Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“

Išmaniųjų ekranų žala mūsų vaikams

Pranešimas tėvams

Parengė mokytojos: Evelina Dovidaitienė

Rita Pūtvienė

Kaunas, 2020

Įvadas

Be ko neįsivaizduojamas bene kiekvienas XXI amžiaus vaikas ar paauglys? Be mobiliojo telefono, tapusio neatskiriamu palydovu ir bene pagrindine bendravimo priemone. Tačiau nei vaikai, nei jų tėvai greičiausiai dar nežino, kad mobilus telefonas gali kenkti sveikatai, o ypač - vaikų.

Laikas, praleidžiamas tarp ekranų, kursto ginčus šeimose ir paveikia vaikų smegenis, jų elgesį, svorį bei vystymąsi. Taip pat pasikeičia vaikų žaidimai, bendravimas ir laisvalaiko leidimo būdai.

Mūsų vaikų gyvenimas susietas su tiksinčia bomba, kuri aptinkama mokyklose, vaikų darželiuose, namuose, miegamuosiuose, svetainėse- ir lengvai pasiekiama ištisą parą. Daugumai tėvų išties rūpi tai, kiek laiko jų vaikai praleidžia prie ekrano, tačiau jie jaučiasi suglumę dėl tikrųjų pavojų ir nežino, ką turėtų daryti, kad suvaldytų šią situaciją.

Kokį poveikį ekranai daro mūsų vaikams- kaip jie paveikia jų vaikystę?

Fiziniai sunkumai. Vaikams, kuriems priklausomybė nuo skaitmeninių įrenginių, trukdo pasiekti atitinkamų raidos normų. Vis daugiau randasi vaikų (ketverių penkerių metų), kurių motoriniai įgūdžiai neigiamai paveikti dėl to, kad jie daug laiko praleidžia sėdėdami. Tai rodo jų eisena ir laikysena. Kitas nerimą keliantis dalykas yra tas, kas sėdėjimas ir spoksojimas į ekraną lemia, jog jie neišlavina pagrindinių raumenų. Todėl jų laikysena netaisyklinga: jie negali taisyklingai sėsėti, nes jų kūno ašis liko nesutvirtinta.

Kaip vaikai žaidžia ir kodėl ekranai gali tai paveikti. Pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekrano, vaikams kliudo mokytis žaisti. Sunku bendradarbiauti ir žaidžiant laikytis mandagumo taisyklių, nes vaikus daugiausiai vis dar valdo impulsai, be to, jie gali būti linkę varžytis. Kitaip tariant , šio amžiaus vaikai mieliau atima iš kito, nei dalijasi.

Žaidimo- kaip visi kiti ir kiti vystymosi- įgūdžiai turi būti praktikuojami ir kartojami, kad lavėtų. Vaikai mokosi žaisti ir kuo dažniau tai daro, tuo geriau jiems sekasi, todėl ypač svarbu, kad jie turėtų galimybę lavinti kūrybiškumą, vaizduotę ir socialinius įgūdžius.

Dėmesys ir koncentracija. Internetinė erdvė skatina, kad viskas būtų pasiekiama greitai ir mažais informacijos kiekiais. Problema ta, kad besivystančiose vaikų smegenys pripranta prie greitai kintančios informacijos. Vaikai susigyvena su akimirksniu gaunamu malonumu ir apdovanojimu- jeigu mobiliojoje programėlėje teisingai atlieka užduotį arba pereina į kitą žaidimo lygį, jie gauna virtualų pažymėjimą arba jiems sumirksi ženklelis. Mokymasis realiame pasaulyje daug lėtesnis ir už jį rečiau apdovanojama.

Mokymasis ir švietimas. Norėdami ko nors išmokti, vaikai turi tyrinėti, jiems reikia patirti nesėkmę,bandyti ir klysti. Mokymasis prie ekrano tokių galimybių nesuteikia. Ekranai vaikams „įteikia“ žinias, užuot skatinę juos pačius jų ieškoti. Dabar vaikai gali informaciją pasiekti vienu mygtuko paspaudimu, o mokymosi procesas yra pasyvus, žinios jiems tiesiog patiekiamos.

