

# Odgovorna raba zaslonov pri predšolskih otrocih: krepitev digitalnih kompetenc kot temelj vseživljenjskega učenja

**Tina Lango**

*Vrtec Deskle*

*tin.lango@gmail.com*

**Andreja Klančar**

*Univerza na Primorskem,*

*Pedagoška fakulteta*

*andreja.klancar@pef.upr.si*

Prispevek obravnava pomen razvoja digitalnih kompetenc ne le pri otrocih, temveč tudi pri starših in vzgojiteljih kot enega ključnih vidikov vseživljenjskega učenja. Trajnostna družba temelji na zmožnosti kritične, odgovorne in uravnotežene rabe tehnologije, zato je z razvijanjem digitalnih kompetenc smiselno začeti že v predšolskem obdobju. Ker se otroci že zelo zgodaj srečujejo z digitalnimi tehnologijami – zlasti z napravami z zasloni (v nadaljevanju zasloni) –, imajo v tem kontekstu odrasli ključno vlogo pri oblikovanju zdravih navad uporabe zaslonov. Raziskava, izvedena med 183 starši in 31 vzgojitelji otrok drugega starostnega obdobja v goriški regiji, je preučevala navade uporabe zaslonov pri predšolskih otrocih, stališča odraslih do njihove uporabe ter opažene značilnosti v vedenju, jezikovnem razvoju, pozornosti, socialni interakciji in čustvenih odzivih otrok, ki so lahko posledica rabe zaslonov. Ugotovitve kažejo, da otroci najpogosteje uporabljajo televizijo in pametne telefone, pri čemer ima zgled staršev pomembno vlogo. Vzgojitelji opažajo porast impulzivnosti, krajšo koncentracijo in težave v govorno-jezikovnem razvoju, kar lahko povežemo tudi z neustrezno oz. pretirano rabo zaslonov, obenem pa vzgojitelji pri otrocih zaznavajo tudi prenos zaslonskih vsebin v igro. Starši se zavedajo pomena nadzorovane in uravnotežene uporabe zaslonov, vendar jih večina ne prejema sistematičnih usmeritev s strani vrtcev. Ugotovitve potrjujejo potrebo po vzpostavitvi celostnih podpornih sistemov, ki povezujejo družino, vrtec in širše družbeno okolje. Spodbujanje zgodnjega razvoja digitalnih kompetenc otrok ter zagotavljanje podpore pri tem procesu sta nujna za krepitev kompetenc, ki so temelj vključujoče, odgovorne in trajnostno naravnane družbe.

*Ključne besede:* zasloni, predšolska vzgoja, digitalne kompetence, vseživljenjsko učenje, razvoj otrok



© 2025 Tina Lango in Andreja Klančar

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-538-2.11>

## Teoretični uvod

Predšolsko obdobje je ključno za celosten razvoj otroka, saj se v zgodnjih letih življenja oblikujejo temeljne kognitivne, govorne, socialne, čustvene in gibalne zmožnosti. Starši in vzgojitelji imajo pri tem ključno vlogo, saj otroci večino učenja v tem obdobju pridobijo preko opazovanja in neposredne socialne interakcije (Vintar Spreitzer idr., 2021). Digitalna tehnologija je danes vse prisotnejša tudi v zgodnjem otroštvu. Mnogi otroci se s zasloni srečajo že pred drugim letom starosti. To poudarja pomen vseživljenjskega učenja, znotraj katerega razvoj digitalnih kompetenc postaja eden ključnih dejavnikov za uspešno, odgovorno in vključujoče delovanje posameznika v digitalizirani družbi (Evropska komisija, 2022). Evropska komisija v okviru Akcijskega načrta za digitalno izobraževanje (2021–2027) in Okvira digitalnih kompetenc za državljane (DigComp 2.2) izpostavlja pomen razvoja digitalnih spretnosti že od zgodnjega otroštva naprej, saj so te ključne za aktivno sodelovanje v sodobni družbi ter za osebni in poklicni razvoj posameznika (Evropska komisija, 2020, 2022).

Raziskave o vplivu zaslonov na razvoj predšolskih otrok kažejo raznolike rezultate. Na eni strani lahko kakovostne izobraževalne vsebine in interaktivne aplikacije podpirajo razvoj predpismenosti, domišljije in osnovnih kognitivnih zmožnosti (Anderson in Subrahmanyam, 2017; Radesky idr., 2016). Starši pogosto prepoznajo pozitivne vplive digitalnih vsebin na ustvarjalnost, jezikovni razvoj in socialne veščine otrok (Seršen idr., 2024). Po mnenju Michelle Ponti (2023) so pozitivni učinki možni predvsem, kadar je raba premišljena in vsebinsko podprta z izobraževalnim namenom. Na drugi strani pa številne empirične raziskave opozarjajo na povezave med povečano uporabo zaslonov in negativnimi razvojnimi izidi – zlasti na področjih jezika, pozornosti, izvršilnih funkcij in socialne interakcije (Fitzpatrick idr., 2023; Hamrich idr., 2023; Hutton idr., 2020). Povečana izpostavljenost zaslonom v zgodnjem otroštvu je povezana z večjim tveganjem za zakasnel jezikovni razvoj, motnje pozornosti in zmanjšano sposobnost samoregulacije. Otroci, ki presežejo priporočeni čas rabe zaslonov, dosegajo slabše rezultate na področju komunikacije (Duch idr., 2013). Kljub tem ugotovitvam je pri interpretaciji rezultatov potrebna previdnost. Večina raziskav ugotavlja le korelacije, ne pa tudi neposrednih vzročnih povezav. Pogosto za povezavami med uporabo zaslonov in z njimi povezanimi učinki stojijo drugi dejavniki, kot so socialno-ekonomski status, neugodni vzgojni slogi, kakovost starševske prisotnosti in drugi vplivi (Vintar Spreitzer idr., 2021). Pri tem je treba upoštevati, da je velikosti vpliva prav tako pomembna.

