

## Podpora krepitvi duševnega zdravja

### PREKOMERNA UPORABA ZASLONOV

*Logout, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta*

*Petra Belina in Mija Repenšek*

#### UVOD

Zaslони so postali neločljiv del vsakdanjega življenja. Predstavljajo lahko sredstvo za povezovanje, vir sprostitve, možnost zabave ter hitro dostopne informacije in rešitve. Čeprav **so zasloni in pripadajoče digitalne tehnologije prinašalci pomembnih prednosti, so lahko za nekatere učence ob neprimerni ali prekomerni uporabi tudi vir neželenih izkušenj in občutkov.**

*»Zaslони so vse naprave, ki vsebujejo zaslon: televizija, pametni telefoni, tablice, računalniki, igralne konzole, pametne ure in očala za navidezno ali razširjeno resničnost.« (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih 2021, str. 7).*

O prekomerni rabi zaslonov govorimo, ko ta postane prevladujoča v učenčevem življenju. To se kaže v tem, da način, kako učenec uporablja zaslone, negativno vpliva na posamezna področja učenčevega življenja, npr.: na delo v šoli in za šolo, prosti čas, hobije, interese, odnose v družini, druženje itd. Spremembe se pokažejo tudi na njegovem čustvenem in miselnem delovanju. Če prekomerne rabe zaslonov ne prepoznamo in ne ukrepamo, lahko to vodi do zasvojenosti, pri kateri so negativne posledice le-te še izrazitejše, npr.: popolna izolacija, odklanjanje šole, čustvene in vedenjske težave.

#### PREPOZNAVNA

Znaki so lahko pri posameznih učencih zelo različni. Za lažje prepoznavanje problematike v šolskem okolju v nadaljevanju navajamo možne znake. Lahko se zgodi, da učenec kljub prisotnosti težav naštetih znakov ne kaže. Te se namreč razvijajo postopoma, nekateri učenci pa lahko brez vidnih posledic relativno uspešno delujejo tudi dalj časa. Pri nekaterih skupinah učencev se težave pojavljajo pogosteje, še posebej pa pri osamljenih, nepriljubljenih učencih z MAS (motnjo avtističnega spektra), z ADHD, pri učencih iz neurejenih družin in tistih učencih, ki so doživeli travmo ali zlorabo.

#### Znaki prekomerne rabe zaslonov pri učencu:

- k pouku prihaja vidno **utrujen in zaspan**;
- postaja **manj zainteresiran** za šolsko delo in kaže **manj zanimanja** za predmete, ki so ga v preteklosti zanimali;
- bolj pogosto **odlaša ali pozabi** na šolske obveznosti;
- poslabša se mu **učni uspeh**;
- ima večje **težave v koncentraciji**;

- vse pogosteje se **zapira vase** (manj stikov z vrstniki);
  - pogosto **preverja zaslon med poukom in odmori**;
  - v različnih situacijah **omenja vsebine, vezane na zaslon**;
  - **prikriva in/ali zanika dejansko uporabo** zaslonov;
  - **vse pogosteje izostaja od pouka**;
  - **postaja vse bolj naveličan in nepotrpežljiv**;
  - izraža odklonilno stališče do šolskega sistema, izobraževanja, z željo po virtualnih poklicih (npr. poklicu spletnega vplivneža, profesionalnega e-športnika ali spletnega maloprodajnega ponudnika - dropshipping ipd.).
- 
- **Znaki na področju čustovanja:** apatija in nezainteresiranost za okolico, nemir, nihanje razpoloženja, impulzivnost, jeza ob omejevanju ali odvzemu, različne intenzitete in vrste strahov vezane na vsakodnevne situacije, potrtnost in žalost.
  - **Fizični znaki:** sključenost, pekoče oči, izguba ali pridobivanje teže, slabša kondicija, glavoboli, utrujenost, težave z nespečnostjo.
- 
- V ekstremnih primerih (pri zasvojenosti) učenec preneha skrbeti za osebno higieno in zanemarja osnovne potrebe (npr. nepravilna prehrana), ima izrazite težave s spanjem in bioritmom. Kaže znake nezdravega videza, kot sta bledica in shujšanost z opaznim pomanjkanjem gibanja na prostem. Učenec preneha hoditi v šolo, se popolnoma izolira iz družbe vrstnikov, na čustvenem področju ne zmore prepoznavati različnih čustev (aleksitimija), je anksiozen, počuti se depresivno, lahko se samopoškoduje in doživlja samomorilne misli ipd.

