

tivne metode (od kvačkanja do plesa). Za digitalno in spletno varnost morajo sistemsko poskrbeti institucije, ki imajo tudi pravna orodja. Na spletu se lahko srečamo s kriminalom, ki ga otroci, pogosto pa celo odrasli, ne zmoremo učinkovito zamejiti oziroma se mu izogniti.

Treba je načrtovati dejavnosti, ki potekajo v okolju brez tehnologije – digitalni detox ali »varne« prostore brez dostopnega spleta, namenjene druženju, ter načrtovanje spodbud k telesni dejavnosti. V slovenskih vrtcih, ki so večinoma odlični, je pomembno zagotoviti dovolj prostora za telesno dejavnost in gibanje: dovolj velike igralnice, telovadnice, gibanje v naravi, skrb za vsakodnevno telesno dejavnost in gibalno igro.

Kaj menite o Smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnih, ki jih je pripravila sekcija za primarno pediatrijo leta 2021?

Smernice so bile oblikovane pred in med epidemijo covid-19, kar pomeni, da se takrat še nismo čisto dobro zavedali digitalizacije šolstva, dela na daljavo in vseh možnosti, ki jih je digitalizacija med epidemijo prinesla.

Smernice so neke vrste razmislek, ki ga moramo nadgraditi, saj ni realno, da sodobne tehnologije prepovemo ali se zanesemo samo na časovne okvire uporabe zaslonov. Seveda velja: čim manj zaslonov, tem bolje. Dodajam pa: nekatere vsebine so škodljive same po sebi. Teh vsebin ne dajmo otrokom in zamejimo njihovo uporabo pri odraslih (npr. internetne stave, digitalno

Najbolj srečni namreč niso tisti, ki imajo vse, pač pa tisti, ki iz tega, kar imajo, naredijo vse!

kockanje, pornografija). Uporabljajmo predvsem vsebine z dodano vrednostjo, ne zgolj za zabavo in kratkočasenje. Dodatno načrtujmo prosti čas, pri čemer čim več časa preživimo telesno aktivni. Poskrbimo za digitalni detox. Kot odrasli poskrbimo predvsem, da otrok ali mladostnik ne dobi občutka kompetentnosti (učinkovitost, pridobivanje novih spretnosti), avtonomije (osebno ciljno vedenje v novem, virtualnem okolju) ter povezanosti (socialne interakcije, primerjave) samo v digitalnem svetu, pač pa ga z svojo osebno držo, integriteto in pristno ljubeznijo do otroka in mladostnika povabimo v svoj analogni svet.

Kaj bi nam še želeli povedati, pa vas nismo znali vprašati?

Poudarila bi, da je otrokov razvoj analogen, ni digitalen. Za otrokov razvoj smo ključni odrasli, s katerimi prihaja otrok v stik. Če smo otroku naklonjeni, pristni v odnosih, avtentični in opolnomočeni za uporabo različnih tehnologij, se znamo sami upreti škodljivim vplivom (od vrečke čipsa do brskanja po družbenih omrežjih) in uživamo v telesni dejavnosti skupaj z otrokom v naravi, potem smo naredili že ogromno. Biti vzgled otroku, ob tem

uživati v njegovi družbi ter užiti življenje v vsej svoji polnosti, pri čemer pa se zavedati, da nikoli ne moremo imeti vsega in se znati tudi čemu odpovedati, je pravzaprav popotnica za zadovoljstvo v življenju. Najbolj srečni namreč niso tisti, ki imajo vse, pač pa tisti, ki iz tega, kar imajo, naredijo vse!

Najlepše se vam zahvaljujemo za vaše odgovore in vam želimo veliko zadovoljstva pri raziskovanju ter deljenju svojega znanja z vsemi nami, ki delamo z otroki.

Spraševala je Sergeja Zemljarič

IZ TEORIJE V KAKOVOSTNO PRAKSO

Nataša Nučič, dipl. vzg. pred. otrok, Vrtec Miškolin, Ljubljana

Kakšne so lahko pasti prekomerne rabe zaslonov otroka v predšolskem obdobju?

