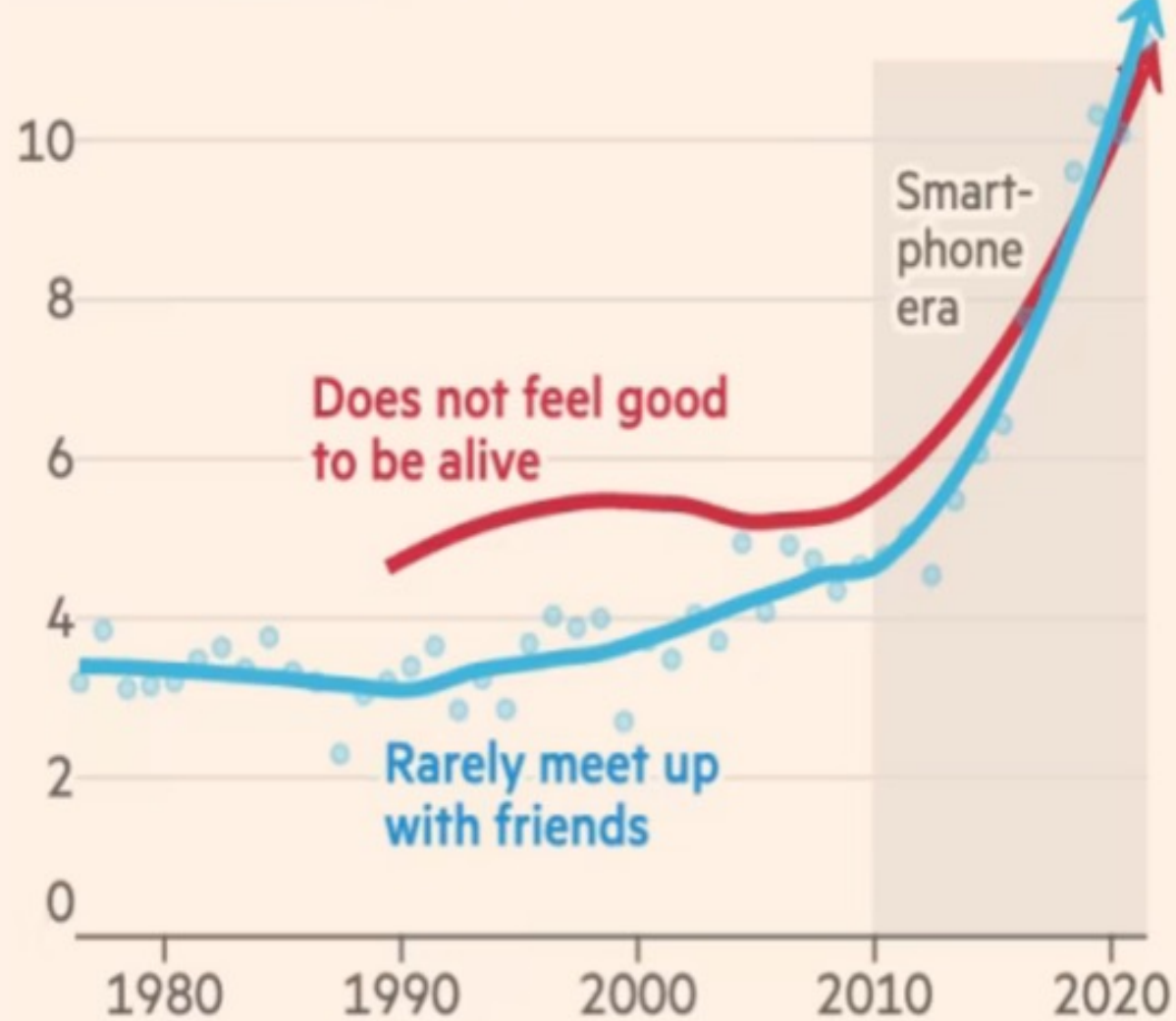


# Kako podpirati odpornost in čustveno stabilnost otrok v izzivov polnih časih

Dr. Marija Anderluh, dr. med.

