

SVEIKAS SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMAS.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS/GLOBĖJAMS



PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS - negebėjimas kontroliuoti naudojimosi internetu, ko pasekoje prieinama prie neigiamų pasekmių kasdieniame gyvenime, ypač susijusių su psichologiniais, socialiniais, akademiniais ar kitais kasdienių darbų ir įsipareigojimų atlikimo aspektais. Svarbu atkreipti dėmesį, jog siekiant nustatyti ar interneto naudojimas jau yra problemiškas, yra vertinti, ar tas elgesys neigiamai paveikia kokias nors gyvenimo ar sveikatos sferas.

Tėvai/globėjai GALI

Pradinukų tėvai/globėjai gali:

1. Užtikrinti, kad 6-10 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 1 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms – 2 val. per dieną.
2. Suprasti, kad naudojantis ekranais laisvalaikiui ir pramogoms ilgiau nei 1,5 val. per dieną prastėja vaikų emocinė savijauta, naudojantis ekranais ilgiau nei 2 val. – mažėja noras mokytis, o naudojantis ekranais ilgiau nei 3 val. – nukenčia ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimasis ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.
4. Užtikrinti tinkamą pradinio amžiaus vaikų miego trukmę ir kokybę: pradinio mokyklinio amžiaus vaikai turėtų miegoti nuo 9 iki 11 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, tad ramių veiklų skatinimas, ekranų vengimas prieš miegą gali padėti vaikams ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau.
5. Nustatyti vaikams nuolatinį miego modelį, užtikrinti pastovią miego tvarką kasdien keliantis ir einant miegoti tuo pačiu metu.
6. Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

Paauglių tėvai/globėjai gali:

1. Užtikrinti, kad 11-14 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 2 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms neviršytų 3 val. per dieną.
2. Suprasti, kad prie ekrano laisvalaikiui ir pramogoms leidžiant per dieną ilgiau nei 2 valandas, mažėja paauglių noras mokytis bei prastėja emocinė savijauta, o viršijant 3 val. ribą – prastėja ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimasis ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.
4. Reguliariai aptarti prie ekranų praleidžiamo laiko ribojimo svarbą, skatinti paauglius eksperimentuoti ir savarankiškai stebėti prie ekranų pramogoms praleidžiamo laiko kiekį, domėtis, kaip jiems sekasi valdyti savo laiką prie ekranų ir padėti tą daryti.
5. Užtikrinti tinkamą paauglių miego trukmę ir kokybę: 11–14 metų paaugliai turėtų miegoti nuo 8–9 iki 11–12 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, skatinti paauglius vengti ekranų prieš miegą, siekiant ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau. Skatinti paauglius laikytis miego tvarkos: kasdien keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu.
6. Užtikrinti, kad paauglių miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

Visų amžiaus grupių vaikų ir paauglių tėvai/globėjai GALI:

Rūpintis ekranų neigiamo poveikio prevencija ir tinkamu naudojimu namuose.

1. Sutarti dėl technologijų naudojimo namuose taisyklių ir jų nuosekliai laikytis. Nuolat kalbėtis su vaikais apie saugumą internete, aptarti sveikus skaitmeninius įgūdžius.
2. Riboti vaikų ir paauglių laiką prie ekranų, renkantis saugų pagal amžių ekranų laiką: 0-1-2-3, kai 0– 2 m. vaikams – 0 val., ikimokyklinio amžiaus vaikams (2–5 metai) – iki 1 val. per dieną; pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6–10 metų) – iki 2 val. per dieną; jaunesniems paaugliams (11–14 metų) – iki 3 val. per dieną.
3. Nenaudoti IT prietaisų kaip būdo vaikus nuraminti ar nukreipti dėmesį nuo nemalonių jausmų.
4. Nelaikyti namuose įjungtų nenaudojamų ekranų, vengti foninio TV.
5. Atkreipti ypatingą dėmesį į naudojimosi ekranus turinčiais prietaisais trukmę bei pobūdį, jeigu vaikas turi sveikatos problemų be aiškios medicininės priežasties, pvz.: kurį laiką skundžiasi pilvo, galvos skausmais, prastai jaučiasi, prastai miega, turi antsvorio ar pan.
6. Skatinti vaikus ir paauglius žaisti sportinius, vaidmenų, stalo ar kūrybinius, vaizduotės žaidimus, užsiimti aktyvia veikla. Laiką žaidimams prie ekranų riboti.
7. Savo pavyzdžiu vaikams rodyti tinkamą IT prietaisų, turinčių ekranus, naudojimą. Stebėti ir kontroliuoti savo ekranų naudojimo įpročius, nes tai yra vienas svarbiausių veiksnių, nusakantis, kaip technologijomis naudosis vaikai.
8. Šeimos taisyklės ir vidinė tvarka geriausiai veikia tada, kai yra vienodai taikoma visiems šeimos nariams. Pastebėjus, jog patiems kyla sunkumų, susijusių su ekranų laiko kontrole, kreiptis į specialistus. Rūpintis šeimos emocine ir fizine sveikata:
9. Užtikrinti, kad šeimoje būtų valgoma be ekranų.
10. Pasirūpinti, kad šeima valgytų sveiką ir įvairų maistą, atkreipti paauglių dėmesį į nesveiko maisto reklamas, jas aptarti.
11. Kartą per dieną ar bent keletą kartų per savaitę visai šeimai valgyti drauge prie vieno stalo (būtinai be ekranų).
12. Bendrauti, vaikščioti, judėti, žaisti ir mažiau laiko praleisti prie ekranų.
13. Kasdien bent 1 val. būti fiziškai aktyviems ir bent 1 valandą būti lauke, dienos šviesoje.
14. Prieš miegą pasikalbėti su savo vaiku bent 15–20 min., aptarti dienos įspūdžius, džiaugsmus ir rūpesčius.
15. Užtikrinti, kad likus mažiausiai valandai iki miego vaikai išjungtų visus ekranus, nevartotų saldumynų ir tonizuojančių gėrimų, tokių kaip limonadai, saldi arbata (saldumynai ir aktyvumą didinantys gėrimai trukdo vaiko miegui).
16. Pastebėti, kas lieka už ekrano: kam nelieka laiko dėl pernelyg didelio įsitraukimo į veiklas internete. Pastebėti, kokie vaiko ar pačių tėvų, kitų šeimos narių poreikiai arba veiklos nukentė.
17. Siekti balanso ir matyti visumą: kaip jaučiasi vaikas, ar ekranai netrukdo socialiniam gyvenimui, popamokinei veiklai, būreliams, poilsiui, mitybai ir t. t.
18. Kreiptis psichologinės pagalbos ar pasitarti susisiekiant nemokamomis pagalbos linijomis, jeigu vaikas pernelyg daug laiko leidžia prie ekranų, o į ribojimus reaguoja stipriu pykčiu, verksmu, nusivylimu.

Interneto visiškai atsisakyti nereikia ir turbūt neįmanoma – svarbu išmokti optimizuoti laiką, praleidžiamą prie išmaniųjų įrenginių.

**Parengta pagal Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ tyrimą ir probleminio interneto naudojimo prevencijos programą „Gyvenu gyvai“.*

Parengė socialinė pedagogė Vaida Miknevičienė