

Vpliv uporabe pametnih telefonov na različne starostne skupine

Številni starši se sprašujejo, "Pri kateri starosti naj bi otrok dobil mobilni telefon?" Eden od načinov, kako ugotoviti, ali je vaš otrok dovolj star za uporabo mobilnega telefona, je razumeti vpliv, ki ga lahko ima na njihovo rast in razvoj. Spodaj smo zbrali nekaj podatkov o uporabi pametnih telefonov v različnih starostnih skupinah ter analizirali, kako lahko to dolgoročno vpliva na otroke.

Starosti od 4-6 let

V tem obdobju se otroci najboljše učijo prek žive, interaktivne interakcije s starši, brati in sorojenci/sorodniki ali skrbniki. Če bi imeli izbiro, bi raje igrali, se pogovarjali ali jim brali namesto uporabe pametnega telefona (Mary, Courage in Mark, 2010).

Uporaba pametnih telefonov v zgodnjem otroštvu otroku odvzame priložnost, da se uči socialnih veščin iz neposrednih interakcij z ljudmi. To lahko dolgoročno oteži razvoj empatije in sposobnost razumevanja izrazov na obrazu. Še huje, konstantna prekomerna stimulacija iz zaslonov pametnih telefonov škoduje možganom otroka. Povzroči, da se možgani otroka zgodaj navadijo na hrepenenje po enostavnem dopaminu.

Iz tega razloga Kanadska pediatrična družba (CPS) priporoča, da se otroke, mlajše od dveh let, drži stran od digitalnih zaslonov vseh vrst. Prav tako staršem priporočajo, da otrokom, starih od dveh do pet let, omejijo čas pred zaslonom na manj kot eno uro na dan (CPS, 2017).

Starosti od 7-11 let

Do tega časa otroci začenjajo uživati v neodvisnosti od svojih staršev. Večino časa preživijo v šoli in se po njej ukvarjajo s šolskimi dejavnostmi. Zaradi tega se starši počutijo dolžne, da svojim otrokom dajo pametni telefon, da ostanejo v stiku, ko so odsotni. To je razlog, zakaj v ZDA 40% otrok začne uporabljati pametne telefone med petim in enajstim letom (Pew Research Center, 2020).

To bi sicer lahko bilo v redu, če se upošteva njegove prednosti. Ampak nevarnosti? Torej, ali bi desetletnik moral imeti telefon? Situacija je delikatna in ima opozorila, vsekakor pa zabriše vsak definitivni odgovor. **Obstaja tveganje, da se bodo otroci začeli ukvarjati z uporabo družabnih omrežij brez vednosti staršev. To predstavlja resno tveganje, saj otroci v tem starostnem obdobju še niso razvili kritičnega razmišljanja.** To pomeni tudi, da ne razumejo bistva objavljanja stvari na družabnih omrežjih ali kako se odzvati na negativnost, ki jo prinese.

Otroci bodo izpostavljeni izredno škodljivim vsebinam, spletnemu nadlegovanju in prekomernemu odvisnosti od potrditve vrstnikov na družabnih omrežjih, kar lahko negativno vpliva na njihov razvoj. Da bi bili na varni strani, **Common Sense Media staršem svetuje, naj za mlajše otroke izberejo telefone z omejenimi funkcijami in brez dostopa do interneta ter jih tesno nadzirajo** (Common Sense Media, n.d.)

Starosti od 12-14 let

Glede na razvoj otroka se otroci v teh starostih mnogi počutijo upravičene do lastništva pametnega telefona in dostopa do izobraževalnih spletnih strani za otroke, kar je povsem upravičeno. V tem obdobju večina najstnikov razvije pomembne spretnosti, kot so reševanje problemov, obvladovanje impulzov in kritično razmišljanje.

Poleg tega 73% staršev v ZDA meni, da je sprejemljivo, da imajo otroci, starejši od 12 let, pametni telefon (Pew Research Center, 2020). **Torej, ali bi dvanajstletnik moral imeti telefon?**

Ne pozabite, da vsi otroci niso enaki, in starost ni odraz zrelosti in ravni odgovornosti.

