

Vpliv zaslonov na otroke



■ **Tatjana Jakovljević**, univ. dipl. prof. defektologije in razvojna terapevtka s specialnimi znanji, kot specialna pedagoginja deluje na področju zgodnje obravnave otrok s specifikami v razvoju. V svoje delo vključuje načine vstopanja v otrokov razvoj z vidika nevroloških baz v soodvisnosti s primarnim socialnim okoljem. Sistemsko deluje na področju vzgoje in izobraževanja, z namenom implementiranja najnovejših znanj nevroznanosti, ki odkrivajo osnove razvoja otrokovih možganov.

Danes predstavlja čas, ki ga otrok preživi pred zasloni moderne tehnologije, enega od najpomembnejših vplivov na njegov razvoj, kakovost življenja in prihodnost.



Foto: Matej Hozjan

Pogledi na vpeljevanje tehnologije zaslonov (televizija, pametni telefoni, tablice, računalniki) so zelo raznoliki in pogosto kontradiktorni. Tovrstni zasloni so za današnje otroke stalnica in vsakodnevna vsebina, ki se ji preprosto ne morejo izogniti. Vpeljevanje sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije od prvega razreda dalje predstavlja prilagoditev na sodobno družbeno stanje in uporaba le-te se eksponentno večja tako v šolskem kot obšolskem okolju. Raziskave kažejo, da čas, preživet pred zasloni, zavzema vse večji delež življenja tako predšolskih kot šolskih otrok. Še posebej je zaskrbljujoče zadnje leto, saj je bil velik delež staršev zaradi dela od doma primoran poiskati varstvo za otroke in pogosto je bilo to varstvo prav zaslon moderne tehnologije.

Dolgotrajen evolucijski razvoj ter izpostavljenost vsebinam in impulzom s strani zaslonov moderne tehnologije (predvsem prostočasnim vsebinam) determinirata in spreminjata otrokov in mladostnikov nevrološki razvoj in delovanje.

Stroka po vsem svetu svetuje popolno odsotnost zaslonov pri otrocih, starih od 0 do 3 let. Evidentno je namreč, da izpostavljenost zaslonom v ranem obdobju onemogoča optimalen razvoj in povzroča številne razvojne odklone.

Nevropsihiatrija in pedopsihiatrija dr. Selaković in njeni sodelavci izpostavljajo, da pomemben vidik porasta znakov avtiističnega spektra pri otrocih v sodobnem času predstavlja prekomerno gledanje risank v zgodnjem otroštvu. Možne simptome zgodnje izpostavljenosti zaslonom moderne tehnologije pri otroku opišejo kot neodzivanje na ime, težave z očesnim sledenjem, očesnim stikom, kot motorični nemir, pomanjkanje interakcije z družinskimi člani in deficit v razvoju igre. Izredno pomembno je, da otroka pri gledanju risank spremlja nekdo od odraslih in se o vsebini pogovarja z njim ter risanko komentira primerno otrokovi starosti, da otrok usmeri pozornost tudi na odraslega, ne samo na zaslon. Izpostavljajo, da pri gledanju zaslonov umanjka velik del motoričnega razvoja, ki predstavlja podstat razvoja otrokovega govora, vedenja, čustvovanja, socializacije.

Pri tem je treba dodati, da številni strokovnjaki opozarjajo na pretirano zgodnjo slušno stimulacijo otroka, saj so sodobne vsebine, do katerih otroci dostopajo preko pametnih telefonov, računalnika, tablic itd., pogosto zvočno intenzivne, zvoki z zaslonov pa ne ustrezajo človeškemu govoru, zvokom narave itd. Posledično lahko prezgodnja zvočna prestimulacija (če dodamo še številne igranje, ki piskajo, proizvajajo umetne zvoke itd.) vodi do kompleksnih razvojnih težav na področju sledenja na-

vodilom (številni starši, vzgojitelji, učitelji poročajo, da otroci 'ne reagirajo'), slušnega procesiranja, razvoja govora, opismenjevanja itd.

Eden izmed najpomembnejših vidikov omenjenega zvočnega 'bombardiranja' otrok v zgodnjem otroštvu je lahko izrazit porast neodzivnih otrok in otrok, ki med budnostjo/dnevnimi aktivnostmi kažejo znake zaspanosti, 'izklopljenosti', neodzivnosti, ko pa se uležijo in je čas za spanje, počitek, se prične faza budnosti (so aktivni, težko se umirijo, veliko govorijo, se premikajo, hodijo ven iz sobe itd.). Pri tem stroka izpostavlja, da so vplivi prezgodnje zvočne prestimulacije pogosto težko premagljivi oziroma vplivajo na nadaljnji otrokov razvoj.

Glede na sodobno raziskovanje izpostavljenosti zaslonom moderne tehnologije pri otrocih in mladostnikih lahko izpostavimo aktivacijo stresnega odziva. Posledice tovrstnega stresa se lahko izražajo v motnjah spanja, čustvenih izbruhih, izraziti sramežljivosti, znakih avtiističnega spektra, težavah s prilagajanjem ali težavah z očesnim stikom. Če izpostavljenost vsebinam zaslonov (igrice, risanke in pesmice z izrazitimi vizualnimi in zvočnimi efekti) traja dlje časa, se lahko izražajo posledice na ravni posameznikovega čustvenega sistema v možganih, ki je odgovoren za odpornost na stres, čustvovanje, številne procese v živčnem sistemu (spomin, odnosi, motivacija itd.) ter tvori eno izmed ključnih osnov za delovanje posameznikovih izvršilnih funkcij (vidne sposobnosti, pozornost, koncentracija, govorno-jezikovne sposobnosti, predvidevanje, inhibicija vedenja, abstraktno mišljenje, načrtovanje ciljno orientiranega vedenja, izvrševanje zaporedij odzivanja z namenom izogibanja negativnim posledicam in interakcijam, izkušnjsko učenje, interpretacija socialnih namigov,

ustvarjanje socialno prilagodljivih vedenjskih odzivov ter reševanje problemov itd.).

