** Probleminio medijų naudojimo prevencija**

 Vystantis informacinėms technologijoms, daugelis tėvų nežino, kaip teisingai ugdyti vaikų santykį su įvairiomis medijomis (televizorius, planšetė, kompiuteris, išmanus telefonas ir kt.). Žmogus vystosi visą gyvenimą, tačiau patys didžiausi fizinės, emocinės ir socialinės raidos pokyčiai vyksta pirmuosius 5 gyvenimo metus. Vaikas aplinkai pažinti naudoja jutimus ir motorinius sugebėjimus. Formuojasi prieraišus ryšys su jį prižiūrinčiu asmeniu, vaikas prisimena objektą ir tada, kai negali jo matyti. Kūdikiai ir maži vaikai yra labai pažeidžiami ir priklausomi nuo nuo suaugusių. Labai svarbus emociškai šiltas ir saugus ryšys, akių kontaktas bei fizinis kontaktas: glostymas, apkabinimas.

Vaiko pažintis su ekranais prasideda šeimoje. Ekrane besikeičiantys vaizdai sudomina mažylį, atitraukia nuo aplinkos tyrinėjimo, įsiterpia į jo santykį su mama. Kūdikis gali tapti pasyviu ekrano stebėtoju. Vaikas dar nesuvokia prasmės, bet viskas užfiksuojama nesąmoningoje atmintyje ir gali būti atgaminta ateityje. Kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje įgyta patirtis padeda pamatus tolimesniam asmenybės vystymuisi. Šiame amžiuje formuojasi ir naudojimosi ekranais įpročiai.

Kadangi vaikams iki 2 metų ekranai yra apskritai nerekomenduojami, tėvų pareiga yra užtikrinti, kad jie nebūtų matomi, lengvai pasiekiami. Jeigu vaikai iki 2 metų gaus pakankamai tėvų dėmesio, galimybę žaisti kartu bei tyrinėti aplinką, jie tikrai nejaus ekranų stygiaus.

Ankstyvoje vaikystėje medijų naudojimas yra galimas, tačiau mažų vaikų laikas prie ekranų turi būti minimalus, svarbu ir medijos naudojimo priežastis. Šiame amžiuje juos galima panaudoti vaiko lavinimui. Svarbu neviršyti laiko prie ekranų. Nuo 0 - 2m. nerekomenduojama, 2-5m. ne daugiau kaip 1 val. edukaciniais tikslais, geriau su pertraukomis, paįvairinant laisvalaikį kitokia veikla.

Per didelis medijų naudojimas kenkia tiek fizinei, tiek emocinei sveikatai, taip pat elgesiui ir bendravimui. Vaikams iki 2 metų amžiaus buvimas prie ekranų stabdo kalbos raidą. Vėliau lemia skurdesnį žodyną. Sunkiau sekasi sutelkti ir išlaikyti dėmesį. Sunkiau suvaldyti emocijas, atpažinti kitų emocijas. Tai turi įtakos bendravimui bendraamžių tarpe ir su suaugusiais. Dėl perteklinio medijų naudojimo vaikui nesusiformuoja arba nusilpsta valia. Galimi ir fizinės sveikatos sutrikimai: gali atsirasti trumparegystės rizika, galvos skausmas, gali pykinti, sutrikti miegas. Vyresniame amžiuje gali vystytis nutukimas, diabetas (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo). Specialistai pataria vengti fiziškai pasyvios veiklos, ypač ankstyvojoje vaikystėje, kai vyksta intensyvi fizinė raida. Judėjimas yra būtinas smegenų raidai. Mažiau judantys vaikai pasižymi pažintinių funkcijų sutrikimais: blogesnė girdimoji atmintis, prastesni motoriniai gebėjimai, mažesnė motyvacija mokytis. Pastebėjus besikeičiančią vaiko elgseną, emocinės ir fizinės būklės pakitimus, būtina imtis priemonių situacijai suvaldyti. Jeigu pastebėjote, kad: jūsų vaikas nusivilia, negavęs ekrano; ekranas yra vienintelis dalykas, padedantis pasijusti geriau; kiekvienas atsitraukimas nuo išmaniųjų įrenginių sukelia vaiko pykčio bangas; sunkiau tapo vaiką motyvuoti kitai veiklai; jūsų vaikui sunkiau suvaldyti savo emocijas ir elgesį; sunkiau bendrauti su kitais; jūsų vaikas nebegali valgyti ar užmigti be ekrano. Viso to priežastis gali būti perteklinis ekrano medijų naudojimas.

**Rekomendacijos:**

* ***Laiko ribojimas*.** Vaikai nesugeba patys valdyti ekranų laiko, tai turi daryti tėvai.
* ***Tėvų sąmoningumas***. Vaikui neduoti medijos kaip atlygio ar nusiraminimo priemonės.
* ***Vaikų skaitmeninio sąmoningumo ugdymas***. Paaiškinti, kad medijos naudojamos darbui ir pramogoms. Mokyti atskirti, kada yra dirbama , o kada yra pramogaujama

( tėvelis dirba kompiuteriu, todėl jo laikas prie kompiuterio yra ilgas). Paaiškinti, jog pramogavimo atveju pirmenybę reikia teikti gyvam bendravimui, žaidimams, o tik trumpam ekraninei veiklai.

* ***Rodyti vaikams pavyzdį.*** Patiems laikytis skaitmeninės higienos, kovoti su netinkamais medijų naudojimo įpročiais. Pirmiausia atlikti kasdienines veiklas ir pareigas, o tik tada būti prie ekrano. Nepradėti dienos nuo nuo telefono ar planšetės gulint lovoje, nenaudoti ekranų valgant, prieš miegą.
* ***Planuoti laiką***. Duodant vaikui išmanųjį įrenginį, aiškiai nustatyti jo naudojimo laiko ribas, jas sekti(užsistatyti sau priminimą). Pasibaigus laikui, programėlę išjungti, mediją paimti. Norint išvengti konfliktų, vaiką iš anksto informuoti, susitarti.
* ***Paruošti įrenginį vaiko naudojimui***. Peržiūrėti įrenginio nustatymus, išjungti nereikalingus pranešimus(reklamėlių blokavimo programa), sustabdyti automatinių vaizdo įrašų paleidimą.
* ***Skatinti fizinį aktyvumą***. Bent vieną valandą pabūti lauke, žaidžiant aktyvius žaidimus, pasinaudoti viešomis žaidimų aikštelėmis. Padėti rasti žaidimų draugų kiemuose, pasirūpinti sportiniu inventoriumi.

Jeigu norite, kad jūsų vaikas augtų visapusiškai sveikas ir laimingas yra svarbu, kad vaikas valgytų ir užmigtų be ekranų, žinotų, jog namuose yra nustatytos ekranų naudojimo taisyklės ir jų laikytųsi, matytų ekrano taisyklių besilaikančius tėvus, negautų ekrano, kaip nusiraminimo ar apdovanojimo priemonės, kuo daugiau bendrautų gyvai, reguliariai būtų gryname ore, aktyviai judėtų bei užsiimtų įvairia mėgstama veikla. Vaikas formuojasi ne vakuume, bet aplinkoje, kuri jį įtakoja ir kurią įtakoja jis (Btonfenbrenner‘is).

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

Jadvyga Grubliauskienė