

Knjiga avtorja **5 jezikov ljubezni**

GARY CHAPMAN
ARLENE PELLICANE

družabno odraščanje

Kako vzgojiti družabne
otroke v svetu zaslonov



Spremna beseda: dr. Andreja Poljanec

DRUŽABNO ODRAŠČANJE

Kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov

GARY CHAPMAN
ARLENE PELLICANE

družabno odraščanje

Kako vzgojiti družabne
otroke v svetu zaslonov

DRUŽINA 2015

DRUŽABNO ODRAŠČANJE

Kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov

Izvirnik:

Growing Up Social: Raising Relational Kids in a Screen-Driven World

© 2014 Gary Chapman in Arlene Pellicane

© za slovensko izdajo Družina d. o. o.

IZDAJA: prva

PREVOD: Andrej Turk

SPREMNA BESEDA: Andreja Poljanec

JEZIKOVNI PREGLED: Cvetka Rezar

OBLIKOVANJE NASLOVNICE: Tadej Pirnovar

GRAFIČNA PRIPRAVA: Nika Jesenko

FOTOGRAFIJA OTROK ZA MIZO NA OVITKU

© 2013 Andrew Rich / iStock. Vse pravice pridržane.

IZDALA in ZALOŽILA: Družina d. o. o.

ODGOVARJA: Tone Rode

Tiskano v Sloveniji

NAKLADA: 1000 izvodov

LJUBLJANA 2015

Vse v knjigi navedene spletne strani so točne v času objave, vendar se lahko v prihodnosti spremenijo ali prenehajo obstajati.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.018.1:004.738.5

004.738.5-053.2

CHAPMAN, Gary D.

Družabno odraščanje : kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov / Gary Chapman, Arlene Pellicane ; [prevod Andrej Turk ; spremna beseda Andreja Poljanec]. - Ljubljana : Družina, 2015

Prevod dela: Growing up social

ISBN 978-961-04-0205-3

1. Pellicane, Arlene

280522752

Vsebina

Spremna beseda: Andreja Poljanec	7
Uvod: Povrnite si nadzor nad svojim domom	13
1. Čas pred zaslonom: preveč, prezgodaj?	19
2. Umetnost vzgajanja družabnih otrok	33
3. Veščina izkazovanja naklonjenosti	45
4. Veščina izkazovanja hvaležnosti	59
5. Veščina obvladovanja jeze	73
6. Veščina opravičevanja	87
7. Veščina ohranjanja pozornosti	101
8. Čas pred zaslonom in plahost	117
9. Čas pred zaslonom in možgani	129
10. Čas pred zaslonom in jeziki ljubezni	143
11. Čas pred zaslonom in varnost	157
12. Čas pred zaslonom in starševska avtoriteta	173
13. Čas pred zaslonom v enostarševski družini	187
14. Čas pred zaslonom in starši	199
Zaključek: Zgodba o dveh domovih	213
Opombe	217
Starostne stopnje družabnega razvoja	227
Test: Ali je vaš otrok predolgo pred zaslonom?	229
Vprašanja za razmislek in pogovor	231

Spremna beseda

Pred nami je za Slovence izredno dobrodošel prevod knjige, ki nam bo staršem pomagala verjeti, da so sočutni in iskreni odnosi bistvo. Če smo radi z otroki in smo polni idej ter vztrajamo v iskanju stika s sabo in z njimi, potem je starševstvo poslanstvo, ki se ga nikoli ne naveličamo in nam je vedno dragocen izziv. Je neprestana spodbuda za razvoj upanja, iskrenosti, potrpežljivosti, ljubezni in spoštovanja. Staršem nam bo v zavedanje, da se nas z računalnikom ne da zamenjati, če tega nočemo. Prav tako pa nam bo knjiga v dobrodošlo pomoč pri razvijanju idej, kako se zabavati in ukvarjati z otroki, da nam bo v družini vsem prijetno. Pomagala nam bo razvijati vero vase, v svoje talente in potencialne, ki še čakajo, da se v starševstvu razvijejo. Tudi z njeno pomočjo bomo vztrajali na poti iskanja čustvenega stika in živih odnosov z otroki, rojenimi v računalniški dobi.