## RAVNANJE

Učenci pogosto uporabljajo zaslone **za distrakcijo, pobeg iz realnosti in za reševanje notranjih napetosti**. Odrasli pri svojem ravnanju upoštevamo perspektivo učenca in to, kako pomemben je ta svet za zaslone zanj (vsebina, dogajanje). Pomembno je, da **učenca zaradi prekomerne rabe ne obsojamo**, da se iz situacije ne norčujemo, pa če nam je problem še tako tuj in nerazumljiv (npr. z odzivom »*saj je samo telefonček*«). Prav tako učenca ne izpostavljamo pred razredom kot primer slabih odločitev, neuspeha ipd.

### ● PRIPRAVI SE

Na pogovor se pripravimo tako, da najprej razmislimo o svojih stališčih in odnosu do zaslonov. Do digitalnih aktivnosti je potrebno pristopiti na **odprt in razumevajoč način** ter s ciljem, da bomo z učencem vzpostavili vez. Če pri sebi opažate, da imate do spletnih vsebin odpor, negativna stališča ali predsodke, svetujemo, da pogovor opravi kdo drug, na primer sodelavec, ki spletne vsebine sprejema bolj odprto. Naša stališča se namreč pogosto izražajo preko neverbalne komunikacije, kot je na primer ton glasu, ki ga učenci zelo dobro prepoznajo in se posledično lahko odzovejo z odkritim odporom in sovražnostjo.

Naj vas ne skrbi, če priljubljenih platform, aplikacij in spletnih mest, ki jih učenci uporabljajo, ne poznate. Izkušnje kažejo, da učenci radi govorijo o teh vsebinah, ko so slišani in razumljeni.

## ● POGOVARJAJ SE

Zagotovimo primeren prostor, čas in priložnost za pogovor z učencem. Učencu odkrito povemo, katere spremembe opažamo (v pomoč nam je seznam znakov). Pri tem izrazimo skrb in pokažemo zanimanje za njegov svet izven zaslonov in pred zasloni. Pomembno je, da damo učencu (in sebi) priložnost za razumevanje, kaj v spletnem prostoru najde in katere potrebe zadovoljuje.

Na primer: Če opažamo, da učenec veliko časa preživi ob video igrah, ga lahko vprašamo o motivih in potrebah po takem vedenju, npr.: »Zakaj igraš? Zakaj ravno to igro? Kaj dobiš od tega? Kaj ti gre v tej igri najboljše?« Ob tem poskusimo odgovoriti tudi na vprašanje, **pred čim igralski prostor učenca morebiti varuje oziroma kaj novega in drugačnega mu ponuja**. Šele ko razumemo, kaj učenca potiska v prostor za zaslonom, mu lahko pomagamo poiskati bolj »zdrave« analogne alternative.

Učenec bo lažje zaupal tisti odrasli osebi, s katero se bo lahko o zaslonskih aktivnostih pogovarjal odkrito, brez obsojanja in strašenja. S takšnim odnosom damo učencu vedeti, da je pomemben, da nam je mar za zanj in da ne zavračamo tega, kar rad počne. Hkrati pa lahko učenec prepozna, da smo tudi odrasli pripravljeni spoznati kaj novega. Učenec bo tako bolj odprt za naše predloge in usmeritve.

