

Omejimo otrokom uporabo zaslonov!

Digitalna demenca v 1. letni

Pred kratkim je dr. Urško Sešek Crnkić, znanstvenico in terapevtko, ki jo starši poiščejo zaradi pomoči otrokom z učnimi težavami, obiskala dijakninja prvega letnika srednje šole s težavami pri pomnjenju učne snovi. Ker ni imela pridruženih težav, kot jih imajo pogosto drugi otroci, s katerimi se ukvarja – disleksije, anksioznosti, motnje pozornosti, skotopičnega sindroma … – je glede na opis njene mame, namreč da se dekletu po učenju, ko spet vzame v roke telefon, naučena snov kar »izbriše«, pomislila, da se ji dogaja digitalna demenca. To seveda ni osamljen primer učnih težav zaradi pretirane uporabe zaslonov, je bilo pa prvič, da se je težava pokazala tako očitno v povezavi s pomnjenjem snovi, pravi.

Tekst: **KATJA BOŽIČ**

Starši so bili zaskrbljeni, ker je hčerki v osnovni šoli šlo kar dobro. Sicer ni ravno rada brala, z matematiko se je bilo treba malo potruditi, je bil pa njen uspeh soliden. Ukvarja se s športom, je ustvarjalna, družabna, ima polno prijateljic, ni v stresu, toda srednjo šolo je začela z enico. Dekle je to jetno presenetil ta prehod na višjo raven šolanja, ker pa je starše vseeno zaskrbelo, kako bo šlo naprej, saj se, kot kaže, ne zna učinkovito učiti, onadva pa tudi ne moreta več sedeti z njo, so se obrnili po pomoč k Seškovi.

Koliko ur je otrok na telefonu? Eno prvih obveznih vprašanj, ki jih Seškova zastavi staršem, je, koliko ur na dan povprečno je otrok na telefonu oziroma na zaslonih. Dekličina mama se je za to zavzela in njeno vedenje podrobno opazovala. Ko so se srečali, je Seškovi povedala, da če je hči najprej na telefonu in se gre potem učit, je povsem utrujena. Če pa se najprej uči, potem pa vzame v roke telefon, utrujena sicer ni, se ji pa vsa snov, ki se jo je naučila, »izbriše«. »Pa problem ni bil v tem, da se ne bi naučila, starši so bili zraven in so videli, da se je naučila, a se je izbrisalo,« pravi Seškova, ki se je ob tem spomnila knjige Digitalna demenca, v kateri dr. Manfred Spitzer, eden najpomembnejših nemških raziskovalcev delovanja možganov, preučuje vpliv zaslonov na možgane. Ko je knjigo prebrala, ji je hitro postalo jasno, da se tej punci in še mnogim našim najstnikom dogaja točno to, kar je v naslovu knjige – digitalna demenca. »Dr. Spitzer podrobno razloži, kako v možganih poteka učenje, zakaj je to bistvena funkcija našega živčnega sistema in kakšna je povezava z demenco. Na kratko bi lahko povzeli, da je učenje izgradnja novih povezav med živčnimi celicami. Te prenašajo signale med različnimi deli možganov, pa med možgani in različnimi deli telesa. Zato lahko čutimo, razmišljamo in delujemo. Pozabljanje, katerega ekstrem je demenca, pa je izgubljanje, brisanje oziroma razgradnja teh živčnih 'stezic'. Torej, demenca je obraten proces od učenja. In najprej pozabimo tisto, kar je najbolj sveže. Tisto se najlažje izbriše – ne glede na to, kaj točno je sveže spomine povozilo. Pri starejših so to pač drugi dejavniki, pri današnjih mladostnikih pa so to v veliki meri vsebine z zaslonov.«

Kot stezice skozi gozd. »Imamo delovni, kratkoročni in dolgoročni spomin. Če je delovni spomin slab, nas ovira pri vsaki najmanjši stvari, ne samo pri učenju snovi, temveč tudi pri domačih opravilih. Ko otrok recimo rešuje matema-



Dr. Urška Sešek Crnkić

demenca ku srednje šole?