Povzetek

V digitalni dobi se je otroštvo zelo spremenilo. Otrok pred televizijo je samo nesodelujoč opazovalec dogajanja, ki ni realno. Otrok je pred zasloni kot v nekem transu, počasneje procesira zunanje dražljaje. Pogosto pri zasvojenostih zanemari svoje osnovne biološke potrebe, kot na primer spanje in prehranjevanje. Takšno obnašanje vodi v alienacijo od družine in v višji starosti od družbe (Marjanovič Umek, Zupančič, 2020). Otrok te odgovornosti ne more sprejemati, to je naloga staršev oziroma skrbnikov in vse več je dokazov, ki zaslonsko tehnologijo povezujejo z otrokovim zdravjem. Skratka, če otrok manj gleda ekransko tehnologijo, ne more ničesar zamuditi, lahko pa zelo veliko izgubi, če jim še naprej dovolimo, da jo gledajo, kolikor želijo. Najbolj ranljiva skupina so otroci do drugega leta starosti, kjer ima uporaba teh tehnologij negativen vpliv na otrokov razvoj in okrni njegove potenciale (Pediater: Škodljivih posledic

prekomerne rabe digitalnih naprav za zdrav razvoj otrok se premalo zavedamo, 2023).

Ključne besede: predšolski otrok, digitalne naprave, gibanje, narava, igra, starši

V igri otrok uporablja domišljijo ter z njo ustvarja vse mogoče. Otrok naj bi se veliko gibal na svežem zraku in tako razvijal svoje sposobnosti. Kognitivni razvoj pri otroku pomeni razvoj njegove spoznavne sposobnosti in razvoj intelektualne sposobnosti. Vanj so uvrščeni: govor, spomin, učenje, reševanje problemov in presojanje ter sklepanje. Švicarski psiholog, filozof in naravoslovec Piaget je ugotovil, da otroci drugače razmišljajo od odraslih. Njegovo mnenje je bilo, da je raba govora rezultat razvoja simbolnih funkcij, ker mora imeti

Vsak otrok je individuum in za uspešno vključevanje otrok z različnimi motnjami potrebujemo posebno znanje za razumevanje njihovih potreb.

otrok splošne spoznavne zmožnosti prej, kot lahko uporabi besede, ki reprezentirajo predmete, odnose in dogodke (Marjanovič Umek, Zupančič, 2020, str. 291).

Neugodni učinki prekomerne rabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih so: slabše kognitivne sposobnosti, slabši uspeh na razvojnih testih ter slabša učna uspešnost, odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije, motnje pozornosti in izvršilne funkcije, motnje spanja, kratkovidnost, sindrom utrujenih oči, debelost, dolgoročne posledice prekomerne rabe zaslonov, depresija, škodljivi vplivi družbenih omrežij in aplikacij za komuniciranje na razpoložanje, agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih, problematična raba interneta in odvisnost od interneta, škodljivi dogodki, povezani z uporabo zaslonov/interneta (Vintar Spreitzer in sodelavci, 2021, str. 39–43).

Elektronske naprave preprečujejo razvoj simbolnih funkcij, saj otrok ni aktiven, je samo pasiven in ne razvija svojih gibalnih in umskih sposobnosti, ki so v predšolskem obdobju zelo pomembne, saj jih otrok razvija spontano s pomočjo odrasle osebe in sovrstnikov. Otrok, ki je izpostavljen elektronskim napravam v predšolskem obdobju, ima težave s socializacijo, ko se kasneje začne spoznavati in vključevati v okolje z vrstniki. Vpliv televizorjev, računalnikov, mobilnih telefonov in tablic je še posebej izrazit v najzgodnejši starosti, ko se možgani najbolj intenzivno razvijajo, saj se postavljajo zelo pomembni temelji njihovega delovanja na psihosocialnem in intelektualnem področju. Zelo pomembno je, da so odrasle osebe zgled, ker jih najmlajši otroci posnemajo. Za zdrav razvoj otrok so ključni prosta igra in branje oziroma pogovarjanje z otrokom. Otrok nas zelo dobro opazuje in posnema. Preko igre si otrok nabira izkušnje in spoznava svet okoli sebe. Igra je vedno v osnovi zasnovana po principu poskusa in napake in je tako glavni dejavnik za učenje. Otrok se igre ne igra sam, ampak s starši, prijatelji ali svojimi vrstniki.