Strokovnjaki poudarjajo, da so negativni učinki zaslonov pogosto povezani z izpodrivanjem kakovostnih dejavnosti – kot so igra, gibanje, branje ali skupni čas z družino. Zato večina smernic, tudi slovenske (Vintar Spreitzer idr., 2021), priporoča omejevanje zaslonskega časa za predšolske otroke: popolno odsotnost zaslonov do drugega leta starosti ter omejeno in nadzorovano rabo pri otrocih, starih med dve in pet let. Vendar pa tudi avtorji smernic opozarjajo, da znanstveno podprta določitev natančnih časovnih omejitev še ni mogoča – priporočila temeljijo na previdnostnem načelu in aktualnih raziskovalnih spoznanjih. Kljub tem smernicam pa raziskave, ki jih navajajo Loredana Covolo idr. (2021), še vedno opozarjajo na potrebo po zgodnjem prepoznavanju tveganj, povezanih s povečano rabo zaslonov, da lahko ustrezno ukrepamo in preprečimo dolgoročne negativne posledice na razvoj otrok. Empirični podatki kažejo tudi na razkorak med starševskim zaznavanjem tveganj in dejansko prakso, saj večina staršev kljub zavedanju priporočil otrokom omogoča več zaslonskega časa, kot je priporočeno (Covolo idr., 2021).

Za zmanjšanje razvojnih tveganj, povezanih z izpostavljenostjo otrok zaslonom, strokovnjaki predlagajo štiri ključna načela odgovorne rabe zaslonov – t.i. 4M (iz angl.) pristop: *Minimize* (omejitev rabe zaslonov), *Mitigate* (ublažitev negativnih učinkov), *Mindfully use* (premišljena raba) in *Model* (zgled) (Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, 2019; Ponti, 2023). Vloga odraslih – staršev, vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev – je zato ključna pri usmerjanju otrokove rabe zaslonov in razvoju digitalne pismenosti.

Povečana raba zaslonov v predšolskem obdobju torej ni zgolj vprašanje količine preživetega časa pred zasloni, temveč tudi kakovosti uporabe in podpore odraslih pri oblikovanju zdravih navad. Pomembno je, da se pri otrocih že v tem obdobju začnejo razvijati ustrezne digitalne kompetence, prav tako pa je pomemben vseživljenjski razvoj digitalnih kompetenc staršev in vzgojiteljev, da lahko ti podprejo zdrav razvoj in preprečujejo morebitne negativne vplive na kognitivne sposobnosti otrok.

Ker so digitalne tehnologije danes povezane z oblikovanjem znanja, identitete in medosebnih odnosov, je za trajnostno naravnano družbo nujno, da posamezniki razvijejo zmožnost kritične, odgovorne in uravnotežene rabe tehnologije. Ugotovitve strokovne in raziskovalne skupnosti kažejo na potrebo po celostnih podpornih sistemih, ki v omenjenem kontekstu vključujejo družino, vrtec in širše družbeno okolje. Spodbujanje zgodnjega razvoja digitalnih kompetenc ter zagotavljanje strokovne in institucionalne podpore temu procesu predstavlja ključno naložbo v vključujočo, etično ter trajnostno digitalno prihodnost.

## Namen

Namen raziskave je bil raziskati rabo zaslonov pri predšolskih otrocih, družinske navade glede rabe le-teh, kako starši in vzgojitelji zaznavajo morebitne negativne vplive rabe zaslonov na razvoj predšolskih otrok ter v kolikšni meri starši poznajo in upoštevajo smernice za rabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

## Metodologija

Uporabili smo kvantitativni raziskovalni pristop, in sicer deskriptivno ter kavalno neeksperimentalno metodo pedagoškega raziskovanja.

## Vzorec

V raziskavo so bili vključeni starši in vzgojitelji otrok drugega starostnega obdobja (stari 3–6 let, od tega 50,8 % otrok, starih 3–4 leta, in 49,2 % otrok, starih 5–6 let) izbranih vrtcev v goriški regiji. Podatke smo zbirali z anonimnima anketnima vprašalnikoma. Anketni vprašalnik za starše je skupaj izpolnilo 183 staršev. Največ staršev je spadalo v starostni skupini 35–44 let (48,6 %) in 25–34 let (48,1 %). Najmanj staršev je spadalo v starostni skupini 45 let in več (2,7 %) ter 18–24 let (0,5 %).

Anketni vprašalnik za vzgojitelje je izpolnilo 31 vzgojiteljev, od tega jih 11 (35,5 %) dela v starostni skupini 3–4 leta, osem (25,8 %) v skupini 4–5 let, šest (9,4 %) v starostni skupini 5–6 let, medtem ko je šest (19,4 %) vzgojiteljev izbralo možnost »Drugo«, pri čemer so navedli, da delajo v kombinirani skupini. Demografska sestava vzorca kaže, da je glede na delovne izkušnje v vrtcu največ tistih, ki imajo več kot deset let delovnih izkušenj (45,2 %), sledijo vzgojitelji, ki imajo od enega do pet let delovnih izkušenj (32,3 %), sedem vzgojiteljev (22,6 %) ima od pet do deset let delovnih izkušenj, med respondenti pa ni bilo nobenega z manj kot enim letom delovnih izkušenj.

## Postopek zbiranja in obdelave podatkov

Na osnovi teoretičnih izhodišč smo s pomočjo programa 1ka.si oblikovali dva anketna vprašalnika. Prvi vprašalnik je bil namenjen staršem predšolskih otrok drugega starostnega obdobja. Prva tri vprašanja so bila namenjena pridobivanju demografskih podatkov, ostalih 25 pa je bilo vezanih na rabo zaslonov pri predšolskih otrocih (npr. trajanje uporabe, vsebino itd.) in posnemanje le-te v igri. Zanimalo nas je, ali starši otroke nadzorujejo med uporabo zaslonov, ali jim predstavijo nevarnosti, s katerimi se lahko srečajo pri uporabi le-teh, ter v kolikšni meri so starši seznanjeni s smernicami za uporabo zaslonov pri otrocih. Drugi vprašalnik je bil namenjen vzgojiteljem drugega staro-

stnega obdobja. Prvi dve vprašanji sta bili prav tako namenjeni pridobivanju demografskih podatkov, ostalih 18 pa je bilo vezanih na opažanja vzgojiteljev glede vedenja, čustvovanja, socialne vključenosti, govorno-jezikovnega razvoja ter navad otrok, povezanih z uporabo zaslonov.

