

PREPREČEVANJE DIGITALNIH ZASVOJENOSTI (v času epidemije in nasploh)

VLOGA STARŠEV



Mateja Erce, mag.psih., BPT
Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije

Program »Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc« sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Namen gradiva je pomagati staršem pri preprečevanju digitalne (ekranske) zasvojenosti pri otrocih

Vsebine:

- osnova vsake preventive raznih zasvojenosti
- katere zdrave zmožnosti naj kot starš priučim svojemu otroku?
- tri ključne naloge staršev

OSNOVA VSAKE PREVENTIVE

- Živimo zdravo, prijetno, zanimivo življenje, saj bo doživljanje trenutka „tukaj in zdaj“ večinoma prijetno, zato ne potrebujemo sredstev za beg iz realnosti,
- s takim načinom življenja bo otrok zavestno prisoten v sedanjem trenutku, bo vpet v odnose, čustveno odprt in aktiven,
- to ne pomeni, da ne prihaja do medosebnih konfliktov ali da se konfliktom izogibamo!

ZDRAVE ZMOŽNOSTI OTROKA

Naučimo otroka naslednjih zmožnosti:

1) Zmožnost za skupnost:

- zdrave osebe so zmožne za skupnost, medosebno povezanost in se med ljudmi dobro počutijo
- (bodoči) zasvojenci so skrajni individualisti, ki zmorejo le začasno in krhko sodelovanje v paru, nikoli pa v skupini (tudi družine zasvojencev so razbite na posameznike in začasne pare; trije, štirje ali več članov praviloma nikoli ne zmore prave družinske skupnosti);

2) Zmožnost za dialog:

- zdrave osebe vzdržujejo očesni stik med pogovorom, razvijajo pristno komunikacijo, pogovarjajo se o konfliktih, težavah, tabu temah, odnosih, čustvih
- (bodoči) zasvojenci nekoliko spominjajo na avtiste: izogibajo se očesnega stika, v družinah imajo zgolj funkcionalno komunikacijo, nikoli pa pristnih osebnih pogovorov, imajo veliko „prepovedanih“ tematik, ...

3) Zmožnost za prositi za pomoč v stiski

- zdrave osebe predvsem zaupajo v soljudi, zato jih zmorejo v stiski prositi za pomoč
- (bodoči) zasvojenci večinoma pridobijo izkušnjo, da staršem ni za zaupat, zato kasneje ne zaupajo niti drugim ljudem – kar postopoma vodi do tega, da ob stiskah ravnajo na 3 nezdrave načine: ali bežijo (fizični umik, lažanje, manipuliranje,...) ali napadajo (nasilni besedni, čustveni ali fizični napadi na druge) ali stisko potlačujejo (omamljanje, samopoškodovanje,...).

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

- Izobraževanje (staršev) o digitalnih zasvojenostih in tovrstni preventivi
- Opazovanje otroka
- Preventivno ukrepanje

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

IZOBRAŽEVANJE O DIGITALNIH ZASVOJENOSTIH IN PREVENTIVI

- Uporaba aplikacij za regulacijo in omejevanje dostopa do telefonov, interneta, video igrice ipd.,
- Starševska medsebojna pomoč in sodelovanje (smiselni roditeljski sestanki,...)
- Izobraževalna srečanja in preventivne delavnice (po Sloveniji potekajo številne tovrstne delavnice, sofinancirajo jih npr. Direktorat za javno zdravje (MZ), Direktorat za družino in Direktorat za socialno varstvo (MDDZS), Oddelek za predšolsko vzgojo in izobraževanje (MOL), Urad za družbene dejavnosti (MOK), idr.)

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

OPAZOVANJE OTROKA

- Opazujemo ali je otrok pri uporabi tehničnih sredstev še svoboden, ali pa že kaže nezmožnosti prekinitve, ko poteče dovoljen čas ali ko nastopi nujnejša potreba (spanje, prehranjevanje, higiena, delo, učenje,...),
- Ali se otrok občasno omamlja (občasen beg iz realnosti) in kako pogosto to počne
- Ali se otrok omamlja tako pogosto, da s tem vedenjem vzpostavi razvado,
- Ali se pri otroku morda že razvija zasvojenost (nova, škodljiva, umetno pridobljena potreba: otrok ne obvladuje več svojega škodljivega vedenja; ob začasni prekinitvi z zasvojenskim vedenjem kmalu zapade v odtegnitveno krizo; tudi če poskuša prenehati, sam pri tem ne zmore dolgo vztrajati,...)

