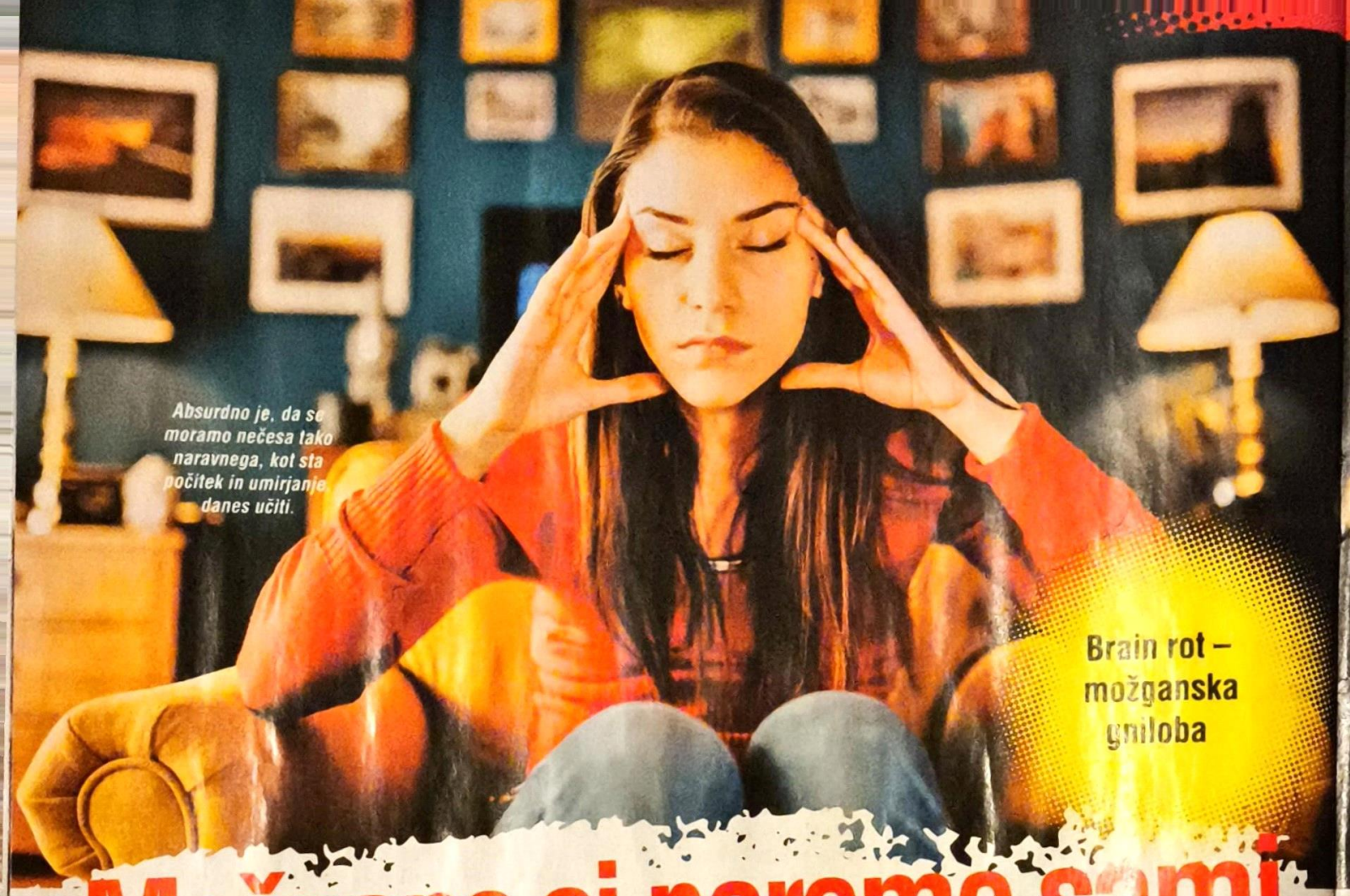


Absurdno je, da se moramo nečesa tako naravnega, kot sta počitek in umirjanje, danes učiti.