Vsebinsko veljavnost smo potrdili tako, da sta vprašalnika predhodno pregledala dva vzgojitelja in strokovnjak s področja vključevanja digitalnih tehnologij v izobraževanje. Vprašalnika ustrezata kriteriju zanesljivosti, saj tako Cronbachov  $\alpha$ -koeficient vprašalnika za starše ( $\alpha = 0,742$ ) kot tudi Cronbachov  $\alpha$ -koeficient vprašalnika za vzgojitelje ( $\alpha = 0,830$ ) kažeta, da gre za zanesljiv vprašalnik.

Ravnateljem oz. vodjem izbranih vrtcev smo povezavo do vprašalnikov poslali po elektronski pošti s prošnjo, da ga preko internega sistema za e-administracijo (e-Asistent) pošljejo staršem in vzgojiteljem otrok drugega starostnega obdobja. Raziskava je potekala od 17. 5. do 17. 6. 2023.

Pridobljene podatke smo obdelali s pomočjo programov Excel in SPSS. Pri obdelavi podatkov smo uporabili deskriptivno statistiko in inferenčno statistiko za preverjanje zastavljenih hipotez. S  $\chi^2$ -preizkusom za hipoteze enake verjetnosti smo preverili, ali obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti izbire različnih zaslonских naprav med predšolskimi otroki. S Kullback-Leiblerjevim testom divergenc (G-test, ki predstavlja alternativo hi-kvadrat-testu za preizkus hipoteze o neodvisnosti, saj pri podatkih niso bile izpolnjene osnovne predpostavke za uporabo hi-kvadrat-testa) smo torej merili, ali se porazdelitev odgovorov glede zavedanja pomembnosti zgleda razlikuje med različnimi starostnimi skupinami staršev.

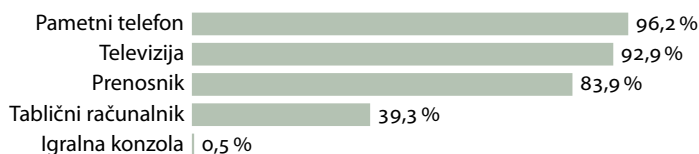
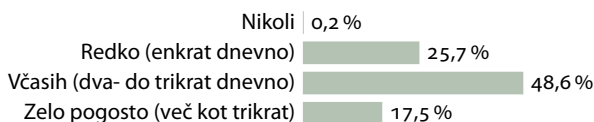
## Rezultati in interpretacija

V nadaljevanju predstavljamo izbrane rezultate, ki smo jih pridobili na podlagi obdelave podatkov iz obeh anketnih vprašalnikov. V prvem delu predstavljamo analizo rezultatov anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnjevali starši, v drugem delu pa rezultate anketnega vprašalnika, ki so ga reševali vzgojitelji.

### *Raba zaslonov pri predšolskih otrocih in družinske navade glede rabe zaslonov*

Od staršev, vključenih v raziskavo, smo pridobili podatke o tem, katere od izbranih naprav z zasloni imajo doma, kako pogosto njihovi otroci dnevno izrazijo željo po uporabi naprav z zasloni in po katerih napravah z zasloni otroci najpogosteje posegajo.

S slike 1 razberemo, da ima večina družin doma pametne telefone (96,2 %), televizijo (92,9 %) in prenosni računalnik (83,9 %). Nekaj manj jih ima doma

**Slika 1** Naprave z zasloni v domačem okolju**Slika 2** Pogostost dnevno izražene želje otroka po uporabi naprav z zasloni**Preglednica 1** Naprave z zasloni, po katerih otroci najpogosteje posežejo

| Naprava                                    | Opazovane frekvence | Pričakovane frekvence | Razlika |
|--------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------|
| Pametni telefon                            | 38 (20,8 %)         | 36,6                  | 1,4     |
| Tablični računalnik                        | 18 (9,8 %)          | 36,6                  | -18,6   |
| Prenosni računalnik/stacionarni računalnik | 3 (1,6 %)           | 36,6                  | -33,6   |
| Televizija                                 | 117 (63,9 %)        | 36,6                  | 80,4    |
| Ne posega po zaslonskem mediju             | 7 (3,8 %)           | 36,6                  | -29,6   |
| Skupaj                                     | 183 (100 %)         |                       |         |

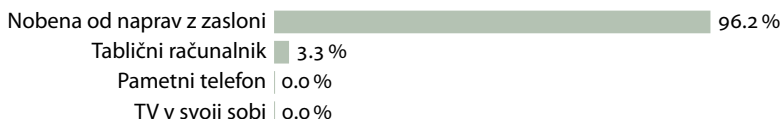
tablični računalnik (39,3 %), le eden od staršev pa je navedel, da ima družina doma tudi igralno konzolo (0,5 %).

Največ otrok (48,6 %) dnevno enkrat ali dvakrat izrazi željo po uporabi naprav z zasloni, 25,7 % redko (enkrat dnevno), te želje nikoli ne izrazi 8,2 % otrok, medtem ko jo zelo pogosto (več kot trikrat dnevno) kar 17,5 % otrok (slika 2).

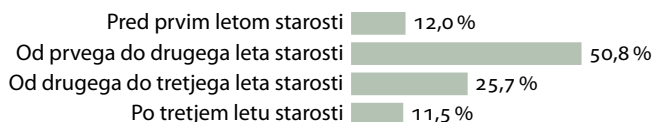
Rezultati kažejo (preglednica 1), da največ otrok (63,9 %) najraje poseže po gledanju televizije, 20,8 % po pametnem telefonu, 9,8 % jih uporablja tablični računalnik in 1,6 % posega po prenosnem računalniku. 3,8 % otrok ne posega po nobeni izmed naprav z zasloni.

Na podlagi  $p$ -vrednosti hi-kvadrat-testa razberemo, da opažene frekvence značilno odstopajo od pričakovanih, saj je  $p$ -vrednost manjša od 0,05 ( $\chi^2 = 240,91$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ). Statistično značilne razlike pomenijo, da otroci kažejo izrazite preference pri izbiri naprav z zasloni, kjer televizija močno prevladuje, medtem ko so računalniki in tablice manj priljubljeni.