Zato, čeprav so večina najstnikov pripravljene **na nadzorovano uporabo pametnih telefonov**, lahko nekateri še vedno nekoliko zaostajajo glede stopnje zrelosti.

Za oceno pripravljenosti vašega otroka se vprašajte naslednje:

- Ali otrok prosi za pametni telefon iz varnostnih razlogov ali zgolj družabnih razlogov?
- Ali je otrok pripravljen razumeti nevarnosti in omejitve pri aplikacijah, ki jih naloži?
- Ali je otrok pripravljen razumeti omejitve pri porabljenem času uporabe?
- Ali je otrok dovolj zrel, da odgovorno uporablja funkcije fotografiranja, snemanja videoposnetkov in pošiljanja besedilnih sporočil
- Ali je otrok dovolj zrel, da ne bi pošiljal sporočil med poukom ali motil drugih z uporabo?

Ustanovitelji mobilne tehnologije poudarjajo potrebo po tem, da počakate, dokler otrok ni dovolj star, da ima svoj pametni telefon. Steve Jobs, soustanovitelj podjetja Apple, naj bi svojim otrokom prepovedal uporabo iPada, ko je bil ta naprava izdana, ker so bili premladi. Lahko se zgledujete po Steve Jobsu in počakate, dokler otrok ni dovolj zrel, da ima pametni telefon. Steve Jobs je svojim otrokom dovolil posedovanje lastnega pametnega telefona **šele, ko so napolnili 15 let** in to z razlogi, ki so jih v ozadju ugotavljali njihovi raziskovalci in psihologi.

Starosti od 14-18 let

Okoli te starosti je prefrontalna skorja (Prefrontal Cortex) možganov otroka skoraj popolnoma razvita. Prefrontalna skorja nadzira kognitivne funkcije, kot so odločanje, zaznavanje, učenje in sposobnost jezika. Vpliva lahko na pridobivanje znanja, sklepanje, zatiranje impulzov, načrtovanje in organizacijo.

Torej kdaj je prava starost za nakup pametnega telefona? Kdaj so otroci pripravljene, da imajo svoj lasten pametni telefon? Večina otrok v tej starostni skupini je pogost odgovor na to vprašanje.

Ta ideja, da bi najstniki v tej starostni skupini lahko imeli svoje pametne telefone, se odraža tudi v izjavah soustanoviteljev tehnoloških velikanov, ki **so dovolil oz. dovolijo svojim otrokom, da imajo svoje pametne telefone, ko dopolnijo 14 let**. Po drugi strani pa je James Steyer, ustanovitelj organizacije Common Sense Media, v intervjuju za New York Times dejal, **da priporoča da se počaka, dokler otroci niso v srednji šoli, preden imajo svoje lastne pametne telefone** (Chen, 2016).

Vendar pa so srednješolci še vedno nepredvidljivi, in če jim dovolite nenadzorovani dostop do interneta, to lahko škoduje njihovem razvoju in razvoju njihovih vrstnikov. Zato je pomembno, da jim predstavljate in jih učite pravilne, varne uporabe ter dobrih navad v zvezi z uporabo pametnih telefonov. Starši bi morali tudi določiti čas, ko je prepovedana uporaba zaslonov, na primer med obroki še posebej med večerjo, pred spanjem, preko noči, da bi zagotovili, da otroci dobijo dovolj spanca.

Slabosti prehitrega izpostavljanja otrok telefonom

Starši otrokom dajejo pametni telefon iz različnih razlogov. Nekateri menijo, da je pametni telefon nujnost, da ostaneta v stiku z otroki, drugi ga vidijo kot način za zabavo otrok. Poleg tega nekateri starši želijo, da otroci ostanejo v stiku s svojimi prijatelji. Zanimivo je, da 40% staršev v ZDA svojim otrokom podari pametne telefone, da bi uživali v miru in tišini (Sellcell, 2019).

Kakršen koli že je razlog, starši bi morali zagotoviti, da otrokom pametne telefone dajo ob pravem in primernem času. To je zato, ker prezgodnje in zgodnje izpostavljanje otroka telefonu škoduje njihovem razvoju.

