

ZASVOJENOST S SODOBNO TEHNOLOGIJO

Zdenka Sušec Lušnic, profesorica slovenščine in družboslovja,
Šolski center Ravne, Srednja šola Ravne



V zadnjem desetletju smo priča mnogim tehnološkim inovacijam, ki so postale tako vpletene v del našega vsakdana, da se pravzaprav ne zavedamo, kako smo na vsakem koraku odvisni od naprav. To opazimo šele, ko za trenutek zmanjka elektrike ali pa se znajdemo nekje, kjer ni brezžičnega omrežja. Omogočajo preprosto komunikacijo, iskanje informacij, izobraževanje o temah, ki nas zanimajo, plačevanje položnic, nakupe, zabavo in vse, kar potrebujemo (in še več tistega, česar ne). Toda ne gre le za nas – tehnološke naprave, predvsem računalniki in pametni telefon so del vsakdana tudi vedno več otrok.

UVOD

Ko govorimo o tabu temah v sodobnem času, moramo pozabiti na droge, alkohol, nasilje, spolnost, istospolno usmerjenost in podobno, kajti prava tabu tema je v resnici vzgoja v povezavi z digitalnimi mediji ali preprosto, vzgoja v digitalni dobi. Starši in strokovnjaki se tej temi najraje v velikem krogu izognejo; prvi zaradi slabe vesti, ker imajo občutek, da njihovi otroci v virtualnem svetu preživijo preveč časa, in drugi, ker v družbi hitrega razvoja in hitrih sprememb preprosto ne upajo podati teorije, ki bi trdo stala in veljala vsaj nekaj časa, sploh za tako neraziskano področje, kot je vzgoja v povezavi s sodobnimi mediji.

Zima je čas, ki ga precej več kot druga obdobja preživimo med štirimi stenami, še posebej veliko pa pred ekrani. Takšnimi in drugačnimi. Ali je kdo ob tem pomislil, da lahko postane zasvojen? Na žalost se iz dneva v dan pojavljajo nove zasvojenosti, med otroki in mladimi tudi zasvojenost z računalnikom ali sodobno tehnologijo. Vsakodnevno deskanje po spletu brez ciljev, igranje računalniških iger, pregledovanje elektronske pošte, nenehno preverjanje sporočil in objav na družabnih omrežjih, blogih, elektronskih časopisih, novicah ipd. Vse to predstavlja vedno bolj razširjeno obliko preživljanja prostega časa. Ob tovrstnih aktivnostih so otroci tihi, mirni, starši se lahko posvetijo svojim opravkom, zato vse premalo pomislijo na nevarnosti. Računalnik ali pametni telefon na sebi

ne nosita opozorilne nalepke, da lahko povzročita zasvojenost – kljub dejstvu, da so zaradi zasvojenosti že bile smrtne žrtve, ko so ljudje zanemarili najbolj nujne funkcije za življenje.

Da bi lahko težavo odpravili, jo moramo najprej prepoznati. In to je težko storiti, če jo imamo poleg družinskih članov tudi sami. A pogosto smo starši tisti, ki se težko ločimo od računalnika. Zahtevna služba, hiter tempo življenja, želja po uspehu, ambicioznost ... Vse to nam, staršem, narekuje, da tudi mi ne moremo brez njegove uporabe. Največja nevarnost pretirane in nepremišljene uporabe pa vendarle bolj preti otrokom in mladostnikom, ki danes odraščajo ob sodobni tehnologiji in vse manj časa preživijo na prostem. Zaradi računalnika se otroci premalo gibljejo, prišlo pa je celo do fenomena »izgube dvorišča«. Tudi ko so skupaj, se namesto skupne igre vse prevečkrat igrajo vsak s svojim telefonom (Gold 2015).

