

EKRANŲ ĮTAKA VAIKAMS

Informacinės technologijos (IT) šeimose daugeliui tapo įprasta ir populiaria laiko praleidimo forma. Dėl sparčių pasaulinių technologijų pokyčių skaitmeninė žiniasklaida tampa kasdienybės dalimi. Laikas, praleistas naudojant bet kokį elektroninį įrenginį su ekranu – kompiuteriai, planšetiniai kompiuteriai, televizoriai ir žaidimų konsolės, išmanieji telefonai vadinamas *ekrano laiku*. Ikimokyklinio amžiaus vaikų naudojimas informacinėmis technologijomis išaugo.

Pasak R. Jusienės ir kt. (2018, p. 50) „*didelis informacinių technologijų naudojimas ikimokykliniame amžiuje gali turėti įtakos tėvų ir vaikų santykiams, kognityvinei, kalbinei ir emocinei raidai*“. Vaikai auga sparčiai besikeičiančiame skaitmeniniame amžiuje, vis dažniau susiduria su įrenginiais, kurių pagalba galima pasiekti internetą (kompiuteriai, išmanieji telefonai, planšetės). Socialinė ir emocinė kompetencija yra svarbi savireguliacijai, kaip ir tam tikri kognityviniai įgūdžiai, o tiek emocinė, tiek pažintinė savireguliacija yra svarbi, kad vaikai galėtų įgyvendinti mokymosi kompetencijas.

Rumšienės ir kt. (2016, p. 196) teigimu „*saikingai ir tikslingai naudojant technologijas, galima pasiekti gerų rezultatų*“. Vaikai didžiąją dienos dalį turėtų praleisti būdami aktyvūs, o ne sėdėti, žiūrėti televizorių ar žaisti žaidimus išmaniajame įrenginyje. Per didelis laikas praleidžiamas IT kelia pavojų vaikų fizinei, psichinei sveikatai. Pailgėjęs laikas prie ekranų sumažina laiką būti fiziškai aktyviais (bėgiojimas, įvairūs žaidimai, sporto būreliai ir pan.), tai turi įtakos miegui. Dauguma vaikų yra įpratę pratesti ekrano laiką, o tėvai taip pat daug laiko praleidžia prie informacinių technologijų, pavargę nuo rūpinimosi šeima, dirbamų darbų, vaikų ugdymo, todėl nebesiginčija su vaikais dėl ekrano laiko apribojimo.

Kaip teigia Januškevičienė (2019) „*Amerikos pediatrų asociacijos paskelbtose rekomendacijose siūloma vaikams iki 2 metų amžiaus neleisti būti prie elektroninių prietaisų ekranų, o 2–5 metų vaikams griežtai riboti buvimo prie ekranų laiką iki 1 valandos per dieną. Manoma, kad ekranai gali neigiamai veikti mažų vaikų smegenų vystymąsi, o tai paskui atsiliepia tam tikroms vaiko vykdomosioms, pažintinėms funkcijoms ir fizinei bei psichinei sveikatai vyresniame amžiuje*“. Ekrano laikas gali turėti ir privalumų, ir trūkumų, tačiau per didelis ekrano laikas turi neigiamos įtakos vaikų raidai: uždelstas kalbėjimas, savarankiškumo gebėjimų nebuvimas, savireguliacijos stoka ir pan. Jaunesniems nei 2 metų vaikams ekrano laikas turi būti ribojamas. Kūdikiams ir mažesniems vaikams iki 4 metų informacinės technologijos akiračio nepraplečia. IT praplečia akiratį tik tada, kai vaikas, vyresnis nei 4 metų žiūri įvairias lavinamąsias laidas ir supranta šių laidų turinį, tačiau šalia turi sėdėti suaugęs ir paaiškinti vaikui, tai kas rodoma per laidą. Jeigu vaikui duodamas išmanusis įrenginys, kad jis nurimtų, netrukdytų, tuomet

tai jau žala. Didžiausias dėmesys ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje skiriamas lietimui, stebėjimui, pažinimui, tyrinėjimui.

