi storilca. Odzvati se je treba na vse zaznane oblike nasilja.*

saj lahko na razrednih urah obravnava različna tvegana spletna vedenja in reševanje tovrstnih incidentov ali pa organizira delavnice na to temo. Priporočljivo je, da se te vsebine obravnava tudi na predavanjih za starše in učitelje. Kompetentni učitelji narmreč lahko razumejo, razložijo in ocenijo potencialna tveganja. Preverijo lahko, ali otroci znajo blokirati vsebine in/ali narediti t. i. 'screenshot'. Ti učitelji lahko tudi lažje uporabijo digitalno tehnologijo v didaktične in ustvarjalne namene, tudi kot učni pripomoček.

### **Digitalne naprave kot učni pripomoček**

Šole naj bodo pri tem pazljive. V prvi triadi osnovne šole odsvetujemo digitalne naprave kot učni pripomoček, kajti to je obdobje, ko se učenci učijo pisati in brati. Čeprav jih tehnologija začne vidno zanimati, lahko še malo odložimo ta čas, ko bo postala 'nuja'. Pri starejših učencih in dijakih, kjer učitelji želijo uporabiti telefone kot učne pripomočke, pa mora biti jasno opredeljeno, kako bo to potekalo. Takšna ura lahko spodbuja konstruktivno in ustvarjalno rabo, hkrati pa od učitelja zahteva temeljito predpripravo. Šole naj spodbujajo branje iz knjig, iskanje informacij v tiskani obliki, kajti takšno branje je počasnejše, bolj kritično in analitično ter posamezniku omogoča, da se bolj poglobi v vsebino, kar mu pomaga razvijati empatijo in kritičnost mišljenja. Branje preko zaslona je sicer veliko hitrejšo, površinsko, osredotočeno na prebiranje informacij, a je lahko bolj okrnjeno in poenostavljeno. Tudi domače naloge naj bodo večinoma analogne narave, saj jih v nasprotnem primeru učenci izrabljajo kot izgovor, da za zaslonom preživijo še več časa. To po-



Foto: EA

znajo predvsem starši, ki se dnevno borijo s 'Fortnite obsesijo', z zbiranjem ogenjčkov ipd., kar otrokom jemlje pozornost in koncentracijo pri učenju, staršem pa energijo pri vzpostavljanju meja.

### **Digitalni post**

Družinam v Logoutu pogosto svetujemo, da med počitnicami in na izletih poskušajo čim bolj omejiti uporabo digitalnih naprav in, če se le da, izvesti digitalni post ali dan brez tehnologije. Podobno idejo uresničujejo tudi nekatere šole, ki na primer organizirajo dneve brez telefonov. Nekatere tudi omejujejo uporabo digitalnih naprav med izleti, na ekskurzijah in taborih. Otroci in mladostniki imajo tako več možnosti, da se povežejo med seboj, družijo, pogovarjajo, zabavajo, naučijo kaj novega. Verjamem, da učenci sprva protestirajo, kasneje pa spoznajo, da so izlet doživeli veliko bolj polno. Raziskave so pokazale, da sta zadovoljstvo in sreča znatno višja takrat, ko se družimo z ljudmi v živo, kot pa ko se družimo samo preko naprav. Najslabše pa se počutimo, ko se družimo v živo in obenem uporabljamo telefon, gledamo v zaslon, kajti s tem se posameznik počuti manj prisotnega, manj ga zanima sogovornik, manj 'dobi' od družje-

nja, večja je distrakcija in s tem povezano nižje zadovoljstvo. Za naše psihofizično zdravje vsi potrebujemo socialne stike, prijatelje, družjenje. Opažamo, da pri mlajših generacijah pristno družjenje izginja. Tudi zato je potrebno, da jim omogočimo obdobja, ko se lahko povežejo brez naprav. Sami tega žal ne bodo storili.

V članku smo navedli nekaj primerov dobrih praks, ki jih izvajajo po naših šolah. Uporabiti je treba predvsem zdravo pamet in nasloviti teme, ki so mladim tako pomembne. Pravila naj bodo v soglasju s starši in učenci. Prava pot je tudi spodbujanje pozitivne uporabe spleta, zmanjševanje tveganj za različne spletne incidente, za kar sta potrebna dvig digitalne pismenosti in medijska vzgoja za kritičen odnos do spletnih vsebin. Slednje pomeni seveda informiranje, nenehno usposabljanje učiteljev in različno nagovarjanje predvsem otrok in mladostnikov. ◀

#### **Koristne povezave:**

[Logout.si](https://logout.si)  
[Safe.si](https://safe.si)  
[Spletno-okno.si](https://spletno-okno.si)  
[Commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org)