Igra je temeljni kamen zgodnjega razvoja vsakega otroka (Thomson, 1995, str. 128). Je priprava na življenje, dejavnost za zabavo, otrok z njo eksperimentira in prevzame nadzor nad svojim življenjem, skratka, igra je vzgoja. V igri otrok uporablja domišljijo ter z njo ustvarja vse mogoče.

Vsak otrok potrebuje dovolj spanja in gibanja predvsem v naravi, zato morajo otroci ven, na zrak, morajo tekati, morajo se prepirati, morajo pasti, morajo izkusiti življenje (Znebite se pametnih naprav in ugotovili boste ..., 2023). Za uspešen razvoj otrokovih možganov je pomembno, da aktiviramo sistem za iskanje. Pri tem je nujno, da otrok raziskuje svoje okolje. S tem postane motiviran in osredotočen na doseganje svojih ciljev (Sunderland, 2017, str. 94).

Vpliv zaslonov na razvoj predšolskega otroka in morebitne posledice

V raziskavi iz leta 2009 so ugotovili, da pri otrocih, starih od 2 mesecev do 4 let, ki so čezmerno izpostavljeni elektronskim napravam, prihaja do zmanjšane verbalne komunikacije, zaradi česar pozneje obstaja tveganje za zakasneli govorni razvoj (Gold, 2015, str. 55, 56).

Prekomerno izpostavljanje elektronskim napravam povzroči motnjo spanja, motnjo pozornosti in je tudi sprožilec avtizma. Avtizem je kompleksna motnja, za katero menijo, da ima genetske osnove, ki jih je mogoče sprožiti z drugimi dejavniki. Študije na Cornellovi univerzi nakazujejo, da je lahko zgodnje gledanje televizije takšen sprožilec avtizma (Waldmann, 2008).

Raziskave so pokazale ADHD kot glavni dejavnik tveganja za razvoj odvisniškega vedenja od interneta. Poleg tega ima raba zaslonov negativen vpliv na sposobnost vzdrževanja pozornosti in posledično lahko poveča tveganje za nastop simptomov ADHD – npr. težava z usmerjeno pozornostjo, vzdrževanjem pozornosti in impulzivnostjo (Vintar Spreitzer in sodelavci, 2021, str. 44).

Starševska vzgoja

Pomembno je, katero tehniko vzgoje bodo uporabili starši, ker vzgoja pušča posledice v otroških možganih, ki se razvijajo. Otrok se ravna po vzorih, ki so vsak dan pred njim (Zalokar Divjak, 2008: 14, 15). Vzgoja je nekaj, kar se dogaja med odraslim in otrokom. To nekaj pa je bistvo, ki ga otrok začuti ali pa ne. Ali bo otrok razvil za človeka značilne višje sposobnosti reševanja težav, zavedanja samega sebe, primarno odzivanje na stres, sočutje, prijaznost in

skrbnost, ni odvisno od genov. Na razvoj teh sposobnosti vpliva način vzgoje (Sunderland, 2017). Dobra komunikacija je ključna ne samo za povezovanje, ampak tudi za razvoj otrokovih možganov.

Primer moje prakse v vrtcu

V skupini sem imela otroka, za katerega na podlagi funkcioniranja v vrtčevski skupini menim, da je bil v zgodnjem otroštvu prekomerno izpostavljen elektronskim napravam.