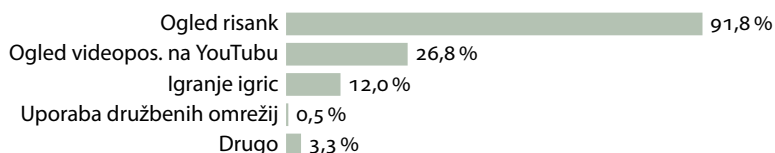
Preverili smo tudi, ali imajo otroci katero izmed naprav z zasloni tudi v lasti (slika 3). Velika večina jih nima v lasti nobene izmed naprav z zasloni (96,2 %),



**Slika 3** Naprave z zasloni, ki jih imajo otroci v lasti



**Slika 4** Starost otrok, pri kateri so jim starši prvič dovolili uporabo naprav z zasloni



**Slika 5** Namen rabe naprav z zasloni pri otrocih

le šest (3,3 %) jih ima svoj tablični računalnik. Kar 50,8 % otrok so starši omogočili uporabo zaslonov že med prvim in drugim letom starosti, 12 % otrok celo že pred prvim letom, le 25,2 % med drugim in tretjim letom ter 12 % po tretjem letu otrokove starosti (slika 4).

V nadaljevanju smo od staršev pridobili podatke o tem, za kakšen namen otroci uporabljajo naprave z zasloni (slika 5). Po mnenju staršev največ otrok (91,8 %) preko zaslonov gleda risanke. 26,8 % jih gleda videoposnetke na YouTubeu, nekaj manj jih (12,0 %) najraje igra igrice, le 0,5 % otrok uporablja razne aplikacije družbenih omrežij, kot so Snapchat, Facebook itd., 3,3 % staršev pa je odgovorilo pod možnostjo »Drugo«. Podali so naslednje odgovore: cela družina rada gleda filme, živalske dokumentarce; rešujemo razne miselne igre, kot so sestavljanke; rešujemo miselne igre in gledamo poučne videe na YouTubeu. Habib in Soliman (2015) poudarjata, da je lahko skrbno in premišljeno izbrana risanka, ogledu katere sledi pogovor z odraslo osebo, sredstvo učenja. Pozitivna vsebina risanke lahko otrokom prikaže, kako kontrolirati svoje ravnanje, ubogati starše, se vljudno obnašati in izražati, pomagati revnim, starejšim, sodelovati v skupini, kako biti vodja, kako analizirati in reševati probleme, spodbuditi otroke k športu, kako skrbeti za svoje zdravje ipd. Nasprotno pa v *Smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih* (Vintar Spreitzer idr., 2021) zasledimo, da raziskave potrjujejo, da je izpostavljenost nasilju v medijih povezana s povečanjem sovražnosti in agresivnega vedenja ter z zmanjšanjem prosocialnih vedenj in empatičnosti.

**Preglednica 2** Posnemanje risanih junakov pri igri

| Odgovor | Opazovane frekvence | Pričakovane frekvence | Razlika |
|---------|---------------------|-----------------------|---------|
| Da      | 34 (36,6 %)         | 46,5                  | -12,5   |
| Ne      | 59 (63,4 %)         | 46,5                  | 12,5    |
| Skupaj  | 93 (100 %)          |                       |         |

**Preglednica 3** Dejanja risanih junakov, ki jih otrok posnema v svoji igri

| Vrsta dejanj                                                                                     | Opazovane frekvence | Pričakovane frekvence | Razlika |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------|
| Agresivna dejanja, kot so nasilje, izločanje prijateljev, ker niso dovolj dobri, zmerljivke itd. | 4 (11,8 %)          | 17                    | -13,0   |
| Pozitivna dejanja, kot so druženje, prijaznost, pomoč                                            | 30 (88,2 %)         | 17                    | 13,0    |
| Skupaj                                                                                           | 34 (100)            |                       |         |

V nadaljevanju predstavljamo rezultate odgovorov staršev otrok, starih 3–4 leta, na vprašanje, ali po njihovem mnenju otrok v svoji igri posnema dejanja risanih junakov ter kakšna dejanja so to. Rezultati kažejo, da 34 staršev (36,6 %) meni, da njihov otrok v igri posnema dejanja risanih junakov, medtem ko jih 59 (63,4 %) tega ne zaznava. Med otroki, za katere starši poročajo, da posnemajo risane junake, jih kar 88,2 % posnema pozitivna dejanja, kot so druženje, prijaznost in pomoč, le 11,8 % pa agresivna dejanja, kot so nasilje, izključevanje sovrstnikov in uporaba zmerljivk. Statistična analiza s hi-kvadrat-testom potrjuje, da obstaja statistično pomembna povezanost med tem, ali otrok posnema risane junake ( $\chi^2 = 6,720$ ;  $p = 0,010$ ), in vrsto posnemanih dejanj ( $\chi^2 = 19,882$ ;  $p < 0,001$ ). Ti podatki podpirajo ugotovitve, da otroci ne le pasivno sprejemajo vsebine, temveč jih aktivno vključujejo v svojo igro in jih interpretirajo v skladu z lastnim razumevanjem družbenih odnosov. Posebej pomembna ugotovitev je, da otroci v večji meri posnemajo prosocialno vedenje, kar kaže na potencial kakovostnih animiranih vsebin kot modela za spodbujanje pozitivnih oblik socialnega vedenja.

