

Ekranų laikas vaikams – specialistų rekomendacijos

Kiekviena karta turi savų iššūkių – šiuolaikiniams vaikams vienas iš jų yra perteklinio skaitmeninių technologijų vartojimo rizika. Tai palyginti nauja sritis, tad ir mokslinių tyrimų apie poveikį žmogaus psichikai yra sąlyginai nedaug. Tačiau vis garsiau yra kalbama apie skaudžias pasekmes, su kuriomis susiduriama, ir mokslininkai vis intensyviau pradeda nagrinėti probleminio interneto ir skaitmeninių technologijų vartojimo problemas ir neigiamas pasekmes.

Pasekmės, kurių norisi išvengti

Tiek specialistai, tiek ir su vaikais dirbantys pedagogai ir, neretai, patys tėvai jau pastebi, kad perteklinis interneto ir skaitmeninių technologijų vartojimas gali sukelti tokias pasekmes:

1. Dėmesio sunkumus – vaikai vis menčiau sugeba sutelkti dėmesį kryptingai veiklai, tampa labiau išsiblaškę, nekantrūs, skubantys, pernelyg greitai keičia vienas veiklas kitomis;
2. Emocijų reguliavimo sunkumus – vaikai tampa itin emocingi, greitai įsiplieskiantys, juos sunku nuraminti pykčio priepuolio metu. Kartais atsiranda neaiškios kilmės baimių, nerimo, psichologinės įtampos ir pan.
3. Interesų rato susiaurėjimą – visos veiklos, nesusijusios su skaitmeniniais ekranais tampa neįdomios, nuobodžios ir neįtraukia. Šie vaikai dažniausiai linkę atsisakyti piešimo, spalvojimo, lipdymo, konstravimo ar kitų veiklų, o taip pat ir stalo ar net judriųjų žaidimų su kitais žmonėmis.
4. Santykių problemas – nuolat lindėdamas skaitmeniniame pasaulyje vaikas nebelavina bendravimui būtinų įgūdžių. Šie vaikai gali menčiau nei kiti bendraamžiai gebėti užmegzti draugystes su kitais, tinkamai reaguoti į įvairias bendravimo situacijas, sudėtingiau tampa dirbti grupėje ar žaisti bendrus žaidimus.
5. Mokymosi sunkumus – nebeskirdami pakankamai laiko natūraliems žaidimams ir veiklai, vaikai tuo pačiu nebelavina įgūdžių, kurie bus svarbūs mokymosi sėkmei patirti. Dažnai jie nebegeba pradėti-vykdyti-užbaigti pradėtos veiklos, pradeda atsilikti smulkiosios ir stambiosios motorikos vystymąs, kalbos supratimo ir raiškos sunkumai ir kitos sritys.
6. Kitas sveikatos problemas – dėl perteklinio žiūrėjimo į ekranus ir nejudrumo, didėja akių ligų, skeleto ir raumenyno vystymosi ir kitų sveikatos iššūkių rizika.

Moksliniais duomenimis pagrįstos rekomendacijos

Šiuolaikiniai vaikai gyvens kitame pasaulyje, kuriame interneto ir šiuolaikinių technologijų išvengti beveik nebepavyks. Tad yra svarbu juos išmokyti tinkamai naudotis šiomis priemonėmis, tačiau svarbu paisyti ir jų psichinės ir sveikatos gerovės.

Štai rekomendacijos, kurias pateikia mokslininkai, remdamiesi Lietuvos ir užsienio šalių moksliniais tyrimais:

1. Kūdikiams ir vaikams iki 2 metų amžiaus elektroninės medijos (ekranai) **nerekomenduojami**, išskyrus elektroninių medijų naudojimą vaizdo pokalbiams (ryšio palaikymui) su artimaisiais ar giminaičiais.
2. 2 – 5 metų amžiaus vaikams laikas prie ekranų ne daugiau kaip **1 valanda per dieną** (iš viso, bet kokio naudojimosi ekranais).
3. Priešmokyklinio amžiaus vaikams – ne daugiau kaip **2 valandos per dieną**.
4. Yra įrodymų, kad mokyklinukams didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką. Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams svarbiausia stebėti tai, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba,

fizinis aktyvumas ir mokymasis; ar naudojimas ekranais nepakeičia kitų veiklų: gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, kūrybinių bei sportinių užsiėmimų ir pan.

5. Labai svarbu, ką būtent vaikai ir paaugliai veikia naudodamiesi elektroninėmis medijomis. Labiausiai įtraukiančios, taigi priklausomybės riziką didinančios yra veiklos prisijungus internete (*online*). Riziką, jog vaikai ir paaugliai pernelyg įsitrauks į elektroninių medijų siūlomas veiklas, didina ir pačių vaikų temperamentas (savireguliacijos ar savikontrolės sunkumai, emocingumas bei elgesio problemos), taip pat šiltų bei palaikančių santykių su tėvais, kitais artimaisiais, trūkumas.

Bet kokio amžiaus vaikams (beje, ir suaugusiems) svarbu:

1. Valgymo metu nesinaudoti jokiais ekranais.
2. Valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranais.
3. Miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių ekranų.
4. Mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai.
5. Kasdien skirti bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.

Vaikų psichikos ir fizinei sveikatai svarbu laiko prie ekranų ribojimas ir aiškios taisyklės, kiek, kada ir kokioms veikloms atlikti galima naudotis elektroninėmis medijomis. Ypač svarbu pakankamai dėmesio skirti skaitymui ir rašymui nesinaudojant elektroninėmis medijomis, veiklai su realiais daiktais, tiesioginiam bendravimui. Kai tenka ilgesnį laiką naudotis ekranais, labai reikalingos pertraukėlės, kurių metu atliekami pratimai pirštais, masažuojamas sprandas ir pečiai, kilnojamos kojos bei rankos, žiūrima į tolį per langą, ir pan.

Naudinga nuoroda: [Šeimos susitarimo pavyzdys \(nuoroda į dokumentą\)](#)

Parengta pagal medžiagą: dr. Roma Jusienė, Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto profesorė, Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės komitetas ir VU Mediavaikai.lt tyrėjų grupė, <https://www.fsf.vu.lt/naujienos/fakulteto-ivykiai/2971-ekranu-laikas-vaikams-specialistu-rekomendacijos>

Su nuoširdžiausiais linkėjimais,

Psichologė Rasa