Jusienės ir kt. (2017, p. 135) teigimu „*mažų vaikų psichikos sveikatos tyrimų rezultatai rodo, kad ankstyvas IT naudojimas gali turėti neigiamos įtakos jų pažintinių funkcijų raidai dėl hiperstimuliuojančio daugelio pramoginių televizijos laidų, kompiuterinių ir mobiliųjų žaidimų pobūdžio. Pernelyg didelė sensorinė stimuliacija ankstyvame amžiuje siejama su dėmesio sunkumais, bendrai prastesne savireguliacija*“. Vaikams, praleidžiantiems daug laiko prie IT išsivysto priklausomybė, jie jaučia poreikį žiūrėti televizorių, žaisti vaizdo žaidimus, nebegali sustoti. Jei vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia prie IT, gali būti labai sunku priversti juos užsiimti ne elektronine veikla, pvz., žaisti su žaislais, kurie ugdytų vaizduotę, kūrybiškumą, tyrinėjimą lauke, žaidimus su kitais vaikais, kad ugdytų tinkamus socialinius įgūdžius. Vaikų, ypač jaunesnių, nei 3 metų, vystymasis vyksta sparčiai. Jie mokosi tyrinėdami savo aplinką, stebėdami suaugusius, paskui juos mėgdžiodami. Per didelis ekrano laikas gali trukdyti vaikui stebėti ir patirti įprastą kasdienę veiklą, su kuria jis turi užsiimti, kad sužinotų apie pasaulį. Kai vaikai dažnai žaidžia su išmaniuoju telefonu, planšetiniu kompiuteriu, nekreipia dėmesio į nieką kitą aplinkui. Jie nesužinos apie supantį pasaulį, jei tik žiūrės į informacines technologijas. Tai turės įtakos ne tik gebėjimui išmokti naujų dalykų, bet ir tai, kaip jie bendrauja su kitais, kaip vystosi kalba.

Kaip teigia Prasauskienė, Rudaitienė (2018, p. 11) „*veiksny, turintis neigiamos įtakos vaiko raidai – skaitmeninės medijos (ekranai). Neretai tėvai skaitmenines priemones (telefonus, planšetes, kompiuterius) laiko žaislu, o sėdėjimą prie jų žaidimu. <...>. Žiūrėjimas į televizoriaus ekraną taip pat nėra naudingas vaiko laiko leidimo būdas. Tuo metu vaikas nebendrauja, neatranda, nejuda ir nefantazuoja, taigi jo psichomotorinė raida nestimuliuojama*“. Perteklinis ekrano laikas vaikystėje gali sukelti įvairias sveikatos pasėkmes (*fizines*: nutukimas, netaisyklinga laikysena, sutrikęs regėjimas ir pan; *psichines*: baimės, nerimas, raidos, elgesio sutrikimai ir pan; *psichosocialines*: padidėjęs aktyvumas, irzlumas, isterija, agresyvumas ir pan). Vaiko raidai būtinas judėjimas, o ne gulėjimas, sėdėjimas persikreipus prieš ekraną, netinkamu nuotoliu, be pertraukų. Kalbos vystymasis sparčiausiai vystosi nuo 1 – 3 metų amžiaus. Vaikai kalbos geriausiai išmoksta bendraudami su suaugusiais, kurie su jais kalba ir žaidžia. Kalbėjimas su vaikais abipusiu dialogu nepaprastai svarbus kalbos raidai, socialinei sąveikai. Būtent tiesioginis pokalbis, dalijimasis veido išraiškomis ir reakcija į kitą asmenį – realiame gyvenime, o ne pasyvus klausymasis ar vienpusis bendravimas su ekranu – gerina vaikų kalbos ir bendravimo įgūdžius.

