

"Online" in "offline" izzivi pri otrocih in mladostnikih - način prilagajanja ali klic na pomoč?

Doc. dr. Helena Jeriček Klanšček



DIGITALNI MIGRANTI

1. rojeni 1946 - 1964 „Živim, da delam.“

2. rojeni 1965 - 1980 „Delam, da živim.“

DIGIRIALNI DOMORODCI

3. rojeni 1980 - 1990 „Delo mora biti zanimivo, ne sme me dolgočasiti.“

4. rojeni 1991 do 2009 „Moj hobi je moja služba.“
„Hočem takoj in vse naenkrat.“

5. rojeni od 2010 do 2025 **ALFA GENERACIJA**

Na kaj se moramo danes ljudje prilagajati...

- Negotovost: finančna, družbena, socialna, kulturna, gospodarska,..
- Novi pritiski na vseh področjih življenja
- Ni trdnih, opornih točk (sprememba starševstva)
- Stalno bombardiranje z veliko količino informacij
- Večopravilnost – multitasking

Na kaj se moramo danes ljudje prilagajati...

- Vse manj stika z naravo
- Življenje v avtopilotu
- Hitenje
- Dolgotrajno sedenje
- Hrup, sevanja, umetna svetloba

POSLEDICE = „online in offline“ težave

- Nove oblike vedenj, sproščanj, nasilja, zasvojenosti
- Nove oblike stisk, strahov, težav
- Nove zdravstvene težave, nova tveganja

(zasvojenost z družbenimi omrežji/internetom/računalnikom; zasvojenost z igrkami, nomofobija, FOMO,

- Porast duševnih težav (npr. stres, anksioznost,)
- Manjša/(Ne)zmožnost prenašanja konfliktov in frustracij
- Večja socialna in psihološka ranljivost

Posledice v šoli

- Težave pri ohranjanju pozornosti
- Težave pri reševanju kompleksnejših problemov
- Težave pri dolgotrajnem branju (površno branje)
- Rزتresenost

Posledice v šoli

- Težave pri iskanju smisla in bistva v veliki količini info
- Težave pri povezovanju info z življenjem
- Težave v odnosih – navezovanje stikov, izražanje in kontroliranje čustev, poslušanje, skupinsko delo, prilagajanje

Kaj zahteva delo z različnimi, novimi generacijami?

- novo razumevanje značilnosti posameznih generacij
- nov/drugačen/različen način komuniciranja z različnimi generacijami

- nove vsebine, nove teme, nova znanja... =
izobraževanje strokovnjakov

- nove/drugačne pedagoške,
vzgojne in

metodološke pristope za učinkovito izobraževanje,
vzgojo in raziskovanje

Mednarodna raziskava HBSC (2018)

Health Behavior in Schol-Aged Children (HBSC) ali „Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju“ je periodična mednarodna raziskava.

Izvaja se med 11-, 13- in 15- letniki v 49 državah Evrope in sveta, Slovenija pa se ji je pridružila leta 2002.

V LETU 2018 SMO V SLOVENIJI VKLJUČILI TUDI 17-LETNIKE.



Neugodni trendi (2002- 2018), 11, 13, 15 let

- Več doživljanja psihosomatskih simptomov,
- Več trpinčenja drugih in žrtev trpinčenja
- Šola manj všeč
- Več deklet obremenjenih s šolo

Ugodni trendi (2002- 2018), 11, 13, 15 let

- Znižalo kajenje + opitost.
- Povečalo zadovoljstvo z življenjem
- Povečalo redno zajtrkovanje, redno uživanje sadja in zelenjave.
- Znižalo redno uživanje sladkanih in energijskih pijače.

(Neugodno) stanje 2018 (11, 13, 15, 17 let)

- **28,4 %** redno doživljanje vsaj dveh psihosomatskih simptomov (nervoza, razdražljivost in nespečnost)
- **29,3 %** občutki žalosti ali obupanosti
- **17 %** mladostnikov je v zadnjem letu resno razmišljalo o tem, da bi poskušalo narediti samomor.