Služba za otroško psihiatrijo

Pediatrična klinika, UKC Ljubljana

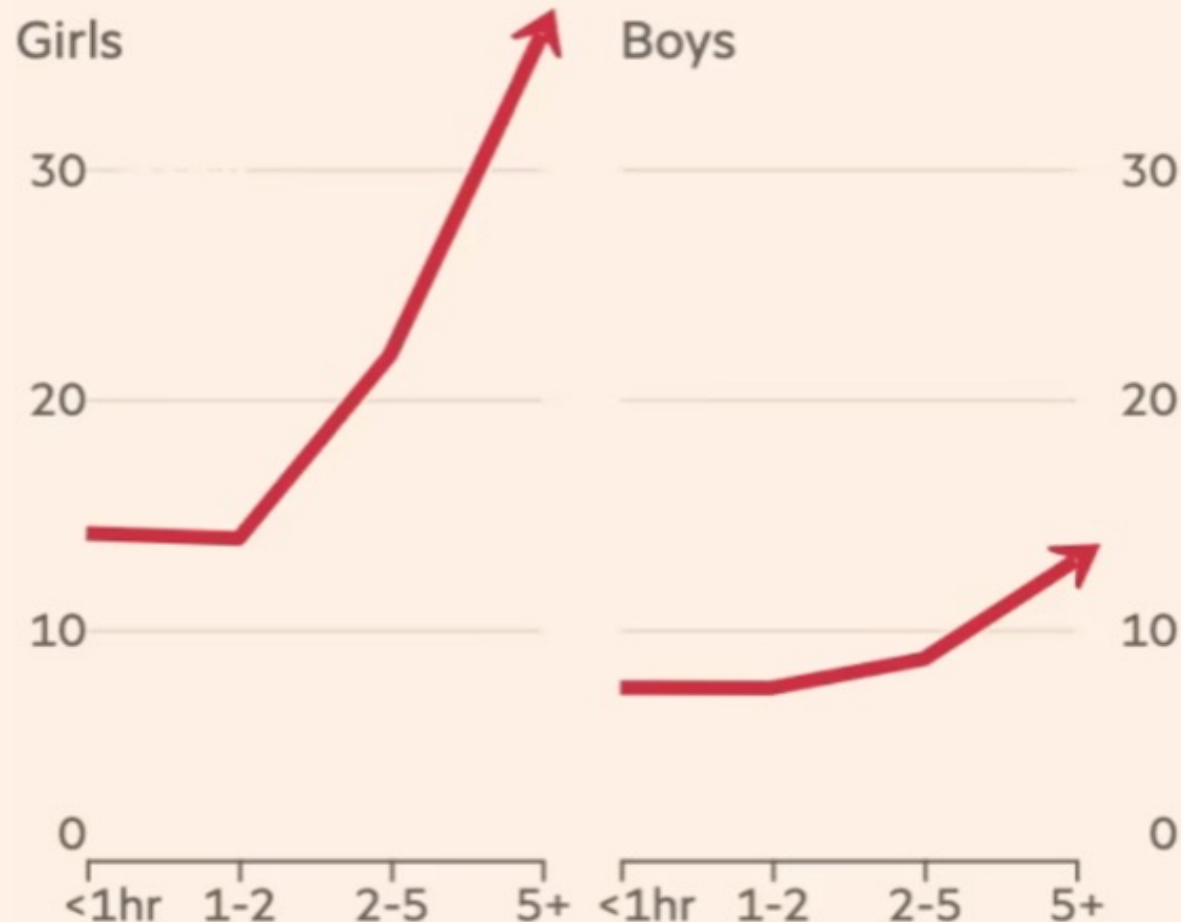


Sources: FT analysis of Monitoring the Future survey, based on prior work by Jean Twenge

FT graphic by John Burn-Murdoch / @jburnmurdoch

© FT

### % of British teenagers who had self-harmed in the past year, by daily amount of screen-time on social media



Sources: FT analysis of Millennium Cohort Study (UK) wave 6, based on prior work by Jean Twenge

FT graphic by John Burn-Murdoch / @jburnmurdoch

© FT

V iskanju vzrokov...



# Poplava informacij

Negotovost glede prihodnosti



Pritiski učne uspešnosti

Tekmovanje namesto povezanosti

# Družinski odnosi

Razrahljanost rutin, povezanosti

# Digitalne tehnologije

spremenile, kako se mladi učijo, delajo,  
igrajo in povezujejo



**9 od 10 otrok ima do 11. leta v lasti pametni telefon**

Ofcom, 2022



Psychologically, however, they are more vulnerable than Millennials were: Rates of teen depression and suicide have skyrocketed since 2011. It's not an exaggeration to describe iGen as being on the brink of the worst mental-health crisis in decades. Much of this deterioration can be traced to their phones.

News

## Jeremy Hunt: Social media poses as great a threat to children as obesity



5



News > Education > Education News

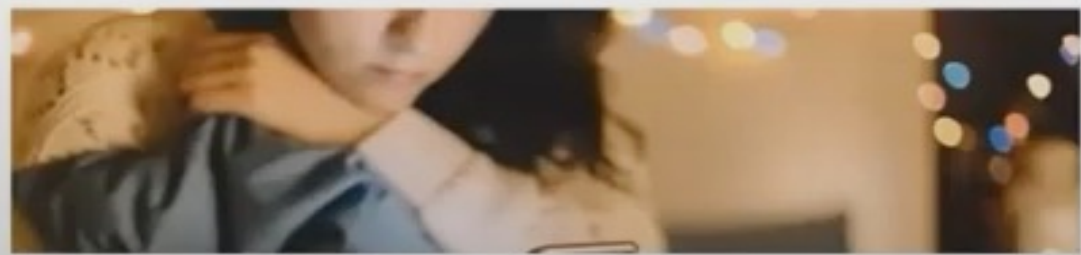
## Giving your child a smartphone is like giving them a gram of cocaine, says top addiction expert

