

Nove oblike težav pri otrocih in mladostnikih – način prilagajanja ali klic na pomoč?

Doc. dr. Helena Jeriček Klanšček



ZDRAVJE =
STANJE POPOLNEGA FIZIČNEGA,
SOCIALNEGA IN DUŠEVNEGA
BLAGOSTANJA

Zdravje nastaja v kontekstu vsakodnevnega življenja tam, kjer ljudje živijo, se imajo radi, se igrajo in delajo.



Ottawska listina

Vir: Ottawa Charter for Health Promotion. An International Conference on health promotion. Ottawa: November, 17 – 21, 1986

EU: poziv članicam

L. 2000: uvedba ocene vplivov na zdravje
v vseh sektorjih

L. 2006: skrb za zdravje naj se vključi v
vse vladne politike, v vse sektorje

Zdravje v vseh politikah =
uradna politika EU

Stanje v SLO

- ZDRAVJE NI NAJVIŠJA VREDNOTA
- Skrb za zdravje ni del SEKTORSKIH politik
- Zdravje je rezervirano za zdravstveni sektor (bolezni)

SLO se ne zaveda, da le DRUŽBA, ki vlaga v

- zdravje in optimalen razvoj otrok in mladostnikov
- zdravje zaposlenih
- zdravje ranljivih skupin, starejših

=

učno uspešna, ekonomsko učinkovita,
bogata, dolgoživa, konkurenčna,
optimalno razvita....

Šola v SLO

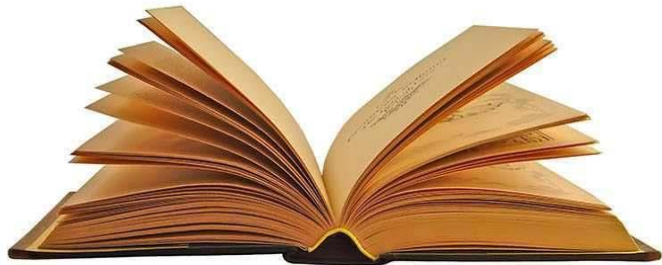
Po uradni/vladni doktrini ŠOLA ni kraj, kjer bi se ukvarjali z zdravjem/z zdravjem povezanimi vedenji:

- odnosi, komunikacijo, prehrano, gibanjem, samopodobo, asertivnostjo, vedenjskimi težavami, nepozornostjo, drogami, čustveno pismenostjo, socialno pismenostjo itd

Razkorak

TEORIJA

- URADNA DOKTRINA



PRAKSA

- VSAKDANJE IZKUŠNJE,
OPAŽANJA



Značilnosti sodobne družbe in življenja

- Družbena, socialna, kulturna, gospodarska, finančna negotovost, nihanja,
- Novi pritiski: na področju šolanja, zaposlovanja, socialnega položaja,...
- Ni trdnih, opornih točk

Značilnosti sodobne družbe in življenja

- Negotovost, stalne spremembe na vseh področjih
- Nove tehnologije in stalno „bombandiranje“ z veliko količino informacij, stalna priklopljenost
- Razpršenost, „multitasking“ - (pre)več opravil naenkrat

Značilnosti sodobne družbe in življenja

- Življenje v avtopilotu – avtomatske reakcije, izguba stika s sabo
- Vse manj stika z naravo
- Hitenje, dolgotrajno sedenje, umetna svetloba, hrup, prepredenost z e-napravami

POSLEDICE

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

POSLEDICE

- Porast duševnih težav (npr. stres, anksioznost, izgorelost)
- Porast psihosomatskih težav (bolečine v križu, vratu,..)
- Manjša/(Ne)zmožnost prenašanja konfliktov in frustracij
- Večja socialna in psihološka ranljivost

POSLEDICE

- Nezdrava prehrana, premalo gibanja, preveč sedenja = debelost, ...
- Porast avtoimunih bolezni (npr. alergije)
- Porast zdravstvenih težav, ki so tipične za odrasle že pri otrocih (povišan sladkor, holesterol, pritisk)
- Težave z vidom

Koliko časa od nastanka za 100 mio uporabnikov

- **70 let od nastanka letala = 100 mio uporabnikov**
- **50 let od nastanka telefona = 100 mio**
- **14 let od nastanka računalnika = 100 mio**
- **7 let od nastanka interneta = 100 mio ljudi**
- **2 leti od nastanka Facebooka = 100 mio ljudi**