Socialinės problemos. Vaikams, praleidžiantiems labai daug laiko su skaitmeniniais įrenginiais, stipriai sutrinka socialinių įgūdžių lavėjimas. Ekranai neturėtų pakeisti bendravimo su žmonėmis. Vaikams reikia daug laiko praleidžiamo akis į akį su kitais žmonėmis, kad jie išmoktų atpažinti tokias socialines užuominas kaip veido išraiška, kūno kalba ir balso tonas.

Suklusti verčiantys požymiai, būdingi įvairaus amžiaus vaikams

- išryškėja elgesio pokyčiai mokykloje/ darželyje: vaikas nesutelkia dėmesio, jam sunkiau sekasi susikaupti;
- vaikai liovėsi kalbėti apie draugus, nors tai dažnai darydavo ankščiau;
- jie atrodo nelaimingi ir sako, kad mokytis nuobodu;
- jų nebedomina veiklos, kurios džiugindavo ankščiau;
- juos domina tik galimybė leisti laiką internete;

Pavojaus ženklai

Jei pastebite šiuos pokyčius vaiko elgesyje, vadinasi, jūsų vaikas pernelyg daug laiko praleidžia prie ekrano.

- Vaikai yra labiau reaktyvūs ir linkę į pykčio proveržius.
- Jie lengvai susierzina, tampa verksmingi, susidaro įsžūdis, kad yra prastos nuotaikos arba labai impulsyvūs.
- Jiems pasireiškia pykčio proveržiai, ypač tais atvejais, kai prašoma atsitraukti nuo kompiuterio.
- Vaikams sunku užmigti ir išmiegoti visą laiką, jie neramiai miega, ateina miegoti kartu su tėvais, nors ankščiau galėdavo miegoti vieni.
- Kyla daugiau ginčų tarp brolių ir seserų.
- Kalbėdami su tėvais jie atsikalbinėja, yra užsispyrę, nesukalbami ir nebendradarbiauja.
- Jiems sunku susirasti draugų.

- Liaujasi užsiimti veiklomis, kuriomis ankščiau mėgavosi.
- Jie nustoja žaidę su žaislais, kurie ankščiau jiems teikė džiaugsmo.

Galimi sprendimai

- Kartu su vaiku sukurkite taisykles dėl laiko, leidžiamo prie ekrano, kurios galios visai šeimai, ir jas užrašykite, kad vaikas galėtų suprasti.
- Sudarykite grafiką, kuriame būtų nurodyta, kada tiksliai vaikai gali leisti laiką prie ekrano ir kada jiems to daryti negalima.
- Stenkitės užkalbinti vaikus, kai jie įnikę naudojasi internetu ar išmaniuoju įrenginiu, domėkitės tuo, ka jie veikia.
- Išmaniajame vaiko įrenginyje nustatykite laikmatį, kad vaikas turėtų aiškų signalą, kada atsitraukti nuo įrenginio.
- Tada, kai nenorite, jog jūsų vaikai leistų laiką internete, užblokuokite belaidžio interneto prieigą išmaniuosiuose įrenginiuose.

Geros naujienos- prie ekrano leidžiamo laiko nauda

Specialistai sutaria, kad išmanieji įrenginiai gali padėti mokytis. Skaitmeninis mokymasis yra interaktyvus, vizualus, vaikai akimirksniu gauna grįžtamąjį ryšį ir žino, ar jų atsakymas teisingas, ar klaidingas.

Skaitmeniniai įrenginiai padeda tobulinti ir skaitymo įgūdžius. Atlikto tyrimo metu nustatyta, kad naudojant planšetinius kompiuterius per raštingumo pamokas klasėje padidėjo vaikų motyvacija ir koncentracija. Jie suteikė galimybę bendrauti , interaktyviai bendradarbiauti, savarankiškai mokytis ir leido vaikams pasiekti daugiau.

IŠVADOS

- Stebėkite savo vaikus.
- Įvertinkite, ar jiems pasireiškia požymių, būdingų „kovok arba bėk“ būsenai. Ar jie susijaudinę, pernelyg stipriai reaguojantys arba nerimastingi?
- Atkreipkite dėmesį, kaip jie elgiasi, kai atsitraukia nuo skaitmeninio įrenginio. Ar jie agresyvūs ar pernelyg aktyvūs?
- Leiskite vaikui nuobodžiauti. Gebėjimas užsiimti patiems- itin svarbus įgūdis. , kurį vaikai turėtų įgyti.

Literatūra

Elizabeth Kilbey „ Vaikystė tarp ekranų“ , 2018.