Brain rot – možganska gniloba

Možgane si peremo sami. Do praznega.

Izraz brain rot ali po naše možganska gniloba oziroma gnitje možganov je beseda leta 2024 po izboru Oxford University Press oziroma 37.000 ljudi, ki so glasovali zanjo. Opisuje miselno, pa tudi čustveno otopelost, ki si jo pridelamo s čezmernim strmenjem v plehke in nezahtevne vsebine predvsem na spletu. Dobimo instantno zabavo in odklop, izgubljamo pa ustvarjalnost, koncentracijo ter sposobnost kritičnega razmisleka.

Tekst: **TINA NIKA SNOJ**

»Izraz se pogosto uporablja v kontekstu nezahtevne vsebine, ki vključuje meme, kratke videe ali nesmiselne spletne trende. Poleg humorja, ki ga vsebuje, izraz resno opozarja na posledice pretirane uporabe digitalnih medijev, kot so zmanjšana pozornost in manjša mentalna jasnost. Nekateri strokovnjaki izraz povezujejo s simptomi digitalne zasvojenosti in odvisnosti od zaslonov,« so zapisali na Oxford University Press.

Vsakdo, ki je kdaj kliknil na »short video« na YouTubu ali Facebooku oziroma se prepustil TikTokovim predlogom, ve, kako lahko ti kratki posnetki brez vsebinske vrednosti posrkajo človeka. Preden se dobro zaveš, je mimo pol ure, ura. Naredil nisi nič, možganske gube so praktično zlikane, ne spomniš se, kaj si gledal dva videa nazaj. Pa vseeno te vleče, da bi kliknil še naslednji posnetek ljubkega kužka, kolesarskih vragolij, okraševanja torte ali kakšne podobne »življenjsko pomembne vsebine«. »Samo še pet minut, samo še tegale pogledam ...« Algoritmi aplikacij, ki nas vabijo v virtualno brezno brez dna, so pretkani, vsakemu od nas popolnoma prilagodijo uporabniško izkušnjo. Ponudijo točno tisto, kar nas zanima, kar nam je všeč in kar potrjuje naša prepričanja. S tem pa našim možganom ponujajo takojšnjo nagrado, dobro počutje, ki nas drži v krempljih in ne spusti izpred zaslona. Dr. Tina Bregant, pediatrinja in eno najvidnejših imen na področju delovanja možganov, pojasnjuje, zakaj je virtualni svet tako privlačen. »Bolj je barvit in intenzivnejši od resničnega. Daje nam večji občutek kompetentnosti, avtonomije in včasih celo povezanosti kot naš realni svet. Še odrasli, predvsem pa otroci, hitro padejo v past teh intenzivnih dražljajev, dobrih občutkov, ki jih prinašajo všečki, ter hitrih zadovoljitev. Razvijalci teh aplikacij do perfektnosti izkoriščajo nagrajevalni sistem v naših možganskih omrežjih, ker so razvili vsakomur od nas prilagojene mehanizme, ki jih naši možgani prepoznajo kot nagrado. Proti temu je

FOTO: SHUTTERSTOCK

resnični svet dolgočasen, prezahteven, preveč kompliciran, predolgo je treba delati in čakati na nagrado. Težko tekmuje z virtualnim svetom, ki je kot slaščičarna.« In kaj je lepšega kot zastonj slaščičarna?