Otroka so v vrtec vpisali v tretjem letu starosti. V tem letu je tudi veliko manjkal. Zelo veliko težavo je imel s socializacijo in socialno komunikacijo, saj se ni znal vključevati v prosto igro s svojimi sovrstniki v skupini in ni znal vzpostaviti dialoga ne z otroki in ne z odraslimi. Motil ga je hrup, motila ga je velika skupina otrok, ni znal sam jesti, ni znal funkcionirati v skupini. Potreboval je veliko prilagoditev in pozornosti. V skupini se ni odzival na navodila, velikokrat je bil jezen, kar je izražal na različne načine: njegova čustva so bila zelo intenzivna in ko je bil jezen, je po sobi metal predmete. Če je bil kdo v bližini ga je v afektu tudi fizično napadel in ko smo mu povedali, da to dejanje ni sprejemljivo, se je vrgel na tla ali pa se skrilo v kak manjši kot pod klopjo ali v omaro. Na začetku se ni želel umivati. Imel je tudi motnjo hranjenja, ni želel jesti obrokov, ki jih je na začetku obiskovanja vrtca odklanjal in se metal po tleh, in ni želel piti nobene tekočine.

Po pripovedovanju staršev vemo, da družina ni imela skupnih obrokov, med seboj niso dosti komunicirali. Oče je bil večino časa pred računalnikom, otrok pa pred televizijo, kjer je celo dopoldne gledal risanke.

V četrtem letu starosti je bil otrok več prisoten v vrtcu in tako smo lažje vzpostavili stik z njim, njegovo družino in specialno pedagoginjo. Otrok je na začetku potreboval zelo veliko spodbud, da je najprej osvojil rutino (sedenje za mizo, umivanje rok, čakanje v vrsti, prehranjevanje ...). Kasneje je želel le točno določen sok in kruh ter sladkarije. Ni se znal sam prehranjevati, saj ni znal držati žlice v roki. Pri petih letih smo se skupaj učili jesti z žlico. Tudi ko smo hodili na krajše sprehode, ni želel iti z nami, saj je bil v svojem svetu, se metal po tleh in želel uveljavljati svojo voljo. Na začetku pri komunikaciji ni vzpostavljaj očesnega stika s tistim, ki ga je nagovarjal oz. spodbujal h komunikaciji. Z rednimi spodbudami je kasneje vzpostavil očesni stik z osebo, ki je z njim komunicirala. Potreboval je tudi veliko objemov, da se je umiril in da se je počutil varnega.

V letu in pol doslednosti v vrtcu je otrok postopoma napredoval. Najprej se je z veliko spodbudami začel vključevati v rutino in nato k skupinsko vodeni dejavnosti angleščine ter v igro ena na ena z odraslo osebo. V interakciji z odraslo osebo je pokazal veliko zanimanje za sestavljanke, zelo rad je imel avtomobile, rad je plezal po plezalni steni, rad je imel glasbo in igranje na boben, vendar se z otroki ni

znal igrati. Stalno je želel biti v gibanju, kjer je bil s tekom v krogih v igralnici v svojem svetu in zadosten sam sebi. Najraje se je stisnil k odrasli osebi v naročje in se tam zvilo v klobčič, kjer je želel, da ga božamo. Velikokrat je ponavljal, da je dojenček. Otroci iz skupine so se ga navadili in ga oni začeli vključevati v igro. Sestavljali so mu ceste za avtomobile, saj se je najraje igral z avtomobili in ga božali. Z veliko ponavljanja je počasi tudi sam ponavljal določene besede (avto, lulat, kruh, sok in prosim). Zelo pozno je začel tvoriti stavke v angleškem jeziku, in sicer pri šestih letih. Otroku naju je s pomočnico proti koncu leta zelo presenetil, ko je s kredo na tablo sam napisal celo angleško abecedo.