Podoben primer lahko navedem iz lastnih izkušenj. Pred nekaj dnevi sem bila na obisku pri prijateljici, ki ima devet let starega sina. Istočasno je bila na obisku tudi znanka iz sosednje vasi z dvema hčerama, starima osem in štiri leta. Odrasli smo se zapletli v pogovor, otroci pa so si našli drugačno zaposlitev. Starejša dva stasidla pred računalnik, štiriletnica pa je brez vprašanja vzela mamin mobilni telefon in začela upravljati z njim. Ker se njena mama ni odzvala na njeno dejanje, je deklica ves čas

obiska brskala po telefonu in zraven nekaj tiho mrmrala. Sama sem sicer na vljuden način omenila, da to početje ni pravilno, a njena mati sploh ni reagirala na moje besede, tako da sem prenehala z opozorili. Ravno ta dogodek me je pripeljal do odločitve, da napišem nekaj besed v zvezi s problematiko uporabe sodobne tehnologije, še posebej pri mladostnikih.

Ko sem bila sama otrok, smo imeli drugačne »igračke«, kot jih imajo današnji otroci. Namesto mobitela in računalnika smo imeli žogo, gumitvist, frače, loke ..., naše igralne površine pa so bile dvorišča, travniki, hribi, večkrat tudi gozd, kjer smo noreli in se igrali do poznega večera. In tudi ni bilo pretirane skrbi, če smo domov prišli mokri, umazani, popraskani. To je bil drugačen čas, drugačno življenje, otroštvo brez digitalne tehnologije in svetovnega spleta.

V DRUGEM, VIRTUALNEM SVETU

Starši moramo biti pozorni predvsem na čas, ki ga otrok preživi pred računalnikom (nujen je dogovor in omejevanje), in na vsebine, ki jih otrok išče preko spleta ali se mu celo ponujajo same. Za najstnike že tako težko obdobje odraščanja zdaj lahko še otežkoči nasilje preko spleta, kjer ima vsak možnost izražati svoje mnenje, skrit in anonimen žaliti in se norčevati iz drugih. Veliko je tudi tveganj in pasti pri uporabi socialnih omrežij, otroci slepo verjamejo v identiteto drugega, ki je lahko povsem izmišljena. Mladi, ki se zatečejo

v navidezni svet, začnejo vzpostavljati stike s tako imenovanimi navideznimi prijatelji, katerih identiteta in namere so včasih popolna neznanka. Poleg tega je navidezna prijateljstva veliko lažje prekiniti kot prava, to pa lahko povzroči še močnejši občutek izključenosti in hude posledice. Pred meseci sem brala o smrti trinajstletne Megan Meier iz ZDA, ki je naredila samomor po tem, ko je njen prijatelj Josh prekinil njuno enomesečno razmerje, ki je temeljilo na dopisovanju preko MySpacea, z obrazložitvijo, da je slišal za neko njeno krutost; pri tem ji je svetoval, naj se ubije. Josh je bila dejansko 49-letna ženska Lori Drew. Zaradi smrti deklice jo čaka sojenje.

OBLIKE ZASVOJENOSTI

Čezmerna in neuravnotežena uporaba sodobne tehnologije torej hitro lahko preide v začaran krog zasvojenosti. Poglejmo nekaj najpogostejših oblik zasvojenosti (Vir 3).

ZASVOJENOST Z RAČUNALNIŠKIMI IGRAMI

Igre lahko igramo preko spleta, računalniške mreže, samostojno ali z več igralci. Razlikujejo se po vsebini, kompleksnosti in uporabljeni tehnologiji. Med najbolj tvegane (z visoko stopnjo zasvojljivosti) sodijo vedno bolj priljubljene MMORG igre (massively multiplayer online role-playing games). V njih posameznik oblikuje in nadzoruje enega ali več likov, s katerimi se v fantazijskem svetu povezuje v klane. Neskončne možnosti za uspeh v igri, po drugi strani pa morada neuspeh na različnih področjih realnega življenja, so dobra podlaga za razvoj odvisnosti. Če posameznik izgublja stik z realnostjo, postaja apatičen in igri daje prednost pred realnim življenjem, je čas, da poišče pomoč.