Uporabniki spleta

2016a

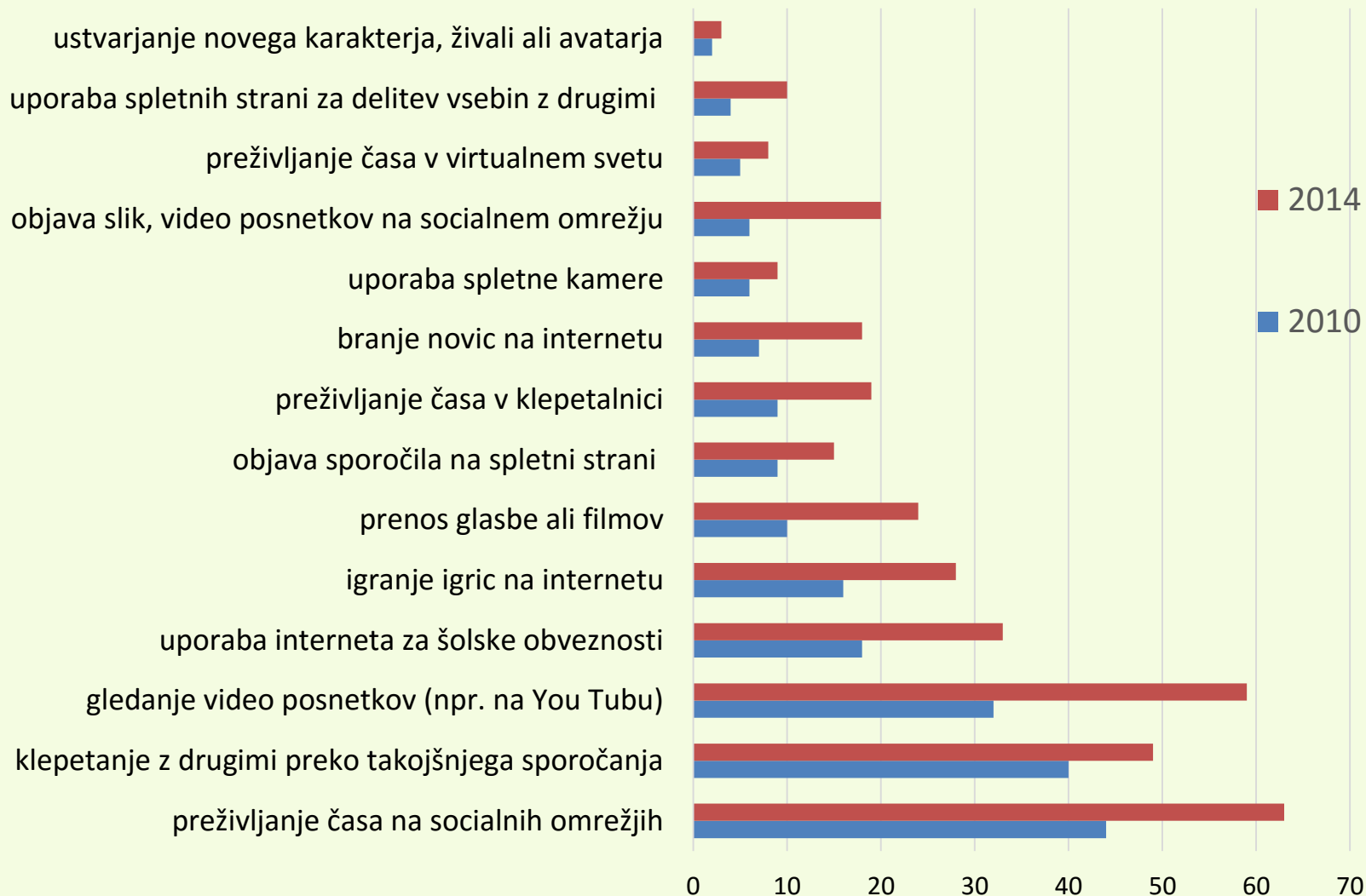
Svetovna populacija	7,3 milijarde
Svetovni uporabniki	47%
Uporabniki v državah v razvoju	40%
Uporabniki v razvitem svetu	81%

Vir: International Telecommunications Union.[2]

SLOVENIJA

Internet v 1. četrtnetju 2017 je REDNO uporabljalo 79 % oseb (16–74 let), več kot polovica preko mobilnega telefona.