Čeprav ima vsebina, ki jo otroci spremljajo na zaslonih, pomembno vlogo pri oblikovanju njihovega vedenja, pa ne gre prezreti tudi pomembnosti zgleda staršev pri uporabi zaslonov. Uporaba zaslonov pri starših je močan napovedni dejavnik navad uporabe zaslonov pri otrocih. Otroci, katerih starši so bolj izpostavljeni zaslonom, so posledično več kot dvakrat bolj izpostavljeni zaslonom kot drugi. Po drugi strani pa so bili otroci, katerih starši so postavili jasne meje in so se sami držali pravil glede časa, preživetega pred

**Preglednica 4** Mnenje staršev o pomembnosti starševskega zgleda pri uporabi zaslonov glede na starost

| Starost staršev | Zgled je pomemben | Zgled ni pomemben | Skupaj      |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|
| 18–24 let       | 1 (0,5 %)         | 0 (0 %)           | 1 (0,5 %)   |
| 25–34 let       | 83 (45,4 %)       | 5 (2,7 %)         | 88 (48,1 %) |
| 35–44 let       | 84 (45,9 %)       | 5 (2,7 %)         | 89 (48,6 %) |
| 45 in več       | 5 (2,7 %)         | 0 (0 %)           | 5 (2,7 %)   |
| Skupaj          | 173 (94,5 %)      | 10 (5,5 %)        | 183 (100 %) |

**Preglednica 5** Odziv otroka, če mu starši ne uresničijo želje o uporabi zaslonov

| Odziv                           | f   | f (%) |
|---------------------------------|-----|-------|
| To sprejme in se zamoti drugače | 103 | 56,3  |
| Začne trmariti ali jokati       | 58  | 31,7  |
| Prosi, dokler ne popustim       | 9   | 4,9   |
| Drugo                           | 13  | 7,1   |
| Skupaj                          | 183 | 100,0 |

zasloni, manj časa pred zasloni. Pretirana raba zaslonov pri starših je povezana z manj verbalne in neverbalne komunikacije med otrokom in starši. Na kakšen način starši razumejo uporabo zaslonov, prav tako pomembno vpliva na količino časa, ki ga otroci preživijo pred zasloni (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Rezultati (preglednica 4) kažejo, da se skoraj vsi starši, tj. 173 (94,5 %), ne glede na starost zavedajo pomembnosti svojega zgleda otroku pri uporabi zaslonov. Med starostjo staršev in zavedanjem pomembnosti njihovega zgleda pri uporabi zaslonov nismo dokazali statistično značilne povezanosti, saj je bila  $p$ -vrednost Kullbackovega testa večja od 0,05 ( $p = 0,876$ ).

Na podlagi odgovorov staršev o vedenjskih odzivih otrok (preglednica 5), če jim ne uresničijo želje po uporabi zaslonov, lahko sklepamo, da je pri večini otrok (56,3 %) odziv do določene mere reguliran in prilagojen – otroci odločitev staršev sprejmejo in se zamotijo z drugo dejavnostjo. To nakazuje, da pomemben delež otrok (več kot polovica) že razvija določeno stopnjo samo-regulacije vedenja. Vendar pa hkrati skoraj tretjina otrok (31,7 %) na zavrnitev reagira z izrazito čustveno reakcijo, kot sta trma in jok, kar kaže na nižjo toleranco na frustracijo ali močnejšo navezanost na uporabo zaslonov kot vir zadovoljstva ali rutine. Manjši delež staršev (4,9 %) poroča, da otrok vztrajno prosi, dokler ne popustijo, kar bi lahko odražalo nejasne meje glede uporabe zaslonov v družini. Pod kategorijo »Drugo« so starši pogosto zapisali, da je odziv odvisen od okoliščin – otrok včasih sprejme omejitve, drugič pa

**Preglednica 6** Časovna omejitev uporabe zaslonov pri otrocih

| Dnevni čas uporabe zaslonov pri otroku | <i>f</i> | <i>f</i> (%) |
|----------------------------------------|----------|--------------|
| 15 minut                               | 25       | 13,7         |
| Od 15 do 30 minut                      | 42       | 23,0         |
| Od 30 do 45 minut                      | 39       | 21,3         |
| Od 45 do 60 minut                      | 35       | 19,1         |
| Več kot 1 uro                          | 9        | 4,9          |
| Ni odgovora                            | 33       | 18,          |
| Skupaj                                 | 183      | 100,0        |

reagira z odporom. Takšna nihanja potrjujejo, da je otrokovo vedenje lahko močno pogojeno s kontekstom, z dnevnim razpoloženjem in tudi odzivi odraslih, kar kaže na pomembnost starševskega pristopa ter na potrebo po oblikovanju jasnih in razvojno ustreznih strategij za regulacijo rabe zaslonov pri otrocih.

### *Upoštevanje smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*

V nadaljevanju predstavljamo analizo odgovorov staršev na vprašanja, povezana z upoštevanjem smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (Vintar Spreitzer idr., 2021). V smernicah strokovnjaki svetujejo, naj starši spodbujajo otroke in mladostnike k zmerni, odgovorni, uravnoteženi ter varni uporabi zaslonov od prvega stika z zasloni dalje. Potrudijo naj se ostati v koraku s časom ter spoznavati in poskušati razumeti tehnologije, ki jih otroci in mladostniki uporabljajo. Priporočajo redne in odprte pogovore o aktivnostih pred zasloni. Otrokom in mladostnikom je pomembno predstaviti prednosti ter slabosti uporabe zaslonov, morebitne negativne posledice določene vrste uporabe in spodbujati konstruktivno ter funkcionalno uporabo zaslonov. Starši naj s pozitivnimi spodbudami in z lastnim zgledom krepijo zdrave navade uporabljanja zaslonov.

Rezultati naše raziskave kažejo (slika 4), da je večina staršev (62,8 %) otroku dovolila uporabo zaslonov pred dopolnjenim drugim letom starosti, kar ni v skladu s smernicami, ki priporočajo ničelno izpostavljenost do drugega leta. To kaže na zgodnji začetek stika z zasloni, kljub strokovnim opozorilom.

Večina staršev (82 %) uvaja časovno omejitev rabe zaslonov, pri čemer največ otrok zaslone uporablja od 15 do 45 minut dnevno. To pomeni, da se večina staršev zaveda priporočil glede omejevanja trajanja uporabe zaslonov in jih v praksi večinoma tudi upošteva.

Večina staršev (91,3 %) je pozornih na vsebine, ki se predvajajo po televiziji, ko je pri tem prisoten njihov otrok (resničnostni šovi, akcijski filmi itd.).

