

STARŠI, ODLOŽITE TELEFONE



Pametni telefoni so postali zvesti spremljevalci našega vsakdanjika. So nujen pripomoček za službo in zabavo, za marsikoga tudi vir sprostitve ali celo možnost bega. Telefon ni le vez s svetom in soljudmi ter raziskovalni pripomoček, je tudi naš kino, vaditelj pri telovadbi, osebna tajnica, pripomoček za kukanje v življenje drugih in še marsikaj. Z vsemi funkcijami, vsebinami, možnostmi in aplikacijami je zasnovan tako, da nas pritegne, posrka vase in ohranja našo pozornost, tudi ko bi jo morali nujno nameniti nečemu – ali zlasti nekemu – drugemu. Denimo svojim otrokom.



NAPISALA: **DARJA DIVJAK JURCA** FOTO: **SHUTTERSTOCK, OSEBNI ARHIV, SAFE.SI**



VLADAVINA PAMETNEGA TELEFONA

Pametni telefoni postavljajo na glavo vse dosedanje načine komuniciranja, saj so v eni napravi, ki je dovolj majhna, da jo spravimo v žep in jo imamo ves čas pri roki, združili marsikaj, kar je človeštvo izumilo v 20. stoletju: telefon, televizijo, radio, računalnik ... Ker so tako zelo univerzalni, so z nami povezani bolj intimno in tesneje kot katerakoli druga medijska naprava doslej. Z nobeno nismo preživeli toliko časa in z nobeno počeli toliko različnih reči. Zato tudi nobena



naprava še ni tako močno vplivala na naša čustva, misli in vedenje. Žal ne vedno pozitivno in žal tudi na področjih, kjer je lahko takšen vpliv dolgoročno škodljiv.

Po podatkih Statističnega urada RS je imelo, kot kaže raziskava iz leta 2018 med prebivalci Slovenije od 16. do 74. leta starosti, v Sloveniji v letu 2018 vsaj en mobilni telefon 96 odstotkov gospodinjstev (to je 74 odstotkov več kot leta 2000), slovensko mobilno omrežje pa je uporabljalo skoraj 2,5 milijona uporabnikov. V letu 2018 je bilo prek mobilnega širokopasovnega dostopa prenesenih skoraj 85 milijonov podatkov in je bilo približno 12-krat tolikšno kot v letu 2014. To kaže, da se je močno spremenil način komunikacije tako v zasebnem kot v poslovnem svetu. Po pogostosti uporabe si sledijo naslednje

funkcije: SMS-sporočila (96 %), kamera (91 %), ura (83 %), budilka (82 %) internet (77 %), svetilka (72 %), koledar (71 %), e-pošta (69 %), zemljevid (60 %), družabna omrežja (55 %), glasba (52 %), internetni klici (43 %) in igre (27 %).

ENA OD POSLEDIC: RAZTRESENO STARŠEVSTVO

Po nekaterih podatkih telefon v dnevu v povprečju vzamemo v roke kar 150-krat. Žal pogosto tudi med skupnimi družinskimi obroki; ko nam otrok želi povedati, zakaj je v vrtcu porinil prijatelja z gugalnice; ko otroku prebiramo pravljico za lahko noč; ko se otrok igra v parku na igralih, mi pa s telefonom pobegnemo na prvo prosto klopco; ko z eno roko potiskamo otroški voziček, z drugo pa tipkamo ali drsamo po zaslonu.

In če se starši še kar ali vedno bolj



»Ko starši ne morejo odlepiti pogleda od zaslona, se otroci počutijo osamljene, žalostne in jezne, zlasti pa nevidne, prezrte in nepomembne.«



trudimo omejevati čas pred zasloni svojemu podmladku, sami na istem testu grdo pognemo. Seveda lahko to deloma pripišemo zahtevam sodobnega sveta – v službi od nas pogosto zahtevajo, da smo ves čas dosegljivi in da na elektronsko pošto odgovorimo tako rekoč nemudoma. Tudi marsikaj iz našega gospodinjstvo-družinskega sveta se da bolje in hitreje raziskati, urediti, opraviti z mobilnikom. Se pa kaj hitro zgodi, da svojega časa pred zasloni nimamo več pod nadzorom. Naša pozornost postaja vse bolj deljena, omejena in razpršena – tudi ko gre za odnos z otroki. Posledica je t. i. imenovano raztreseno starševstvo (angl. *distracted parenting*).