ZASVOJENOST Z DRUŽABNIMI OMREŽJI

Večina uporabnikov družabnih omrežij ve, da spletna komunikacija ni nadomestek za komunikacijo iz oči v oči, vseeno pa je vse več tistih, ki z uporabo družabnih omrežij pre-

tiravajo. Na spletnih omrežjih, kot so Facebook, MySpace, Twitter ..., lahko uporabniki ves čas aktivno, še pogosteje pa pasivno, spremljajo statusse svojih prijateljev. Polovica vseh uporabnikov družabnih omrežij se v svoj profil poveže tudi sredi noči. Kadar se posameznik začne zapirati vase, izgubljati stik s seboj in bližnjimi, je potrebno razmisliti o smislu tovrstnega početja. Negativne posledice se lahko kažejo tudi v manjši delovni učinkovitosti.

ZASVOJENOST S SPLETNIM NAKUPOVANJEM

Nakupovanje preko spleta je v porastu. Do zaželenih izdelkov pride mo le s klikom, nakup je enostaven, prihranimo pa tudi pri času. Težava nastane takrat, ko z nakupovanjem nadomeščamo nekaj drugega, kadar nam nakupovanje pomeni odmik od težav in sproža pozitivna čustva. Spletne dražbe, kot je denimo E-bay, so zelo privlačne. Na portalu lahko najdemo skorajda vse in trenutki, ko neka stvar postane naša, so vznemirljivi, primerljivi z občutkom zmage. Ta občutek nas lahko zavede v kompulzivno nakupovanje. Posameznik, ki razvije odvisniško nakupovalno navado, pogosto postane nemiren in verbalno agresiven. Posledice pa so občutki žalovanja, laganje bližnjim, ogrožanje odnosov in dela.

ZASVOJENOST S PORNOGRAFSKIMI VSEBINAMI

Z anonimnostjo, visoko kakovostno vsebino (fotografije, video), dostopnostjo in interaktivnostjo internet v primerjavi z ostalimi mediji nudi mnogo bolj doživeto izkušnjo. Seksualne vsebine se v neomejenih količinah nahajajo po vsem svetovnem spletu in nanje lahko naletimo tudi po naključju. Posameznik tukaj izživi svoje seksualne fantazije in zadovolji osnovne potrebe po spolnosti. V mnogih primerih se tovrstna aktivnost spremeni v odvisnost. Tako virtualni seks postane mehanizem za soočanje s stresom v resničnem življenju. Posledice so simptomi, značilni za odvisniško vedenje (kompulzivno seksualno vedenje). Posebno

občutljivi so mladostniki, ki si s tovrstnimi vsebinami oblikujejo napačne predstave o spolnosti. Strokovnjaki menijo, da že relativno običajna raba vsebin za odrasle pri nekaterih mladostnikih lahko povzroči čustvene spremembe.

ZASVOJENOST S ŠPORTNIMI STAVAMI IN IGRAMI NA SREČO

Zaradi 24-urnega dostopa, anonimnosti in ustvarjanja realistične izkušnje igralnice problem odvisnosti od iger na srečo z internetom narašča. Ker igralci igrajo od doma, ki jim predstavlja varno okolje, so pripravljene tvegati več in imajo občutek, da imajo vse pod nadzorom. Za igre na srečo je značilna globoka duševna vpletenost, zaradi katere posameznik izgubi časovno perspektivo in si ustvarja iluzije. Elektronski denar ima psihološko nižjo vrednost od pravega denarja. Posledica je upad presoje, ki začasno uniči finančno-vrednostni sistem igralca. Nekateri posamezniki igrajo zaradi negativnih čustev in osebnih življenjskih kriz, drugi tip uporabnika pa igra na srečo predvsem zaradi vznemirjenja, adrenalina, ki se ob tem sproži. Strokovna obravnava je nujna, saj je posameznik ujet v razmišljanje Win-Lose.