Nekatere nevarnosti, povezane z prezgodnjo uporabo telefona vključujejo:

- **SPREMINJANJE RAZVOJA MOŽGANOV.** V povprečju otroci, stari od 8 do 12 let v ZDA, dnevno preživijo 4 ur in 44 minut na zaslonu (Victoria in Michael, 2019). 31% tega časa je namenjenih mobilnim igram. Preveč časa na digitalnem zaslonu zelo slabo vpliva na razvoj otroških možganov. Prekomerna uporaba zaslonov lahko fizično spremeni možgane in privede do prezgodnjega redčenja skorje, **kar vodi v močno poslabšanje kognitivnih sposobnosti.** (Nacionalni inštitut za zdravje, 2018).
- **OMEJEVANJE RAZVOJA SOCIALNIH VEŠČIN.** Če otrok preživi več časa na pametnem telefonu kot v interakciji z ljudmi, **se močno zmanjša njegov razvoj socialnih veščin** (Znanstvena Amerika, 2015). **Prav tako se s tem prepreči razvoj kritičnega razmišljanja, zmanjša se sposobnost obvladovanja impulzov in zniža sposobnost reševanja problemov.**
- **IZPOSTAVLJANJE OTROK TEMNI PLATI SPLETA.** Pametni telefoni ponujajo neomejen dostop do interneta. Ko imajo otroci **možnost nenadzorovane uporabe, se lahko enostavno znajdejo na spletnih mestih z nevarno in neprimerno vsebino, brez vednosti staršev.** Obstaja velika možnost izpostavljenosti pornografiji, nasilju, grozotam, strahu, sektam, nevarnim ideologijam, manipulacijam in vsem neprimernim ter nevarnim vsebinam v vseh tudi najbolj ekstremnih verzijah, **kar jim lahko povzroči dolgoročne travme in jih kasneje spremlja celo življenje.** Otroci lahko dostopajo tudi do spletnih strani, ki spodbujajo prekomerno odvisnost od potrditve vrstnikov, kar ustvarja možnost za spletno nadlegovanje, kar nato povzroči, **da se otroci počutijo zavrjene ali izolirane.**
- **ZASVOJENOST Z TEHNOLOGIJO ŽE V ZGODNJEM OTROŠTVU.** Preveč časa pred zaslonom lahko povzroči prekomerno stimulacijo in proizvodnjo adrenalina in dopamina, **kar jih naredi zelo zasvojene** (Dresp-Langley, 2020). **Zasvojenost z tehnologijo vodi v depresijo, anksioznost in povzroča misli o samomoru** (Abi i-Jaoude, Naylor in Pignatiello, 2020). Prav tako povzroča, da otroci v razredu težko ohranjajo koncentracijo in vse skupaj slabo vpliva tudi na družinske odnose.

Opozarjamo, da je pomembno, da starši premišljeno presodijo, kdaj in kako otroku dati pametni telefon. Glede na starost in razvoj otroka je pomembno upoštevati smernice in se osredotočiti na uravnoteženo uporabo tehnologije, ki podpira otrokovo rast in razvoj.

Poleg tega je ključno, da starši ostanejo v stiku s svojimi otroki, razpravljajo o tem, kako uporabljajo svoje pametne telefone, in jih učijo, kako ravnati odgovorno na spletu.

Prav tako je koristno, da se določijo omejitve glede časa pred zasloni, na primer med obroki ali pred spanjem, da se zagotovi, da otroci dobijo dovolj spanca in se prekomerno ne izpostavljajo digitalnim napravam.

Bistvo V povzetku tako ugotavljamo, da je uporaba pametna raba pametnih telefonov v otroštvu in odraščanju pomembna, saj lahko pomaga otrokom razvijati digitalne veščine in odgovorno uporabo tehnologije, hkrati pa jih ščiti pred morebitnimi negativnimi vplivi, povezanimi z zgodnjo izpostavljenostjo digitalnim napravam.

Dobra stran pametnih telefonov

Pametni telefon, kot veste, so vrata do neprimerne vsebine in do veliko strašljivih stvari, povezanih z internetom. Toda s trdnim starševskim nadzorom nad uporabo naprave ima tudi svoje prednosti.

