

Vaikai ir technologijos: ką svarbu žinoti tėvams?



Rūtėlė Remeikienė

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Varpo g. 9, Šiauliai mob.+370 69989618
rutele.remeikiene@sveikatos-biuras.lt



Naudingas ekrano laikas

Technologijos – neatsiejama šiuolaikinės kasdienybės dalis, tad vaikui ne tik reikia, bet ir būtina jas perprasti.

Kad ekranams skiriamas laikas būtų kuo naudingesnis, laikykitės šių trijų pagrindinių taisyklių:

1. Interaktyvumas. Turima omenyje ne tik interaktyvi technologija, bet ir tėvų dalyvavimas: sėskite prie ekrano kartu su vaiku, aptarkite tai, ką matote ekrane, klauskite jo nuomonės, žaiskite pakaitomis ir pan. Taip lavinsite vaiko kalbą, bendravimo įgūdžius, mąstymą ir suteiksite procesui emocijų.

2. Tinkamas turinys. Klauskite savęs, ar turinys atitinka vaiko amžių, ką vaikas sužino, ko išmoksta žiūrėdamas filmukus ar žaisdamas žaidimus. Tai nebūtinai gali būti naujos žinios ar informacija: filmukai gali mokyti ir draugiškumo, pagarbos, jautrumo. Galiausiai, ir vaikams reikia tiesiog pramogų!

3. Pritaikymas realiame gyvenime. Tai ką, išmokote su programėle ar žiūrėdami laidelę, pritaikykite realiame gyvenime: suskaičiuokite automobilius kieme, perskaitykite parduotuvės pavadinimą ir pan.



Kiek laiko vaikas gali praleisti prie ekranų?

Vaiko raidos specialistai ir neurologai rekomenduoja vaikams iki 2-3 metų amžiaus geriausia visiškai neleisti žiūrėti TV ar žaisti kompiuteriu (mobiliuoju telefonu, planšete), o vyresniems nei 2-3 metų amžiaus vaikams ekrano laiką riboti iki 1-2 val. per dieną.

Vaikams nuo 3-4-erių metų iki maždaug 5-erių metų prie ekrano reikėtų praleisti ne daugiau 1-2 val. per dieną. Maždaug 3-4-erių metų ir vyresni vaikai jau gali suvokti, kas yra rodoma ekrane. Kintantys vaizdai ir garsai jiems nebėra tiesiog atskirų smegenų centrų stimuliacija. Tiesa, tik tuomet, jeigu vaikas žiūri lavinančio turinio laidą ar žaidžia edukacinį žaidimą ir daro tai saikingai.

Vyresniems, nei 5-erių metų vaikams prie ekrano reikėtų būti saikingai, pagal susitarimą su tėvais, įvertinus ir vaiko hobius ar polinkius. Pavyzdžiui, programavimu besidomintis vaikas prie kompiuterio praleis daugiau laiko, nei vaikas, kurį domina muzikavimas ar sportas.

Svarbu, kad buvimas prie ekrano neužgožtų kitų veiklų – bendravimo su artimaisiais ir draugais, aktyvių žaidimų, su mokslais ar namų ruošą susijusių darbų atlikimo.

Žinoma, laikytis tokių rekomendacijų yra labai sudėtinga, ypač jei turite skirtingo amžiaus vaikų. Neatsitiks nieko baisaus, jei retkarčiais (vieną - kitą dieną per mėnesį, kelionių metu ar panašiai) vaikas praleis daugiau laiko prie ekrano, nei rekomenduojama, svarbiausia, kad tai netaptų nuolatine praktika.

Kaip žiūrėjimas į ekranus veikia vaikų raidą?

Pirmaisiais gyvenimo metais kūdikio smegenys vystosi ypač intensyviai, o kad šis procesas vyktų sklandžiai, smegenys turi gauti kuo daugiau skirtingos informacijos iš įvairių dirgiklių: vaikui judant ir judinant įvairias kūno dalis, liečiant skirtingus paviršius, ragaujant, žvelgiant į arčiau ir toliau esančius objektus, girdint aplinkos garsus, bendraujant su žmonėmis.

Vis daugiau mokslinių tyrimų ir stebėjimų, patvirtina, kad daug laiko prie ekranų praleidžiantys kūdikiai ir maži vaikai pradeda kalbėti vėliau, jų kalba yra skurdesnė, jie dažniau turi miego ir dėmesio sutrikimų, neurologinių problemų, jiems sunkiau sekasi mokytis, bendrauti su kitais vaikais, dažniau kyla pykčio ir agresijos priepuoliai, jie labiau linkę nutukti.