Harley Street clinic director Mandy Saligari says many of her patients are 13-year-old girls who see sexting as 'normal'

Rachael Pells Education Correspondent | @rachaelpells | Wednesday 7 June 2017 16:29 BST | 3 comments

149K shares

Like Click to follow The Independent Online



Smartphones  
The Observer

Interview

## Are smartphones really making our children sad?

By Interview by Ian Tucker

US psychologist Jean Twenge, who has claimed that social media is having a malign affect on the young, answers critics who accuse her of crying wolf



Sun 13 Aug 2017 07:30 BST



< 1,425 80

www.parliament.uk

Home Parliamentary Business MPs, Lords & offices About Parliament Get Involved  
HOUSE OF COMMONS House of Lords What's on Bills & legislation Committees Publications

Committees  
All committees A-Z  
Committee Search  
Science and Technology Committee (Commons)

Commons Select Committee  
Impact of social media and screen-use on young people's health inquiry launched



## Have Smartphones Destroyed a Generation?

More comfortable online than out partying, post-Millennials are safer, physically, than adolescents have ever been. But they're on the brink of a mental-health crisis.



# The Radio

(Dennis 1980; image from Library of Congress)



"Here is a device [that is] everywhere (...) We may question the quality of its offering for our children, we may approve or deplore its entertainments and enchantments; but we are powerless to shut it out (...) it comes into our very homes and captures our children before our very eyes "

A parenting magazine about the radio (Frank 1939)

 **POSITIVE**

 **NEGATIVE**

**81%** Feel more connected to their friends

**69%** Think it helps teens interact with a more diverse group of people

**68%** Feel as if they have people who will support them through tough times

**45%** Feel overwhelmed by all of the drama there

**43%** Feel pressure to only post content that makes them look good to others

**37%** Feel pressure to post content that will get a lot of likes and comments

Note: Respondents who did not give an answer or gave other responses are not shown.

Source: Survey conducted March 7-April 10, 2018.

"Teens' Social Media Habits and Experiences"

**PEW RESEARCH CENTER**

---

1990: 3% najstnikov imelo stik z  
vrstnikom v živo < 1x mesečno  
2019: takih 10%  
Danes: ?

46% jih pravi, da so “ves čas online”