Staršem nam je težko razumeti, kaj otroci in mladi vidijo na vseh mogočih »zaslonih«. Vajeni smo namreč časov svojega otroštva, ko

smo bili veseli že televizorja. Čeprav so bili računalniki in nekoliko pozneje mobilniki sprva pravo čudo, smo se nanje hitro privadili in jih celo vzljubili. Že po nekaj letih pa se, tako kot pri vseh drugih napredkih, soočamo s težavami pretirane uporabe, saj marsikateri otrok več časa preživi pri zaslonih kot v odnosih. Težavi sta zloraba in odvisnost, ki sežeta v srčiko človekovega obstoja in razvoja, tj. v čustveni, odnosni in duhovni svet. Če otroci zaradi različnih razlogov, ki se ponavadi skrivajo v njihovih starših, zlorablajo »zaslone« ali od njih postanejo celo odvisni, se zgodi kot pri mladi solati – ko jo obgloda polž, se nikoli v polnosti ne razvije.

Otroci vedno hrepenijo po srečnih, ljubečih in sočutnih odnosih! Če bi izbirali, zaslonov nikoli ne bi izbrali v razsežnosti, ki poruši ravnovesje in se veliko hitreje prikradejo škodljivci. Na nevrofiziološki ravni se v odnosih, ki so sproščeni in ljubeči, sproščajo snovi, ki vzbudijo občutek zadovoljstva in povezanosti z drugimi, kar je pogoj za razvoj temeljnih občutkov vrednosti, ljubljenosti, sočutja, pripadnosti in povezanosti. Če otrok ne uspe dobiti določene doze omenjenih občutkov, bo moral ta primanjkljaj nadomestiti z nečim drugim, kar bo sprožilo podobne občutke. To so lahko igrice in podobne zaposlitve pred zasloni, podoben učinek pa dosežejo tudi prenačanje, alkohol, kajenje marihuane itd. Za to smo večinoma odgovorni starši. Osnovni model za odnose se namreč vzpostavi v družini. Zariše se v možganih in je precej čvrst. Če torej otrok ob starših dobiva dovolj pozitivnih sporočil o samem sebi in se starši uživljajo v njegove občutke, bo vse življenje čutil in se zavedal, da so ljubeči in sočutni odnosi bistvo. Da je edino zanje res vredno živeti, da smo vanje poklicani. Če teh sporočil ne dobiva v meri, ki bi zadostovala za trajen občutek vrednosti in pripadnosti ter omogočala razvoj sočutja do sebe in drugih, je to zanj velika krivica. Otrok se tako težje polno razvija, prikrajšan je za občutek globine odnosov ter pestrost in veselje, ki ju le-ti lahko ponujajo. Na srečo so naši možgani ustvarjeni neverjetno prožno, da lahko krivice iz otroštva vedno popravljamo, če se tega zavedamo,

*»Naš dom lahko postane svetilka,
ki razsvetljuje temo osamljenosti.«*

DR. DAVID JEREMIAH

Povrnite si nadzor nad **svojim domom**

Ali sodobna tehnologija vašo družino zbližuje ali vedno bolj razdvaja?

Joseph in Amanda imata tri otroke, stare dve, šest in deset let. Starejša dva igrata računalniške igre ali gledata filme in televizijo ves dan, razen kadar sta v šoli. Joseph in Amanda sta zaskrbljena, ker otroka preživita toliko časa pred zasloni, vendar se počutita nemočna, da bi kaj spremenila.

»Ne postavlja jim več omejitev,« je priznal Joseph. »Nekoč sva jih poskušala, vendar jih nisva mogla uveljaviti.«

Ali lahko v teh malodušnih starših prepoznate sebe? Ste tudi vi kdaj poskusili otrokom omejiti čas pred zaslonom, a so bili njihovi izbruhi jeze prehudi? Slišala sva več sto staršev, ki so izrazili svojo nemoč pri uveljavljanju omejitev časa pred zaslonom:

»Pri nas ni nobenih pravil. Otroci lahko po mili volji gledajo televizijo in igrajo računalniške igre.«