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

PREVENTIVNO UKREPANJE – 10 KLJUČNIH PREVENTIVNIH UKREPOV:

- pravila glede rabe ekranskih sredstev postavimo starši (ni soodločanja ali dogovarjanja z otroki o zadevah, za katere smo odgovorni starši)
- oblikujemo pisno obliko urnika in pravil: pod katerimi pogoji, kdaj in koliko časa sme otrok uporabljati tehnično-ekranska sredstva
- opredelimo osnovni pogoj za uporabo tehnično-ekranskih sredstev v ne-šolske namene: po kratkem (ne-ekranskem!) počitku po šoli, naj otrok najprej opravi domače naloge in druge domače zadolžitve, šele nato sme uporabljati tehnično-ekranska sredstva za zabavo
- pisno opredelimo posledice morebitnih kršitev pravil (npr.: če otrok nedovoljeno preseže igralni čas, sledi 1-3 dnevni odvzem določenega tehnično-ekranska sredstva)
- še pred izročitvijo tehnično-ekranskega sredstva otroku, starši na to sredstvo naložimo program za regulacijo, omejevanje in štetje ur uporabe tega sredstva („parental control aplikacije“)

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

PREVENTIVNO UKREPANJE – 10 KLJUČNIH PREVENTIVNIH UKREPOV:

- starši vsaj do obdobja drugega letnika srednje šole poznamo gesla in kode (v kolikor otrok samovoljno spremeni gesla in kode, sledi zaplemba naprave)
- otroka vsaj enkrat letno ponovno poučimo o spletnih nevarnostih (srečanja z neznanci, »cyberbulling«, »sexting«, izsiljevanja,...) in o varovanju lastne ter družinske zasebnosti (jasno povemo česa ne sme naložiti in posredovati po spletu) ter o spoštovanju zasebnosti drugih oseb
- v družini vsaj dvakrat tedensko preživimo skupni popoldan in večer povsem brez ekranov - tudi starši! (vedimo družinske animacijske večere, skupno gibanje družine v naravi,...)
- navadimo se sprotne spoštljive komunikacije, brez tabujev, sprotnega reševanje težav in konfliktov,...
- poiščimo pomoč, če smo nerodni ali neuspešni pri izvajanju zgoraj navedenih pravil (delavnice za krepitev zdravih odnosnih, vzgojnih, čustvenih, komunikacijskih,...veščin)

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

PREDLOG ČASOVNE OMEJITVE UPORABE SREDSTEV GLEDE NA STAROSTNE SKUPINE

Starost v letih	Maksimalen čas na teden	Smernice in pravila
1-3	5-10 min/3 dni/ ted. (0 pred 1 letom)	Čas se nanaša zgolj na gledanje risank na TV. Povsem brez stika z računalnikom in pametnim telefonom pri tej starostni skupini!
4-6	20 min/3-5 dni/ted.	Uporaba ekranskih sredstev naj bo predvsem v zvezi z učenjem pisanja, zabavnimi igrkami, e-pravljičami, risankami. Brez drugih aplikacij!
7-9	30 min/3-5 dni/ted.	Naprave lahko otrok uporablja zgolj ob sprotni predhodni odobritvi starša. Vse aplikacije na napravo nameščajo starši, ki poznajo vsa gesla in ob namestitvi sočasno namestijo tudi programe za starševski nadzor. Možna krajša samostojna uporaba naprav, ob občasnem nadzoru staršev.

TRI KLJUČNE, MEDSEBOJNO POVEZANE IN KOMPLEMENTARNE NALOGE STARŠEV

PREDLOG ČASOVNE OMEJITVE UPORABE SREDSTEV GLEDE NA STAROSTNE SKUPINE

Starost v letih	Maksimalen čas na teden	Smernice in pravila
10-12	45 min/5 dni/ted.	Otrok lahko že samostojno uporablja napravo, a starši še vedno ohranijo nadzor nad aplikacijami. Še preden otrok pridobi napravo oz. program, starši določijo jasna pravila in posledice v primeru zlorab.
13-15	1h/5 dni/ted.	Naprave in programi naj bodo še zmeraj primarno namenjene izobraževanju, a jih otrok že uporablja samostojno. Obvezni so filtri za starševski nadzor! Starši morajo dosledno upoštevati urnik glede časa, kraja in prioritete pri uporabi naprav oz. programov.
16-18	1,5h/6 dni/ted.	Mladostnik je samostojen pri uporabi naprave, pod pogojem, da upošteva pravila. Važno: ponoči morajo biti naprave izklopljene! Ob kršitvah pravil sicer še začasno odvzeti računalnik, prekiniti dostop do interneta,... a te ukrepe postopoma nadomeščati z drugimi primernimi ukrepi (mladostniku naložiti dodatno gospodinjsko delo,...).

VIRI IN LITERATURA

Alter, A. Sužnji zaslona. Mladinska knjiga (2019). str 297-402.

Polajner, B. (2019). Vloga staršev pri preprečevanju digitalnih zasvojenosti. *Vzgoja XXI (81)*, str. 14-18.

Ramovš, J., Ramovš, K. (2007). Pitje mladih. Inštitut Antona Trstenjaka. str. 40-66.

Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca. Mohorjeva družba. str. 266-292.