Kaj počnejo mladi na internetu?



Prioritete kitajskih raziskovalcev na področju zdravja otrok in mladostnikov:

- 1. Odraščanje brez sorojencev**
- 2. Zasvojenost z internetom**
- 3. Spoprijemanje s stresom**
- 4. Otroci, ki odraščajo brez staršev**
- 5. Migrantski otroci**
- 6. Soočanje mladostnikov z različnimi kulturami**

Izzivi... = medgeneracijsko nerazumevanje

Različne generacije – različni svetovi:

DIGITALNI MIGRANTI

- 1. Generacija otrok blaginje (Baby boomers), rojeni med 1946 in 1964**
- 2. Generacija X, rojeni med 1965 do 1980**

DIGITALNI DOMORODCI

- 3. Milenijci (generacija Y), rojeni med 1980 do sredine 1990**
- 4. Generacija Z, rojeni od konca 1990 do 2009**
- 5.?**

? Kako se razumeti ?

1. Generacija Baby boomers, (1946 in 1964):

»Živim, da delam.«

navajeni veliko in dolgo delati, spoštujejo avtoriteto, manj tehnološko usposobljeni...

2. Generacija X, (1965 do 1979):

„Delam, da živim.“;

odgovorni, a cenijo sproščenost in
svobodo na delovnem mestu

DIGITAL NATIVE:

3. Milenijci (generacija Y), (1980 do sredine 1990)

„Delo mora biti zanimivo, ne sme me dolgočasiti.“

tehnološko podkovani, **vtis**, da so samozavestni, neposredni

4. Generacija Z (1995 do 2009)

„Moj hobi je moja služba.“

„Hočem takoj in vse naenkrat.“

obvladajo internet, bolje

obvladajo virtualno

komunikacijo kot komunikacijo

v živo... nezdrav življenjski slog

Gardner in Davis: The App Generation: How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World (2014)

- Mladostniki razmišljajo in delujejo po principu aplikacij (iskanje direktnih, hitrih in lahkih rešitev)
- Prefinjeni, uglajeni spletni profili, v ozadju strah, potreba po odobritvi in potrditvi
- Izolacija in osamljenost (površni in plitvi odnosi).
- Spletna prijateljstva in odnosi = izogibanje globljim čustvenim odnosom in ščit pred ranljivostjo.



Težave generacija Z, net/app/e-generacija

- več opravil naenkrat = težave pri ohranjanju pozornosti in težave pri reševanju kompleksnejših problemov
- Osamljenost, negotovost
- Digitalizacija socialnih stikov = počasnejši psihosocialni razvoj

Rešitev: učenje veščin: sočutje, navezovanje stikov in vivo, izražanje in kontroliranje čustev, odpornost na vplive drugih, medsebojno razumevanje, poslušanje, iskanje smisla in bistva v veliki količini informacij

5. GENERACIJA = ALFA G.

- zelo malo znanstvenega gradiva
- Termin = avstralski socialni raziskovalec, demograf in futurist Mark McCrindle
- Rojeni od leta 2010 dalje (do leta 2025)

Izzivi – različnih generacij

- Drugačne vrednote (glede dela, službe, odnosov do sebe, drugih avtoritet, prostega časa, zdravja, države, življenja,...)
- Drugačna prepričanja
- Drugačen jezik (emotikoni...)



Izzivi – različnih generacij

- Drugačen način razmišljanja
- Drugačen način delovanja
- Drugačen življenjski slog
- Druge vrste težav (tudi zdravstvenih)

Zakaj je to pomembno vedeti?

- Ker so razlike med generacijami vir nesporazumov, neprimernih in neučinkovitih pristopov, metod in načinov delovanja
- ker to zahteva:
 - novo razumevanje značilnostih posameznih generacij
 - nov/drugačen/različen način komuniciranja z različnimi generacijami

Zakaj je to pomembno vedeti?