»Če omejitve časa pred zaslonom niso jasno določene, je tako, kot da jih sploh ne bi bilo.«

»Obžalujeva, da nisva sinu postavila omejitev in ga spodbujala, naj se več druži z vrstniki. Zato je pri dvajsetih popolnoma zasvojen z računalnikom.«

Želite, da bi vaš odraščajoči otrok razvil vse potrebne veščine za uspešne medčloveške odnose? Samo z mobilnikom ali tabličnim računalnikom se ne bo usposobil za komunikacijo iz oči v oči. Nobena aplikacija ali računalniška igra ne more nadomestiti osebne interakcije z drugimi ljudmi. Otrok mora družabne veščine razvijati v resničnem življenju, ki se začne doma.

Družaben otrok je tisti, ki je rad med ljudmi in se zna z njimi pogovarjati. Sposoben je navezovati stike in uživati v dejavnostih s prijatelji in z družinskimi člani. Biti družaben ne pomeni le klepetati v kavarni, ampak izkazovati pozornost in sočutje do drugih z očesnim stikom in s pogovorom. Idealen kraj za učenje družabnosti je domače okolje, kjer sta ljubeča mati in oče otroku zgled zdravih odnosov.

A žal je v mnogih domovih prišlo do občutljivih sprememb, ki so močno poslabšale odnose med starši in otroki. Povprečen ameriški otrok ali najstnik preživi pred zasloni kar triinpetdeset ur tedensko, torej precej več kot v neposrednem občevanju s starši in z drugimi.¹ Kako naj se odraščajoč otrok usposobi za neposredno sporazumevanje s soljudmi, če večino svojega časa preživi pred zaslonom?

NE POSNEMAJTE VEČINE

Najstniki pa niso edina starostna skupina, ki je dovzetna za pritiske vrstnikov. Tudi staršem se mudi, da bi svojemu otroku kupili najnovejšo digitalno napravo, kakršno imajo pri sosedovih. Če imajo mobilnike drugi četrtošolci, ga mora dobiti tudi moja hči. Če vsi drugi fantje igrajo nasilne videoigre, najbrž tudi mojemu ne bodo škodovali! Saj vendar nočemo, da bi se počutili izključeno in za kaj prikrajšano! Če pa že imamo slabo vest, ker svojega malčka vsak dan

za nekaj ur posadimo pred zaslon, se tolažimo z mislijo, da tudi drugi otroci gledajo iste programe.

Da bi se pridružili »digitalni množici«, ki zamoti (in utiša) svoje otroke z zabavo, ni treba veliko truda. Glede vpliva zaslonov na družinsko življenje sva anketirala več sto staršev. Mnogi so priznali, da v življenju njihovih otrok prevladujejo zasloni, a se s tem ne obremenjujejo. Eden od staršev je dejal: »Moji otroci lahko gledajo, kolikor hočejo – ponavadi od štiri do pet ur dnevno. Nisem zaskrbljen in ne verjamem, da to škoduje naši družinski dinamiki.«

Za mnoge starše je navzočnost zaslonov doma postala nekaj tako samoumevnega, da se niti ne zavedajo, kako resno ogrožajo družinske odnose. Da bi se izognili nesporazumu, vam takoj zagotoviva, da ta knjiga ni uperjena proti sodobni tehnologiji, ki bo za vedno ostala z nami in je nedvomno zelo uporabna pri našem občevanju. Jasno je, da bo vaš otrok uporabljal elektronsko pošto, SMS-se in pametne telefone, ko bo odrasel. Tehnologiji gre zasluga, da se lahko po Skypu pogovarja z babico, ki živi v drugi državi. Toda če ne boste omejili časa, ki ga preživi pred zaslonom, se ne bo znal z njo pogovarjati iz oči v oči in mirno sedeti, ko jo boste osebno obiskali.

Težava niso zasloni kot taki, ampak njihova pretirana uporaba. Kaj vaš otrok običajno počne v prostem času? Katera je njegova glavna prostočasna dejavnost? Za povprečno družino prosti čas pomeni sedenje pred zaslonom. Eno je, kadar se vsa družina zbere pred televizorjem, da bi si skupaj ogledala nek DVD. To je načrtovani čas pred zaslonom, ki lahko družino zbližuje. Nekaj drugega pa je brezciljno klikanje med programi dan za dnem. Nenačrtovano sedenje pred zaslonom je zapravljanje časa in negativno vpliva na nas.