V pogovoru z učencem si lahko pomagamo s spodnjimi vprašanji, ki širijo prostor za razumevanje. Pustite učencu, da se razgovori, in ga poslušajte. Če česa ne razumete, ga odkrito vprašajte in ga prosite, da vam razloži. Poskusite razumeti njegove motive za vedenja.

## ● PRIMERI VPRAŠANJ ZA POGOVOR Z UČENCEM

VSEBINE	VPRAŠANJA
Socialna omrežja	Katera socialna omrežja uporabljaš? Katero ti je najljubše? Zakaj? Kaj te ponavadi najbolj zanima na socialnih omrežjih? Tudi sam kaj objaviš? Kaj po navadi všečkaš (»lajkaš«)? Se ti kdaj zgodi, da težje nehaš spremljati določene vsebine (npr. Tiktok, Youtube Shorts, Instagram Reel) <sup>1</sup> ? Si kdaj med uporabo zaslona pozabil na čas? Kako se v takšnih trenutkih počutiš? Kako pogosto uporabljaš omrežja pred spanjem, zjutraj pred šolo, med učenjem? Si kdaj razmišljal, da ti socialna omrežja vzamejo preveč časa? Se je kdaj tebi ali komu, ki ga poznaš, zgodilo kaj neprijetnega? Koliko

<sup>1</sup> Kratke video vsebine na socialnih omrežjih, ki se predvajajo na ukaz ali avtomatično.

	časa bi zdržal brez dostopa do socialnih omrežij? S kom se na spletu družiš? Ali na spletu lažje navežeš stik in pogovor z neznanci?
<b>Video igre</b>	Katere igre igraš? V kateri žanr spadajo? Kako jih izbiraš? Kdaj si začel igrati? Imaš raje igre z enim igralcem ali z več igralci (ang. single or multiplayer)? Kako dober si v igranju? Ali igraš tekmovalno ali ti rezultat ne pomeni veliko? Igraš sam ali s kom skupaj? Si bolj občasni (ang. casual) igralec ali igraš vsak dan (ang. hardcore player)? Si kdaj razmišljal o profesionalnem igranju? Če si, ali imaš kakšnega vzornika v profesionalni ligi? Kako se počutiš ob igranju iger? Katera čustva doživljaš? Kako prenašaš t. i. »tilt« <sup>2</sup> ? Kakšna tematika v videoigrah te najbolj pritegne? Katere spretnosti si pridobil z igranjem? Se da katere izmed njih prenesti tudi v življenje zunaj zaslonov? Koliko časa posvetiš igram? Si kdaj poskusil prenehati z igranjem video iger? Če si, opiši izkušnjo. Si bil kdaj na »LAN partyju« <sup>3</sup> , mogoče na t. i. »gamerski konvenciji« ali si celo »cosplayal« <sup>4</sup> ?
<b>Anime/ manga<sup>5</sup></b>	Kaj te bolj zanima: anime ali mange? Kako dobro poznaš japonsko kulturo? Kateri je bil tvoj prvi anime oz. manga? Kaj ti je bilo všeč?  Kateri anime liki ali serije ti sploh niso všeč? Kateremu anime liku si najbolj podoben? Kako pomembno je zate dnevno gledanje animejev in/ali branje mang? Kateri žanri animejev ali mang te najbolj pritegnejo? Kako tvoji starši gledajo na anime in mange? Si kdaj bil na t. i. »anime konvenciji«, morda tudi »cosplayal«? Se kakšen tvoj hobi navezuje na kulturo mang/animejev?

## ● ODZIVAJ SE, DELUJ

V nadaljevanju navajamo nekaj možnih načinov pomoči za učence, ki jih lahko ponudite vi sami oz. skupaj s starši in svetovalno službo, ali pa učenca napotite k zunanjim virom pomoči.

**Učenca usmerite k samorefleksiji v povezavi s časovno izpostavljenostjo zaslonom.**

Učenca ob koncu pogovora pozovite, da razmisli o svoji uporabi zaslonov. Poskušajte pridobiti informacije o tem, koliko časa je trenutno za zasloni, se ta čas povečuje in na kakšen način učenec zaključuje s spletno aktivnostjo. Tako boste dobili vpogled v to, koliko časa učenec v resnici preživi za zasloni. Izognite se komentarjem, kot so: *»To je pa res preveč./Kako je to možno, dan ima samo 24 ur.«* in podobno.