- Ker to zahteva tudi nove pristope/metode pri delu z njimi v vrtcih, šolah in na fakultetah
- nove vsebine, nove teme, nova znanja... = izobraževanje strokovnjakov
- Ker to zahteva tudi nove/različne pedagoške, vzgojne in metodološke pristope za učinkovito izobraževanje, vzgojo in raziskovanje

Zakaj je vse to pomembno vedeti?

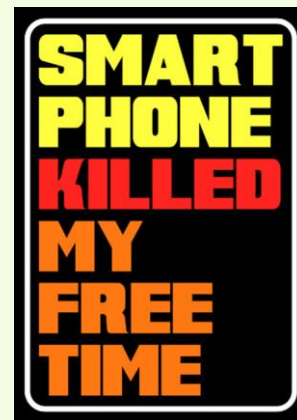
- Ker je poznavanje naših značilnosti in značilnosti otrok in mladostnikov ključno za uspešno delo z njimi
- Ker to od nas zahteva nov način:

Razmišljanja

Poučevanja

Učenja

Vzgoje



NOVI IZZIVI NET GENERACIJE

- NET-OHOLIKI – NASILNO VEDENJE
- ELEKTRONSKI HEROIN
- SPALNE MOTNJE
- MOTNJE POZORNOSTI

NOVI IZZIVI NET GENERACIJE

- VEČOPRAVILNOST
- TAKOJŠNJA ZADOVOLJITEV POTREB
- NEZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG (SEDEČ SLOG, PREMALO GIBANJA, SLABŠA PISHOFIZIČNA PRIPRAVLJENOST)

NOVI IZZIVI NET GENERACIJE

- ZMANJŠANE ZMOŽNOSTI SAMO-REGULACIJE
- INFORMACIJE NE ZNAJO POVEZATI Z ŽIVLJENJEM
- POVRŠNO BRANJE, PRELETAVANJE BESEDIL, HITRO IN RAZTRESENO RAZMIŠLJANJE TER POVRŠINSKO UČENJE

Nove oblike težav

- Zasvojenost z družbenimi omrežji/internetom/računalnikom
- Zasvojenost z igrkami
- Nomofobija

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.

PRIPOROČILA PEDIATROV NISO ENOTNA

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...**

Nasveti za učitelje , starše, odrasle

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

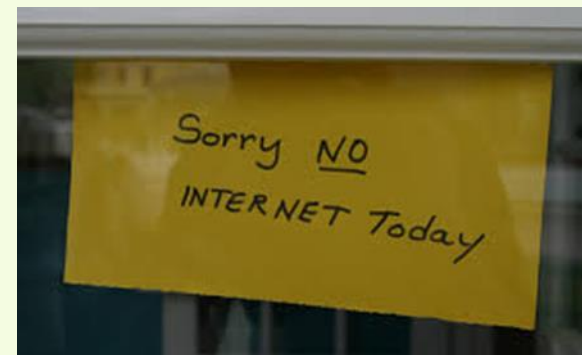
„Nove“/Stare rešitve

- ✓ Pregled nad tem koliko časa otroci in mladostniki uporabljajo različne e-naprave (telefon, tablice, računalnik, televizija,...).
- ✓ Pregled nad tem, kaj počnejo otroci in mladostniki na spletu.
- ✓ E-naprave v skupnem prostoru, pred spanjem se ugasnejo.

Nasveti za učitelje , starše, odrasle

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

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 npr. na šoli, v družini...

„Nove“/Stare rešitve

✓ **POGOVOR Z OTROKI:**

Česa ne počnemo na spletu: npr. objavljanje neprimerni vsebin, slik, osebnih podatkov (kot je npr. naslov, telefon, e-naslov, šole, ki jo obiskujejo itd.), sestajanje z neznanci, ki so jih spoznali preko interneta brez vednosti staršev.

- ✓ Nedopustno je tudi vsakršno nadlegovanje, trpinčenje, nagovarjanje k nezakonitim dejanjem, samopoškodovalnemu vedenju in sovražni govor;
- ✓ obvestiti odrasle ali prijaviti na spletni strani, v igri, na družabnem omrežju, forumu, mobilnemu operaterju, če se zgodi kaj tekega

Nasveti za učitelje

- ✓ **Pogovarjajmo se z otroki** o problemih zanesljivosti vsebin na internetu in kako lahko preverimo posamezen vir.
- ✓ **Tehnično zaščitimo svoj računalnik in morebitno šolsko mrežo.** Predstavimo tudi svojim učencem, kako lahko zaščitijo svoj računalnik.