- **64,3 %** vsaj enkrat dnevno v spletnem stiku z dobrimi prijatelji
- **19 %** se o občutkih in skrivnostih lažje pogovarja preko spleta kot v živo
- **8,3 %** kaže 5 znakov (od 9) ali več zasvojenosti s soc. omrežji

- 19,1 % skoraj dnevno igranje video/račun. Iger
- 46,3 % 2-3 ure igranja, ko igrajo
- 10,2 % 5 znakov ali več zasvojenosti z igrami

ZNAČILNOSTI PO SPOLU

DEKLETA

- Več problematične uporabe soc. omrežij
- Več čezmerno sedečih
- Manj zadovoljne z življenjem
- Več psihosomatskih simptomov

FANTJE

- Lažje pogovarjajo online kot v živo o skrivnostih, skrbeh in občutkih
- Več igranja igric
- Več sladkanih in energijskih pijač
- Bolj telesno dejavni



ZNAČILNOSTI PO SPOLU

DEKLETA

- Pogosteje pod stresom
- Bolj obremenjene s šolo
- Več težav v duševnem zdravju
- Več občutkov depresivnosti in samomorilnih misli

FANTJE

- Več pretepanja in trpinčenja
- Več poškodb
- Več tedenskih pivcev alkohola
- Več prepovedanih drog

PRIPOROČILA PEDIATROV NISO ENOTNA

Ameriški pediatri

- ✓ OTROCI **2- 5 LET NAJVEČ 1 URO** NA DAN PRED KAKŠNIMI KOLI ZASLONI
- ✓ OTROCI IN MLADOSTNIKI **6 - 18 LET NAJVEČ 2 URI** NA DAN
- ✓ NEKATERI PA CELO ODSVETUJEJO UPORABO SODOBNE TEHNOLOGIJE DO 12. LETA STAROSTI.

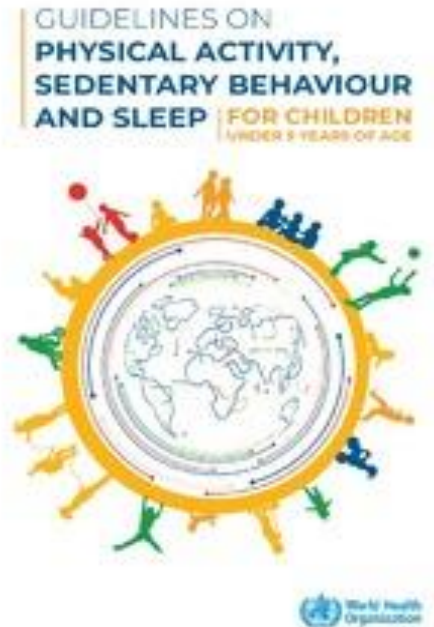
Angleški pediatri

- = nemogoče je priporočiti, koliko časa bi lahko otroci glede na svojo starostno skupino preživeli pred zasloni in elektronskimi napravami,
- ne uporabljamo jih vsaj 1 uro pred spanjem.
- Problematična uporaba, ko nadomesti vsakodnevne dejavnosti...

PRIPOROČILA/SMERNICE WHO do 5. leta (2019)

- ✓ **OTROCI DO DVEH LET = NIČ ČASA PRED ZASLONI**
- ✓ **OTROCI od 2 do 5 LET NAJVEČ 1 URO NA DAN PRED KAKŠNIMI KOLI ZASLONI**

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>.



PRIMERI IZ TUJINE



- „Digital detox“ – digitalno razstrupljanje (1 teden ali 1 mesec brez e-naprav)
- „Screen smart school and families“ (jasna pravila, kje in kdaj naprav ne uporabljamo – med poukom, skupni obroki, pred spanjem, na izletih...)
- Digital diet, digital nutrition (digitalne diete) – 1 dan brez e-naprav

DIGITALNO OPISMENJEVANJE

- ✓ **Pridobimo več znanje uporabe interneta in mobilnih naprav,** saj bomo tako lažje ocenili potencialna tveganja.
- ✓ **Otroke/mladostnike spodbujajmo k upoštevanju pravil lepega vedenja** na internetu (t.i. spletne etike).
- ✓ **Otrokom/mladostnikom predstavimo tveganja in jih opozorimo naj bodo pozorni, kdaj in komu posredujejo svoje osebne podatke.**

Nasveti za učitelje , vzgojitelje, starše, odrasle

- ✓ **Pravila o uporabi doma in VIZ (dogovor na ravni DD, šole, družine, vrtca)**
- ✓ Pri postavljanju pravil **upoštevajte vse udeležence** naj podajo svoja mnenja in predloge.

