

## **Učinek gledanja risanka na spalne navade otrok**

### **Povzetek ugotovitev**

Na podlagi rezultatov naše magistrske raziskave lahko zaključimo, da risanke predstavljajo pomemben del življenja otrok v zgodnjem otroštvu, saj so jim otroci izpostavljenim skoraj vsak dan, poleg tega pa o njih pripovedujejo tekom dneva in njihove vsebine podoživljajo v sanjah.

Glede na rezultate lahko zaključimo, da otroci v zgodnjem otroštvu v povprečju spijo 10,65 ur dnevno, vključno z nočnim in dnevnim počitkom, kar predstavlja ustrezno količina spanja v obdobju zgodnjega otroštva. Ustrezna oziroma zadostna količina spanja predstavlja pomemben varovalni dejavnik pri razvoju otrok v zgodnjem otroštvu, saj lahko pomanjkanje spanja pri otroku povzroča posledice na njihovem telesnem in miselnem razvoju. Gledano v celoti lahko sklepamo, da so spalne navade otrok v zgodnjem otroštvu ustrezne kar pomeni, da ima večina otrok ustrezno spalno higieno, dobi zadostno količino spanja, hodi spat ob približno isti uri in spi v lastni postelji.

Zaključimo lahko tudi, da večina slovenskih otrok, v obdobju zgodnjega otroštva, v svoji sobi nima televizije. Odsotnost televizije v otroški sobi predstavlja pomemben varovalni dejavnik.

Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da se gledanje risank v obdobju zgodnjega otroštva ne povezuje pomembno s količino spanja pri otrocih. Vidimo lahko, da se sicer pojavlja trend, ki nakazuje, da otroci, ki v zgodnjem otroštvu gledajo več risank, manj spijo, a omenjene ugotovitve ne moremo posplošiti, saj povezava med gledanjem risank in količino spanja, ni statistično pomembna. Naši rezultati torej nakazujejo, da imajo otroci v zgodnjem otroštvu enako kvaliteto spanja, ne glede na čas, ki ga preživijo ob gledanju risank

Medtem ko lahko na podlagi rezultatov zaključimo, da prijetne risanke ne učinkujejo na spalne navade otrok v zgodnjem otroštvu pa lahko na drugi strani zaključimo, da otroci, ki v zgodnjem otroštvu gledajo več risank z nasilno strašljivo vsebino, izražajo več tesnobe oziroma neprijetnih občutkov povezanih s spanjem kot ostali otroci. To pomeni, da je otroke, ki gledajo več nasilno strašljivih risank, v primerjavi z njihovimi vrstniki, bolj strah teme in samostojnega spanja, hkrati pa pogosteje kot njihovi vrstniki zaspijo le ob prisotnosti staršev in imajo pogosteje težave s spanjem od doma.

Na podlagi rezultatov lahko prav tako zaključimo, da se otroci, ki v zgodnjem otroštvu gledajo risanke sami, brez vrstnikov ali odraslih oseb, bolj upirajo ob času za spanje. To pomeni, da imajo otroci, ki gledajo risanke sami, več težav s tem, da bi zaspali sami, v svoji postelji ali pa se na sploh bojijo spati sami. Hkrati pa tudi odhajajo v posteljo ob različnem času in se ob tem po navadi upirajo. Možno, da do tega pride, ker je razumevanje televizijske vsebine pri malčkih in otrocih v zgodnjem otroštvu slabo in posledično si lahko otroci ustvarijo napačna prepričanja o posledicah gledanih risank. Gledanje risank z vrstniki pa ima v obdobju zgodnjega otroštva pozitiven učinek na upiranje ob času za spanje. Hkrati je pomembno izpostaviti, da imajo otroci v zgodnjem otroštvu, ki gledajo nasilno strašljive vsebine sami ali z vrstniki, pomembno več težav s spanjem, kot otroci, ki gledajo omenjene vsebine v spremstvu odraslih, saj se gledanje nasilno strašljivih vsebin v spremstvu odraslih ne povezuje pomembno s težavami med spanjem pri otrocih v zgodnjem otroštvu. Starši in odrasli v naši raziskavi so se izkazali kot pomemben mediator, ki ob skupnem gledanju strašljivo nasilnih vsebin, zmanjšajo verjetnost pojavljanja težav s spanjem pri otrocih.

Na podlagi rezultatov kvalitativnega dela raziskave lahko domnevamo, da večina otrok v zgodnjem otroštvu sanje doživlja kot prijetne, ne glede na vsebino risank, ki so ji izpostavljeni, redkeje pa poročajo o sanjah z negativno čustveno vsebino. Hkrati lahko na podlagi odgovor otrok predvidevamo, da se vsebina risank, ki jih gledajo otroci, povezuje z zgodbo in liki, ki nastopajo v sanjah otrok v zgodnjem otroštvu, saj so otroci večkrat navajali, da so sanjali o risanih junakih ali risankah, ki so jih gledali dan preden so poročali o svojih sanjah. Na podlagi odgovorov otrok lahko izpostavimo, da na sanje otrok v zgodnjem otroštvu, učinkuje tako prijetna kot nasilna medijska vsebina, ki jim je predvajana ob večernih urah ali pa čez dan. Prav tako lahko na podlagi njihovih odgovorov predvidevamo, da obstaja možnost, da otroci v zgodnjem otroštvu, elemente risank v sanjah doživljajo kot negativne, ne glede na to ali je vsebina risanke prijetna ali nasilno strašljiva. Zaključimo pa lahko tudi, da iste risanke na sanje otrok učinkujejo različno, kar je najverjetneje odvisno od stopnje razvoja otroka.

Izvedba naše raziskave je bila zelo pomembna, saj so učinki risank na otroke v zgodnjem otroštvu v Sloveniji zelo slabo raziskani. S pomočjo izvedene magistrske raziskave lahko dobimo vpogled v spalne navade slovenskih otrok v zgodnjem otroštvu in se seznanimo tudi z njihovimi gledalnimi navadami. Z ugotovitvami smo tako pomembno prispevali k boljšemu razumevanju povezave med risankami in spalnimi navadami otrok.