

Vaikai ir technologijos: ką svarbu žinoti tėvams?



Ieškome atsakymų į visiems šiuolaikiniams tėvams kylančius klausimus: nuo kelerių metų vaikui galima leisti pažaisti telefonu? Kiek laiko vaikas gali praleisti prie kompiuterio? Ar technologijos vaikams yra naudingos, ar tik kenkia?

Vaikai ir technologijos: drausti ar leisti?

Šiuolaikiniams vaikams technologijos yra savaime suprantama gyvenimo dalis - juk jie gimsta ir auga apsupti daugybės įvairių įrenginių, tad net ir mažyliai įgunda jais naudotis beveik intuityviai, jų nereikia to papildomai mokyti. Tame nėra nieko blogo, nes technologinis išprusimas yra būtinas - kompiuteriai ir įvairūs išmanieji įrenginiai reikalingi daugeliui kasdienių užduočių atlikti, informacijai surasti, mokslams, darbui, bendravimui ir kt. Kita vertus, tėvams reikėtų atsižvelgti į vaiko amžių, labai atidžiai vertinti turinį, kurį vaikui teikia šiuolaikinės technologijos, nuo pat pirmųjų pažinties su jomis dienų mokyti saiko ir nepamiršti parodyti, kad pasaulis labai įdomus ne tik kompiuterio ekrane, bet ir už namų sienų!

Ką daryti, kad šiuolaikinės technologijos teiktų naudą?

Technologijų pasaulyje augantys vaikai turi didelę dovaną vos vienu pelės paspaudimu gauti daugybę įdomios informacijos, susipažinti su bendraamžiais iš tolimiausių pasaulio kampelių, mokytis žaidžiant lavinančius žaidimus, tad tėvams svarbu padėti jiems pasirinkti tinkamą turinį. Vertindami turinį, kurį vaikas gauna šiuolaikinių technologijų pagalba, atsižvelkite į vaiko amžių, jo patirtį ir pomėgius, ką jis sužino ir ko išmoksta.

Telefonai ir kiti įrenginiai vaikus neabejotinai įtraukia, suteikdami tėvams atokvėpio minutėlę, tačiau jie neturėtų tapti aukle. Bus gerokai naudingiau, jeigu šiuolaikinės technologijos taps dar viena šeimos pramoga ir proga pabendrauti su vaiku - pavyzdžiui, filmukus žiūrėkite ar žaidimus žaiskite drauge, o vėliau juos aptarkite.

Jeigu auginate vyresnius vaikus, paskatinkite juos ne tik vartoti, bet ir kurti turinį. Trumpų filmukų filmavimas ir montavimas, tinklaraščio rašymas, nuotraukų retušavimas, programavimas ar programėlių kūrimas ir kita panaši veikla patinka daugeliui vaikų, suteikia žinių, lavina kūrybiškumą, o gal net gali tapti karjeros kryptimi.

Nuo kelerių metų vaikui rekomenduotina žaisti telefonu, kompiuteriu, planšete, žiūrėti TV?

Mokslininkai ir medikai, kalbėdami apie naudojimąsi telefonu, kompiuteriu, planšete, televizoriaus žiūrėjimą, šiuos įrenginius apibendrintai vadina ekranais, o laiką, kurį praleidžiame žiūrėdami į ekranus - ekrano laiku (angl. screen time).

Pasaulio sveikatos ir daugelis kitų autoritetinių organizacijų vaikams iki 1,5-2-ejų metų (kai kurių mokslininkų nuomone - iki 3-ejų) visiškai nereikėtų naudotis jokiais ekraną turinčiais prietaisais. Mokslininkai teigia, kad maži vaikai nėra pajėgūs suvokti ir objektyviai įvertinti to, kas vyksta ekrane, todėl toks laisvalaikis vaikui yra nenaudingas. Anaiptol, mirgantys vaizdai ir

garsų kakofonija stimuliuoja sąlyginai nedidelę vaiko smegenų dalį, o likusios smegenų dalys, ypač atsakingos už kalbą, atmintį, emocijas ir jų valdymą, gebėjimą susikaupti „kenčia“, jų tobulėjimas lėtėja.

Vaikui augant ir pradėjus suvokti, ką jis girdi bei mato ekrane, telefonas (kompiuteris, planšetė ar televizorius) gali tapti gera edukacine priemone ar būdu atsipalaiduoti, tačiau itin svarbus saikingas ekrano laikas.

Kodėl kūdikiams (vaikams) patinka ekranai?

Vaikams skirtiems filmukams ar žaidimams būdingi vaizdai yra ryškūs, margi, spalvingi, greitai kintantys, be to, juos sustiprina ne mažiau išraiškingi garsai, tad dalis vaiko smegenų yra stimuliuojama labai stipriai.

Dėl panašių priežasčių vaikams patinka ir TV reklamos (dažnai net labiau, nei filmukai, edukacinės laidėlės ar žaidimai).

Žaidimami planšetėse (mobiliuosiuose telefonuose), manoma, vaikams patinka todėl, kad „prizas“ (garsinis ar vaizdinis efektas) gaunamas sąlyginai lengvai: dažnai tam užtenka itin tikslios koordinacijos nereikalaujančių judesių ir šiek tiek sumanumo.