»Demenca je obraten proces od učenja. In najprej pozabimo tisto, kar je najbolj sveže. Tisto se najlažje izbriše. Ne glede na to, kaj točno je sveže spomine povozilo. Pri starejših so to pač drugi dejavniki, pri mladostnikih danes pa so to v veliki meri vsebine z zaslonov.«

tično nalogo z daljšim navodilom, na koncu ne ve več, kaj je prebral. Če navodil, ki so v nalogi: preberi, podčrtaj, zapiši, zlahka ne drži v glavi, naloge ne more rešiti, tudi če bi jo znal. V dolgoročnem spominu ima mogoče shranjeno znanje, kako se rešuje taka enačba, in ima dobro razumevanje matematičnih pojmov, vendar če ni sposoben sprocesirati navodil, bo videti, kot da tega ne zna. Za vsak račun, ni nujno, da je zahteven, mora imeti neke poti, spomine in jih ob primernem trenutku aktivirati. Če pa povezave, te poti, ne delujejo dobro, jih ni ali so pomanjkljive, so spominski procesi moteni. Staršem razlagam, da so to kot stezice skozi gozd: najprej jo je treba narediti. Posekati moramo malo grmovja, če hočemo na drugo stran, potem pa je treba po tej stezici redno hoditi, drugače je čez pol leta ne bo več. Problem pri gledanju v zaslone je, da se veliko teh povezav, ki bi se pri drugih dejavnostih aktivirale, ne aktivira. Zelo smo pasivni, samo začarano zremo. Ne gibamo se, ne razmišljamo, ne trudimo si kaj zapomniti, samo prepuščamo se dražljajem, ali nam bodo vsebine vzbudile čustva, mi pa v to v bistvu ne vlagamo nobenega dela in ne delamo novih povezav.«

Prvošolec, ki ne razloči številk od črk. Dekle, o kateri govorimo, pravzaprav še ni tako kritičen primer, ker so starši hitro reagirali pri prvi negativni oceni. »Pri njej je bilo težavo lažje opaziti, ker ni imela drugih težav. Imela sem pa že najstnike, ki so res odvisni od teh naprav in so se starši tega zavedeli šele, ko se mu je razbil telefon in je imel hud vedenjski izpad. Zanimiv je tudi primer prvošolca, s katerim sem delala – s tako majhnimi doslej nisem imela toliko izkušenj, ker starši po navadi iščejo pomoč šele pozneje. Ta deček se je v prvem razredu zelo mučil. Tukaj bi pohvalila mlado mamo, ki je ugotovila, da je dečkov problem v tem, da so mu v zelo zgodnjih letih dovolili preveč sedenja pred zaslonom. Pri njem je bilo zelo očitno, kje vse je zaradi tega zaostajal, poleg tega se je zelo malo igral z vrstniki in bil zunaj. Nekaj let je po več ur na dan gledal risanke, ko pa je začel hoditi v šolo, se je videlo, da to ni bilo v redu. Imel je težave na vseh področjih – pri gibanju, orientaciji v prostoru, ravnotežju, s fino in z grobo motoriko. Po nekaj mesecih v šoli še vedno ni razumel razlike med črkami in številkami, zanj so bile to samo črne sličice na papirju.«

Celostno reševanje težav. Mlajši ko so otroci, večje težave povzroča uporaba zaslonov, ker so njihovi možgani manj zreli. »Ko sva začela delati, se je stanje začelo hitro popravljati. Starši so mu občutno zmanjšali uporabo zaslonov, midva pa sva začela delati še nevrosenzorne vaje.« Urška se namreč težav loteva celostno. Kot velika raziskovalka ima v svoji malhi znanja z različnih področij – od didaktike jezikov do metode MNRI, ima licenco za presojanje skotopičnega sindroma po metodi Irlen, izobraževanja iz senzorne integracije, joge … Zato z otroki in mladimi z učnimi težavami dela tudi vaje za zmanjšanje stresa in krepitev učnih zmožnosti, trenirajo učne strategije ter jim ustrezno pomaga pri znakih disleksije, motnje pozornosti in skotopičnega sindroma. »Če imamo tak primanjkljaj, kot ga je imel ta fant – namesto desetih, na primer, je imel v možganih ustvarjene samo tri stezice za določeno veščino –, pomeni, da moramo hitro delati, če hočemo dohiteti preostale.«

Kako začeti? Ljudje se po navadi problema zavemo, ko je že tako velik, da ne vemo, kako se ga lotiti in kje začeti. »Starši bi največkrat radi hitre rešitve, že takoj jutri, ampak tako seveda ne gre. Boljši je pristop po korakih, vedno lahko nekaj naredimo in nekje začnemo. Odvisno pa je tudi od starosti otroka. Pri tistem šestletniku so bile ključne nevrosenzorne vaje, s katerimi poustvarjamo manjkajoči razvoj. Preko gibalnih vaj se pomikamo tja, kjer se mu povezave niso aktivirale in jih bo nadoknadil, če bomo delali na ustrezen način. Pri starejših pa je malo drugače, ker so te živčne 'stezice' že bolj fiksirane. Vsako leto imamo živčni sistem bolj razvit in izdelan, še vedno pa je marsikaj mogoče, le dela je več. Najstnika tudi ne moremo motivirati na enak način kot šestletnika, on se mora odločiti sam.«



Nasveti za starše glede uporabe zaslonov

1. Poučite se o posledicah uporabe zaslonov pri otrocih in najstnikih. Virov je vedno več, poiščite vsaj kako knjigo, članek ali podkast.