Za naju s pomočnico je bil deček zelo velik izziv v skupini v smislu povezovanja in sodelovanja z ostalimi otroki. Z veliko ljubezni, vztrajnosti, doslednosti, mirnostjo, preusmeritvijo pozornosti in predvsem s konkretnim, doslednim, prepričljivim in odločnim pristopom smo se vsi veliko naučili. Na koncu zadnjega vrtčevskega leta nama je rekel, da naju ima rad, in včasih je ponovil kak stavek, ki sem mu ga jaz rekla. Če sem bila preglasna, mi je rekel: »Taša, stop,« saj ni maral hrupa.

Zaključne misli

Za otrokov razvoj je potrebna igra z različnimi materiali. Najboljše okolje v znanosti o možganih je posebno raziskovalno polje, imenovano »študije o obogatenu okolju«, ki preučuje vplive takšnih okolij na možgane. Raziskave pa so dokazale, da posebne situacije, ki otroka zaposlijo na različne načine: kognitivno, telesno, socialno in senzorno, ne samo da optimalno aktivirajo njegov sistem za iskanje, ampak povzročijo tudi neverjetno pozitivne spremembe v njegovih možganih med komunikacijo z odraslo osebo (Sunderland, 2017, str. 138).

Vsak otrok je individuum in za uspešno vključevanje otrok z različnimi motnjami potrebujemo posebno znanje za razumevanje njihovih potreb. Če otrok vidi, da starši več ur na dan preživijo na elektronskih napravah, bo seveda tudi sam pogosto posegal po zaslonih. Strokovni delavci in starši moramo vzpostaviti odnos, ki temelji na sprotni komunikaciji, spoštovanju, zaupanju, dogovarjanju, strpnosti in stremeti k skupnemu cilju in dogovarjanju. Vrtec staršem nudi pomoč pri vzgoji in razvoju otroka, ne more pa je nadomestiti. Če želimo, da bodo naši otroci bistri, jim berimo pravljice, da bodo še bistrejši, jim pripovedujemo še več pravljič. In ko otroku veliko beremo, bo tudi sam bral brez težav in z veseljem, imel bo veliko besednega zaklada, domišljijo in ne bo mu dolgčas, ker bo njegova prijateljica knjiga vedno z njim. Tako je menil znanstvenik Albert Einstein in tako menim tudi jaz. Stvari, ki so zastoj, so najlepše in najdragocenejše za otroka in to so: objemi staršev, ljubezen, pogovori, poljubčki, smeh, lepi spomini in sprehajanje ter raziskovanje po čudoviti naravi. V naravi si nabereemo novih moči, in ko vidimo srečnega otroka,

smo srečni tudi mi.

Literatura:

Bergant, M. (1994). Nove teme pedagoške sociologije in sociologije reforme šolanja. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana
 Bergant, T. (2012). Rast, razvoj in zorenje možganov. Psihološka obzorja, 21, šte. 2, str. 51–60.
 Dr. Vintar Spreitzer M., Baš D., dr. Radšel A., dr. Anderluh M., Vreča M., Reš Š., dr. Selak Š., dr. Hudoklin M., dr. Osredkar D. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. Ljubljana.
 Gold, J. (2015). Vzgoja v digitalni dobi. Radovljica. Didakta.
 Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2020). Razvojna psihologija: 2. zvezek. Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta.
 Sunderland, M. (2017). Znanost o vzgoji. Radovljica: Didakta.
 Taylor, J. (2015). Vzgojanje tehnološke generacije: Kako pripraviti svoje

otroke na svet, ki ga poganjajo mediji. Maribor: Založba KMS: Thomson, B., J. (1995). Naravno otroštvo: praktični vodnik za prvih sedem let otrokovega življenja. Radovljica: Didakta.
 Zalokar Divjak, Z. (2008). Otroci, mladostniki, starši. Krško: Gora.
 Vplivi zaslonse tehnologije za otroke. Dostopno na: <http://www.svit-anje.si/2013/vpliv-zaslonse-tehnologije-na-otroke> (pridobljeno 28. 10. 2023).
 Pediater: Škodljivih posledic prekomerne rabe digitalnih naprav za zdrav razvoj otrok se premalo zavedamo. Dostopno na: <https://www.domovina-je/pediater-skodljivih-posledic-prekomerne-rabe-digitalnih-naprav-za-zdrav-razvoj-otrok-se-premalo-zavedamo> (pridobljeno 28. 10. 2023).
 Manfred Spitzer: Znebite se pametnih naprav in ugotovili boste, koliko časa pravzaprav imate. Dostopno na: <https://www.rtvsl.si/znanost-in-tehnologija/manfred-spitzer-znebite-se-pametnih-naprav-in-ugotovili-boste-koliko-casa-pravzaprav-imate/680078> (pridobljeno, 28. 10. 2023).