Twenge, 2020



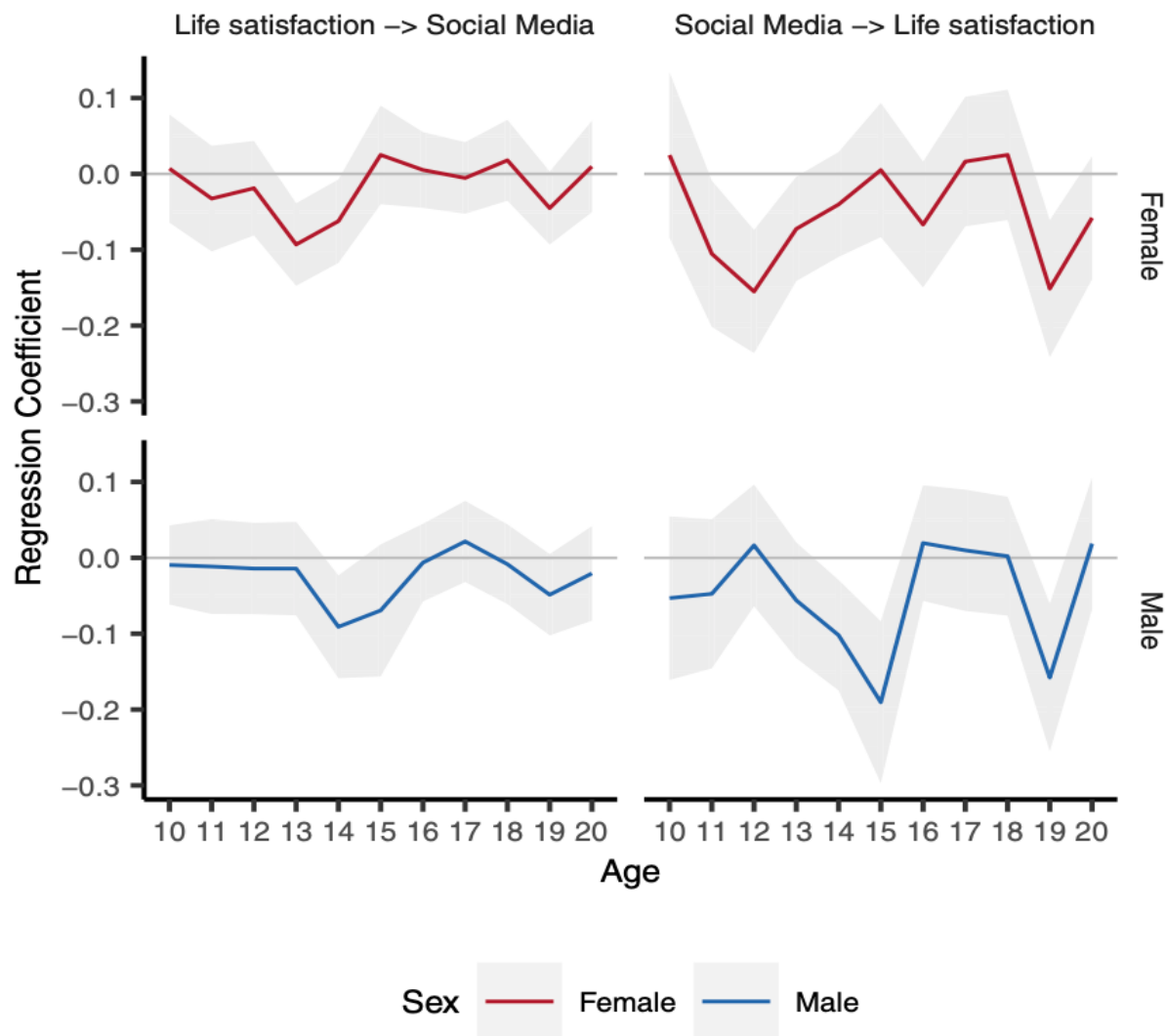
# Osamljenost

Lockdown in socialna izolacija

Digitaliziranje medosebnih stikov  
lahko oponaša učinke socialne  
oddaljenosti



# Ranljivost za vpliv socialnih omrežji odvisna od starosti



Okna ranljivosti za upad zadovoljstva z življenjem

pri dekletih med 11-13 letom  
pri fantih med 14-15 letom  
pri obeh spolih v 19. letu

Vzdolžna raziskava N >17.000

10-21 let

*Orban in sod., Nature Communications, 2022*

In kako mlade krepiti





# Spanje







Vzpodbujati jih k dovolj spanja



Vzpodbujati  
jih k  
uravnoveženi  
prehrani







Podpreti jih, da bo redno telesno aktivni



V šolah potrebujemo dokazano učinkovit nacionalni program proti vrstniškemu nasilju

Login



Let's stop bullying  
together!





Z dokazi učinkovitosti podprti programi proti vrstniškemu nasilju so stroškovno učinkoviti

Avstralska 10-letna analiza stroškov glede na leta izboljšane kvalitete življenja

Raziskava programa proti vrstniškemu nasilju *Friendly Schools* v Avstraliji:  
vložek : prihranek

**1: 1,6 – 1: 2,2**

glede na to, ali šole že ima kakšen program proti vrstniškemu nasilju ali ne

Khanh-Dao Le in sod., 2021

---



# Vzpostaviti pravila uporabe zaslonov

Smernice uporabe + mednarodno regulativo

# 4 vprašanja za starše

- Imamo dogovor o času za zaslone otrok + najstnikov + odraslih?
- Ali čas za zaslone ovira uresničevanje za nas pomembnih stvari?
- Jemljejo zaslone čas spanju?
- Imamo nadzor nad prehranjevanjem med gledanjem v zaslone?

Vsaka družina naj opredeli svoj čas za zaslone

## Časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času

Priporočila za uporabo



Do dopoljenega drugega leta starosti  
naj otrok **ne bo izpostavljen zaslonom.**



V starosti od 2 do 5 let naj se uporaba zaslonov časovno omeji  
**na manj kot eno uro na dan**  
**v navzočnosti staršev,**  
pri čemer naj bo čas uporabe sorazmeren starosti (**majši manj ali še boljše nič**).



V starosti od 6 do 9 let (prva triada osnovne šole)  
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času  
omejen na v povprečju **največ eno uro na dan.**



V starosti od 10 do 12 let  
(druga triada osnovne šole) naj bo čas uporabe zaslonov  
v prostem času omejen na v povprečju  
**največ eno uro in pol na dan.**



V starosti od 13 do 18 let  
(tretja triada osnovne šole in srednje šole)  
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času  
omejen na v povprečju  
**največ dve uri na dan.**