**Preglednica 7** Pogostost skupnih aktivnosti z otrokom na prostem (tedensko)

| Pogostost aktivnosti na prostem z otrokom (tedensko) | f   | f (%) |
|------------------------------------------------------|-----|-------|
| En dan v tednu                                       | 1   | 0,5   |
| Od 2 do 3 dni v tednu                                | 17  | 9,3   |
| Vsak dan imamo aktivnosti na svežem zraku            | 165 | 90,2  |
| Skupaj                                               | 183 | 100,0 |

**Preglednica 8** Upoštevanje smernic o rabi zaslonov glede na starost staršev

| Starost staršev | Upoštevacjo smernice | Ne upoštevacjo smernic | Skupaj      |
|-----------------|----------------------|------------------------|-------------|
| 18–24 let       | 0 (0 %)              | 0 (0 %)                | 0 (0 %)     |
| 25–34 let       | 29 (38,2 %)          | 1 (1,3 %)              | 30 (39,5 %) |
| 35–44 let       | 36 (47,4 %)          | 2 (2,6 %)              | 38 (50 %)   |
| 45 in več       | 5 (6,6 %)            | 0 (0 %)                | 5 (6,6 %)   |
| Skupaj          | 73 (96 %)            | 3 (3,9 %)              | 76 (100 %)  |

93,4 % staršev se zdi pomembno, kakšne vsebine spremlja njihov otrok pred spanjem, in verjame, da te vplivajo na kakovost spanca. V smernicah je navedeno, da je uporaba mobilnega telefona in televizije pred spanjem tudi pri predšolskih otrocih povezana s težjim uspavanjem in krajšim spancem. Večja je pojavnost nočnih mor, nočnih groz, govorjenja v spanju in utrujenosti ob prebujanju (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Velika večina staršev (90,2 %) z otrokom čas na prostem preživlja vsak dan (preglednica 7), kar je skladno s smernicami o ravnotežju med rabo zaslonov in gibalno dejavnostjo – otrokom in mladostnikom se svetuje gibanje na prostem na dnevni svetlobi najmanj dve uri dnevno. Le 41,5 % staršev poroča, da prejema smernice o rabi zaslonov s strani vrtca, medtem ko jih je 58,5 % odgovorilo, da smernic ne dobijo.

Med starši, ki prejmejo smernice, jih skoraj vsi (96 %) tudi upoštevacjo (preglednica 8), ne glede na starost. Statistična analiza potrjuje, da starost staršev ni povezana z upoštevanjem priporočil ( $\chi^2 = 1,173$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,746$ ), torej je upoštevanje smernic visoko ne glede na starostno skupino staršev.

### **Zaznave vzgojiteljev glede negativnih vidikov rabe zaslonov pri predšolskih otrocih**

V okviru raziskave smo preučevali tudi s strani vzgojiteljev opažene značilnosti v vedenju, jezikovnem razvoju, pozornosti, socialni interakciji in čustvenih odzivih otrok, ki so lahko posledica neustrezne rabe zaslonov. V nadaljevanju predstavljamo odgovore vzgojiteljev, strukturirane glede na omenjena področja.

**Preglednica 9** Zaznava večje čustvene občutljivosti in temperamentnosti pri otrocih po mnenju vzgojiteljev

| Zaznava večje čustvene občutljivosti in temperamentnosti | <i>f</i> | <i>f</i> (%) |
|----------------------------------------------------------|----------|--------------|
| Da                                                       | 27       | 87,1         |
| Ne                                                       | 4        | 12,9         |
| Skupaj                                                   | 31       | 100          |

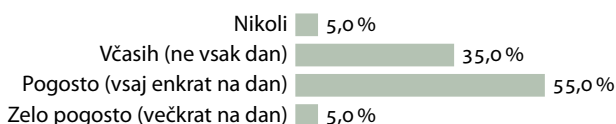
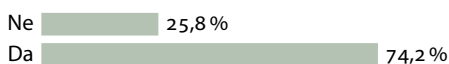
*Vedênje, socialne interakcije in čustveni odzivi otrok*

Večina vzgojiteljev (83,3 %) opaža, da otroci v svojo igro vključujejo vsebine, ki jih vidijo na zaslonih (slika 6), kar potrjuje ugotovitve, da digitalne vsebine oblikujejo otroške predstave in vedenjske vzorce.

Dodatno več kot polovica vzgojiteljev poroča (slika 7), da otroci zaslon-ske vsebine pogosto omenjajo tudi pri vsakodnevem komuniciranju v vrtcu (55 % vzgojiteljev poroča, da otroci zaslon-ske vsebine v vrtcu omenjajo pogosto – vsaj enkrat dnevno –, dodatnih 35 % pa, da občasno).

Več kot 70 % vzgojiteljev zaznava težave pri vključevanju posameznih otrok v skupino, skoraj tri četrtine (74,2 %) pa jih poroča o pogostejših konfliktih med otroki (slika 8), kar se lahko navezuje na zmanjšano sposobnost samoregulacije, ki jo raziskave povezujejo s pretirano izpostavljenostjo zaslonom (Fitzpatrick idr., 2023).

Na vprašanje glede zaznave večje čustvene občutljivosti in temperamentnosti pri otrocih je odgovorilo 31 vzgojiteljev (preglednica 9), ob tem jih 87,1 % meni, da so otroci postali čustveno občutljivejši in temperamentnejši, kar se lahko kaže v hitrejših odzivih na frustracije. Poleg tega 63,3 % vzgojiteljev zaznava prisotnost stresa med otroki.

**Slika 6** Mnenje vzgojiteljev o vključevanju zaslon-skih vsebin v domišljij-sko igro otrok**Slika 7** Zaznave vzgojiteljev o pogostosti omenjanja zaslon-skih vsebin pri vsakodnevni komunikaciji otrok v vrtcu**Slika 8** Pogostost konfliktov med otroki

*Kognitivno in govorno-jezikovno področje*

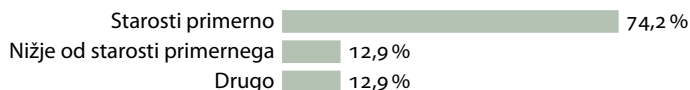
Večina vzgojiteljev (74,2 %) meni, da pri dejavnostih otroci koncentracijo ohranjajo primerno svoji starosti (slika 9). Manjši del (12,9 %) jih meni, da koncentracija pri dejavnostih traja manj, kot je značilno za starost otrok. Prav tako 12,9 % vzgojiteljev je odgovarjalo pod možnostjo »Drugo«, in sicer da je pozornost odvisna od dejavnosti in njihovega zanimanja.