<sup>2</sup> Ko je igralec »na tiltu« (ang. on tilt), to pomeni, da je pod vplivom frustracije, jeze ali drugih negativnih čustev, kar lahko vpliva na njegovo sposobnost odločanja in izvajanja strategij v igri.

<sup>3</sup> LAN party: druženje in skupno igranje video iger.

<sup>4</sup> Cosplay: poustvarjanje določenega lika iz video igre, stripa, filma itd. s kostumi.

<sup>5</sup> Anime je japonski animirani medij, pogosto prilagojen izvirnim mangam, medtem ko je manga japonski strip ali grafični roman, pogosto osnova za anime.

### **Določite zdrave cilje uporabe zaslonov.**

Če učenec prepozna, da za zasloni preživi preveč časa in si želi ta čas zmanjšati, ga pri doseganju tega cilja podprite. Izhajajte iz konkretnih dejstev o njegovi uporabi zaslonov in skupaj izdelajte časovni načrt, v katerega lahko učenec vključi tudi družinske člane.

### **Ponudite pomoč pri načrtovanju časa.**

Učenci, ki prekomerno uporabljajo zaslone, imajo pogosto manj razvite spretnosti, ki so povezane z načrtovanjem časa. Lahko jim predstavite različna orodja, ki jim pri tem pomagajo, npr.: urnike (sprotni, tedenski), sezname obveznosti in prijetnih aktivnosti, beležke, koledarje ipd. Ker učenci težko prenehajo s prijetnimi aktivnostmi (kot je npr. uporaba zaslonov) in prav tako težko začnejo z napornimi aktivnostmi (npr. z učenjem), jim pomagajte to dvoje razmejiti in postaviti v pravilno zaporedje: da najprej opravijo »naporne« obveznosti, nato pa so na vrsti sprostitvene dejavnosti.

### **Ponudite pomoč pri vzpostavitvi zdrave rutine spanja.**

Skupaj z učencem lahko raziščete njegov vzorec spanja, npr.: koliko ur spi, se to spreminja, ali spi tudi podnevi (ang. power nap), ali pred spanjem uporablja zaslon ipd. Če opazite, da učenec spi premalo, se poskušajte pogovoriti, na kakšen način bi lahko spal več. V praksi se pogosto izkaže, da se z uvedbo zdravega spalnega vzorca umaknejo tudi nekateri simptomi, vezani na uporabo zaslonov.

### **Usmerite ga k raziskovanju njegovih interesov in hobijev iz preteklosti.**

Če vam je uspelo prepoznati učenčeve motive za uporabo zaslona, lahko začneta raziskovati, katere »analogne« aktivnosti oziroma aktivnosti izven zaslonov bi učencu lahko ponudile podobno izkušnjo. Na primer: Če učenca v video igri motivira predvsem raziskovanje, bi mu lahko ustrezale aktivnosti, ki vsebujejo zgodbe in vsebino (npr. taborniki, jamarstvo ipd.), če ga na zaslonu motivira predvsem premagovanje nasprotnikov, bo zelo verjetno bolj odprt za tekmovalne aktivnosti. Pri učencih pogosto prepoznamo motiv po druženju in pripadnosti, tako da je možnosti za izbiro »analognih« izkušenj veliko, npr.: druženje ob igranju namiznih iger – D&D, skupno risanju animejev ipd.

### **Spremljanje in spodbuda**

Če se bo učenec odločil za spremembe, ga spremljajte in spodbujajte.

Če pri njem prekomerna uporaba zaslona ni edina težava in v ozadju prepoznavate še druge, si pomagajte z izročki ostalih obravnavanih tem s področja duševnega zdravja (npr. o anksioznosti, depresivnosti, samopoškodovanju idr.).