BREZ MOBILNIH TELEFONOV NE GRE

Uporaba mobilnikov je danes preplavila ves svet, z njo pa je prišla tudi zasvojenost, ki se je sprva človeštvo še ni zavedalo in večina se je tudi danes ne. Dejavnosti na mobilniku je vse več in tako posledično ljudje porabimo vse več časa na njih. Največ časa na dan ga uporabljajo ljudje z nizko samopodobo in ta uporaba jih sili v to, da se zapirajo sami vase oziroma se izolirajo. Takšno vedenje posledično privede do velikih kriz. Mladostniki se počutijo odrinjeni od družbe, če nimajo najnovejšega telefona, ki ga ponuja trg. To lahko vodi v zapiranje samega sebe ali pa veliko finančno zadolževanje pri nakupu najnovejšega mobitela. Ko posameznik skuša skrajšati čas, ki ga porabi za mobilni telefon, in tega ne zmore,

pomeni, da je odvisen od telefona. Posamezniki tako zaradi visokega računa za telefon posežejo po kriminalu. Poleg vpliva na našo osebnost pa mobilniki vplivajo tudi na naše zdravje, saj so vir elektromagnetnega sevanja (Vir 1).

IZ LASTNE PRAKSE

Na srednji šoli poučujem že štiriindvajset let in moram reči, da se v zadnjih letih vsakodnevno srečujem s problematiko uporabe mobilnih telefonov. Na začetku mojega službovanja učitelji nismo imeli težav glede tega, saj takrat mobitelov enostavno ni bilo. Danes pa pravzaprav ni dijaka, ki tega sodobnega »pripomočka« ne bi imel pri sebi. Na šoli imamo dogovorjeno tako, da so med poukom njihovi mobiteli v torbah, med odmori pa jih lahko imajo pri sebi. Seveda se zgodi, da se kakšen telefon znajde, kjer se ne bi smel, ampak v večini primerov dijaki spoštujejo pravila. Ker se torej vsak dan srečujem s tem trendom in opazujem dijake med odmori, še posebej v času glavnega odmora, ko grem po hodniku šole, ali ko na avtobusni postaji čakajo na avtobus, kako nepremično zrejo v svoje »igračke« ali delajo selfije, se večkrat zamislim, kam drvi ta svet. Zanimalo me je, kako je na splošno z uporabo mobilnih telefonov med mladimi, zato sem se odločila, da z dijaki izvedem krajšo anketo. V njej so odgovorili na dvanajst vprašanj, ki so se nanašala izključno na njihov odnos do mobitelov. Na anketo je odgovorilo sto dijakov, ki jih poučujem, stari pa so od 15 do 19 let. Vprašanja so dajala možnost odgovorov vedno, nikoli, pogosto, da, ne.

Na vprašanje, koliko ur na dan povprečno uporabljajo telefon, je 66 % dijakov odgovorilo, da več kot dve uri, 28 % manj kot dve uri, samo 6 % pa jih pravi, da ga uporabljajo manj kot uro na dan. Mislim, da pri uporabi telefona več kot dve uri na dan že lahko govorimo o zasvojenosti.

Eden izmed razlogov za slabe rezultate pri pouku je ravno mobilni telefon. Dijaki ne sledijo učiteljevi razlagi, nato težje nadoknadijo zamujeno snov in posledično so slabi rezultati tu. Na vprašanje, če mobilnik uporabljajo med poukom, so odgovorili, da ga vedno uporablja 9 % dijakov, pogosto 18 %, ostali nikoli. To se mi zdi kar precej glede na to, da je telefon med poukom prepovedan. Pomeni, da jih malo manj kot 30 % težko sledi pouku.

Z vprašanjem, ali telefon uporabljajo med učenjem, sem želela izvedeti, koliko dijakov se popolnoma koncentrira na učenje in se med tem ne ubada z mobilniki. Med učenjem ga vedno uporablja kar 78 % odstotkov, pogosto 16 %, ostalih 6 % pa nikoli. Ko sem dijake kasneje vprašala, kako to, da ga uporabljajo med tem, ko se učijo, so mi dejali, da imajo telefon zraven sebe, večino časa sicer ugašnjene, a občasno, nekateri pa kar pogosto, ga med učenjem vklopijo in pogledajo nanj.

Zanimalo me je tudi, ali telefon uporabljajo pozno zvečer, to je po 23. uri. Po tej uri ga vedno uporablja 27 % dijakov, pogosto 70 %, nikoli pa samo trije anketirani dijaki.