Prav tako nas je zanimalo, kako je s koncentracijo otrok pri igri. 54,8 % vzgojiteljev meni, da imajo otroci pri samostojni igri od pet do deset minut koncentracije (slika 10). 35,5 % jih meni, da koncentracija traja več kot deset minut, 9,7 % pa, da imajo manj kot pet minut koncentracije, kar potrjuje ugotovitve, da se sposobnost vzdrževanja osredotočenosti v dobi digitalnih medijev lahko zmanjša, zlasti ob pogosti izpostavljenosti hitrim in nestrukturiranim dražljajem.

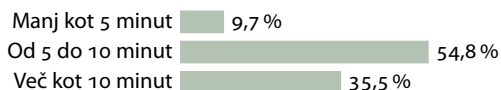
Govorno-jezikovne težave pri otrocih je zaznalo 58,1 % vzgojiteljev (slika 11), najpogosteje se kažejo kot težave pri izgovorjavi (otrok ne izgovarja, zamenjuje ali napačno izreka določen glas), slabo razumevanje našega govora (otrok ne razume, kaj mu govorimo, ne izpolni naših navodil), neustrezna dolžina in struktura stavka ter slaba razumljivost otrokovega govora (otrok komunicira na način, da ga okolica ne razume), kar je skladno z raziskavami, ki kažejo na povezanost med prekomerno izpostavljenostjo zaslonom in zakasnelim jezikovnim razvojem (npr. Gold, 2015; Hutton idr., 2020).

*Telesni razvoj*

Pri vprašanju (slika 12), ki so je nanašalo na telesni razvoj otrok, 93,3 % vzgojiteljev ocenjuje, da otroci dosegajo razvojne mejnike, ki so za njihovo starost značilni (na področju gibanja so to npr. poskoki po eni nogi, plezanje, mo-



**Slika 9** Mnenje vzgojiteljev o koncentraciji otrok pri dejavnosti



**Slika 10** Trajanje koncentracije otrok pri samostojni igri



**Slika 11** Mnenja vzgojiteljev o povečani prisotnosti govorno-jezikovnih težav pri otrocih



**Slika 12** Doseganje starosti primernih razvojnih mejnikov pri otrocih

torika – pravilna drža barvice, rezanje s škarjicami, vodenje žoge). Le dva sta poročala o šibkostih, in sicer na področju finomotorike. Vzgojitelji, ki delajo z otroki, starimi 5–6 let, niso zaznali razvojnih odstopanj. Podatki potrjujejo, da vzgojitelji večjih gibalnih težav ne zaznajo, kar je tudi skladno z rezultati vprašalnika za starše, kjer se poroča o vsakodnevnih aktivnostih na prostem.

Vzgojitelji ne zaznavajo težav na vseh razvojnih področjih. Najbolj izstopajo področja govorno-jezikovnega razvoja, pozornosti in socialne integracije, ki so sicer v literaturi pogosto izpostavljena kot občutljiva na vpliv zaslonov. Ugotovitve so skladne z mednarodnimi raziskavami, ki opozarjajo na zmanjšano sposobnost osredotočenosti, slabši jezikovni razvoj in povečano čustveno občutljivost otrok, izpostavljenih digitalnim vsebinam (Hutton idr., 2020; Gath idr., 2023; Fitzpatrick idr., 2023). Teh težav ni mogoče enoznačno pripisati izključno zaslonom, saj gre za kompleksen splet dejavnikov, vključno z družinskim okoljem, s pedagoškim pristopom in z individualnimi razlikami med otroki.

### Sklepne ugotovitve

Ugotovitve predstavljene raziskave osvetljujejo kompleksnost zgodnje izpostavljenosti digitalnim tehnologijam (tudi zaslonom) ter poudarjajo nujnost strateškega razvoja digitalnih kompetenc kot ključnega elementa vseživljenjskega učenja. Zgodnje otroštvo je obdobje, ko se intenzivno oblikujejo temelji kognitivnih, socialno-čustvenih in vedenjskih vzorcev, zato uporaba digitalnih naprav, orodij in vsebin ne predstavlja le izzivov, temveč tudi priložnosti za spodbujanje učenja in razvoja – pod pogojem, da je raba premišljena, razvojno in vsebinsko ustrezna ter podprta z aktivno vlogo odraslih (Ponti, 2023; Seršen idr., 2024).

Rezultati raziskave kažejo, da se večina otrok z zasloni sreča že zelo zgodaj v otroštvu, ob tem pa starši pogosto navajajo, da nimajo zadostne strokovne podpore. Starši sicer prepoznavajo pomembnost nadzora in rabe ustreznih vsebin, vendar pogosto ne zaznajo vseh razsežnosti vpliva tehnologije na otrokovo vedenje in razvoj. Vzgojitelji pa poročajo o spremembah, ki jih zaznavajo pri komunikaciji otrok, koncentraciji in socialni interakciji in jih je mogoče interpretirati kot odraz širšega vpliva sodobnega medijskega okolja, ne nujno le neposredne rabe zaslonov. Najnovejše raziskave poudarjajo, da je obvladovanje negativnih učinkov mogoče le z razvojem digitalnih kompe-

tenc, ki vključujejo tehnične, kognitivne in etične vidike rabe digitalnih naprav, orodij ter vsebin (Cha, 2024). Digitalna pismenost v predšolskem obdobju ne pomeni zgolj seznanjanja z digitalnimi napravami, temveč razvoj kompetenc s področij informacijske in podatkovne pismenosti, komunikacije in sodelovanja ter varnosti, ob aktivni participaciji odraslih (Kaloferova, 2020). Posebej pomembna je starševska mediacija, saj imajo prav starši z zgledom, omejevanjem in s soudeležbo ključno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do digitalnih medijev (Zimmer idr., 2019). To poudarja tudi pomen izobraževanja odraslih (staršev in vzgojiteljev) v smeri kritične in razvojno primerne uporabe digitalnih naprav, orodij in vsebin.