„Nove“/Stare rešitve

- ✓ Učenje očesnega stika, fizičnega dotika
- ✓ Aktivno preživljanje prostega časa
- ✓ Učenje psihosocialnih veščin
- ✓ Krepitev duševnega zdravja
- ✓ Več gibanja, zanimivih, uporabnih, življenjskih vsebin
- ✓ Več kulturno-umetniških vsebin
- ✓ Učenje, kako uporabiti znanje v življenju

„Nove“/Stare rešitve

- ✓ Učenje čuječnosti: biti tukaj in zdaj
- ✓ Uravnoteženo življenje: stik z naravo, živalmi
- ✓ Odrasli kot model
- ✓ Izražanje in kontroliranje čustev
- ✓ Krepitev odnosov, zaupanja, samopodobe
- ✓ Krepitev samoregulacije
- ✓ Krepitev močnih točk

Primer dobre prakse – DIJAŠKI DOM IVANA CANKARJA (g. Miha Indihar)

- LETO 2018: Dan brez telefona, 19 dijakov, 1 vzgojitelj, skupaj brez telefona 10.504 minut, oziroma 552 minut povprečno na osebo (nekaj več kot 9 ur).
- LETO 2019: Dan brez telefona, 222 dijakov, 0 vzgojiteljev, skupaj brez telefona 39.306 minut, oziroma 177 minut povprečno na osebo (nekaj manj kot 3 ure).

25. 11. DAN BREZ TELEFON – DAN ZA POGOVOR V ŽIVO



PA LEP 5D DAN!



Kaj lahko storimo kot družba?

NALOGA VSEH SEKTORJEV =

- Skrb za zdravo uporabo digitalne tehnologije in interneta
- Preprečevanje zlorab in negativnega vpliva na zdravje

Potrebno je sprejeti sistematične ukrepe (zakonodaja, preventivni programi itd.) za varno in uravnoteženo uporabo.

Literatura

- Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja. (2015). Ko učenca stresa stres. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Jeriček Klanšček, Helena; Roškar, Saška; Britovšek, Karmen; Scagnetti, Nina; Kuzmanič, Marija (2016): Mladostniki o duševnem zdravju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Jeriček Klanšček, Helena; Roškar, Saška; Drev, Ana; Pucelj, Vesna; Koprivnikar, Helena; Zupančič, Tina; Korošec, Aleš (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Diener, E. in Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. V: *Journal of Personality and Social Psychology*. Št. 68, str. 653–663
- Zullig, K. J., idr. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents substance abuse. V: *Journal of Adolescent Health*. Št. 29. str. 279–288.
- Thome, J. in Espelage, D. L. (2004). Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among collage students. V: *Eating Behaviors*. Št. 5. str: 337–351.
- Hagquist, C. in Andrich, D. (2004). Measuring subjective health among adolescents in Sweden. V: *Social Indicators Research*. Letnik 2, št. 68. str. 201–220
- Resnick, M. D., idr. (1997). Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. V: *Journal of the American medical Association*. Št. 278. str: 823–832
- Del Carmen Granado Alcon, M., idr. (2002). Greenlandic family structure and communication with parents: influence on schoolchildren's drinking behaviour. V: *International Journal of Circumpolar Health*. Št: 61. str: 319–331.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations and offspring psychological wellbeing in early adulthood. V: *Journal of Marriage and the Family*. Št. 56. str: 1031–1042
- Brigham Young University. (2009, January 25). Video Games Linked To Poor Relationships With Friends, Family. ScienceDaily. Retrieved June 10, 2019 from www.sciencedaily.com/releases/2009/01/090123075000.htm
- Cade, R. & Gates J., 2016. Gamers and video game culture: An introduction for counselors. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 25(1), pp. 1-6.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B. & Gwak, H., 2009. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Japanese Society of Psychiatry and Neurology*, doi:10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J.P., Mandelli, L., Marusic, D., Mészáros, G., Musa, G.J., Postuvan, V., Resch, F., Saiz, P.A., Sisask, M., Varnik, A., Sarchiapone, M., Hoven, C.W. & Wasserman, D., 2012. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Society for the Study of Addiction*, 107(12), pp. 2210-2222.

- Dworak M, Schierl T, Bruns T, Struder HK (2007) Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics* 120:978–985

Ferguson, C.J. & Kilburn, J., 2009. The public health risks of media violence: a meta-analytic review. *The Journal of Pediatrics*, 154(5), pp. 759-63.

Fikkers, K., Piotrowski, J., Weeda, W., Vossen, H. & Valkenburg, P., 2013. Double dose: High family conflict enhances the effect of media violence exposure on adolescents' aggression. *Societies*, 3(3), 280-292.