»Mnogi starši precej časa, ki bi ga lahko namenili otrokom, raje

namenijo mobilnim telefonom.« opaža Marko Puschner s Točke osveščanja o varni rabi interneta Safe.si. »Stevilne družine se pri kosilu skoraj ne pogovarjajo več, vsak gleda v svoj telefon. Pogosto vidimo, kako se otrok igra na igrišču, starš pa, namesto da bi ga opazoval in posredoval, če bi bilo treba, gleda v telefon. Za Slovenijo podatkov še nimamo, imamo pa informacije od kolegov iz tujine, da zaradi uporabe pametnih telefonov pri starših narašča število nesreč na otroških igriščih. Starši se posvečajo družabnim omrežjem, igram in drugim aktivnostim na pametnih telefonih, namesto da bi opazovali dogajanje na igrišču in pravočasno ukrepali v primeru, ko bi lahko prišlo do nesreče.«

NEGATIVNI UČINKI SO DOLGOROČNI

Starševska nepazljivost je le ena plat. Če se fizična rana hitro zaceli, zlomljena kost pa tudi sčasoma zaraste, ima lahko raztreseno starševstvo pogubnejše in trajnejše posledice na otrokov razvoj, njegovo samopodobo, še zlasti pa na odnos s staršem. Kot pojasnjuje psihologinja, mag. Ranja Salmič, študije kažejo, da ima raztreseno starševstvo negativen učinek tako na otrokov socialni kot čustveni razvoj. »Tak stil vzgoje lahko povzroča zaostanke na področju kognicije in govora, vodi lahko v vedenjske motnje (npr. izbruhe togote), anksiozne motnje in vzgojne težave (npr. pri discipliniranju otroka). Ne vpliva pa le na otrokovo duševno blagostanje, temveč tudi ali še zlasti na zdravje odnosa med otrokom in staršem ter na kakovost otrokove navezanosti na starša.«

Telesno prisotni starši, ki pa so čustveno odsotni in neodzivni, ker je njihova pozornost drugje, so v



»Po nekaterih podatkih telefon v dnevu v povprečju vzamemo v roke kar 150-krat.«



svojih odzivih manj predvidljivi, zanesljivi in konsistentni, otroci pa za razvoj zdravega čustvenega sistema v obdobju, ko se jim pospešeno tvorijo možganske povezave, najbolj potrebujejo prav predvidljivost in konsistentnost. Številne raziskave kažejo, da se otroci, ko starši ne morejo odlepiti pogleda od zaslona, počutijo osamljene, žalostne in jezne, zlasti pa – kar je še najbolj skrb vzbujajoče – nevidne, prezrte in nepomembne.

ZGLEDI ŠE VEDNO VLEČEJO

Ne smemo pa pozabiti tudi na pomembnost zgleada. »Že majhni otroci opazujejo vedenje staršev in ga posnemajo.

Zato bi morali starši paziti, kaj počnejo, ko jih otroci opazujejo. Kako lahko starši učinkovito prepovedo otroku, da ima pametni telefon v sobi, kjer spi, če ga sami nosijo v posteljo?« se sprašuje Marko Puschner.

Seveda pa zdravega odmika od tehnologije, četudi ta odmik pomeni ključen primik nazaj k otroku, ni lahko narediti.

»Trenutna razširjenost tehnologije je velik izziv za starše,« priznava psihologinja Ranja Salmič.

»Mnogi se ujamejo v začarani krog digitalnega sveta. Lastno anksioznost lažje preusmerijo na otroke in njihov za zaslona preživeti čas, kot da bi pospravili svoj telefon in začeli razvijati lastno prisotnost v trenutku. Raztreseno starševstvo je namreč lahko tudi oblika bega. Običajno od lastne tesnobe in negotovosti.«

Staršem svetuje: »Poskušajmo odkrito oceniti, ali ob druženju z otroki in partnerjem pogosto posegamo po telefonu in brskamo po spletu. Če je tako, v vsaki dani situaciji dobro pretehtajmo, ali lahko brskanje vendarle počaka na večer oziroma na čas, ki ga posvetimo sebi.« ●

»Starši, ki pretirano uporabljajo tehnologijo, so dokazano bolj nagnjeni k nestrpnosti, eksplozivnosti in nepotrpežljivosti.«



FOTO: OSEBNI ARHIV

Odgovarja: mag. Ranja Salmič, univ. dipl. psih., MSc (UK) iz psihološke ambulante za otroke, mladostnike in starše PRIMA POMOČ.

Kaj se zgodi z odnosom med otrokom in staršem, ko se mora otrok za pozornost boriti s telefonom v rokah staršev?

Iz odnosa izključeni starši, ki svojo pozornost usmerjajo v telefon namesto v otroka in njegove potrebe, so sicer fizično prisotni, a čustveno odsotni in zato neuglašeni z otrokom. Takšno ukvarjanje z otrokom je neprimerno z vidika kakovosti odnosa, predvsem starševske prisotnosti v smislu čuječnosti, tj. polne prisotnosti v danem trenutku. Pristen odnos se namreč ne oblikuje na podlagi fizične prisotnosti. Zdrava navezanost se gradi zlasti na podlagi uglašeni starša z otrokom, ki je mogoča le z vzdrževanjem nedeljene pozornosti in konsistentnega očesnega stika z otrokom.

