

V zadnjih letih opažamo velik porast uporabe naprav z zasloni na vseh področjih življenja pri vseh generacijah, tudi med predšolskimi otroki, kar je predvsem posledica razvoja informacijsko-komunikacijske tehnologije in njene vpetosti v vsakdanje življenje.

Poleg televizije smo začeli množično uporabljati pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure, ki omogočajo dostop do interneta praktično vsak trenutek in skoraj kjerkoli. Kljub temu, da so mnoge oblike uporabe zaslonov lahko koristne, pa novi vzorci in trend naraščanja uporabe zaslonov med otroki in mladostniki zahtevajo temeljit premislek glede časovnih in vsebinskih okvirov, ki še omogočajo koristno in varno uporabo za njihovo zdravje. Tako kot otroka naučimo varno hoditi po cesti, ga moramo naučiti tudi varne uporabe zaslonov in interneta.

Prezgodnja in čezmerna uporaba zaslonov lahko ima različne škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje. V Sloveniji pediatri že opažajo posledice pretirane uporabe zaslonov pri otrocih. Ker nam je vsem dobrobit in pozitiven razvoj otroka pomemben, je ključno, da se zavedamo tveganj in pasti, ki jih sodobne tehnologije prinašajo. Zlasti aplikacije za otroke, družbena omrežja in aplikacije za sporočanje, so

zasnovane tako, da skušajo čimbolj pritegniti in čim dlje zadržati uporabnika. Za aplikacije za majhne otroke so značilne žive barve, zvoki in hitro dogajanje, ki privlačijo. Ker otroci še nimajo ustreznih izkušenj in razvite samokontrole, je ključnega pomena, da jih počasi vpeljemo v uporabo sodobnih naprav, jih nadzorujemo in varujemo ter naučimo pravilne uporabe.

PREDŠOLSKI OTROK IN UPORABA ZASLONOV

V prvem letu naklonite otroku čim več polne pozornosti, vzpostavljajte z njim očesni stik, mu prigovarjajte, pojte, berite, se odzivajte na njegove občutke in se z njim igrajte. Tako lahko najbolje spodbujate otrokov intelektualni, čustveni in socialni razvoj, razvoj komunikacije, govora in jezika ter krepite njegovo varno navezanost.

Manj = bolje

- **0-2 LETI:** BREZ ZASLONOV, **2-5 LET:** MANJ OD 1 URE NA DAN V PRISOTNOSTI STARŠA.
- **STARŠI STE ZGLED OTROKOM**
Otrok vas opazuje, zato ne uporabljajte zaslonov, ko ste z njim, zlasti ne med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem. Otroku potrebuje vašo polno pozornost,

čim več stika iz oči v oči. Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte, dajte mu dovolj časa, da se bo zaigral sam ali z drugimi otroki. OTROKU BERITE!

- **UPORABA ZASLONOV NAJ POTEKA POD NADZOROM**

Otrok naj bo pred zaslonom le ob vaši prisotnosti. Za otroka izberite starosti primerne in kakovostne vsebine, o katerih se z otrokom čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine so narejene tako, da otroka zasvojijo ali ga podvržejo zvijačam za razno prodajo.

- **ZASLON NI VARUŠKA**

Zaslonov ne uporabljajte za pomirjanje, preusmeritev pozornosti (npr. privajanje na kahlico, umivanje zob, hranjenje...) ali uspavanje. Ne glede na to, katere filtre uporabljate, obstaja tveganje, da otroci pridejo v stik z vsebinami, ki zanje niso primerne.

DRUŽINSKI NAČRT RABE ZASLONOV

- Obroki so čas brez zaslonov.
- Televizija in računalnik naj ne bosta vklopljena za ozadje.
- Otroci naj zaslone uporabljajo v skupnem prostoru ob prisotnosti staršev.
- Ob spremstvu otroka v vrtec in iz njega, se ne pogovarjate po telefonu.

- Noč je namenjena spanju, zato ne imejte zaslonov v spalnicah.
- Večkrat si privoščite dan brez zaslonov.
- Otrok naj ne bo lastnik naprave z zaslonom.
- Spoštujte otrokovo zasebnost in fotografij ali informacij o otroku, ki bi mu lahko škodile kasneje v življenju, ne objavljajte na družbenih omrežjih.

POSLEDICE PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI PREDŠOLSLEM OTROKU

Pomembno se je zavedati, da v predšolskem obdobju otroci ne potrebujejo toliko posebnih izobraževalnih medijskih vsebin, pač pa potrebujejo predvsem pozornost odrasle osebe, ki z otrokom vzpostavlja iskren in ljubeč odnos, ter veliko priložnosti za gibalno igro, domišljjsko igro in za raziskovanje v otrokovem naravnem okolju. V praksi je namreč zaskrbljujoče to, da v ambulante pediatrov prihaja vse več predšolskih otrok, ki imajo pomembna odstopanja v razvoju. Otroci, ki so v zgodnjem obdobju preveč pred zasloni, imajo dokazano:

- slabše rezultate na razvojnih testih in več težav kasneje, v šolskem obdobju,
- so telesno manj zmogljivi,
- so zelo nemirni, imajo kratkotrajno pozornost in koncentracijo,

- begajo od ene k drugi dejavnosti,
- redkeje vzpostavljajo očesni stik,
- imajo primanjkljaje na področju komunikacije in socializacije (slabši besedni zaklad, slabše razumevanje),
- motnje spanja,
- motnje čustvovanja
- pri nekaterih je opaziti že odvisniške vzorce vedenja.

Uporabljeni in priporočena literatura:

Vintar Spreitzer, M. in drugi (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.*

Safe.si. (2020). O varni rabi interneta brez interneta.

Safe.si. (2020). Vzgoja za internet. Priročnik za starše.

Seix, M. in Noguera, M. (2018). Čas pred zasloni.

Otroci potrebujejo spanje in telesno dejavnost in čas z družino in čas za uporabo lastne domišljije. Nič od tega se ne more dogajati, če so izgubljeni v svetu zaslonov.

UPORABA ZASLONOV PRI OTROKU



Svetovalna služba VVZ Slovenj Gradec