

# PRIPOROČILA ZA URAVNOTEŽENO IN VARNO UPORABO TEHNOLOGIJE

## Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) (angl. World Health Organization – WHO, 2019)

Tehnologija postaja vse večji del življenja otrok in mladostnikov. Kdaj pa uporaba tehnologije presega zdrave meje in ali gre pri vedenju, vezanemu na uporabo tehnologije, zares za obliko odvisnosti?

### DOJENČKI DO 1. LETA

Odsvetuje se uporaba digitalnih naprav (npr. gledanje televizije, videoposnetkov, igranje igrice).

### MALČKI IN OTROCI 1 – 5 LET

- ◆ Čas sedenja pred zasloni ne sme biti daljši od ene ure na dan – manj je bolje.
- ◆ Starši morajo vsebino spremljati skupaj z malčki ter jim omogočiti, da vsebino razumejo ter ustrezno uporabijo v svetu okoli sebe, glede na starost in razvojne zmožnosti.

### OTROCI 5 – 11 LET

- ◆ Priporočajo se dosledne omejitve za čas, porabljen na elektronskih napravah.
- ◆ Potrebno je omejiti neustrezne vsebine ter zagotoviti dostop do kakovostnih digitalnih vsebin. Spodbujajte tudi aktivnosti, ki ne vključujejo uporabe tehnologije.
- ◆ Čas za zaslonom ne sme vplivati na količino ali kakovost spanca, na vsakodnevno telesno aktivnost ali onemogočati opravljanje vsakodnevnih obveznosti.
- ◆ Tehnologije ne uporabljajmo v namene nagrajevanja ali vršitve posledic, saj elektronske naprave s tem naredimo še bolj zaželene. S tovrstno pozornostjo povečamo verjetnost, da jih bo otrok precenjeval.
- ◆ Starši morajo biti pripravljeni, da bodo njihovi otroci naleteli na pornografske vsebine ter na odkrit pogovor o varni spolnosti.

### MLADOSTNIKI 12+ LET

Ključna je komunikacija, ki podpira samostojno uporabo tehnologije, v okviru tega je pomembno:

- ◆ da poznajo in razumejo različne oblike spletnega nasilja
- ◆ znajo prepoznati in poročati o spletnih zlorabah, kadar naletijo nanje
- ◆ razumejo, kaj pomeni spoštljivo obravnavanje drugih preko spleta in izven. Ključno je zagotoviti razumevanje digitalne sledi in morebitnih negativnih posledic posluževanja spletnih vsebin in objav zase, kot tudi za življenje drugih ljudi.

## Socialna omrežja

Ko mladi na socialnih omrežjih prejmejo »všečke«, obvestila, prošnje za prijateljstva itd., se v njihovih možganih sprošča dopamin, ki spodbudi kratkotrajne občutke veselja, vznesenosti ali celo eforije. Ker so učinki dopamina prijetni, a kratkoročni, se lahko mladi znajdejo v začaranem krogu iskanja novih dražljajev in tako vse več časa namenijo spletnim vsebinam.

## Kdaj in kako ukrepati?

Za posameznike, ki se ne morejo povezati z vrstniki v živo (bodisi ker niso sprejeti, ali pa so geografsko izolirani), je elektronska oblika povezanosti včasih edina rešitev. Kadar uporaba elektronskih naprav pomembno vpliva na učinkovito vsakodnevno delovanje otroka, pa je smiselno poiskati pomoč, ki lahko omili/prepreči nastanek pridruženih težav, kot so:

- ◆ težave v šoli, pri učenju, težave s pozornostjo
- ◆ razdražljivost, vedenjski izbruhi ter šibkejša uravnavanje čustev in vedenja
- ◆ težave s spanjem
- ◆ socialna izoliranost in osamljenost
- ◆ depresivnost in anksioznost



*Posamezniki, ki porabijo veliko časa z elektronskimi napravami, imajo manj časa za dejavnosti, ki prispevajo k izgradnji zaupanja, varnosti, povezanosti in občutkom uspeha. Potrebno se je zavedati, da odrasli predstavljamo pomemben vzor uravnotežene uporabe naprav za otroke.*

Izdelava: Ana Bujišič, mag. psih.

© Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna

Viri dostopni na uradni spletni strani [www.mkz-rakitna.si](http://www.mkz-rakitna.si)