Neprestana deljena oziroma polovična pozornost je škodljiva tudi zato, ker posega v starodaven, naraven in edini človeku vgrajen sistem čustvenega povezovanja z drugimi. Izključeni starši prezrejo mnoga otrokova sporočila, pogosto pa jih tudi napačno interpretirajo. Tudi otrok v odnosu s staršem prejema nedosledna in neuglašena sporočila. Kakovost tega odnosa pa je podloga za oblikovanje navezanosti in nadaljnje učenje

(npr. empatije oz. razumevanja sočloveka). Otrokov razvoj je relacijski – vedno temelji na odnosu. Na tej podlagi se otrok uči tudi samorefleksije in spoznava sebe. Še posebej otroci do 3. leta so zelo pozorni na vsa nebesedna sporočila in socialne signale svojih staršev – zlasti na izraz na obrazu, mimiko in očesni stik. Ko starši brskajo po telefonu, otrok na omenjenih področjih ne dobiva pozitivnih dražljajev oziroma koristnih povratnih informacij. Za komunikacijo rečemo, da mora biti kot ples, kjer dajem in prejemam v predvidljivem sosledju. Če otrok od staršev ne dobiva doslednih, predvidljivih povratnih informacij, pride do odklonov in otrok začne pozornost zahtevati drugače.

Starši, ki so zatopljeni v prebiranje e-pošte, brskanje po družabnih omrežjih ali spletu, se na otroka verjetno odzivajo bolj nestrpno, odrezavo, morda celo agresivno ...

Pri oceni nezdrave oz. pretirane rabe telefona se opiramo na kriterije, ki jih uporabljamo pri vseh tipih vedenjskih odvisnosti/zasvojenosti. Med najpomembnejšimi so: povečana količina časa, preživetega na telefonu, beg iz realnosti (pretirana raba tehnologije je lahko oblika eskapizma), čustvene spremembe (razdraženost, povečan notranji in zunanji nemir), medosebni konflikti, povečevanje tolerance (vedno več določenega vedenja) in ponavljanje vedenja. Treba je poudariti, da lahko vsako vedenje preraste meje zdravega, zlasti če nam je v uteho ali ga bolj ali manj zavestno uporabljamo kot izgovor, da se nečemu izognemo (denimo pogovoru o pomembni temi, vzgoji, ki nas izčrpa, starševski vlogi, v kateri se čutimo nemočne ...). Starši, ki vsakodnevno pretirano uporabljajo tehnologijo, so dokazano bolj nagnjeni k nestrpnosti, eksplozivnosti in nepotrpežljivosti, vedenje otrok zato pogosto napačno interpretirajo ali otrokove klice po pozornosti (nenamerno) popolnoma ignorirajo oz. spregledajo, kar je za otroka izrazito negativno sporočilo.

Otroka pogosto kaznujejo huje, kot bi bilo primerno (npr. že za manjše vragolije).

Občutek, da je »neviden«, lahko pri otroku spodbudi najrazličnejše oblike neprimerne vedenja. Kakšne?

Otroci so različni, zato so različni tudi njihovi odzivi na vedenje staršev. Nekateri na videz dobro sprejemajo starševsko nepozornost, drugi pa stopnjujejo neprimerno vedenje. Po navadi gre za različne oblike vragolij in vedenjskih izpadov, izzivanje, izpade trme in togote ... (angl. acting out). Lahko pa se otrok umakne vase in starševsko nepozornost predeluje v sebi (angl. acting in). Takšen otrok je vedenjsko netežaven, a molčeč, zapre se vase. V skrajnem primeru, zlasti ob kronični oz. dolgotrajni psihični oz. čustveni odsotnosti starša, lahko otrok postane tudi depresiven. Večja težava so otroci, ki sodijo v drugo skupino, saj svoj občutek nevidnosti prenašajo tudi na druga področja življenja. Rečemo, da prevzamejo vlogo, ki jim jo starši s svojo nepozornostjo/odsotnostjo (nezavedno) dodelijo. Vedeti moramo, da je otrok po naravi sodelovalen in bo naredil vse, žrtvoval bo celo lastno integriteto in potrebe, da bi ugodil staršem. Vedenjsko težavni otroci so zato pogosto pravzaprav rešitelji družin oz. kažipot do bolj funkcionalne družine. Če jih le uzremo in če njihovo sporočilo slišimo na pravi način – kot klic po pozornosti, slišnosti, uzrtosti.