Pavyzdžiui, Japonijos mokslininkų tyrimų duomenimis, žiūrint televizorių suaktyvinama tik sąlyginai nedidelė, už regą, sensomotorinę sistemą, lytinį susijaudinimą, agresiją ir kt. atsakinga smegenų dalis. O smegenų dalys, ypač atsakingos už kalbą, atmintį, emocijas ir jų valdymą, gebėjimą susikaupti „kenčia“, jų tobulėjimas lėtėja. Mokslininkai teigia, kad vaikas iki 2-3-ejų metų nėra pajėgus suvokti ir objektyviai įvertinti to, kas vyksta ekrane, todėl ši intensyvi atskirų smegenų sričių stimuliacija neduoda naudos visapusiškai vaiko raidai.





AR ŽINAI, KĄ VEIKIA internete tavo vaikas?



LIETUVOS POLICIJA

SKAITMENINĖS HIGIENOS TAISYKLĖS

Jei norite, kad jūsų vaikas būtų visapusiškai sveikas ir laimingas **YRA SVARBU**:

- kad vaikas valgytų be ekrano,
- būtų migdomas patalpoje be ekranų,
- žinotų, jog namuose yra nustatytos ekranų naudojimo taisyklės,
- per parą ekranais naudotųsi ribotą laiką priklausomai nuo amžiaus,
- matytų ekrano taisyklių besilaikančius tėvus,
- negautų ekrano kaip nuraminimo ar apdovanojimo priemonės,
- ekranas nebūtų duodamas vaikui, kad netrukdytų tėvams,
- kuo daugiau bendrautų gyvai, reguliariai būtų gryname ore, aktyviai judėtų bei užsiimtų įvairia mėgstama veikla.

VAIKO AMŽIUS			
	0-1 m.	2-5 m.	6-7 m.
Ekranų laikas per parą	-	1 val.	2 val.
Komentarijais ir pastabomis	griežtai nerekomenduojama	geriau jokio ekrano	laisvalaikis ir pramogoms - iki 1 val., bendras ekrano laikas - ne daugiau 2 val.

Taisyklės sukurtos gyvendinant problemiško medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose šeimose prevencijos projektą „Nepasiskęsk internete“

Vykdytojas: RENGIMO ŠEIMAI ASOCIACIJA

Partneriai: neįsijungęs, Kitiškės vaikų psichologijos centras

Finansuotojas: Vilniaus miesto savivaldybės administracija

Išsami informacija: www.vaikasinternet.lt

AR ŽINAI, KĄ VEIKIA internetu tavo vaikas?

Galvoji, kodėl 5-12 metų vaikas niekada nėra matęs pornografinio turinio vaizdų ar jais pasidailijęs?

Štai keli šokiruojantys faktai:

Kas? 5-12 metų vaikai, dažniau - berniukai;

Kur? Tik Tok, Instagram, Youtube, Discord;

Ką darė? Jėję savo pačių arba kitų vaikų intymias nuotraukas ar vaizdo įrašus, kurie ikiteisminio tyrimo metu buvo pripažinti pornografiniais;

Kodėl? Dėl „like“, iš smalsumo, nes madinga, patikrinti, ar bus užblokuoti, nes darželyje mokėsi apie kūną;

Kokiu būdu? Pasinaudodami tėvų ar senelių paskyra, kuria naudotis jiems leido patys tėvai ar seneliai.

Manai, kad tai tikrai ne tavo vaikas?

Taip manė ir kitos mažamečių mamos, tėčiai ar seneliai, tačiau vieną dieną jų asmeninės paskyros buvo užblokuotos, o į duris su kratos orderiu pasibeldė policijos pareigūnai.

Atmink:

Paviesinta interneto kanaluose informacija, net jei toks įrašas užblokuojamas ar ištrinamas, nesunaikinama. Ji gali turėti traumuojančių pasekmių visą likusį vaiko ir jo šeimos gyvenimą.

Padek vaikui atskirti, ką jam galima skelbti virtualioje erdvėje, o ko nevertėtų viešinti;

Paišink vaikui, kokią informaciją apie save rizikinga atskleisti viešojoje erdvėje;

Kalbėk su vaiku apie bendravimą su nepažįstamaisiais galimą riziką;

Domekis ir apsilankyk interneto erdvėje, kur dažniausiai lankosi vaikai ir paaugliai, kokie socialiniai tinklai yra populiariausi, kuo vaikai dalijasi ir ką veikia virtualioje erdvėje;

Patikrink, kokia informacija apie vaiką prieinama virtualioje erdvėje. Kartais užtenka suvesti vaiko vardą, pavardę į naršyklę ir pasibūrebi, kokių duomenų rasite: kaip vaikas save pateikia internete, kur lankosi, kokius komentarus rašo;

Įdiek savo namų kompiuteryje, kuriuo leidti naudotis vaikui, filtravimo ir stebėjimo programas.

Daugiau patarimų tėvams rasite
www.policija.lt/vt/t/policija-pataria
www.pvc.lt

Pastebėjai netinkamo turinio vaizdus socialiniuose tinkluose?
Daugiau informacijos
www.draugiskasinetas.lt

#vilniauspolicijapataria