Čeprav vzgojitelji v večini ne zaznavajo sistematičnih razvojnih težav, rezultati opozarjajo na prisotnost vedenjskih in komunikacijskih izzivov, ki jih je mogoče vsaj deloma povezati s pretirano ali z neustrezno rabo zaslonov. Ugotovitve so skladne z mednarodnimi raziskavami, ki opozarjajo na zmanjšano sposobnost osredotočenosti, slabši jezikovni razvoj in povečano čustveno občutljivost otrok, izpostavljenih digitalnim vsebinam (Hutton idr., 2020; Gath idr., 2023; Fitzpatrick idr., 2023). Zato je smiselno razviti sistem celostne podpore, in sicer v obliki sodelovalnega trikotnika družina-vrtec-družba. V skladu z evropskimi priporočili (Evropska komisija, 2022) je treba oblikovati strategije, ki omogočajo razvoj digitalnih kompetenc že v predšolskem obdobju, obenem pa zagotavljajo podporo tako pedagoškim delavcem kot tudi staršem. To pomeni več kot le regulacijo časa pred zasloni – gre za usposabljanje za smiselno uporabo tehnologije, razvoj digitalne pismenosti in etične občutljivosti ter vključevanje otrok v sodelovalno rabo digitalnih orodij in spodbujanje ustvarjalnega mišljenja.

Za vzpostavitev celostne in trajnostne podpore otrokovemu razvoju v digitalni dobi je torej nujno povezovanje vseh deležnikov – družine, vrtcev in širšega družbenega okolja. Tako lahko ustvarimo podporne sisteme, ki ne le preprečujejo negativne vplive zaslonov, temveč tudi krepijo zmožnosti otrok in odraslih za smiselno, varno ter odgovorno uporabo digitalnih tehnologij kot del vseživljenjskega učenja.

## Literatura

- Anderson, D. R., in Subrahmanyam, K. (2017). Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics*, 140(Supp. 2), S57–S61.
- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics and Child Health*, 24(6), 402–408.
- Cha, K. (2024). Exploring the components of digital competences for preschool-

- aged children. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 24(8).  
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.8.1>
- Covolo, L., Zaniboni, D., Roncali, J., Mapelli, V., Ceretti, E., in Gelatti, U. (2021). Parents and mobile devices, from theory to practice: Comparison between perception and attitudes to 0–5 year old children's use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3440.
- Duch, H., Fisher, E. M., Ensari, I., in Harrington, A. (2013). Screen time use in children under 3 years old: A systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 102.
- Evropska komisija. (2020). *Akcijski načrt za digitalno izobraževanje 2021–2027: prilagajanje izobraževanja in usposabljanja digitalni dobi*. Urad za publikacije Evropske unije.
- Evropska komisija. (2022). *Okvir digitalnih kompetenc za državljane 2.2 (DigComp 2.2)*. Urad za publikacije Evropske unije.
- Fitzpatrick, C., Bhatti, M., in Jones, L. (2023). The impact of screen time on preschool children's cognitive and socioemotional development: A review of current evidence. *Journal of Child Development*, 46(5), 119–134.
- Gath, M., McNeill, B., in Gillon, G. (2023). Preschoolers' screen time and reduced opportunities for quality interaction: Associations with language development and parent-child closeness. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5, 100140.
- Gold, J. (2015). *Vzgoja v digitalni dobi: priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do tehnologije od rojstva do najstniških let* (B. Trobentar, prev.). Didakta.
- Habib, K., in Soliman, T. (2015). Cartoons' effect in changing children mental response and behavior. *Journal of Social Sciences*, 3(9), 248–264.
- Hammrich, P. L., Richardson, T. L., in Smith, J. A. (2023). Screen time and its impact on early childhood development: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(1), 45–56.
- Hutton, J. S., Dudley, J., in Horowitz-Kraus, T. (2020). Association between early life screen time exposure and subsequent neurodevelopment: A systematic review. *JAMA Pediatrics*, 174(2), 165–173.
- Kaloferova, B. (2020). The preschool child's digital competence. V *ICERI2020 Proceedings* (str. 8972–8977). International Academy of Technology, Education and Development.
- Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics and Child Health*, 28(3), 184–192.
- Radesky, J. S., in Christakis, D. A. (2016). Increased screen time and attention problems in preschool children. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1153–1169.
- Seršen, S., Peštaj, M., in Fekonja, U. (2024). Parents' views on quality programmes for children and the risks and benefits they bring to preschool children's development and learning. *Psychological Topics*, 33(1), 191–214.

- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Zimmer, F., Scheibe, K., in Henkel, M. (2019). How parents guide the digital media usage of kindergarten children in early childhood. V C. Stephanidis (ur.), *HCI International 2019 – Posters: Communications in computer and information science* (zv. 1034, str. 345–351). Springer.

### Responsible use of Screens by Preschool Children: Fostering Digital Competence as a Foundation for Lifelong Learning

The paper discusses the importance of developing digital competences of children, parents and also preschool teachers as one of the key aspects of lifelong learning. A sustainable society depends on individuals' ability to use digital technology critically, responsibly, and in a balanced manner; hence, fostering digital competence should begin in early childhood. Since children encounter digital technologies – especially screen devices – at a very young age, adults play a pivotal role in shaping healthy screen use habits. The study, conducted among 183 parents and 31 preschool educators in the Goriška region of Slovenia, examined screen-use habits in preschool-aged children, adults' attitudes toward screen use, and educators' observations of children's behaviour, language development, attention, social interaction, and emotional responses – domains potentially influenced by screen exposure. Findings show that television and smartphones are the most commonly used devices among children, and parental modelling plays a significant role. Educators report increased impulsivity, reduced attention span, and language difficulties, which may be associated with inappropriate or excessive screen use. Moreover, they observe that children incorporate screen content into their play. While parents acknowledge the importance of balanced and supervised screen use, most do not receive consistent guidance from kindergartens. The results highlight the need to establish integrated support systems that connect families, educational institutions, and the broader social environment. Promoting early development of digital competence and ensuring support throughout the process are essential for cultivating skills fundamental to an inclusive, responsible, and sustainability-oriented digital society.

**Keywords:** screen use, early childhood and care, digital competencies, lifelong learning, child development