Ši aktyvi smegenų stimuliacija vaikus ir įtraukia, tačiau vis daugiau mokslinių tyrimų patvirtina, kad technologijų naudojimas jauname amžiuje turi ir neigiamų pasekmių.



Vaikas per daug laiko praleidžia prie kompiuterio (telefono, planšetės, TV): ką daryti?

Aiškios ekrano laiko normos paprastai apibrėžiamos tik mažyliams, o vertindami vyresnių vaikų buvimą prie kompiuterio (telefono, planšetės, TV) turėtumėme atsižvelgti į konkretų vaiką, tai, ką jis veikia prie ekrano ir kokią įtaką jo gyvenimui turi šiuolaikinės technologijos.

Sunerimti reikėtų, jeigu ėmė keistis vaiko elgesys, stipriai susitraukė jo interesų laukas (t.y. jį domina tik ekranas), pašlijo santykiai su šeimos nariais ir draugais, vaikui tapo sunku susikaupti, ėmė kamuoti nemiga ir pan. Pastebėję, kad vaikas šiuolaikinėmis technologijomis naudojasi nesaikingai ir perdėm ilgas ekrano laikas turi neigiamų padarinių, imkitės priemonių jam sutrumpinti. Visų pirma, pasikalbėkite su vaiku, **nubrėžkite labai aiškias ribas ir jų principingai laikykitės**, o taip pat švieskite apie ekrano laiką, rodykite jam gerą pavyzdį, pasiūlykite drauge imtis kitos veiklos.

Ar kompiuteris ir kiti ekranai kenkia vaikų akims?

Nėra pakankamai daug duomenų apie kompiuterių ir kitų įrenginių ekranų ilgalaikę žalą akims. Dauguma gydytojų ir mokslininkų labiau akcentuoja ne ilgalaikį regėjimo suprastėjimą, bet akių nuovargį ir jo sukeltą diskomfortą: akių perštėjimą, įtampą, nesugebėjimą susikaupti, galvos skausmą. Siekiant išvengti akių nuovargio ir

sumažinti ekranų žalą reikėtų rinktis kuo didesnius ekranus, geros raiškos vaizdą, nebūti arti ekrano, nežiūrėti į ekraną tamsoje, o taip pat kas 30-45 min. būtinai daryti pertraukas. Pertraukų metu paskatinkite vaiką pajudėti, pažaisti bei padaryti akių mankštą.

Ženkli, kad vaikas per daug laiko skiria išmaniesiems įrenginiams



Išmanieji įrenginiai (mobilūs telefonai, planšetės), kompiuteris ar televizorius yra šių dienų kasdienybė. Daugiau ar mažiau jais bent retkarčiais pažaisti gauna kone kiekvienas vaikas.

Vaiko raidos specialistai, psichologai pabrėžia, kad tėvai turi riboti vaiko prie ekranų praleidžiamą laiką, ypač ankstyvame amžiuje (kūdikystėje), kai mobilieji įrenginiai vaiko raidai daro daugiau žalos, nei duoda naudos.

Vėlesniame amžiuje griežtų normatyvų nėra: tėvai turi vadovautis sveiko proto kriterijais, atsižvelgdami į vaiko amžių, jo elgesį, savijautą, dienotvarkę, pomėgius ir hobius. Jei vaikas noriai bendrauja, džiaugiasi Jūsų dėmesiu, jo kalbos ir socialiniai įgūdžiai nuolat tobulėja, vaikas atrodo sveikas ir gyvybingas, pagrindo nerimauti greičiausiai nėra, net jei vaikas prie ekrano praleidžia daugiau laiko, nei rekomenduoja specialistai.

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 iš Tohoku universiteto tyrimo duomenimis, žiūrint televizorių suaktyvinama tik sąlyginai nedidelė, už regą, sensorimotorinę 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.

Yra patvirtinimų, kad ekranams skiriamas laikas yra susijęs ir su [kai kurias autizmo spektro sutrikimais](#).

Ženkla, kad vaikas prie ekranų praleidžia per daug laiko

Pagrindo keisti vaiko dienotvarkę yra, jei pastebite tokius pasikeitimus:

- *Vaikas mieliau renkasi spoksojimą į ekraną, o ne žaidimus su draugais ar šeima;
- *Nuolat prašo mobiliojo telefono (planšetės) ir nusiramina tik jį gavęs;
- *Vaikas tapo uždaresnis, greičiau susierzina ir nevaldo pykčio;
- *Jam sunku žodžiais reikšti savo mintis;

- *Pyksta, jei prašote ką nors padaryti, nes tai atitraukia jį nuo ekrano;
- *Vaikui sunku susirasti draugų ir su jais gražiai bendrauti;
- *Vaikas pavargęs, bet niekaip negali užmigti, miega neramiai;
- *Vaikas nemotyvuotas, jam sunku susikaupti ir pabaigti užduotis.

Kaip sukontroliuoti ekrano laiką?

