

Rezultati ankete o rabi digitalne tehnologije

V okviru projekta *Z roko v roki v poučni digisvet* je bil novembra 2024 staršem otrok Vrtca Polhek in 1. triade OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu posredovan anonimni anketni vprašalnik v spletnem okolju 1ka. Želeli smo pridobiti informacije, kako družine, vključene v anketo, uporabljajo informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT). Odzvalo se je 89 staršev, ki se jim za to najlepše zahvaljujemo.

Rezultati raziskave kažejo, da je IKT pomemben del vsakdana že pri najmlajših otrocih. Ena tretjina otrok (33 %) jo uporablja vsak dan, kar nakazuje na močno prisotnost digitalnih vsebin v njihovem življenju. Skupno 84 % otrok vsaj občasno uporablja IKT, kar potrjuje, da postaja nepogrešljiv del otroštva. Najpogosteje uporabljeni napravi sta televizija (87 %) in pametni telefon (38 %), predvsem za gledanje risank, filmov in videoposnetkov, pa tudi za videoklice in igranje izobraževalnih iger.

Glede na čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni, večina (55 %) staršev ocenjuje, da gre za od pol ure do eno uro dnevno, medtem ko jih 13 % poroča o daljši uporabi. Kljub temu velika večina staršev izraža skrb glede količine časa pred zasloni – 37 % je zelo zaskrbljenih, 48 % pa delno zaskrbljenih. To kaže na splošno negotovost staršev glede vpliva digitalnih vsebin na otroke, kar se odraža tudi v tem, da se 55 % vprašanih ne more odločiti, ali je ta vpliv pozitiven ali negativen. Vseeno več kot tretjina (37 %) staršev meni, da je vpliv IKT negativen ali zelo negativen.

Starši poskušajo uporabo IKT pri otrocih nadzorovati – 81 % jih določa časovne omejitve, 65 % spremlja, kaj otrok počne na napravi, 45 % pa aktivno omejuje dostop do določenih vsebin. To kaže na visoko stopnjo ozaveščenosti in željo po vzpostavitvi ravnotežja med koristno in škodljivo rabo tehnologije. Glede primernih vsebin za najmlajše so starši izpostavili poslušanje pravljič in pesmi, poučne igre, didaktične vsebine in učenje angleščine.

Zanimivo je, da 72 % vprašanih meni, da v vrtcih in šolah ni potrebe po več digitalnih aktivnostih, kar kaže na previdnostno naravnost glede zgodnje digitalizacije izobraževanja. To lahko odraža strahove pred morebitnimi negativnimi učinki IKT, kot so zasvojenost (80 %), vpliv na socialni razvoj (68 %), zdravje (66 %) ter dostop do neprimernih vsebin (67 %).

Kljub temu da se večina staršev zaveda izzivov uporabe IKT pri otrocih, le 35 % izraža jasno željo po udeležbi na delavnicah na to temo, medtem ko bi jih 42 % to možnost morda izkoristilo. To nakazuje na potrebo po dodatnem ozaveščanju in spodbujanju dialoga o odgovorni uporabi digitalnih tehnologij.

Poleg skrbi za otroke rezultati raziskave kažejo tudi na močno prisotnost IKT v življenju staršev. Kar 71 % jih tehnologijo uporablja pri svojem delu, 61 % za zabavo, 69 % pa pametni telefon pogosto ali občasno uporablja tudi v prisotnosti otrok. To odpira vprašanje zgleda, ki ga starši postavljajo otrokom pri uporabi digitalnih naprav.

Skupno lahko ugotovimo, da je IKT močno prisotna v otroštvu in starševstvu, pri čemer starši iščejo ravnotežje med koristmi in potencialnimi tveganji. Ključni izziv ostaja odgovorno vodenje otrok skozi digitalni svet, pri čemer so nadzor, vsebinska selekcija in postavljanje meja

ključni ukrepi za varno in koristno uporabo tehnologije. V pomoč pri tem v nadaljevanju podajamo nekaj smernic za uporabo IKT pri otrocih:

1. Uravnotežena raba digitalnih naprav

- **Omejitev časa pred zasloni:** Priporočljivo je, da otroci v predšolskem obdobju preživijo največ eno uro na dan pred zasloni, pri čemer naj bo čas razdeljen na krajše intervale. Če si otrok pred večerjo vedno lahko ogleda dve risanki in ne več, bo to sprejel, ker bo postalo del njegove rutine, in jih ne bo zahteval več. Prav tako naj zaslonov ne uporablja vsaj eno uro pred spanjem, saj otrok zaradi modre svetlobe težko zaspi, prav tako pa negativno vpliva na kakovost spanca.
- **Spodbujanje kakovostne vsebine:** Starši izberite poučne in primerne vsebine, kot so didaktične igre, pravlјice, pesmi in izobraževalni videi.
- **Skupna uporaba tehnologije:** Aktivno sodelovanje staršev pri uporabi digitalnih vsebin lahko izboljša učni učinek in zagotovi varnost otrok.

2. Vzpostavitev varnega digitalnega okolja

- **Starševski nadzor:** Priporočamo uporabo nastavitev za omejevanje dostopa do neprimernih vsebin in aplikacij (npr. Family Link).
- **Pogovor o spletnem vedenju:** Otrokom že zgodaj razložimo osnove varne uporabe interneta, tudi če še ne uporabljajo družbenih omrežij.
- **Nadzor nad vsebinami:** Starši preverjajte, kaj otrok gleda in igra, ter se o tem z njim pogovarjajte. Med uporabo IKT naj bo otrok v istem prostoru kot starši. Otrok si namreč še ni zmožen postavljati meja, zato od njega ne moremo pričakovati, da naprave ne bo uporabljal, če jo ima v svoji sobi, kjer je ves čas na dosegu.

3. Spodbujanje digitalne vzgoje

- **Družinski dogovor o uporabi tehnologije:** Skupaj z otrokom lahko določite pravila uporabe naprav, npr. brez telefonov pri obrokih ali pred spanjem. Lahko določite prostor in mesto, kamor vsi družinski člani odložite telefone za čas, ko ste dogovorjeni, da jih ne boste uporabljali.
- **Alternativne dejavnosti:** Priporočamo spodbujanje igre na prostem, ustvarjalnih dejavnosti in družinskega branja, da se zmanjša potreba po zaslonih. Če se otrok veliko giba na prostem, ima uporaba zaslonov manjši negativni učinek kot, če se ne.
- **Zgled staršev:** Otroci posnemajo starše, zato je pomembno, da odrasli sami uravnoteženo uporabljamo tehnologijo. Tehnologije ne uporabljamo pred otroki, ampak se umaknimo v drug prostor ali to storimo takrat, ko otrok ni v bližini.

Viri za dodatno pomoč

- **Zgibanke in vodniki:**
 - Safe.si – <https://safe.si> (nasveti o varni rabi interneta)

- Točka osveščanja o varni rabi interneta <https://www.safe.si/gradiva>
- UNICEF – Priporočila za uporabo digitalnih tehnologij pri otrocih
<https://www.unicef.si/>
- **Knjige in priročniki:**
 - "Pametni zasloni, ne pametni otroci" – Sue Palmer
 - "The Tech-Wise Family" – Andy Crouch