Umirjati pritisk na šolsko uspešnost

**Usmerjanje na proces in ne zgolj  
na cilj**

---



# Umirjati pritisk na šolsko uspešnost

**Prilagoditi število mest v srednjih šolah velikosti generacij  
– aktualne večje generacije tlačimo skozi ozko grlo!**

Neenakosti v dostopnosti gimnazijskih programov v največjih mestih

**Apr 2022 / 2023: % otrok, ki je izrazil željo po programu, a mest zanje ni bilo**

**Kranj 13% več interesa od mest**

**Celje 20%**

**Maribor 12%**

**Ljubljana 27% – to je 467 otrok!**

---

# Šola kot varen in podporen prostor celostnemu razvoju

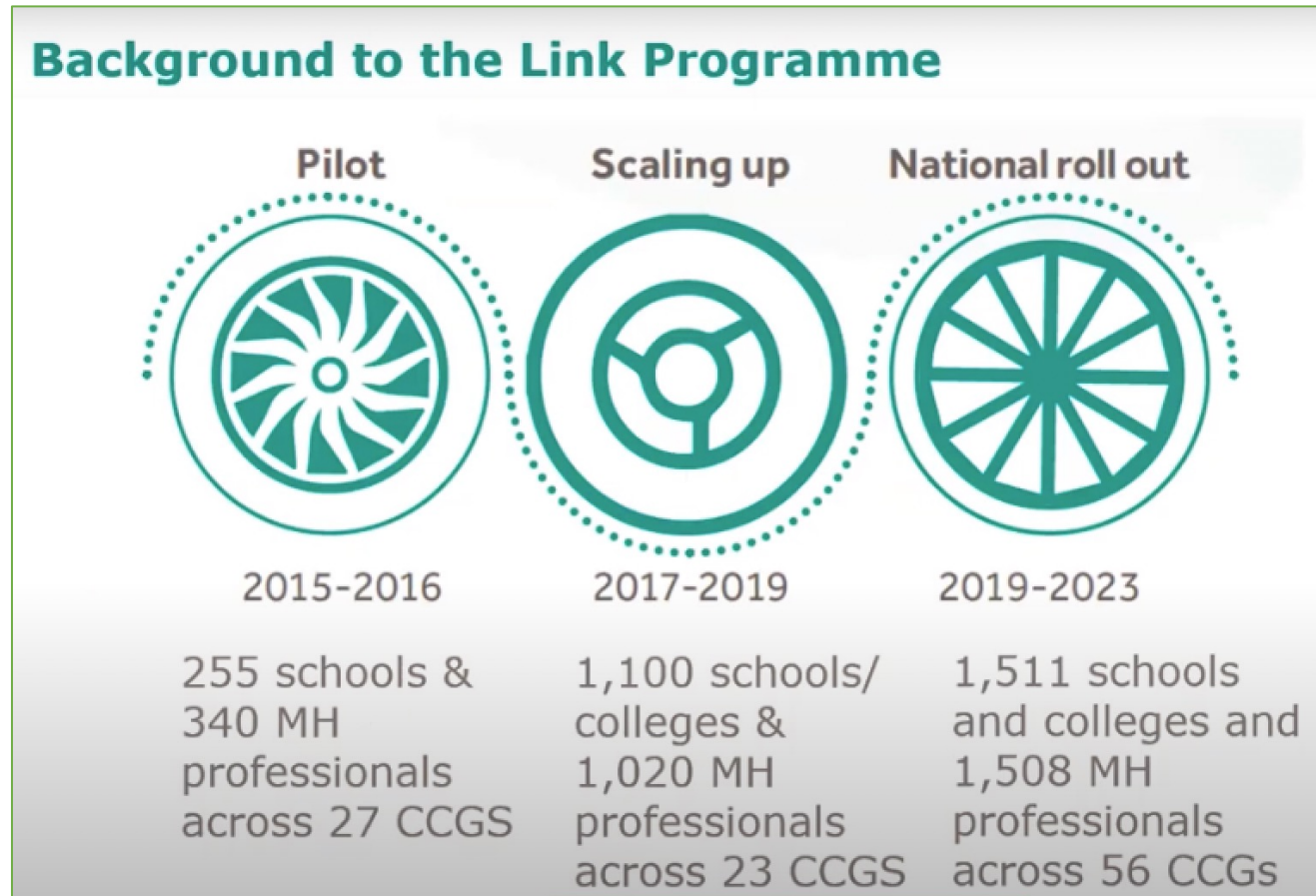
**The Link Programme: working together for children and young people's mental health**

Primer VB: od 2018 sistemsko gradijo podporo s programi po celotni vertikali

Mentally Healthy Schools



# Duševno zdrave šole- Velika Britanija, od 2018



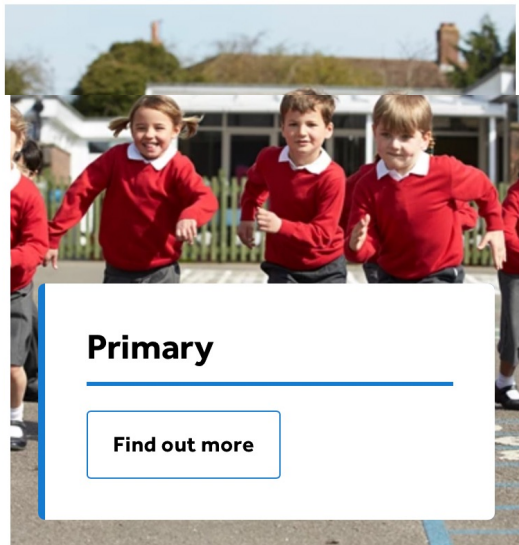
## Risks and protective factors

[Read more](#)

- [Lifestyle factors](#)
- [School-based risk factors](#)
- [Vulnerable children](#)
- [Home-based risk factors](#)

