

Pastebėta, kad kuo nuosekliau tėvai taiko vaikams naudojimosi ekranais taisykles, tuo vaikų naudojimosi ekranais – trumpesnis. Trumpiau ekranais naudojami ir tie vaikai, kurių tėvai mažiau laisvo laiko leidžia prie ekranų ir kurių namuose mažiau foninio TV.

„Mažiausią mokymosi motyvaciją ir žemiausius mokymosi pasiekimus turi vaikai, kurių aplinkoje nėra nustatytų taisyklių. Be to, pernelyg stiprų įsitraukimą naudojantis internetu, dėl kurio nukenčia kitos kasdieninės vaikų veiklos ir mokymasis, prognozuoja ir „palankesnis“ veiklos ir mokymasis, prognozuoja ir „palankesnis“ tėvų požiūris. Tai yra, jeigu tėvai mano, kad interneto naudojimas neturi neigiamų pasekmių vaiko sveikatai bei santykiams, jų vaikams probleminio interneto naudojimo rizika kaip tik didesnė“, – pabrėžia profesorė dr. R. Jusienė.

Lankstinuką parengė mokytojos:

Aistė Diržienė

Rita Pūtviienė

Naudota literatūra:

<https://www.tavovaikas.lt>

Kauno lopšelis -darželis

„Liepaitė“

Ekranų poveikis vaikų raidai



(informacija tėveliams)

Kaunas, 2023

Tarpdisciplininė Vilniaus universiteto (VU) Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto ir Medicinos fakulteto Vaikų ligų klinikos mokslininkų komanda dvejus metus tyrė ilgalaikį ekranų poveikį 2-14 metų Lietuvos vaikų psichikos ir fizinei sveikatai. Tyrime dalyvavo daugiau nei 900 vaikų (jų tėvų), apklausta daugiau nei 400 sveikatos priežiūros specialistų. Rezultatai rodo: laiko prie ekranų trukmė reikšmingai siejasi su vaikų ir paauglių raida, pažintiniais gebėjimais, noru mokytis ir mokymosi pasiekimais. „Vienareikšmiškai teigiame: ekranų laiką ne tik galima, bet ir būtina riboti. Ilgesnis ekranų naudojimas siejasi su prastesne mokyklinio amžiaus vaikų fizine, emocine ir psichikos sveikata, su mokymosi noru ir pasiekimais, - sako tyrimo vadovė, VU Psichologijos instituto direktorė prof. dr. Roma Jusienė. - Į veiklas prie ekranų dažniau įsitraukiantys ikimokyklinio amžiaus vaikai turi mažesnius savarankiškumo, kalbinius ir jausmų pažinimo gebėjimus, o pradiniam mokykliniam amžiuje mažėja jų girdimosios atminties ir vizualiniai - motoriniai gebėjimai“.

Pasak profesorės, nustatyta, kad kuo ilgiau ikimokykliniame amžiuje vaikai buvo prie ekranų ir kuo daugiau namie buvo foninio TV, tuo prastesni vaikų savireguliacijos gebėjimai po dviejų metų ir tuo prastesnė jų miego kokybė. Emocinių problemų arba mokymosi sunkumų turintys ar mažesniais gebėjimais pasižymintys vaikai linkę pernelyg įsitraukti į veiklas internete, jiems didesnė perteklinio naudojimosi ekranais rizika. „Pastebėjome didžiulį poreikį didinti šeimos gydytojų ir kitų sveikatos specialistų bei ugdytojų kompetencijas apie ekranus turinčių įrenginių perteklinio naudojimo žalą fizinei ir psichikos sveikatai“, - pabrėžia mokslinio tyrimo vadovė.

Profesorė dr. R. Jusienė taip pat atkreipė dėmesį, kad sveikatos specialistai, kai kreipiamasi dėl vaikų somatinių skundų (pilvo, galvos skausmai, pykinimas, kiti negalavimai), antsvorio, miego, nerimo sutrikimų ir panašiai, būtinai turėtų klausti vaikų ir jų tėvų apie naudojimosi ekranais įpročius bei rekomenduoti rūpintis tinkamais savo bei vaikų ir paauglių skaitmeniniais įgūdžiais.

Siekiant padėti sveikatos specialistams, tyrėjų komanda parengė prevencijos ir žalos mažinimo priemonių paketą bei tikslines rekomendacijas, skirtas ir specialistams, ir tėvams bei vaikams ir paaugliams - ką kiekvienas iš jų GALI daryti, kaip keisti savo naudojimosi ekranais įpročius, kad jie nesukeltų neigiamo poveikio fizinei ar psichikos sveikatai.

Vidutinė leistina arba rekomenduojama ekranus turinčių informacinių technologijų prietaisų naudojimo trukmė skirtingo amžiaus vaikams yra:

- ikimokyklinio amžiaus vaikams (2-5 metai) iki 1 val. per dieną;
- pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6-10 metų) - iki 2 val. per dieną;

Iki dviejų metų amžiaus vaikams nerekomenduojama naudotis jokiais ekranus turinčiais IT prietaisais, išskyrus būtinybę nuotoliniu būdu palaikyti vaizdo ryšį su artimu šeimos nariu. Naudojimosi ekranais trukmė, viršijanti rekomenduojamą, laikoma pertekline arba galinčia turėti neigiamą poveikį.