Cena je visoka. A cena, ki jo plačujemo za to, je visoka. Naši možgani so preobremenjeni s stalno stimulacijo in neprestanim skakanjem s teme na temo. Izgubljajo zmožnost dolgotrajne koncentracije in globljega premisleka. Plehke vsebine ne zahtevajo kritičnega razmisleka in ljudje smo ga čedalje manj zmožni. Naše glave postajajo vedra za smeti, kamor se zlivajo hektolitri površnih in nepomembnih vsebin. Naši možgani postajajo leni, neodzivni, speljati misel v svojo lastno smer postaja prenaporno, odveč. Postajamo miselno leni in čustveno otopeli. S tem ko samo trpamo vase vso mogočo spletno gnojnico, izgubljamo zmožnost reševanja problemov, kreativnost in sposobnost razumeti kakšen bolj zapleten koncept. »Možgani se ves čas učijo in prilagajajo,« pojasnjuje dr. Bregantova. »Če jih sistematično navajamo, da je potrebna pozornost samo nekaj minut, potem začnejo tako delovati. Naši možgani niso večopravilni, z nevroznanstvenega vidika večopravilnost sploh ne obstaja. Gre za hitro zaporedje kratkih pozornosti, ki se sestavijo v daljšo pozornost. Če se streniraš, si sposoben več teh ponovitev, če pa se navadiš na kratek fokus in hkrati zelo močne dražljaje, boš zmogel

Plehke vsebine ne zahtevajo kritičnega razmisleka in ljudje smo ga čedalje manj zmožni. Naše glave postajajo vedra za smeti, kamor se zlivajo hektolitri površnih in nepomembnih vsebin.

samo še to. Včasih so ljudje znali ogromno pesmi na pamet, recitirali so cele tekste. Nekaj časa se je govorilo, da je to nepotrebna obremenitev naših hranilnikov spomina, danes pa vemo, da to ni tako slabo, da bi bilo smiselno te načine učenja vrniti v šolo.« Učitelji že dolgo opažajo, da otroci niso več sposobni koncentracije, ki bi trajala več kot kakšne četrt ure. Mnogi okoli tega



Naši možgani so še zmeraj analogni. Digitalni hrup vse okoli nas jih duši in dela otopele.

»Meritve inteligence kažejo, da se je ta na splošno povečevala do 90. letih prejšnjega stoletja, po letu 2000 pa je začela upadati. Prav tako kreativnost. Ta upad pa sovpada z digitalizacijo in hitrim tempom, ki ga živimo danes. «

že gradijo svoje ure. Ponekod poskušajo otroško pozornost obdržati z različnimi zabavnimi pristopi, vključno z lutkami, ki učijo namesto njih. Ljubko, a noro, če človek malo bolje pomisli. Niso pa le majhni otroci nesposobni daljšega fokusa. Enako opaža dr. Bregantova pri svojih študentih. »Učitelji nismo več toliko tisti, ki predajamo znanje in omogočamo odkrivanje novih svetov svojim učencem, ampak smo postali predvsem motivatorji, skoraj standup komiki. Biti moramo zabavni, šokirati moramo in poenostavljati, ker nam zelo hitro povedo, da ne razumejo, ali jim pozornost pobegne, po možnosti na telefone.«

S tem ko si peremo možgane s plehkimi vsebinami, hkrati izgubljamo človečnost in človeškost, je prepričana pediatrinja. »Človeška presežnost ni v tem, da trpamo vase neskončne količine podatkov. V tem je, da je bila poslikana Sikstinska kapela, da je bila napisana Oda radosti, da se skupaj nasmejimo in povežemo v skupnost.«

Naši možgani ostajajo analogni. »Skrolanje« po zelo intenzivnih in čustveno obravnavanih vsebinah je podobno obsesivnemu vedenju, pravi dr. Tina Bergant. Tako nekako kot prenajedanje. Tudi če bi vase trpal prevelike količine zdrave hrane, bi bilo škodljivo, kaj šele nezdrave. Kot se ne zmore želodec raztegniti več kot toliko, tako se zasičijo tudi možgani. Dotolče jih informacijska utrujenost, preobremenjenost s podatki, preštevilnimi vsebinami, skakanjem med njimi. V možganih vrvi, niso se sposobni osredotočiti na eno misel in jo pripeljati do konca, kaj šele rešiti problem. »Naši možgani so še zmeraj analogni. Potrebujejo čas in mir. Danes nismo več navajeni tišine, nismo se več navajeni umirjati, počivati. Danes moramo umirjanje načrtovati, načrtovati čuječnost,« opozarja. »Tega ni bilo nikoli v zgodovini. Ko sta nastopili zima in tema, so ljudje več spali, več so se pogovarjali in družili, vse je počivalo. Danes je vse na turbo pogon, vse je instantno, hitro in naši možgani temu ne morejo več slediti. Ne moremo pospešiti razvoja naših možganov, verjetno smo dosegli že vrh tega, kar zmorejo. Celo več, meritve inteligence kažejo, da se je ta na splošno povečevala do 90. letih prejšnjega stoletja, po letu 2000 pa je začela upadati. Prav tako kreativnost. Ta upad pa sovpada z digitalizacijo in hitrim tempom, ki ga živimo danes.«

