- ***Vaikams priklausomybė nuo kompiuterio dažniausiai pasireiškia šiais požymiais:***

- Vaikas nekontroliuoja laiko, praleidžiamo prie kompiuterio;
- Mažėja susidomėjimais paprastais vaikiškais žaidimais;
- Nukenčia bendravimas su bendraamžiais;
- Sunku prikalbinti kur nors važiuoti, eiti į svečius;
- Mokyklinio amžiaus vaikams krenta mokymosi motyvacija, krenta pasiekimų rezultatai;
- Realybė ima varginti, o tėvų (globėjų) reikalavimai ar užduotys suvokiami kaip akiplėšiškumas;
- Atsiranda stiprus susierzinimas ar agresyvumas jei vaikas yra atitraukiamas nuo kompiuterio;
- Gali pasireikšti prasta dėmesio koncentracija, mieguistumas, apetito nebuvimas;
- Pagrindiniai kūno poreikiai pradeda gerokai varginti ir atrodo perdėti.

Reikėtų susirūpinti, jei stebimi sekantys psichologiniai ir fiziniai pripratimo simptomai:

- nesugeba baigti žaisti (sako: „tuoj“ ar „gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepimus ar prašymus nustoti žaisti);
- tampa nesvarbus bendravimas su namiškiais ir draugais (nebenori kartu eiti į kiemą ar važiuoti į svečius, nebesidomi namų ruošos darbais ir nebeatlieka jam priskirtų darbų, mažiau kalbasi su namiškiais, pyksta, jei įėję į kambarį tėvai/sesė/brolis kalbina ir „trukdo“ žaisti);
- nešasi valgyti prie kompiuterio vietoj to, kad valgytų virtuvėje;
- atsiranda problemos mokykloje (neatlieka namų darbų, ima gauti prastesnius pažymius, praleidžia pamokas ir pan.);
- nekreipia dėmesio į asmeninę higieną (krauna graužtukus, kurie guli po keletą dienų, „nemato“ besikaupiančių „priaugusių“ arbatos puodelių, nenori praustis, persirengti ir pan.); keičiasi miego įpročiai arba ima trikti miegas.

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ"

VAIKŲ PRIKLAUSOMYBĖ NUO KOMPIUTERIO

Rekomendacijos tėvams ir pedagogams

Lankstinuką parengė meninio ugdymo mokytoja Ugnė Jankauskaitė

2022 m.

Vokiečių mokslininkai pastebėjo, kad dabar į mokyklas jau atėjo nauja karta, paveikta informacinių technologijų. Jų gebėjimų kreivė kur kas prastesnė nei prieš 20 metų: dažnas nesugeba atskirti tikrojo pasaulio nuo virtualaus, stokoja vaizduotės ir išradingumo, nemoka užmegzti gyvo kontakto, sunkiau išlaiko pusiausvyrą dėl susiaurėjusio regos lauko. Prieš pradedant analizuoti, ką daryti, kad vaikai nepriprastų prie kompiuterio, kaip atpažinti, jog vaikas yra priklausomas nuo interneto, kompiuterinių žaidimų, kur kreiptis pagalbos, pažiūrėkime į save ir į pradžių pradžią, nuo ko pradeda vystytis priklausomybė. Šiuolaikiniai tėvai emocinį mažamečių vystymąsi iškreipia nuo mažų dienų. Jei trimetis ar keturmetis nežino, kuo užsiimti be televizoriaus ir kompiuterio, tai jau signalizuoja apie pažeistą emocinę vaiko raidą.
Psichiatrai primena, kad iki 6-7 metų vaikas turėtų lavinti vaizduotę, pažinti aplinkinį pasaulį, mokytis draugauti su bendraamžiais bei pritapti kolektyve.

Patarimai tėvams, kaip užkirsti kelią kompiuterinės priklausomybės išsivystymui :

- Išmokite atpažinti piktnaudžiavimo kompiuteriu požymius. Pasitarkite su specialistais, paskaitykite literatūrą;
- Skirkite vaikui ir jo interesams dėmesio. Domėkitės tuo, ką veikia Jūsų vaikas. Pasiūlykite jam veiklų ir skatinkite jo domėjimąsi;
- Stebėkite, koks po žaidimo kompiuteriu būna Jūsų vaikas: ar keičiasi jo nuotaika (gal tampa irzlesnis, piktesnis?). Jeigu keičiasi nuotaika, vadinasi, jis emociškai pernelyg į tai įsitraukia;
- Nepražiopsokite! Besivystant priklausomybei nuo kompiuterio atsiranda „emocinio bukumo“ simptomai. Vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad Jūs pykstate, kad rodote susirūpinimą. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašoma nedaryti. Tai svarbus simptomas;
- Ribokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką;
- Stebėkite, kad kas pusę valandos vaikas padarytų 15 minučių pertrauką;

Faktoriai, įtakojantys priklausomybės nuo kompiuterio atsiradimą:

- ***Laikas, praleidžiamas prie kompiuterio***. Laikas turėtų būti ribojamas priklausomai nuo vaiko amžiaus. Ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama per dieną prie kompiuterio praleisti ne ilgiau kaip pusvalandį.
- ***Vaiko amžius.*** Kuo anksčiau vaikai įsitraukia į žaidimus, tuo didesnės pasekmės padaromos vaiko raidai. Tėveliai, turėtų nepamiršti, kad iki 6-7m. amžiaus vaikai turėtų lavinti vaizduotę, pažinti realų pasaulį, žaisti su bendraamžiais, mokytis draugauti bei pritapti bendraamžių grupėje. Iki mokyklinio amžiaus vaikams sunkiau atskirti realybę nuo fantazijos, todėl virtuali kompiuterinė realybė gali itin stimuliuoti vaiko fantaziją, suteikdama jam itin daug galių, kurias norisi neadekvačiai išbandyti ir realybėje.
- ***Socialinė izoliacija.*** Silpni socialiniai įgūdžiai, menka savivertė, vienišumas, stipriai išreikštas polinkis į intraversiją, konfliktiški santykiai su bendraamžiais, patyčios, fizinės negalios ar mobilumo apribojimas gali skatinti bėgti nuo realios tikrovės, siekiant rasti užuovėja virtualioje erdvėje.
- ***Itin didelis tėvų užimtumas (pasyvi tėvystė)***. Labai didelis tėvų užimtumas, kuomet trūksta laiko, o taip pat ir emocinių tėvų resursų atliepti į vaiko emocinius, socialinius poreikius taip pat skatina vaiko pasitraukimą į virtualų pasaulį.