2. O uporabi zaslonov v družini resno razmislite ne glede na to, ali ima kateri od otrok učne težave ali ne.

3. Naredite doma mini »raziskavo« o učinku zaslonov na otroka (podrobneje o tem v članku).

4. Pri mlajših skrajšajte čas pred zasloni takoj in čim bolj. Pričakujte in zdržite nekaj upora. Pri starejših, ki so jim zasloni že »zlezli pod kožo«, bo potrebno bolj premišljeno in vztrajno delo.

5. Načrtno povečajte aktivnosti, ki jih otrok res potrebuje in ga krepijo. Uvedite več umirjenega ukvarjanja z njim, nov hobi v naravi ...

Kaj bi bilo torej primerno za prej omenjeno srednješolko? »Vsekakor naj najprej opravi delo za šolo, šele nato naj ima dostop do zaslonov. Ampak tudi ne takoj po učenju. Kdaj pa potem? Pol ure, uro, dve uri pozneje? Koliko naj imajo možgani časa brez zaslonov, da utrjujejo spominske sledi, da ne bi izgubili naučenega? Za odgovor na to vprašanje za zdaj nisem našla podatkov, torej moramo preizkušati in opazovati sami. Predvsem pa ukrenite vse, kar je mogoče, da otrokov čas pred zasloni spravite na najmanjšo možno mero,« nam polaga na srce. »Če ne veste, kje začeti, predlagam, da začnete z mini 'raziskavo': teden dni pozorno opazujte svojega otroka in njegovo uporabo zaslonov. Samo opazujte ali pa, še bolje, si tudi kaj zapišite. Koliko, kje, kdaj in kaj se dogaja z njegovim počutjem in dejavnostmi pred in med uporabo zaslonov in po njej. Če so težave v šoli ali če jih ni, še posebej opazujte, kako je z njegovim spominom, koncentracijo in motivacijo. O opažanjih se potem pogovarjajte: doma, z drugimi starši, po možnosti tudi z učiteljem, lahko s komerkoli, saj smo danes čisto vsi v tem vrtincu. Zagotavljam vam, da boste že v enem tednu odkrili zanimive stvari. In videli, kako potrebno in smiselno je ukrepati glede rabe zaslonov v vaši družini. Jaz lahko pomagam glede marsičesa v povezavi z učnimi težavami, a če se vse sproti briše, nismo naredili nič. Vsako leto namreč bolj opažam, da tam, kjer otroci preveč časa preživijo pred zasloni, so vse težave večje – učne, vedenjske in druge – in tudi težje rešljive. Zares uspešna je lahko celostna pomoč samo tam, kjer se starši zavedajo tega problema in ga tudi aktivno rešujejo.« ■

jana

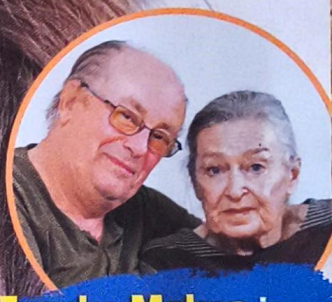
Slovenska družinska revija

št. 47
19. november 2024
cena 2,99 EUR

S šestimi otroki v misijon na Madagaskar
Izkušnja nas je vse spremenila

Dan z Rebeko Dremelj, superžensko
Zabredla je v kaos in ga preživela

Tone Partljič ne obsoja, samo pove, kot je
A tudi ti, Tona, si se prodal?



Omejimo otrokom čas na zaslonih!
Srednješolka z digitalno demenco
Prvošolec ne loči številk od črk

Zvonka Makuc in **Gojmir Lešnjak Gojc**
Najprej sem ga slekla

Lastništvo delavcev v žirovski Etiketi je izjemno obnese
TO JE NAŠE!

Recepti Hermanna Spindlerja, chefa Lukas Klinik
S hrano proti raku

priloga
Lepota in zdravje

Rešite test: ME OGROŽA DIABETES? • VPLIV ŽALOSTI NA DEBELO ČREVO

vrednost v 3 TOČKE MEDIA BAR