Jeigu pastebite neigiamus vaiko elgesio pokyčius arba juntate, kad televizorius, kompiuteris ar išmanieji įrenginiai vaiko gyvenime užima perdėm svarbią vietą, pradėkite kontroliuoti (riboti) ekrano laiką.

Ekrano laiką sukontroliuosite, pasinaudoję šiais patarimais:

*Turėkite taisykles. Nuspręskite, kada ir kiek laiko leidžiate vaikui žiūrėti televizorių, žaisti kompiuteriu, naudotis išmaniaisiais prietaisais. Nuspręskite iš anksto, kokias televizijos programas žiūrėsite, kokius žaidimus žaisite, pasibaigus laidai ar žaidimui, prietaisą iškart išjunkite. Nelaikykite įjungto televizoriaus kaip fono – jei reikia foninio triukšmo, įjunkite radijo imtuvą ar muziką.

*Ribokite matomumą. Stenkitės, kad įrenginiai nepakliūtų į vaiko akiratį: kai akys nemato, tai ir pagundų mažiau.

Ribokite prieinamumą. Nestatykite vaiko kambaryje televizoriaus ar kompiuterio, nepirkite asmeninės planšetės, mobiliojo telefono mažam vaikui, neleiskite vaikui į savo kambarį neštis išmaniųjų įrenginių.

Užimkite vaiką. Vaiko domėjimasis televizoriumi ar išmaniaisiais prietaisais natūraliai sumenks, jei jis turės kitų užsiėmimų, ypač jei į juos įsitrauksite ir Jūs: eisite pasivažinėti dviračiu, žaisite stalo žaidimus, piešite, žaisite slėpynių.

*Būkite pavyzdžiu. Būdami su vaiku sau kelkite tokius pačius reikalavimus: nesėdėkite įnikę į ekraną, ypač šeimos pietų ar vakarienės metu, leisdami laiką su vaikais. Žiūrėkite televizorių, naudokitės kitais prietaisais su ekranu vaikams sugulus miegoti. Jeigu prie kompiuterio

dirbate, paaiškinkite vaikui, kad tai ne pramoga ir ne laisvalaikio leidimo būdas.

*Išbandykite radikalų metodą. Jei spoksojimas į ekraną tapo įpročiu, kurio atsisakyti sunku, išbandykite radikalų metodą: savaitę nejunkite televizoriaus, kompiuterio, išmaniųjų prietaisų. Per tą laiką, tikėtina, susiformuos kiti laisvalaikio leidimo būdai. Taip pat šeimos rate galite susitarti dėl kas savaitės „Dienos be ekrano“ ir, pavyzdžiui, visą šeštadienį nesinaudoti jokiais prietaisais su ekranu.

Švieskite vaiką. Vyresnis vaikas jau gali suprasti technologijų žalą. Paaiškinkite jam, kad ilgas buvimas prie įvairių ekranų neigiamai veikia kai kurių smegenų dalių darbą, vargina, trikdo miego kokybę, trukdo susirasti tikrų draugų.

Priklausomybė nuo kompiuterio

Kompiuteris yra vienas tų dalykų, kurie gali kelti priklausomybę. Žmonės tampa priklausomi nuo alkoholio, narkotikų, azartinių lošimų, apsipirkinėjimų, tačiau nė vienos šių veiklų žmogus neišbando būdamas vaikas. Pagalvokime – jei suaugusį, susiformavusį žmogų įtraukia kompiuteriniai žaidimai ar naršymas po internetą, tai kaip tai neįtrauks vaiko? Iš tikrųjų priklausomybių nuo kompiuterio būna retai. Priklausomybė būna tada, kai kompiuteris „suvalgo“ visą laiką ir dėmesį, kuris turėtų būti skirtas mokymuisi, bendravimui, šeimai. Jei vaikas tapo priklausomas nuo kompiuterio, kalti ir tėvai – vadinasi, jie neskyrė vaikui pakankamai dėmesio, tad šiam teko slėptis virtualiame gyvenime. Vaikas turi suprasti, kad kompiuteris – tai tik viena gyvenimo sudedamųjų dalių, kaip bendravimas su draugais, buvimas su tėvais, knygos, muzika, menas, televizija.

Didžiausią pavojų naudojantis kompiuteriu sukelia režimo nesilaikymas.

3-4 metų vaikai prie kompiuterio gali būti 25 minutes,

5-6 metų vaikai prie kompiuterio gali būti 35 minutes,

7-8 metų vaikai prie kompiuterio gali būti 40 minučių per dieną.

Vyresni vaikai prie kompiuterio gali praleisti valandą ir ilgiau, tačiau patariama kas 15-20 min. daryti pertraukėles.

Prie kompiuterio siūloma pastatyti žadintuvą – šio skambutis praneš apie darbo su kompiuteriu pabaigą, o vaikas pats išmoks orientuotis laike.

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. 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!
2. 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.
3. Pritaikymas realiame gyvenime. Tai ką, išmokote su programėle ar žiūrėdami laidelę, pritaikykite realiame gyvenime: suskaičiuokite automobilius kieme, perskaitykite parduotuvės pavadinimą ir pan. .