Nekatere koristi, ki jih prinaša uporaba pametnih telefonov za otroke, vključujejo:

- **ENOSTAVNO SLEDENJE, POMOČ V NEVARNIH SITUACIJAH.** Ena dobra lastnost pametnih telefonov je, da imajo aplikacije ali programske rešitve s funkcijo GPS, ki pomagajo staršem spremljati gibanje svojih otrok. Dejansko 33% staršev v ZDA pravi, da uporabljajo pametni telefon za sledenje lokaciji svojih otrok (Pew Research Center, 2020). Aplikacije lahko tudi pomagajo otrokom, da najdejo pot nazaj domov, če so izgubljeni ali v nevarnih situacijah. Sicer gre za rahlo dvorezni meč ampak je iz strani varnosti lahko to dober pripomoček tako za starša kot otroka.
- **POMAGA JIM DA SO V KORAKU S TEHNOLOGIJO.** Otroci morajo biti večji tehnologije, kar jim pomaga v šoli, pri izobraževanju in pri bodočih zaposlitvah. Uporaba pametnih telefonov z nadzorom in na primeren način otrokom pomaga redno komunicirati s tehnologijo in spremljati razvoj. Uporaba tehnologije jim postane domača in jim daje veščine, ki jih potrebujejo, da napredujejo z uporabo, tudi ko tehnologija sama napreduje.
- **POMAGA USTVARJATI NEPOZABNE SPOMINE.** Pametni telefoni imajo močne sprednje in zadnje kamere. Te naprave otrokom omogočajo, da fotografirajo stvari in dogodke ter ustvarijo čudovite spomine. Še posebej, ko je otrok na dopustu z drugimi družinskimi člani, bo posnel vsak trenutek in si ga ohranil za vedno.
- **POMOČ PRI IZOBRAŽEVANJU.** Pametni telefoni niso samo za zabavo ali za komunikacijo otrok s starši in prijatelji. Prav tako so koristni za izobraževanje. Dejansko 53% staršev v ZDA svojim otrokom daje pametne telefone, da bi jim pomagali pri izobraževanju (Sellcell, 2019). Na telefone se lahko naložijo nekatere najboljše izobraževalne aplikacije za otroke. S temi aplikacijami se otroci lahko začnejo učiti novega jezika, izboljšati svoje matematične veščine, trenirajo logiko in še več.

Vodenje otrok pri uporabi pametnih telefonov

Odgovorna uporaba pametnih telefonov za otroke se vrti okoli štirih stvari:

- **upravljanje mobilnih stroškov,**
- **varovanje podatkov in pametnih telefonov,**
- **upoštevanje pravil uporabe in spoštljivost**
- **upoštevanja pravil družine**

Ne glede na starost, ko otroku daste pametni telefon, jim morate naučiti, kako izpolniti te smernice.

Nekateri predlogi kako pristopiti k odgovorni uporabi pametnih telefonov:

1. **Najprej ustvarite družinski sporazum,** ki opredeljuje pravila za uporabo pametnih telefonov in določa posledice kršitve pravil. Sporazum naj jasno navede, kdaj, kje, kdaj in koliko otrok sme uporabljati pametni telefon.
2. **Starši naj sami prikažejo zdravo in odgovorno uporabo pametnih telefonov.** Za začetek naj razmislijo o svoji lastni uporabi tehnologije. Če starši na primer ne želijo, da otroci uporabljajo pametne telefone med družinskimi obroki ali drugimi dejavnostmi, naj postavijo odličen zgled za otroka.
3. **Začnite tako, da otroku ponudite mobilni telefon brez dostopa do interneta,** jim omejite dostop do neprimernih in nevarnih vsebin, jim predstavite nadaljnje možnosti pametnega telefona in dostop do interneta šele kasneje, ko postanejo za to zreli in bolj odgovorni.
4. **Vključitev starševskega nadzora.** Za spodbujanje varne in spoštljive uporabe naj starši nastavijo starševski nadzor na pametnem telefonu. Prav tako naj preverijo vse aplikacije, ki uporabljajo lokacijske in nadzorne storitve, in izključijo vse nepotrebne.
5. **Starši naj otroke učijo o varni rabi mobilnega telefona in opozarjajo o nevarnostih.** Starši naj otroke odvrtačajo od deljenja osebnih podatkov na spletu ali sprejemanja prijateljskih prošenj na družbenih omrežjih od ljudi, ki jih ne poznajo v živo. Prav tako naj starši otrokom preprečijo in jih podučijo o škodljivosti nevarnih vsebin in vseh ostalih nevarnostih in pasteh, ki so na spletu in v aplikacijah.