# Mentally Healthy Schools

UK



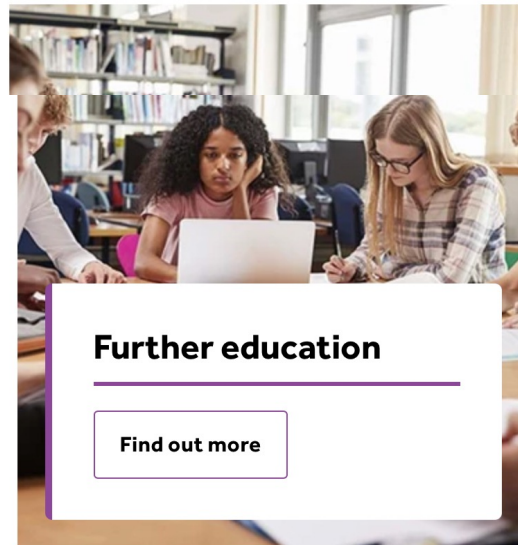
## Primary

[Find out more](#)



## Secondary

[Find out more](#)



## Further education

[Find out more](#)



## Podpirajmo celostno dobrobit otrok v šolah

- Vlagajmo v odnose
  - Uporabljajmo moč selektivne pozornosti pozitivnemu vedenju
  - Učimo otroke reševanja težav
  - Krepimo medsebojno podporo, sodelovanje, prosocialno vedenje
  - Uvajajmo intervencije, usmerjene v čustveno dozorevanje in socialne odnose
-

Odprimo vrata programom, ki jih že imamo tudi v Sloveniji



[DOMOV](#)

[PROGRAMI ▼](#)

[MNENJA ▼](#)

[PRIJAVA ▼](#)

[O NAS ▼](#)

[NOVICE](#)

## Program Vodenje razreda za učitelje (VRU)

Program je namenjen učiteljem, vzgojiteljem in svetovalnim delavcem v šolskem ali vrtčevskem okolju. Temelji na podobnih izhodiščih kot program starševstva, le da so veščine usmerjene v delo s skupino otrok. V program se lahko vključijo šole, katerih ravnatelji polno podpirajo odločitev o sodelovanju v programu.

---

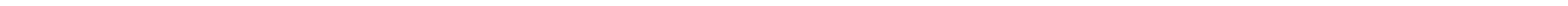
Pravočasno prepoznavajmo otrokove ovire: specifične učne težave, motnje pozornosti, travmatiziranost, senzorne preobčutljivosti, avtizem



Zgodnja pomoč preprečuje dolgoročne zaplete



In kaj bi dodali oni?







Razmišljanja 20-letne navdušene bralke

Želimo si izkušnje normalnosti, spokojnosti,  
optimizma, zdravih odnosov, humorja, zabave brez  
ekscesov in premikanja mej ter nezdravih odnosov

Katarina

---

## **Kaj je kakovostna knjiga?**

Knjiga, ki opisuje normalne odnose, če že ne, da to naredi z nekim občutkom.

Če je večina knjige v redu, še ne pomeni, da je knjiga v redu – npr. vrinjen prizor strašnega medvrstniškega nasilja – da ta grozen del ne preglasi vse dobre vsebine.

En "zjeban" karakter – nemočen, prepuščen pasivnosti, spremeni celo knjigo.

**Otrokom se stvari hitreje zdijo grozne, ker postaja to normalno, tega ne prepoznajo. Na neki podzavestni ravni nam to ni prijetno. To, da se to pojavlja povsod, ni izgovor, da se to pojavlja še v knjigah.**

**Knjige niso le en medij. Naj bodo knjige dober medij.**

---



13-letnik ni zares sposoben ločiti dobre knjige od slabe. Ne moreš povedati, kaj je kaj. Zdaj bi spremenila mnenje o marsikateri, ki mi je bila takrat všeč. Povratna informacija otroka se bolj nanaša na berljivost, zanimivost kot na kakovost.

Knjiga, namenjena najstniku, ki opisuje odnose, ki bi bili v realnem življenju grozni, ni kakovostna. Ne razvija kritičnega pogleda na to, kako bi se morali ljudje obnašati. Ostaja zanimiva, zgolj zanimiva knjiga.

---

**Obstajajo filmi, ki so v celoti dobri.**

**Knjige, ki govorijo o prijateljstvu, skupnem reševanju problemov,  
knjige, ki so humorne, v celoti pozitivne.**

---

Porivanje mej generira tesnobo, nemir.

V glavi otroka odzvanja teža stvari, s katerimi ne moreš ničesar storiti, si jih prebral in zdaj so v tebi.

Za razliko od odraslih je ta občutljivost še večja. Odgovornost odraslih je, da prepoznavajo, kaj je za mlade dobro.

---



Morda se mladostniki niti niso tako spremenili, kot se zdi...

Morda res težje ohranjanjo pozornost, morda se je spremenil format, ki jim je najbližji, vsebina, ob kateri bodo nagovorjeni, sama ni nujno tako drugačna.