Kot ste že rekli, je za otroka zelo pomemben očesni stik s staršem, razbiranje telesne govorice, tona glasu ... Vse to je najbrž precej okrnjeno, če je starš zatopljen v telefon?

Res je, omenjeni znaki telesne govorice in nebesedne komunikacije so v danih situacijah zelo okrnjeni, včasih tudi popolnoma odsotni. Treba se je zavedati, da kot ljudje ne moremo ne-komunicirati. Komuniciramo pa na tri načine – besedno, nebesedno in z vedenjem – tudi če se obrnemo stran in ne rečemo nič. Kot starši komuniciramo z vsakim načinom vedenja, tudi s pasivnostjo ali neodzivnostjo, le da v tem primeru otroku sporočamo, da nam je nekaj drugega pomembnejše kot on. Otroku v tem primeru sliši in

sprejme zelo uničujoče sporočilo: da ima v določenih trenutkih telefon pri nas prednost pred njim.

Jasno je, da noben starš noče in ne more biti stoddostno pozoren na svojega otroka. Nekaj nepozornosti otrokom celo pomaga, da se učijo sami zamotiti, samostojno reševati probleme in raziskovati lastne interese. Tako postajajo odporni. A te vrste separacija otroka od starša je zelo drugačna od nepozornosti v primerih, ko je starš sicer telesno prisoten, a čustveno odsoten – takrat starš komunicira s svojo neudeležbo. Zamisliti se moramo nad sporočilom, ki ga otrok v takih okoliščinah prejme o lastni vrednosti in pomembnosti za nas, saj na tej podlagi oblikuje svoje samospoštovanje in samopodobo.

Kateri so tisti trenutki dneva, ko bi morali starši nujno odložiti telefone?

Dobro je, če poskušajo starši v času, ki ga preživljajo z otrokom, biti resnično prisotni in uglašeni s potrebami otroka, saj se bodo tako nanj lahko konsistentno in primerno odzivali. Naj poskušajo biti otroku vzor tudi glede odgovorne rabe tehnologije in digitalnih medijev. Odzivni in pozorni naj bodo ne le na otrokovo nezaželeno vedenje, temveč naj (to predvsem!) odgovarjajo na otrokove pozitivne oz. zaželene oblike vedenja – ko se otroci vedejo prijazno, prijateljsko, so empatični, uvidevni, čustveno pristni ... tako do družinskih članov kot do vrstnikov.

Starši naj odložijo telefone v trenutkih dneva, ko je resnično pomembno, da se z otrokom kakovostno povežejo. Mednje zagotovo sodi čas po vrnitvi otroka iz vrtca/šole oz. po vrnitvi staršev iz službe, ob kosilu in drugih skupnih obrokih, pred spanjem oziroma med večerno rutino, med jutranjo rutino oziroma pred odhodom otroka in staršev od doma. Vse to so pomembni trenutki, ko se oblikuje in krepi vez med otrokom in starši ter vzpostavlja pozitivna družinska klima. V času uglašenosti v teh trenutkih poskušajmo iz otroka izvabiti troje: objem, nasmeh in odobravajoče prikimavanje. To so namreč trije temelji pristnega stika. Kot družina se lahko dogovorimo tudi o času v dnevu brez tehnologije, kar naj velja tako za nas kot za otroke. ●



Dragocena pomoč pri varni in odgovorni rabi tehnologije



Projekt Center za varnejši internet, ki ga izvajajo Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani, Javni zavod ARNES, Zveza prijateljev mladine Slovenije in Zavod MISSS (Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije), ponuja tri glavne storitve:

1

točko ozaveščanja o varni rabi interneta in novih tehnologij Safe.si z osrednjim portalom www.safe.si. Nasveti, gradiva, orodja, izobraževanja in druge aktivnosti ozaveščanja so namenjeni otrokom, mladostnikom, staršem ter strokovnim delavcem;

2

svetovalno linijo za težave na spletu Tom telefon 116 111, na kateri med 12. in 20. uro otrokom, mladim in staršem vsak dan odgovarjajo na vprašanja in pomagajo reševati zagate, povezane z uporabo interneta. Na www.e-tom.si je na voljo tudi svetovanje v spletni klepetalnici TOM;

3

anonimno spletno prijavo nezakonitih spletnih vsebin Spletno oko. Posnetke spolne zlorabe otrok in sovražni govor na spletu lahko anonimno prijavite na prijavno točko www.spletno-oko.si.

Na problematiko pretirane uporabe mobilnih telefonov pri starših poskušajo na Safe.si opozoriti tudi s kampanjo *Imata starša raje mobilni telefon kot mene?*, v okviru katere bodo med drugim slovenskim pediatrom razdelili ozasveščevalne plakate.