Posebej absurdno pa je to, da pri vsej tehnologiji in znanju, ki ju imamo na voljo, to uporabljamo za najbolj napačne stvari, zaključi dr. Tina Bregant. »Možganom jemljemo presežek, ki nam je ljudem dan. Odrekamo se ravno tistemu najlepšemu in najbolj prijetnemu delu, tistemu, kar človeštvo pelje naprej. Po drugi strani pa riti še vedno brišemo sami. Težke in neprijetne stvari še vedno delamo ljudje, doseženi napredek pa se vse prepogosto uporablja tako, da nam škodi. Mislim, da je čas, da se ustavimo in razmislimo, kakšno moralo in etičnost bomo zahtevali od razvijalcev vseh teh digitalnih orodij.« ■

Otroke prepuščamo programerjem

Dan ima še vedno le 24 ur in starši jih vse manj porabijo za otroke. Marsikdo zamudi kritična obdobja razvoja, ko otroku v roke potisne tablico ali telefon, da ga umiri in si kupi tiste pol ure časa za kaj drugega. Obdobje dojenčka je, denimo, obdobje senzorike, ko otrok razvija zaznave. Nauči se poslušati tišino, se umirjati. Tega ne more, če vanj butajo glasni zvoki in utripanje barv s televizije. Predšolsko obdobje je kritično za razvoj gibalnih veščin. Nekdo, ki je pri petih letih neroden, zelo verjetno tudi pri štirinajstih ne bo postal spreten. Še pred šolo se mora naučiti, kako pasti, teči, kako brcniti žogo, voziti kolo, plavati itn. Po vstopu v šolo bo pridobival samo še maso in moč, njegovi prvi gibalni vzorci pa bodo že zapečateni. Šolanje je obdobje razvoja kognitivnih veščin, vadenja govorno-jezikovnih sposobnosti, komunikacije z živimi osebami ter razvoja čustvenih in socialnih kompetenc. Vse to so življenjsko nujne veščine, ki jih otroku kradejo zasloni. Morda najhuje pa je, če starši otroku ne nudijo varnega zatočišča, s tem da so na voljo in pozorni na njegove resnične potrebe. Majhni otroci še nimajo zrelih čelnih režnjev, ki skrbijo za pomirjanje. Starši so dolgo ta njihov čelni reženj. Oni gradijo otrokovo zaupanje do sveta. Če namesto našega objema in tople besede otroka umirjajo risanke in igrice, se poruši temeljni odnos med odraslim in otrokom, svojo starševsko vlogo in moč pa prepustimo umetni inteligenci ter razvijalcem aplikacij. Koliko, mislite, je njim do dobrobiti vašega otroka?

Jana

Slovenska družinska rev
št. 50
10. december 2024
cena 2,99 EUR



Kako se je zgodilo rojstvo dveh malih genijev?
Edvard in Frida, nadarjena za učenje

Kako pa kaj penzija, gospod Slavko Bobovnik?
Zadnji pravi moški

Brain rot – možganska gniloba
Možgane si peremo sami. Do praznega.

Zamolčana (lepa) zgodba našega zdravstva

»Čudežni poseg« odslej doma!

Našim otrokom ni treba več na operacijo v ZDA

Raiven, bodoča psihoterapevtka
Kritika najbolj boli, ko ji verjameš

Kako sta Slavko in Danica **razsvetlila sosesko**

Radioamaterji: nepogrešljivi, ko vse drugo odpove
Edina povezava z odrezanim svetom

DARILA Z DOBRODELNO NOTO