6. **Otroka naj starši naučijo naj ne ustvarja, poseduje ali posreduje neprimernih vsebin.** Najpomembneje je, da opozorijo otroka, naj se ne vključuje v ustvarjanje ali posredovanje ponižujočih ali neprijaznih fotografij, e-poštnih sporočil ali besedilnih sporočil.
7. **Straši naj zmanjšajo čas, ki ga otrok preživi za zasloni.** Starši naj postavijo jasne meje in zmanjšajo čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni in naj to strogo nadzirajo.

Ali je primerno, da vaš otrok dobi pametni telefon?

Pametni telefon je nepogrešljiva naprava, ki pooseblja digitalno dobo. S premikanjem mobilne tehnologije ni dvoma, da bodo pametni telefoni še naprej spreminjali način, kako živimo. Pametni telefon redefinira tudi vzgojo in eno od najzahtevnejših vprašanj s katerim se starši soočajo danes je, kdaj je torej najboljša starost za lastništvo mobilnega telefona?

Kot ste že videli, ni točnega odgovora na to vprašanje. **Na starših je, da odločijo, kdaj je pravi čas, da njihov otroku dobi svoj pametni telefon.** Idealno ali kot smo videli, to počnejo tudi ustanovitelji največjih tehnoloških podjetij, **je prava in primerna starostna meja, kdaj naj otrok dobi lasten pameten telefon, ko doseže starost vsaj 14 let.**

Vendar to ni nespremenljivo pravilo. Če starš meni, da je prav, da počaka, dokler otrok ne dopolni 16 let, je to odvisno od njega.

Vendar pa morajo starši zagotoviti, da ne glede na starost otroka to naredijo iz pravih razlogov, ob primernem času z upoštevanjem pravil in nadzora. Nikakor pa ne smejo starši popustiti pritiskom otroka in mu dovoliti telefona samo zato, ker ga imajo njihovi vrstniki ali iz kakršnega drugega izgovora iz strani otroka.

Da boste na varni strani, oblikujte svoja pravila in se jih strogo držite.

References:

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192 (6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- CPS Digital Health Task Force (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in the digital world. *Paediatrics & Child Health*, 22 (8), 461–468. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>
- Chen, B.X. (2016). What's the right age for a child to get a smartphone? *The New York Times*.
- Common Sense Media (2020) What's the best cell phone for kids. *Cellphone Parenting*. San Francisco, CA: [Common Sense Media](https://www.commonsensemedia.org).
- Dresch-Langley, B. (2020). Children's health in the digital age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (9), 3240. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093240>
- Mary, L., Courage, & Mark, L. (2010). To watch or not to watch: Infants and toddlers in a brave new electronic world. *Developmental Review*, 30 (2), 101-115. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.002>
- Melanie, C. (n.d). Bill Gates says this is the 'safest' age to give a child a smartphone. [inc.com](https://www.inc.com).
- NIH (2018). *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study*. Bethesda, MD: [National Institutes of Health](https://www.nimh.nih.gov).
- Auxier, B., Anderson, M., & Turner, E. (2020, July 28). 1. Children's engagement with digital devices, screen time. *Parenting Children in the Age of Screens*. Washington, DC: [Pew Research Center](https://www.pewresearch.org).
- Valdesolo, P. (2015). Scientists study nomophobia — Fear of being without a mobile phone. [Scientific American](https://www.scientificamerican.com).
- Sellcell (July 15, 2019). Kids Cell Phone Use Survey 2019 – truth about kids and phones. [Sellcell.com](https://www.sellcell.com).
- Victoria, R., & Michael, B. R. (2019). The Common Sense Census: media use by tweens And teens. [Common Sense Media](https://www.commonsensemedia.org).