Če je povprečna družina prilepljena na zaslon, si pošilja SMS-se, namesto da bi se pogovarjala, in se igra z mobilniki med skupnim obedom v restavraciji – kdo si želi biti povprečen? Vse kaže, da digitalni svet ne proizvaja zdravih in družabnih otrok. Zasloni sicer niso nič novega. Tudi starši smo med odraščanjem veliko gledali televizijo,

toda naši televizorji so bili veliki in nerodni kosi pohištva. Telefonirali smo lahko samo od doma, ker je bil telefon z žico pritrjen na steno, signal prenosnega telefona pa je segal največ do garaže.

Danes pa odrasli in otroci nosimo zaslone v svojih žepih, kamor koli gremo. Zasloni so se iz ozadja preselili v ospredje. V središču pozornosti povprečne evropske družine niso več ljudje, ampak »piksli«. Otroci so kot svež cement, ki ga danes večinoma ne oblikujejo več starši, ampak zasloni.

Ni pa nujno, da mora biti tako.

SAMO DOBRI NAMENI NISO DOVOLJ

Mnogi dobronamerni starši se izgovarjajo:

»Preveč sem zaposlen, da bi preverjal, koliko časa otroci preživijo pred zaslonom.«

»Mož me ni hotel podpreti pri omejevanju časa pred zaslonom.«

»Otroci so se uprli, ko sem poskušala nekaj spremeniti.«

»Tako težko je biti dosleden.«

Nina ima tri hčere, stare dve, štiri in šest let. Deklice so vsak dan do pet ur gledale televizijo. Vanjo so zrle celo med večerjo. Nina je spoznala, da ji televizija jemlje družinski čas, zato jo je začela ugašati med obedi in v zgodnjih večernih urah. Po začetnem uspehu pa je ob večerih postala zelo zaposlena in skoraj ni opazila, da so dekleta po večerji prižgala televizijo. Kmalu so spet poležavala na kavču in skoraj vsak večer gledala televizijo.

Samo z dobrimi nameni starši ne bodo dosegli ničesar. Andy Andrews piše:

V nasprotju s splošnim prepričanjem so dobri nameni povsem neučinkoviti. Galeb se lahko z drugimi galebi pogovarja o tem, kako čudovito je letenje. Čeprav si želi leteti in se odloči, da bo poletel, ostane na tleh, dokler ne razpre svojih kril in se dvigne v zrak. Med tem galebom in drugimi ni nobene razlike, kakor je ni

med človekom, ki namerava nekaj spremeniti, in tistim, ki o tem sploh nikoli ne razmišlja. Ste kdaj opazili, da sebe največkrat preso-
jamo po namerah, druge pa po dejanjih? In vendar je namera
brez dejanja žalitev za tiste, ki od vas pričakujejo najboljše.²

S temi močnimi in očitajočimi besedami o razliki med dobrimi
nameni in dejanji vas želiva povabiti, da bi predloge, predstavljene v
tej knjigi, tudi uporabili. Ne pričakujeva, da se boste z vsemi strinjali,
upava pa, da boste tiste, ki v vas odzvanjajo, sprejeli in tudi udejanjili.

Naj bodo zasloni še tako »pametni«, so za spodbujanje naravne
otrokove radovednosti najboljši ljubeči starši, ki mu pomagajo razu-
meti njegov svet. Vrnimo se k vprašanju, s katerim smo začeli: *Ali*
sodobna tehnologija vašo družino zbližuje ali razdvaja? Če verjamete ali
ne, lahko uvedete spremembe, ki bodo blagodejno vplivale na vašega
otroka do konca življenja.

Pot k prevzemu vašega doma iz oblasti zaslonov se začne *zdaj*.

*»Več časa otrok preživi pred zaslonom,
manj mu ga ostane za stike s starši,
brati, sestrami in prijatelji.«*

DR. GARY CHAPMAN

Čas pred zaslonom:

preveč, prezgodaj?