Zanimalo me je, kako je na splošno z uporabo mobilnih telefonov med mladimi, zato sem se odločila, da z dijaki izvedem krajšo anketo.

Ali je (in kako pogosto), ko se zbudim, moja prva misel mobilni telefon? – to je bilo vprašanje, na katero je 72 % dijakov odgovorilo, da nikoli, ostali pa, da nanj pogosto pomislijo. Večina jih torej na telefon ni zelo navezanih in ga uporabljajo le z določenim namenom. Za ostale sklepam, da na telefon pomislijo, kadar niso zelo utrujeni in ne zato, da bi nanj pomislili samoumevno oziroma bili odvisni od njega.

Znaki prekomerne uporabe oziroma odvisnosti pa se kažejo tudi v fizičnih posledicah, kjer najbolj trpijo oči in glava, zato me je zanimalo, če tudi njih po uporabi telefona boljijo oči,

glava, roke ... Iz odgovorov sem lahko ugotovila, da jih samo 3 % občuti bolečine v očeh, glavi in rokah, ostalih 97 % pa pravi, da jih po uporabi telefona nikoli nič ne boli.

Nenadzorovana oziroma prekomerna raba telefona lahko privede v finančno zadolževanje, kar je pogost problem mladih. Vendar sem ugotovila, da anketirani dijaki nimajo tega problema, saj mi je pri vprašanju o večjem računu za mobitel 88 % dijakov odgovorilo, da njihov račun nikoli ni večji od običajnega, 10 % jih pravi, da je pogosto večji, 2 % pa, da je njihov račun vedno večji od običajnega.

Z vprašanjem, ali postanejo nervozni, če nekaj časa ne pogledajo na telefon, lahko ugotovimo, kako navezani so dijaki na telefon. Posamezniki so lahko z njim tako zasvojeni, da to vpliva na njihovo vedenje in tako posledično postanejo nervozni. Na to vprašanje jih je 66 % odgovorilo, da nikoli, dva dijaka sta vedno, ostalih 42 % pa je pogosto nervoznih. Za malo manj kot polovico anketiranih lahko rečem, da so zelo navezani na svoj telefon in jim je nekaj samoumevnega pregledati stanje vsake toliko časa, zato lahko rečem, da so odvisni od mobilnika.

Posamezniki velikokrat namenijo prosti čas svojemu mobilnemu telefonu. Dlje časa kot je posameznik s telefonom, bolj postane nanj navezan in si brez njega ne zna več predstavljati običajnega prostega časa. V anketi me je zanimalo, ali (in koliko časa) dijaki svoj prosti čas namenijo tej sodobni tehnologiji. Rezultati so pokazali, da mobilnemu telefonu svojega prostega časa nikoli ne namenijo 19 % dijakov, vedno 6 %, ostalih 75 % pa pogosto svoj prosti čas namenijo mobilnemu telefonu. Za to večino dijakov lahko rečem, da so odvisni od telefona, saj očitno ne morejo več nadzirati časa, ki ga preživijo na mobitelu.

Prekomerna raba lahko posega tudi v družinsko in prijateljsko življenje,

kot na primer raba telefona za jedilno mizo ali raba na igrišču, kar pomeni, da prostega časa ne moremo preživeti brez mobilnega telefona. Zanimalo me je, ali jim prijatelji in člani družine očitajo prekomerno uporabo telefona. 66 % jih je zanimalo, torej da ne, 34 % dijakov pa je povedalo, da jim pogosto očitajo prekomerno uporabo. Ker je večina odgovorila z ne, sklepam, da posamezniki uporabljajo telefon, ko so sami. Vendar je ta čas, ki ga porabijo za mobitel, mnogo večji kot ta, ki ga porabijo za družino ali prijatelje, zato lahko rečem, da ta tehnologija posega v družinsko in prijateljsko življenje.