„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, samopobe
- ✓ Krepitev samoregulacije
- ✓ Krepitev močnih točk

Kako obravnavati značilnosti mlajših generacij:

npr. večopravilnost, težave s pozornostjo, koncentracijo

npr. počasnejši psihosocialni razvoj

npr. osamljenost, izoliranost

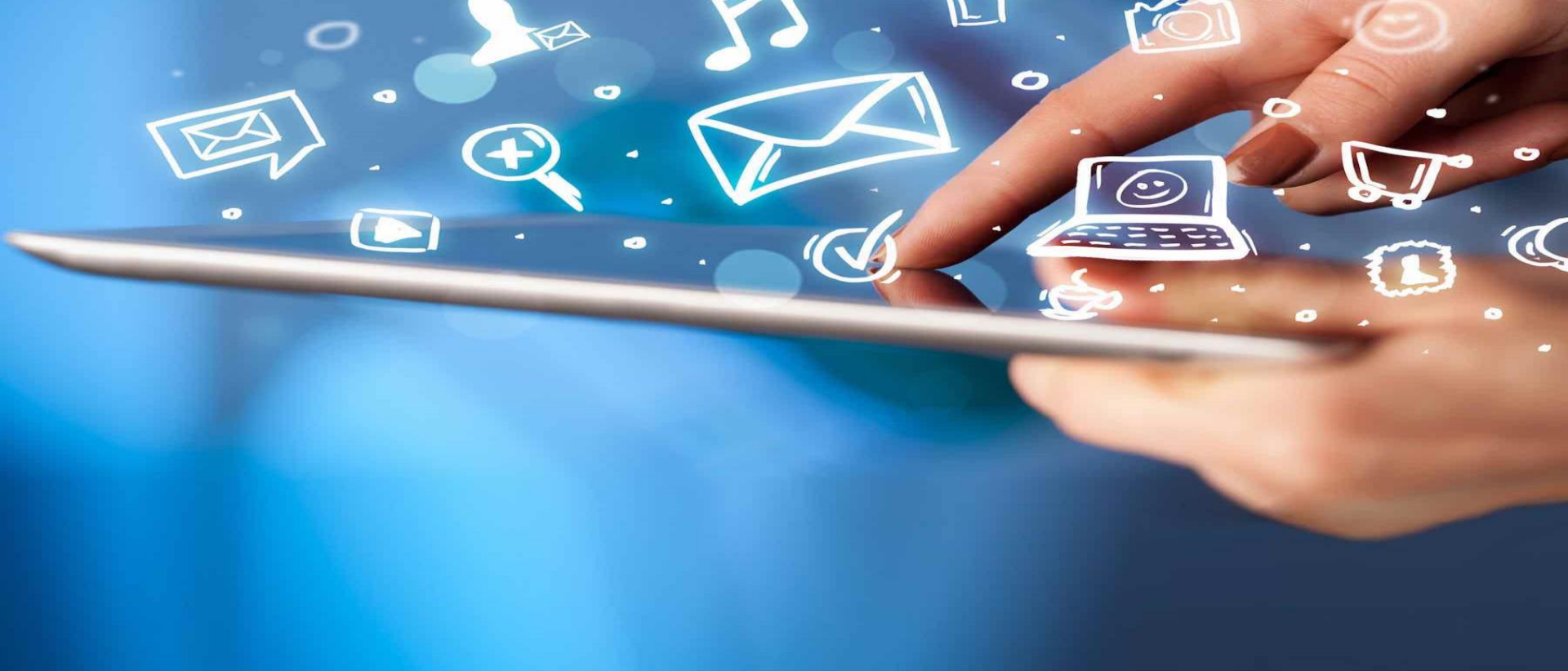
npr. zdolgočasnost

npr. strah pred čustvi, globljimi odnosi

npr. nepotrpežljivost

npr. težavno sprejemanje pomembnih odločitev

Ali so to (nove) patologije ali le prilagoditev novih generacij na drugačne (družbene, kulturne, tehnološke, ekonomske itd.) razmere?



Hvala za vašo pozornost.