Petnajstmesečna Lily sedi v nakupovalnem vozičku z očmi, priplepljenimi na tablico, medtem ko se njena mamica nemoteno sprehaja med policami z živili. Malčica nikoli ne pogleda navzgor, da bi videla svetlo rdeča jabolka ali polico, na kateri so razstavljene njeni najljubši kosmiči.

Tretješolec Jason vsak dan takoj po šoli prižge televizijo in jo gleda pet ur, dokler ne odide spat.

Srednješolka Melissa je prejšnji mesec poslala 3500 SMS-ov (oziroma približno 110 na dan).

To niso več izjemni primeri, ampak so postali normalni v otrokovem svetu, ki ga obvladujejo zasloni. Ni čudno, da se starši sprašujejo, kako uravnovesiti uporabo tehnologije z vsakdanjim življenjem. Mame, očetje in stari starši me sprašujejo: »Dr. Chapman, naši otroci so neprestano na telefonu ali računalniških igricah. Nimamo več družinskega življenja. Kadar jim predlagamo, da bi nekaj storili kot

družina, se uprejo in se vrnejo k svojim zaslonom.«

Se spominjate, kakšno je bilo življenje pred pametnimi telefoni, ravnimi zasloni in tablicami? Pred digitalno dobo so otroci hodili ven na dvorišče, kjer so se v nedogled igrali skrivalnice, se lovili in si izmišljali svoje igrice. Učili so se interakcije in sprejemati zmago ter poraz, sosedovo trepljanje po ramenu ali brco in razvijali sočutje do poškodovanega prijatelja. V medsebojni igri so fantje in dekleta spoznavali, kako deluje resnični svet. Danes pa večina otrok preživi svoj prosti čas v zaprtih prostorih. Starši jim iz strahu pred ugrabitvijo in drugimi zlorabami ne pustijo, da bi se igrali zunaj, kot so se nekoč sami. Otroci tako ostajajo zaprti doma, kjer se več ukvarjajo z zasloni kot z živimi ljudmi. Vedno več časa preživijo pred zaslonom in vedno manj občujejo s starši, brati, sestrami in prijatelji.

PRIKLJUČENI PREZGODAJ? ČAS PRED ZASLONOM ZA MLAJŠE OD DVEH LET

Skušnjava, da bi z zasloni zamotili in zaposlili že svoje dojenčke in malčke, je močnejša kot kdaj koli prej. Zasloni so prisotni vedno in povsod: v naših domovih, vozilih, na pametnih telefonih ... Obdani smo z mediji. Starši se čutijo skoraj *dolžni* uporabljati najnovejšo in najboljšo izobraževalno programsko opremo.

AAP meni, da negativni učinki uporabe medijev v tej starostni skupini daleč presegajo pozitivne. Kljub nasprotnim trditvam proizvajalcev izobraževalnih video vsebin in programske opreme ni dokazov o izobraževalni ali razvojni koristnosti medijev pri otrocih, mlajših od dveh let.¹ Kdo bi si to mislil glede na zasičenost trga z elektronskimi izobraževalnimi izdelki, ki naj bi napravili naše dojenčke in malčke pametnejše!

Majhni otroci odraščajo in se razvijajo ob spoznavanju svoje okolice. Doživeti morajo tridimenzionalni svet ljudi in stvari, ki jih lahko vidijo, slišijo,okusijo, vonjajo in otipajo. Za tako osnovno spoznavanje pa so prikrajšani, če so že kot dojenčki in malčki pretirano izpostavljeni elektroniki.

Otroci se učijo iz izkušnje in se pri tem tudi kdaj opečejo, kar je normalno in zdravo. Ugotavljajo, katera vrata smejo odpreti in katera morajo ostati zaprta. Ko hodijo gor in dol po stopnicah, razvijajo svoje motorične sposobnosti. V tej pomembni razvojni stopnji je čas pred zaslonom bolj ovira kot pomoč.