Skrb za kakovostne prevode

Kratke zgodbe

---

Želja po miru, ki ga ni mogoče najti s telefona

stil pisanja, ki ne prinaša le novih in novih problemov, ampak, pomiritev



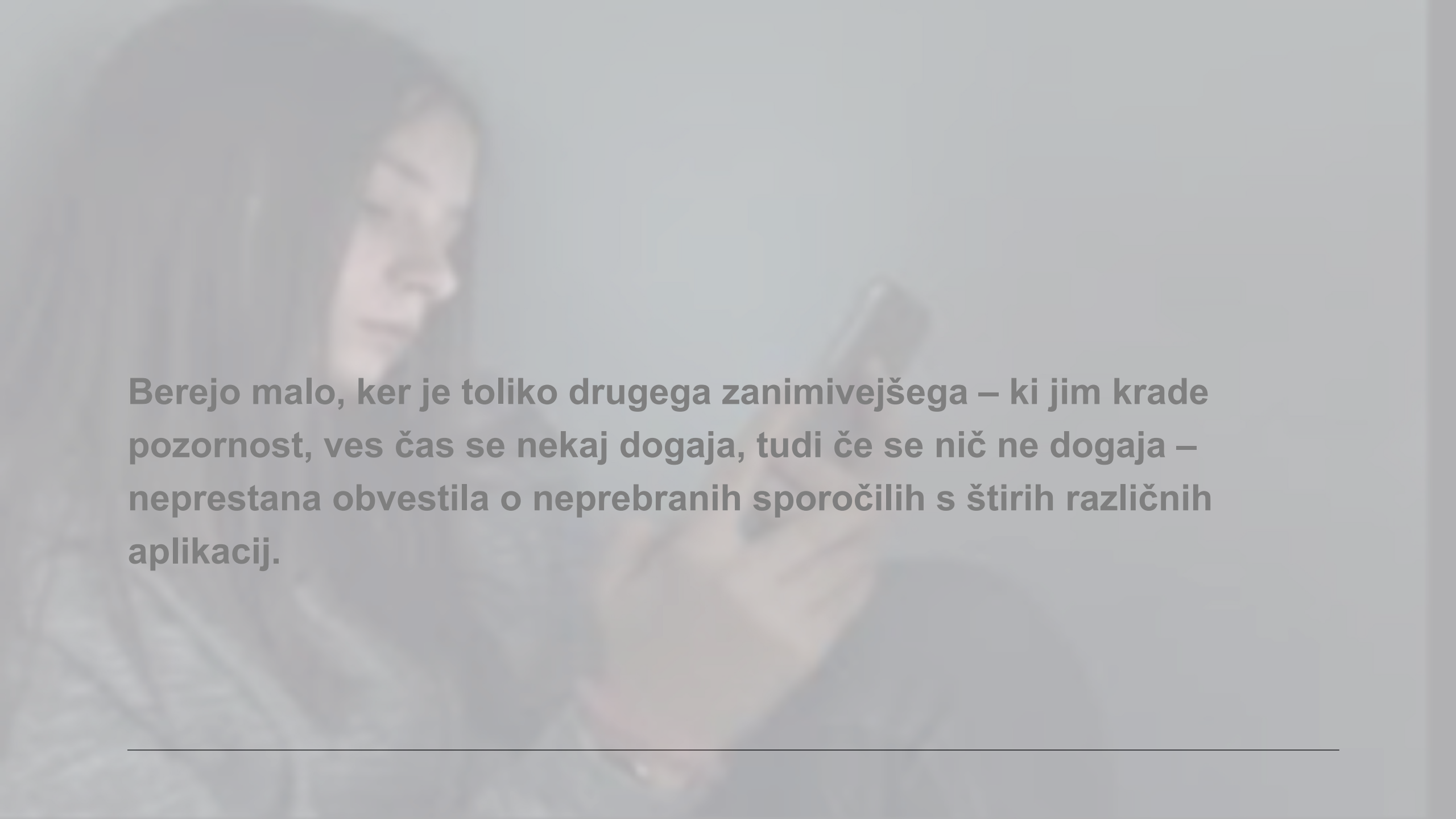
**Želja po vrednotah ostaja ista, potrebno je le več potrpežljivosti, da jih sprejmemo.**

**Način pridobivanja informacij je drugačen, količina informacij, ki jih sprejemajo, je veliko večja: skrbi, s katerimi se otroci ukvarjajo, zanje niso smiselne, pa tega niti ne vejo.**

**Reakcija na strah, ki ga pridobijo nehote, prek informacij iz prve roke, ki se ga ne zavedajo, ne razumejo in ga niti ne prepoznajo.**