VZGOJITELJICA SE PREDSTAVI

Klaudija Rokavec, dipl. vzg. pred. otrok, Vrtec Slovenske Konjice

Naš poklic je takšen, da smo lahko kreativne in v vsaki situaciji najdemo nove zamisli

Se še spomnite, kaj je botrovalo vaši odločitvi, da postanete vzgojiteljica predšolskih otrok?

Že kot otrok sem sanjara, da bom vzgojiteljica, ko sem s svojimi vrstnicami najpogosteje izbrala igro vrtec. Imele smo dojenčke, ki smo jih previjale, jim kuhale in že takrat sem razvijala svojo kreativno žilico, ko sem jim sama zašila ali zlepila obleke. Tudi iz obdobja, ko sem sama obiskovala vrtec, se spomnim, da sem najpogosteje izbrala igro v kotičku dom.

V katerem oddelku otrok ste vzgojiteljica?

Trenutno delo opravljam v oddelku 2–3 leta starih otrok.

Kakšno izobraževanje oz. študij ste zaključili, kdaj in kje?

Končala sem visokošolski strokovni študijski program 1. stopnje Predšolska vzgoja na Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru leta 2017.

Kurikularna načela od vzgojiteljev zahtevajo veliko poglobljenega znanja, saj so v Kurikulumu za vrtec (1999) zapisana zelo skoncentrirano. Kako vi vidite ta načela

in kako jih lahko uresničujete v praksi?

Kurikulum za vrtec je za nas osnoven dokument za načrtovanje in izvajanje vzgojno-izobraževalnega dela. Ko sem se odločila za poklic vzgojiteljice, sem se zavedala, da bom delala z najranljivejšo skupino in da moram delo opravljati profesionalno in kakovostno. Skrbeti moram za uresničevanje temeljnih pravic otrok in slediti načelom kurikuluma.

Pri delu mi načela pomagajo, da otrokom dajem možnosti za optimalen razvoj ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved ali narodno pripadnost. Kot vzgojiteljica se čutim dolžno, da otrokom nudim pester izbor vsebin in dejavnosti, ter skrbim za to, da jim ponudim dejavnosti z vseh področij kurikuluma, kjer razvijam vse vidike otrokovega razvoja. Kurikulum mi nalaga in hkrati daje priložnost, da pri svojem delu izhajam iz otrok, jim na ta način omogočam napredovanje v samostojnosti in po tešim njihovo radovednost.

V vašem vrtcu že drugo leto vodite razvojno-preventivno nalogo Ekran na stran. Kaj je bilo izhodišče



za omenjeno nalogo?

Res je. Že drugo leto vodim delovno skupino kot koordinatorica. Izhodišče za razvojno-preventivno nalogo je bilo to, da smo v zadnjih letih pričra povečani rabi naprav z zasloni med predšolskimi otroki. Zaznali smo tudi že nekaj negativnih vplivov na razvoj otrok, zato smo se na pobudo vodstva in svetovalne službe odločili za ta korak.

Moja odločitev, da pristopim k skupini, sploh ni bila težka. Zavedam se, da živimo v hitrem temu življenju in mnogokrat je ekran alternativa za preživljanje prostega časa. V delovni skupini pa nam je bil cilj, da staršem in otrokom ponudimo nekaj, kar bi nadomestilo čas za ekran.