

Zgodnja prepoznavna in ukrepanje pri nekemičnih zasvojenostih

Pripomoček za delo v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Pri nekemičnih zasvojenostih pride do izgube nadzora in do ponavljanja določenega vedenja, kljub negativnim posledicam na zdravje, odnose in vsakdanje življenje. Sem spadajo predvsem zasvojenosti na področju:

- digitalnih vsebin (videoigre, družbena omrežja, pornografija, igre na srečo...),
- dela,
- odnosov,
- telesne vadbe,
- prehranjevanja,
- nakupovanja.

Vzgojno-izobraževalni zavodi so pogosto prvi prostor, kjer se izrazijo posledice zasvojenosti – še preden jih opazijo starši ali zdravniki. Zato učitelji, vzgojitelji, razredniki in svetovalni delavci igrajo pomembno vlogo pri prepoznavanju vedenjskih sprememb, ki nastanejo zaradi vpliva zaslonov na učenje, odnose in počutje.

Prepoznavna znakov nekemičnih zasvojenosti

V vrtcu:

- Otrok se težko umiri brez zaslona
- Slabša motorika (premalo gibanja)
- Uporablja angleške izraze (iz digitalnega sveta)
- Težko se vključi v igro, ne vztraja ob manjših ovirah
- Igra temelji na digitalnih vsebinah (npr. superjunaki, videoigre, youtuberji)
- Se s težavo pomiri (brez zaslona), ko je v stiski

V osnovni šoli:

- Utrujenost in zaspanost med poukom
- Izguba zanimanja za druge dejavnosti
- Težave s koncentracijo in sledenju pouka
- Padec učnega uspeha
- Napetost, razdražljivost



- Nenehno razmišljanje o digitalnih vsebinah
- Uporaba telefona tudi med poukom (skrivanje, nestrpnost)
- Vse pogostejše izostajanje od pouka

V srednji šoli:

- Opuščanje obveznosti, pogosto izostajanje
- Težave s koncentracijo in sledenju pouka
- Slabo spanje zaradi nočne rabe zaslonov
- Socialna izolacija, močna spletna identiteta
- Povezane stiske (anksioznost, depresivnost, slaba samopodoba)

PRIMERI VPRAŠANJ ZA OPAZOVANJE IN POGOVOR

V vrtcu (za starše):

- »Kako pogosto vaš otrok doma gleda risanke ali uporablja tablico?«
- »Kako se odzove, če mu omejite ekran?«
- »Se zna sam igrati brez zaslona?«
- »Ali otrok digitalne naprave uporablja sam?«

V osnovni šoli (za učence in starše):

- »Kaj najraje počneš, ko prideš domov?«
- »Koliko časa na dan uporabljaš telefon/računalnik?«
- »Se ti zdi, da včasih preveč igraš?«
- »Kako se počutiš, ko si brez telefona? Si že kdaj poskusil zmanjšati uporabo?«
- »Ste opazili, da otrok zvečer težje zaspi?«
- »Je telefon del večerne rutine? Ali ima telefon ponoči pri sebi?«
- »Ste opazili spremembe v njegovem spanju, razpoloženju ali vedenju?«
- »Kako reagira, ko omejite uporabo telefona ali računalnika?«

V srednji šoli (za dijake):

- »Ali uporabljaš zaslone kdaj ponoči? Kako pogosto?«
- »Katero družbeno omrežje trenutno največ uporabljaš? Katero igro trenutno igrate s sošolci?«
- »Kakšna je tvoja spletna aktivnost? Raje igraš, drsaš po družbenih omrežjih ali gledaš video posnetke?«
- »Kako bi rekel/la, da igre / družbena omrežja na tvoje razpoloženje? Te razveselijo, kdaj prestrašijo, navdušijo?«
- »Imate s straši doma kakšen dogovor glede rabe naprav? Kako se ti zdi ta dogovor?«



NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

Kaj lahko storite kot strokovni delavec v vzgoji in izobraževanju?

- Vključite vprašanja o rabi digitalnih naprav v svetovalne razgovore in razredne ure.
- Pogovorite se z učenci/dijaki na neobsojajoč način – z radovednostjo. Vprašajte po njihovi digitalni aktivnosti.
- Povežite opažanja z drugimi učitelji in svetovalno službo.
- V primeru izraženih težav obvestite starše in ponudite usmeritve.
- Vpeljite preventivne vsebine: delavnice, projekti, digitalni detox izzivi.
- Sodelujte z zunanjimi strokovnjaki (Logout.org, ZD, CSD), kadar je to potrebno.