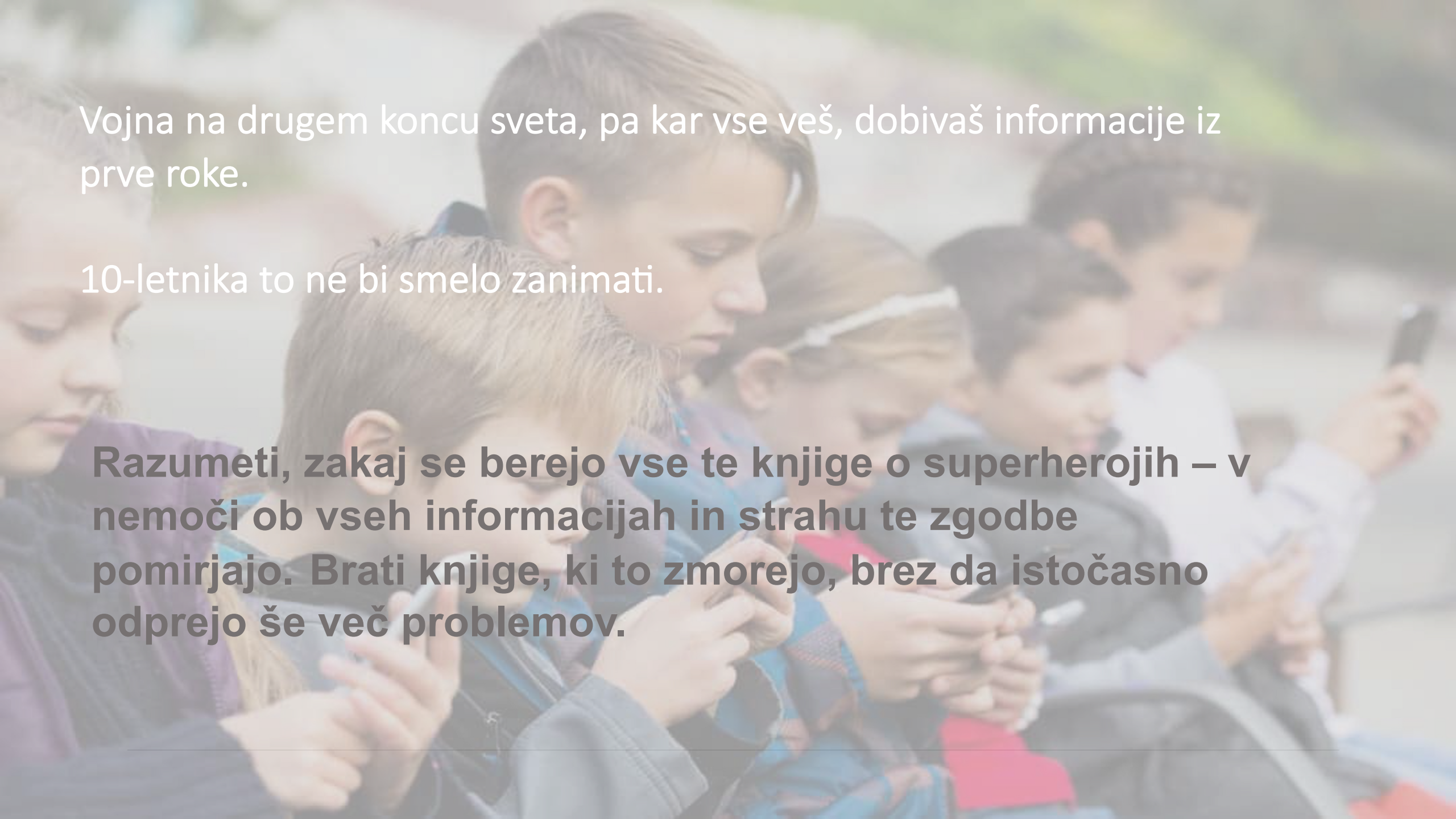
---





**Berejo malo, ker je toliko drugega zanimivejšega – ki jim krade pozornost, ves čas se nekaj dogaja, tudi če se nič ne dogaja – neprestana obvestila o neprebranih sporočilih s štirih različnih aplikacij.**

---



Vojna na drugem koncu sveta, pa kar vse več, dobivaš informacije iz prve roke.

10-letnika to ne bi smelo zanimati.

**Razumeti, zakaj se berejo vse te knjige o superherojih – v nemoči ob vseh informacijah in strahu te zgodbe pomirjajo. Brati knjige, ki to zmorejo, brez da istočasno odprejo še več problemov.**



**Izberajte dobre knjige zanje**

**Pomagajte brati z novimi orodji:**

**Digitalizirano branje, z dodajanjem mnenj**

**Online timer z nagrajevanjem vztrajnosti**

**Vzpodbude k pozornemu branju: vmesna vprašanja & nagrade**

Vključujte starejše vrstnike - bralce v izbor knjig & ohranjanje kakovostnih knjig

**Vzpodbudite k pisanju dobrih knjig – mladi za mlade**

---





Promise me you'll remember, you are braver than you believe, stronger than you seem, smarter than you think.

---

Winnie the Pooh by A.A. Milne