AAP poroča, da je neposredna izpostavljenost zaslonom – tudi če jih v ozadju uporabljajo starši – škodljiva za zdravje in razvoj majhnih otrok. Mlajši od dveh let, ki so v zgodnji fazi kognitivnega razvoja, obdelujejo informacije drugače kot starejši otroci. Neodvisni študiji sta potrdili, da ima gledanje programa, kot je *Sezamova ulica* (*The Sesame Street*), negativen – in ne pozitiven – učinek na jezikovni razvoj otrok, mlajših od dveh let.² Čeprav se vam morda zdi, da se vaš malček lažje uči abecedo ob neki televizijski oddaji ali telefonski aplikaciji, ni dokaza, da njihova uporaba dejansko razvija jezikovne sposobnosti pri majhnih otrocih. Ti se najhitreje naučijo jezika, če jim ga posreduje živa oseba, ne pa zaslon.

Raziskava iz leta 2007 je pokazala, da kar devetdeset odstotkov staršev svojim otrokom, mlajšim od dveh let, dovoli gledati neko obliko elektronskih medijev.³ Devetintrideset odstotkov družin z dojenčki in majhnimi otroki ima televizijo prižgano vsaj šest ur dnevno⁴ – z negativnimi učinki. Študije kažejo, da se televizija, ki naj bi bila za otroka nek zvok v ozadju, pogosto preseli v ospredje. Otrokova sposobnost za učenje jezika je neposredno povezana s količino časa, ki ga otrok preživi v pogovoru s starši. Ob prižganem televizorju se mama ali oče veliko manj pogovarjata z otrokom, kar mu posledično povzroči manjši besedni zaklad.

Ob preučevanju otrok, starih od enega do dveh let in pol, so raziskovalci ugotovili, da v ozadju prižgan televizor skrajšuje ne le čas otrokove igre, ampak tudi njegovo sposobnost osredotočanja nanjo.⁵ Druge študije kažejo, da posredna izpostavljenost medijem zavira otrokov kognitivni in spominski razvoj ter bralno razumevanje. Kljub omenjenim negativnim učinkom ima skoraj tretjina otrok te starosti televizijo že v svoji spalnici.⁶

To pa je škodljivo za vse otroke, ne glede na starost (več o tem v enajstem poglavju). Mnogi starši uporabljajo televizijo kot uspavalno sredstvo za svoje malčke, čeprav je gledanje televizije pred spanjem dokazano povezano z nezdravimi spalnimi vzorci in negativno vpliva na otrokovo razpoloženje, obnašanje in učenje.

Veliko bolje, kot da svojega otročička posadite pred zaslon, je, da ga vzamete v naročje in mu preberete knjigo. Če bo vaš otrok izpostavljen živemu branju knjig, se bo njegov besednjak naglo povečal. Če želite, da bo vzljubil branje, mu pogosto kaj glasno preberite.

Kaj pa, če ste svojega malčka že navadili na gledanje televizije in bi radi zdaj to popravili? Melissa, mati dve- in štiriletnega otroka, bi rada poskrbela za njun zdrav razvoj, vendar ne ve, kako naj v miru pripravi večerjo brez pomoči televizije, s katero ju je doslej zamočila. Na naslednji strani je nekaj predlogov, kako lahko otrokov čas pred zaslonom nadomestite z mnogo bolj koristnimi dejavnostmi.

Preklop iz lagodnega posedanja pred zaslonom na neko interaktivno ali taktilno dejavnost sicer zahteva nekaj navora od vas in otroka, vendar to ni nič v primerjavi z blagodejnimi učinki za njegov razvoj. Prijetno boste presenečeni nad tem, kako hitro se bo vaš otrok prilagodil novi rutini brez zaslonov.

PRIKLJUČENI PREDOLGO?

Osemletni Trevor je v nedogled nadlegoval mamo, naj mu že končno kupi igralno konzolo, ki naj bi jo imeli že vsi njegovi prijatelji.

Ona pa mu je vedno odgovorila: »Četudi jo imajo vsi tvoji prijatelji, to še ne pomeni, da je dobra zate.«

Po dveh letih zavračanja sinove želje pa se je Donna tudi sama začela spraševati, ali ni vendarle napočil pravi čas, da mu jo izpolni. Končno je bil Trevor priden učenec. Odločila se je, da ga bo z igralno konzolo obdarila za božič.