## **● DELO S STARŠI**

Če ste prepoznali, da učenec s spletnim vedenjem sebi škoduje, je potrebno ta vidik razložiti tudi staršem in jih spodbuditi, da ukrepajo in poiščejo pomoč. V nadaljevanju navajamo nekaj smernic za delo s starši.

- Družino spodbudimo k sklenitvi družinskih dogovorov.

Če ste z učencem uspeli oblikovati dogovore, mu lahko v naslednjem koraku pomagata, da svoj načrt predstavi staršem in ga nato skupaj z njimi dopolni. V dogovor vključite celotno družino. Dogovor naj bo enostaven in naj vključuje naslednje: prostor in čas uporabe zaslonov (kdaj in kje JA oz. NE), vsebino (kaj JA oz. NE) in posledice, vključno z nagrado. Pri oblikovanju družinskega načrta lahko uporabite že pripravljeno shemo, ki je dostopna na spletni strani centra Logout: <https://www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov/>

- **Staršem osvetlite njihovo vlogo pri reševanju težav.**

Učenci s tovrstnimi težavami sami še ne zmorejo nadzorovati lastne uporabe zaslonov, zato je pomoč staršev potrebna. Starši pogosto zaradi pomanjkanja časa ali stališča, »da je že dovolj star«, otroku prepustijo samostojno uporabo. Razložite staršem, da jih bo otrok pri tem izzivu potreboval, predvsem njihovo odločnost in konsistentnost.

- **Spremljajte družino pri uresničevanju dogovorov.**

Večina družin potrebuje zunanje spremljanje dogovorov. Sklepanje dogovorov ni enkratno dejanje, temveč eksperimentiranje s tem, kaj deluje in kaj ne. Nič ni narobe s tem, če učenec in starši v nekem času ugotovijo, da dogovor v celoti ne deluje. S pomočjo vas, svetovalnega delavca ali zunanjih strokovnjakov lahko dogovore prilagodijo.

- **Ohranjajte dober stik in zaupen odnos z učencem.**

Zelo pomembno je, da tudi v prisotnosti staršev ohranjate neobsojajoč način pogovora z učencem.

- **Predstavitev smernic**

Staršem predstavite zdrave meje uporabe zaslonov za učence, ki je dostopna na spletni strani centra Logout: <https://www.logout.org/assets/Datoteke/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf>. Navedene okvire poskušajte upoštevati tudi pri dogovarjanju z učenci.

## **SKRB ZASE**

Kot učitelj se lahko hitro znajdete v nemoči, negotovosti in jezi, saj se neredko zgodi, da kljub vloženemu trudu ni želenega učinka oz. sprememb. Spremembe so namreč za nekatere družine težko izvedljive. Poskrbite zase in ohranjajte optimizem do vseh učencev, ki potrebujejo vašo podporo.

## **MOŽNI VIRI POMOČI, NASVETI ZA STARŠE IN UČITELJE:**

*Logout – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta.* Dostopno na <https://www.logout.org/sl/>

*Mira - Nacionalni program duševnega zdravja.* Dostopno na <https://www.zadusevnozdravje.si/>

*Center Šteker.* Dostopno na <https://www.steker.si/>

## **VIRI:**

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake.*

Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. Dostopno na <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zaslone/>

*Digitalna vsakdanjost osnovnošolske in srednješolske mladine.* Dostopno na <https://www.logout.org/sl/blog/digitalna-vsakdanjost-osnovnosolske-in-srednjesolske-mladine/> (21. 12. 2021)

Tonioni, F. (2013). *Ko internet postane droga: kaj morajo starši vedeti.* Nova Gorica: Zdravstveni dom.

#### LITERATURA ZA RAZISKOVANJE:

Spitzer, M. (2021). *Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo.* Založba Mladinska knjiga, Mohorjeva Celovec.

Alter, A. (2019). *Sužnji zaslona: kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi.* Ljubljana: Mladinska knjiga.