Posledično se zaradi izpostavljenosti določenim vsebinam zaslonov moderne tehnologije pri pomembnem deležu sodobnih otrok zaradi aktivacije stresnega odziva v daljšem časovnem obdobju izražajo težave pri delovanju in razvoju čustvenega sistema. Vir tega je tudi pomanjkanje gibanja (sedentarnost), 'sindrom otroške naglice', ki opredeljuje, da se zmanjšujejo razlike med urnikom otrok in odraslih, procesirana prehrana z obilico sladkorja, različni vidiki toksičnosti iz okolja, prezgodnje všolanje, stres v družinskem okolju itd.

Če zaznamo, da otrok izkazuje pomanjkanje zanimanja za okolico, moti igro ali aktivnost vrstnikov, ima težave s socialno interakcijo, socialno igro, je premalo čustveno odziven ali impulziven, se nera-

zumsko in čustveno odziva na druge ljudi, izraža prekomerno neubogljivost, oporekanje, trmo ali če ga je strah, še preden dobi nove informacije, čuti stisko, ko se dogajajo spremembe, lahko pomislimo na težave v delovanju otrokovega čustvenega sistema.

Kot je opisano zgoraj, so otrokove čustvene funkcije pomembne ne samo za regulacijo stresa in druge opisane funkcije, ampak pomembno vplivajo na razvoj in delovanje izvršilnih možganskih funkcij (opisanih v predhodnih sestavkih), ključnih za otrokovo funkcioniranje tako v šolskem obdobju kot v nadaljnjem življenju.

Pomembno je, da znamo starši, vzgojitelji, učitelji, trenerji in druge osebe, ki vstopajo v razvoj in delovanje otrok in mladostnikov, prepoznati znake stresa ali čustvenih specifik pri otrocih in mladostnikih in se zavedamo, da je eno izmed

naših ključnih poslanstev graditi odpornost na stres.

Pogosto pa je ena izmed prvih alinej pri razvoju odpornosti na stres pri otrocih in mladostnikih zmanjšanje oziroma 'ukinitve' izpostavljenosti impulzom zaslonov modernih tehnologij, ki so vezane na določene prostočasne aktivnosti (zvočno in vidno preintenzivne pesmi, risanke, igrice itd.). Potem ko zmanjšamo dotok stresa, je treba graditi odpornost na stres. Pri otroku se ta razvija preko spontane igre, gibanja v naravnem okolju, socialnih odnosov, uravnotežene prehrane itd.

Zavedati se moramo, da je duševno zdravje naših otrok in mladostnikov na eni izmed največjih preizkušenj do sedaj, in to ne samo zaradi realnosti družbenega stanja, ampak v prvi vrsti zaradi zmanjšane možnosti dostopa do zdravega razvoja odpornosti na stres. 

Branje in bralni nahrbtnik

■ **Stanka Vogrinec**, prof. razrednega pouka, poučuje četrti razred na *Osnovni šoli Videm pri Ptujju*. Na področju vzgoje in izobraževanja dela že več kot 25 let.

Branje je zelo pomembna življenjska vrednota, ena pomembnejših življenjskih dejavnosti, s pomočjo katere se učimo, rastemo in izboljšujemo življenje, zato je že od zgodnjega otroštva pomembno, da otrokom veliko beremo in se o prebranem pogovarjamo, saj to vpliva na njihov vsestranski razvoj, na razvoj možganov in je eden izmed glavnih dejavnikov otrokove uspešnosti v šoli. Za učenje branja so pomembni poslušanje, govorjenje, branje in pisanje.

Vpliv branja na uspešnost

Vsak dan se srečujemo z različnimi oblikami pismenosti, pa naj bo to branje jutranjih novic v časopisu, branje in pisanje v službi, na poti v službo, v trgovini, zato je spretnost branja v življenju še kako pomembna. Starši s svojim odnosom do branja vplivajo na

otrokov kasnejši odnos do branja, knjige in učenja. Bralna kultura se začne že v najzgodnejšem obdobju življenja. Če bo otrok deležen poslušanja branja in pripovedovanja doma, bo v šoli lažje usvojil bralno veščino. Za učinkovito branje je zelo pomembna tudi želja po branju. V tem primeru je bra-

nje za otroka užitek, povezuje ga s prijetnim doživljanjem. Otrok mora prepoznati branje kot pozitivno dejavnost.

Otroci lažje berejo, če so jim starši v prvih treh letih življenja brali. Če berejo skupaj z njimi, to vpliva na otrokov razvoj bralne pismenosti, posledično pa na uspešno učenje in bogastvo besednega zaklada. Bogatenje besednega zaklada in pridobivanje najrazličnejšega znanja, ki ju omogoča branje, otroku pozneje olajša učenje branja in pisanja. Ko so proučevali, kako uspešni so otroci pri opismenjevanju v šoli, se je namreč pokazalo, da je uspešnost pri branju in pisanju povezana s tem, kakšne zglede za branje in koliko spodbud je otrok dobival v družinskem okolju in v kolikšni meri je bil deležen branja. Med branjem in po njem je pomembno, da se prepričamo, ali je otrok