Ob koncu pa sem želela izvedeti še za njihovo kritičnost do sebe, zato sem jim postavila vprašanje, če menijo, ali so odvisni od telefona. To vprašanje je ključnega pomena te raziskave, saj se bodo odvisnosti posamezniki lahko uprli le, če si bodo to sami priznali oziroma se sami zavedali, da so

odvisni in se zavedali posledic. 86 % dijakov meni, da niso, ostalih 14 % pa pravi, da so odvisni od mobilnega telefona. Velika večina se jih torej ne zaveda, da so resnično odvisni od telefona, saj jim je večurna vsakdanja raba, kakor sem ugotovila pri prvem vprašanju, nekaj samoumevnega.

Mobilni telefon je kot nek sopotnik, ki posamezniku pomaga na poti življenja. Omogoča mu iskanje in dostop do številnih informacij, prav tako pa tudi dosegljivost oziroma komuniciranje z vseh koncev sveta. Zaradi velike uporabnosti (SMS, igre, družabna omrežja, predvajanje glasbe ...) ga uporabljajo predvsem mladi, ki so zaradi vse večje rabe nanj vse bolj in bolj navezani. In takšne rezultate mi je pokazala tudi kratka anketa z dijaki naše šole.

Mladi so izgubili nadzor nad uporabo telefonov oziroma ravno nasprotno: mobilni telefoni so prevzeli nadzor nad življenji mladih.

Menim, da se bo uporaba mobilnih telefonov še naprej širila, prav tako pa z njo tudi zasvojenost. Mladi so izgubili nadzor nad uporabo telefonov oziroma ravno na-

sprotno: mobilni telefoni so prevzeli nadzor nad življenji mladih.

ALI UPORABA TEHNOLOGIJE V DRUŽINSKO ŽIVLJENJE VNAŠA NAPETOSTI?

Mnogo raziskav je pokazalo, da v družinah, v katerih doma pogosto uporabljajo in preverjajo svoje naprave, hitreje pride do sporov (Vir 2). Ena izmed raziskav je pokazala, da je kar 54 odstotkov otrok čutilo, da njihovi starši prepogosto preverjajo svoje naprave, kadar preživljajo čas skupaj, 32 odstotkov pa se jih je zaradi tega počutilo zapostavljene in nepomembne. A veliko raziskav ne potrjuje domneve, da bi tehnologija v družinah povzročala napetosti. Ni pa jasno, ali pogostost uporabe tehnologije za odrasle in otroke postaja nova družbena norma in zato morda starši podcenjujejo njihov vpliv na družinsko življenje.

KAKO POMEMBEN JE DOBER VZOR ODRASLIH

Dobro je, da starši uvedemo in predvsem sami prakticiramo uravnotežen pristop do tehnologije. To pomeni, da dajemo poudarek kakovostni rabi, selektivnemu opravljanju ene



stvari naenkrat ter tudi določanju časa in/ali prostora za odklop od spleta.

Tehnologija je lahko zelo koristna, saj dovoljuje kreativnost in raziskovanje. Čas, preživet na spletu, je ravno zaradi tega tako nezadostna kategorija presojanja, ker je lahko preživet v namene razvijanja in piljenja svojih talentov, zanimanj, pridobivanja in poglobljanja znanj, vključevanja v pomenljive razprave o pomembnih temah, povezovanja v aktivne skupine ali pa na drugi strani v namene pasivne potrošnje vsebin ali oddaljevanja samega sebe od družbenih odnosov.

Zdrav digitalen življenjski stil lahko vključuje oz. bi moral vključevati premišljeno in namerno uporabo tehnologije. Starši lahko otrokom pomagamo pri upravljanju z mediji. S tem, ko sami kažemo dober vzor uravnotežene uporabe medijev, lahko postavimo omejitve, kako, kdaj in kje uporabljati splet. Kot vzorniki bi morali starši paziti, kako uporabljamo tehnologijo, odvisno od tega, kako hočemo, da jo uporabljajo naši otroci. Nekaterim namreč ni samoumevno, da je precej neučinkovito, če otroku omejujejo čas na napravah, sami pa preverjajo telefon med vožnjo ali večerjo. Če otroci opazujejo starše, ki se pogosto pustijo motiti telefonu, bodo bolj nagnjeni k temu, da ponotranjijo takšno vedenje.

