

Jūsų vaikai išmaniųjų technologijų pasaulyje

Net jeigu ir neturite vaikų, tikriausiai esate pastebėję, kad tėvai norėdami valandėlę ramiai pabūti, savo atžaloms leidžia pažaisti su telefonais, planšetėmis ar kitomis išmaniosiomis technologijomis. Pasirodo, šiuolaikiniai vaikai bendrauti su ekranu“ pradeda jau būdami 4 mėnesių (Yolanda et al., 2016). Todėl įvairiuose tėvų internetiniuose portaluose galima rasti vis daugiau užduodamų klausimų: „Ar duoti savo vaikui planšetę?“, „Nuo kelių metų galima vaikams nupirkti išmanųjį telefoną?“, „Ką daryti, kai vaikas iškelia isteriją viešoje vietoje, kai neduodi telefono?“, „Ar išmanusis telefonas kenkia sveikatai?“ ir pan. Mokslininkai taip pat domisi šia tema ir tyrinėja kokią įtaką išmaniosios technologijos turi vaiko sveikatai, kaip juos veikia technologijų skleidžiamos elektromagnetinės bangos ar Wi-Fi ryšys. Todėl nenuostabu, kad tyrėjai bando išsiaiškinti, kaip prie spalvotųjų ekranų praleistas laikas yra susijęs su vaikų nutukimu, blogesne emocine savijauta, padidėjusiu irzlumu (Stiglic & Viner, 2019), ar miego kokybe (Twenge, Hisler, & Krizan, 2018).

Tačiau ką daryti, jei po sunkios ir įtemptos darbo dienos, kai alkanas ir pavargęs grįžti namo, ir tave pasitinka vaikai, kurie nori su tavim pažaisti, pabendrauti ir reikalauja tavo dėmesio. Atrodo, kad reikia tik keletos atokvėpio akimirų ir pailsėjęs galėsi įvykdyti savo šeimynines pareigas. Juk reikia tik kelių tylos ir ramybės minučių, kurias gali gauti savo vaikui padavęs tą nuostabų išradimą – išmanųjį telefoną. Tad ką daryti? Ar duoti vaikui tą „stebuklingą“ daiktą? Amerikos Pediatrių akademijos mokslininkai „atsižvelgė“ į šiuos žmogiškus veiksnius ir pateikė keletą rekomendacijų apie tai, kokio amžiaus vaikams ir kiek laiko galima praleisti prie išmaniųjų technologijų. Mokslininkų teigimu:

1. Vaikams nuo 2 iki 5 metų naudoti išmaniąsias technologijas per dieną galima tik iki 1 valandos (deja, vaikams iki 2 metų apskritai nerekomenduojama duoti išmaniųjų technologijų!). Tačiau tai jie gali daryti tik prižiūrimi suaugusiųjų. Įdomu tai, kad kartu su tėvais per planšetę informaciją stebintys vaikai (tarkim rodomą mokomąją programėlę), greičiau išmoksta kalbėti, nei tie, kurie tai daro vieni, be suaugusiųjų priežiūros (Yolanda et al., 2016). Be to, tėvai, kurie vaikams paaiškina stebimų vaizdų turinį, savo vaikams padeda geriau įsisavinti informaciją.

2. Prieš pradėdant vaikams naudotis informacinėmis technologijomis paaiškinkite jiems apie galimas blygybes internete: internetines patyčias, priekabiavimus, „sexting’ą“ (t.y., netinkamas, dažnai seksualinio turinio, žinutes), kalbėkite su jais apie tai ir skatinkite juos nebijoti kalbėti. Paaiškinkite, kaip saugoti savo asmeninius duomenis, privatumą.

3. Tėvai turi domėtis ir stebėti, kokius žaidimus žaidžia ir kokias programėles naudoja jų vaikai.

4. Venkite naudoti išmaniąsias technologijas kaip vienintelį būdą nuraminant vaiką. Tai gali turėti neigiamas pasekmes pačiam vaikui išmokstant ir atrandant savų nusiramino būdų.

5. Skatinkite vaikus ruošiant namų darbus nenaudoti išmaniojo telefono bei planšetės.

6. Venkite, kad vaikai stebėtų greitai besikeičiančius, blaškančius dėmesį ar smurtą imituojančius, demonstruojančius vaizdelius.

7. Išjunkite visus įrenginius, kai jų nenaudojate (pvz., TV, kompiuterius ir pan.). Ypatingai rekomenduojama, vaikų kambariuose, ten kur jie miega, nelaikyti jokių elektroninių prietaisų: televizoriaus, kompiuterio ir net išmaniojo telefono. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad valandai iki miego vaikams negalima naudotis išmaniosiomis technologijomis.

8. Nustatykite ir surašykite su išmaniųjų technologijų naudojimu susijusias taisykles ir pasikabinkite jas matomoje vietoje. Sugalvokite bausmes, kai jų bus nesilaikoma (nepamirštant ir savęs, tėveliai, seneliai ir kiti vaikus prižiūrintys suaugusieji, jums taisyklės taip pat turėtų galioti). Pavyzdžiui, nenaudokite išmaniųjų technologijų, ypač telefonų, vakarieniam ar leidžiant laiką su šeima. Puikus tokių taisyklių pavyzdys yra pateiktas: <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#planview>.

Psichologai, gydytojai, mokslininkai - visi vienareikšmiškai sutaria, kad svarbiausia, kuo daugiau laiko praleisti su savo atžalomis. Taip pat reikia nepamiršti, kad vaikams yra labai svarbu suvokti ribas. Žinodami ribas, jie jaučiasi saugūs. Juk vaikai auga ir mokosi tik iš jūsų, jūs esate jų pavyzdys. Todėl nenustebkite, jei jūsų mažylis ar paauglys neklausys jūsų pamokslų, jeigu jūs patys jų nesilaikysite. Jūs esate savo vaikų tėvai, ir tik jūs būdami šalia ir stebėdami savo vaikus, žinote kas jiems yra geriausia, sveikiausia, kaip juos nuraminti, apie ką kalbėti, kaip išmokyti. O kaip apsispręsti ar duoti dar 5 minutes (pasibaigus sutartam laikui) savo penkiamečiui planšetę, nes šis ėmė vėl rėkti ir kristi ant žemės? Vaikų psichologė – psichoterapeutė A. Kurienė sako paprastai: „Tai kas, kad vaikas nori daugiau. Juk vaikas daug ko gali norėti – jei jis prašys cigaretės, juk neuždegsite jos vaikui, net jei jis ir ims rėkti, kris ant žemės ir visai „isterikuos“? Gal griežtokai, sakysite? Bet čia tam, kad ir jūs patys nepamirštumėte, kaip svarbu laikytis nusistatytų taisyklių ir ribų.

Literatūra:

1. Yolanda (Linda) Reid Chassiakos, Jenny Radesky, Dimitri Christakis, Megan A. Moreno, Corinn Cross. Children and Adolescents and Digital Media. From the American Academy of Pediatrics Technical Report. 2016, Volume 138.
2. Neza Stiglic, Russell M Viner. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. BMJ. 2019 Jan 3;9(1).
3. Jean M. Twenge, Garrett C. Hisler, Zlatan Krizan. Associations between screen time and sleep duration are primarily driven by portable electronic devices: evidence from a population-based study of U.S. children ages 0–17. Sleep Med. 2018.
4. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. Pediatrics. 2016;138(5):e20162592