Frostling-Henningsson, M., 2009. First-person shooter games as a way of connecting to people: "Brothers in Blood". *CyberPsychology & Behavior*, 12(5).

Greitemeyer, T., 2018. The spreading impact of playing violent video games on aggression. *Computers in Human Behavior*, 80, pp. 216-219.

Griffiths, M.D. & Beranuy, M., 2009. Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26(1), pp. 35-40.

Hainey, T., Connolly, T., Stansfield, M. & Boyle, E., 2011. The use of computer games in education: A review of the literature. In P. Felicia, ed. *Handbook of research on improving learning and motivation through educational games: Multidisciplinary approaches*. Hershey, PA, USA: Idea Group Inc., pp. 29-50.

Hellström, C., Nilsson, K.W., Leppert, J. & Åslund, C., 2015. Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 120(4), 263-275.

Heeter, C., Egidio, R., Mishra, P., Winn, B., & Winn, J. (2009). Alien games: do girls prefer games designed by girls? *Games and Culture*, 4(1), 74–100.

Kang JW, Kim H, Cho SH, Lee MK, Kim YD, Nan HM, Lee CH (2003) The association of subjective stress, urinary catecholamine concentrations and PC game room use and musculoskeletal disorders of the upper limbs in young male Koreans. *J Korean Med Sci* 18:419–424





Klimmt, C., & Hartmann, T. (2006). Gender and computer games: exploring females' dislikes. *Journal of Computer Mediated Communication*, 11(4), 910–931.

Krahé, B., 2014. Media violence use as a risk factor for aggressive behaviour in adolescence. *European Review of Social Psychology*, 25(1), pp. 71-106.

Kuss, D.J., 2013. Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, pp. 125-137.

- Madden, M., Lenhart, A., Duggan, M., Cortesi, S. & Gasser, U., 2013. *Teens and technology*. Available at: <https://www.pewinternet.org/2013/03/13/teens-and-technology-2013/> [Accessed 6 May 2019].
- Markey, P. M., Markey, C. N., & French, J. E. (2015). Violent video games and real-world violence: Rhetoric versus data. *Psychology of Popular Media Culture*, 4(4), 277–295. doi:10.1037/ppm0000030
- Männikkö, N., 2017. *Relationship between gaming behavior and health*. [pdf] University of Oulu. Available at: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216584.pdf> [Accessed 6 May 2019].
- McCaughey Ohannessian, C., 2015. A longitudinal examination of the relationship between technology use and substance use during adolescence. *Sociological Studies of Children and Youth*, 19, pp. 293-313.
- Mentzoni, R.A., Brunborg, S.G., Molde, H., Myrseth, H., Mår Skouverøe, J.K., Hetland, J. & Pallesen, S., 2011. Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 4(10), pp. 591-596.
- O'Brien, W., Issartel, J., & Belton, S., 2018. *Relationship between Physical Activity, Screen Time and Weight Status among Young Adolescents*. [htm] University College Cork. Available at: <https://www.mdpi.com/2075-4663/6/3/57/htm> [Accessed 17 May 2019].
- Przybylski, A.K. & Weinstein, N., 2019. Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: evidence from a registered report. *The Royal Society open Science*, 6(2).
- Richards, R., McGee, R., Williams, S.M., Welch, D. & Hancox, R.J., 2010. Adolescent screen time and attachment to parents and peers. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164(3), pp. 258-262.
- Shibuya, A., Sakamoto, A., Ihori, N. & Yukawa, S., 2008. The effects of the presence and contexts of video game violence on children: A longitudinal study in Japan. *Simulation & Gaming*, 39(4), pp. 528-539.
- Terlecki, M., Brown, J., Harner-Steciw, L., Hannum, J., Marchetto-Ryan, N., Ruhl, L. & Wiggins, J., 2011. Sex differences and similarities in video game experience, preferences, and self-efficacy: Implications for the gaming industry. *Current Psychology*, 30(1), pp. 22-33.
- Walther, B., Morgenstern, M. & Hanewinkel, R., 2012. Co-occurrence of addictive behaviours: personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European Addiction Research*, 18(4), p. 167.
- Williams, D., Consalvo, M., Caplan, S., & Yee, N. (2009). Looking for gender (LFG): gender roles and behaviors among online gamers. *Journal of Communication*, 59, 700–725.

HVALA!

-  doc. dr. Helena Jeriček Klanšček
-  helena.jericsek@nijz.si
-  helena.jericsek@nijz.si
-  www.nijz.si