ALI GRE LE ZA TO, DA TEHNOLOGIJA OMOGOČA NOVE NAČINE ZADOVOLJEVANJA NAJSTNIŠKIH RAZVOJNIH POTREB?

Komuniciranje z vrstniki na družbenem omrežju, igranje spletnih iger z več igralci in podobno, vse to so načini, na katere se mnogi mladi počutijo družbeno povezane. S tega vidika je nenehna uporaba tehnologije (kar

Dobro je, da starši uvedemo in predvsem sami praticiramo uravnotežen pristop do tehnologije.

najbolje poosebljajo mladi, ki se nemudoma odzovejo na vsako sporočilo) pravzaprav odsev najstniških potreb po povezovanju z drugimi in potrditvi s strani vrstniških skupin (Spitzer 2016).

Kar se torej morda na daleč zdi pretirana uporaba ali zasvojenost, je morda le odsev novih načinov vzdrževanja vrstniških odnosov in delovanja v skupnostih, ki so mladim pomembne.

Spletne aktivnosti mladim tudi dovoljujejo, da se poglobljajo v teme, ki jih zanimajo, da razvijajo svoje raznolike talente, se učijo, sodelujejo v skupnostih glede na svoje interese. Večinoma splet uporabljajo za komunikacijo s prijatelji in sledenje svojim interesom.

KAJ PA PREDNOSTI SODOBNE TEHNOLOGIJE?

Življenje brez sodobne tehnologije si je praktično nemogoče predstavljati. Otrok, ki te možnosti nima, je prikrajšan za široko paleto vzgojnih vsebin, shranjenih na digitalnih medijih (nove izobraževalne metode). Svetovni splet je pomemben sestavni del otrokove socializacije in izobraževanja. Digitalni mediji ponujajo simbolni material za ustvarjanje, uporaba računalnika vpliva na boljši kognitivni razvoj predšolskih otrok, otrok je na tekočem in sprejet v družbi vrstnikov, ki sicer kar hitro izločijo tiste brez možnosti uporabe sodobne tehnologije. Vseeno pa naj bi starši postavili pravila, kdaj in kako lahko otrok uporablja internet (npr.: ne, dokler ne napiše domače naloge),

rabo spleta pa naj omejijo na določene dneve v tednu (ali ure v dnevu). Zmernost uporabe je še vedno najbolj enostavna in učinkovita metoda preprečevanja zasvojenosti in podobnih težav.

ZAKLJUČEK

Starši, učitelji in vsi, ki se zavedamo razsežnosti tega "digitaliziranega" dogajanja, želimo razumeti, kakšne bodo posledice tega sodobnega okolja, v katerem smo ves čas "priklopljeni na splet" oziroma v stiku z različnimi tehnološkimi napravami in družbenimi omrežji, kako bo to vplivalo na ljudi, predvsem na otroke.

Spletne aktivnosti mladim tudi dovoljujejo, da se poglobljajo v teme, ki jih zanimajo, da razvijajo svoje raznolike talente, se učijo, sodelujejo v skupnostih glede na svoje interese.

Ti so namreč še v obdobju razvoja. Otrokom lahko pomagamo, da že zgodaj razvijajo dobre navade uravnotežene rabe tehnologij in spleta. Tako bodo odrasli v posameznike, ki bodo sodobno digitalno

tehnologijo uporabljali premišljeno, imeli do nje zdrav odnos in jo znali izkoristiti v svoj prid, da bodo lahko čim bolj uspeli v digitalni dobi.

LITERATURA

Gold, Jodi (2015) *Vzgoja v digitalni dobi. Priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do digitalne tehnologije od rojstva do najstniških let*. Radovljica: Didakta.

Spitzer, Manfred (2016) *Digitalna demenca. Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva družba.

Vir 1: *Je moj otrok zasvojen?* Dostopno na <http://www.logout.si/>.

Vir 2: *Zasvojenost s sodobno tehnologijo*. Dostopno na <http://www.sentjur.net/zasvojenost-s-sodobno-tehnologijo>.

Vir 3: *Logout, center pomoči pri prekomerni rabi interneta*. Dostopno na <http://www.logout.si/sl/problematika>.