Jusienė ir kt. (2018, p. 135) teigia „*laikas, praleistas prie ekranų, siejamas su ilgesne užmigimo ir trumpesne miego trukme bei miego sutrikimais*“. Žaidžiant žaidimus išmaniuosiuose įrenginiuose,

žiūrint televizorių smegenys ir kūnas tampa budresni, aktyvesni ir mažiau pasiruošę miegui. Vaikai, kurie vakare yra veikiami informacinių technologijų, miega žymiai trumpiau. Maži vaikai, kuriems dar trūksta protinių gebėjimų suprasti tai, ką jie matė, gali įsijausti į savo baimes, patirti nerimą, todėl naudojimasis IT prieš miegą – draudžiamas, nes žiūrėjimas į ekraną stimuliuoja, sunku užmigti, išsimiegoti, dažniau patiriami košmarai. Prieš miegą svarbu pabendrauti su vaiku: paskaityti pasaką, paklausti ramios muzikos, pažaisti stalo žaidimą, eiti pasivaikščioti.

PATARIMAI TĖVELIAMS:

1. Venkite ekrano laiką naudoti kaip apdovanojimą. Tai tik sureikšmina laiką prie skaitmeninio įrenginio ir jis tampa siekiamu, svarbesniu už bet kokią kitą veiklą.
2. Būkite pavyzdžiu. Vaikai jus kopijuoja, tad jeigu savo ekranų laiką ribojate, vaikams bus lengviau padaryti tą patį.
3. Dalį ekrano laiko praleiskite lauke. Netgi trumpam pasivaikščioti lauke yra geriau, nei visą laiką praleisti ant sofos su telefonu, planšetiniu kompiuteriu ar nešiojamuoju kompiuteriu.
4. Sukurkite savo namuose zonas, kuriose neleidžiama naudotis išmaniaisiais įrenginiais, atokiau nuo interneto. Laikykitės atokiau nuo ekranų valgomajame, miegamajame, vaikų kambaryje ar vonios kambaryje. Valgant prieš ekraną sumažėja bendravimas tarp šeimos.
5. Skatinkite žaidimus be technologijų. Siekiant apsaugoti vaiką nuo per didelio įsitraukimo į virtualų pasaulį, svarbu parodyti jam, kad išjungus kompiuterį taip pat galima rasti smagių veiklų. Priklausomai nuo to, kuo vaikas domisi, reikėtų skirti laiko šeimos išvykoms į gamtą, stalo žaidimams, įvairiems sportams, lankymuisi renginiuose ar kitoms aktyvioms pramogoms.
6. Įpraskite per šeimos valgymo laiką padėti telefoną, išjungti televizorių. Geriau sutelkti dėmesį į bendravimą vienas su kitu. Taip pat galite įtraukti vaikus į maisto gaminimą ir stalo serviravimą.
7. Skirkite laiko skaitymui šeimoje. Galite ką nors paskaityti vaikui. Aptarkite tai, ką perskaitėte.

Informaciją parengė Kauno lopšelio-darželio „Gandriukas“ mokytoja Karina Peikštenytė-Bacevičė

Literatūra:

1. Januškevičienė, L. (2019). Tėvai nesilaiko rekomendacijų – prie ekranų vaikai būna daugiau kaip 2 valandas. Bernardinai.lt Prieiga per internetą: <https://www.bernardinai.lt/2019-04-23-tevai-nesilaiko-rekomendaciju-prie-ekranu-vaikai-buna-daugiau-kaip-2-valandas/>.
2. Jusienė, R., Laurinaitytė, I., Pajėdienė, A., Praninskienė, L., Rakickienė, L., Urbonas, V. (2017). Ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekranų: kada tai tampa vaikų sveikatos rizikos veiksniu?. Sveikatos mokslai nr. 6 (27), p. 135. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/1125-3098-1-PB.pdf>.