PROBLEMINIO MEDIJŲ NAUDOJIMO PREVENCIJOS PRAKTINIS – METODINIS VADOVAS

Tėvams (globėjams, rūpintojams) auginantiems
ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus

© Rengimo šeimai asociacija, 2024

Probleminio medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose
šeimose prevencijos projektas „**Nepaskęsk internete**“

„Probleminio medijų naudojimo prevencijos praktinis – metodinis vadovas tėvams, auginantiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus„ parengtas ir išleistas, įgyvendinant Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo prie LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis finansuojamą projektą „Probleminio medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose šeimose prevencijos projektas „Nepaskęsk internete“ (2024)

Projektą inicijavo ir vykdė Rengimo šeimai asociacija, 2024

Rengėjų darbo grupė:
Grupės nariai: Ramūnas Aušrotas, Kristina Gobytė,
Elena Mickevičienė, Kristina Ušackienė
Mokslinis redaktorius: Ramūnas Aušrotas

Recenzavo:
doc. dr. Giedrė Širvinskienė,
doc. dr. Rasa Pilkauskaitė Valickienė

Iliustravo:
Benediktas Mickevičius, Jonė Valiūtė

Spausdino: UAB „Diremta“
Redaktorė: Julija Baranauskė
Maketuotoja: Svetlana Čalkina

ISBN 978–9955–905–39–4
Tiražas 1000 vnt.

TURINYS

Metodikoje naudojamos sąvokos 7

Probleminis medijų naudojimas ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje 9

1. VAIKO RAIDA: PRIGIMTIES IR APLINKOS SANTYKIS 10
1.1. Trys požiūriai į vaiko raidą 10
1.2. Bioekologinis žmogaus raidos modelis 11
1.3. Interakcinė probleminio medijų naudojimo vaikystėje teorija 12
1.4. Vaiko raidos ypatumai ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje 15
1.5. Medijų naudojimo ikimokykliniame amžiuje galimybės ir grėsmės 16

2. MEDIJŲ NAUDOJIMO POVEIKIS VAIKO SVEIKATAI IR PROBLEMINIO MEDIJŲ NAUDOJIMO ĮVEIKA 18
2.1. Probleminis medijų naudojimas (PMN) 18
2.2. Medijų poveikis 18
2.3. Neigiamo poveikio vaiko raidai įveika 21
2.4. Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika 27
2.5. Neigiamo poveikio psichikos sveikatai ir mokymuisi įveika 32

3. PROBLEMINIS MEDIJŲ NAUDOJIMAS (PMN) IR JO ATPAŽINIMAS 34
3.1. 0–2 m. vaikų PMN rizikos vėlesniame amžiuje atpažinimas 34
3.2. 2–6 m. vaikų PMN rizikos atpažinimas (vaiko stebėjimas) 35
3.3. Savipagalbos testai tėvams vertinant vaikų PMN riziką 37

4. PROBLEMINIO MEDIJŲ NAUDOJIMO (PMN) RIZIKOS VEIKSNIAI 39
4.1. Ekrano laikas 39
4.2. Taisyklės, susijusios su ekranų naudojimu ir jų laikymasis 40
4.3. Tėvų ir šeimos ypatumai, susiję su medijų naudojimu 41
4.4. Vaiko aplinka 42

5. TĖVŲ VAIDMUO FORMUOJANTIS VAIKO SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ ĮPROČIAMS 42
5.1. Tėvų auklėjimo stiliai ir jų įtaka vaikų naudojimuisi skaitmeninėmis technologijomis (taisyklėmis) 43
5.2. Tėvų nuostatos skaitmeninių technologijų vartojimo atžvilgiu 46
5.3. Tėvų pavyzdys 46

6. PRAKTINIAI PATARIMAI, KAIP MAŽINTI PMN 47
6.1. Medijų naudojimo tikslas 47
6.2. Rekomendacijos tėvams, auginantiems 0–2 m. vaikus 49
6.3. Rekomendacijos tėvams, auginantiems 2–6 m. vaikus 50
6.4. Rekomendacijos tėvams, kaip elgtis skirtingose aplinkose 51

LITERATŪRA 53

PRIEDAI 54
A. Dienotvarkė 54
B. Šeimos planuoklis 56

METODIKOJE NAUDOJAMOS SĄVOKOS

Ankstyvoji vaikystė – žmogaus fizinės ir psichinės raidos pakopa nuo 2 iki 6 metų.

Ekrano laikas – tai laikas, praleistas prie ekranus turinčių elektroninių medijų prietaisų. Prie ekranų galima praleisti savo laisvalaikį (žaisti kompiuterinius žaidimus, žiūrėti vaizdo įrašus), skirti laiką lavintis, mokytis, dirbti, tvarkyti buitinius reikalus (pvz., apsipirkti).

Ikimokyklinis ir priešmokyklinis amžius – amžius, kada vaikui teikiamas ikimokyklinis (iki 5 metų imtinai) ar priešmokyklinis ugdymas (iki 6 metų imtinai), metodikoje naudojamas tapačiai ankstyvosios vaikystės sąvokai.

Medija – plačiąja prasme tai komunikacijos priemonė, perduodanti informaciją. Medija gali būti fotografija, kinas, video technologija, internetas. Šioje metodikoje suprantama kaip bet kokia priemonė, turinti ekraną ir perduodanti audiovizualinį turinį, pvz., kompiuteris, vaizdo žaidimas, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, televizorius ir pan.

Priklausomybė nuo interneto – elgesio modelis, kuriam būdingas besaikis arba įkyrus naudojimasis kompiuteriu internete ir neprisijungus prie jo, sukeliantis įtampą ir žalą. Šioje metodikoje priklausomybė nuo interneto vartojama kaip sinonimas priklausomybei nuo medijų.

Probleminis medijų naudojimas (PMN) – tai perteklinis įvairių ekraninių medijos įrenginių naudojimas, kuris daro žalą ar turi neigiamą poveikį vaiko raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam „funkcionavimui“.

PROBLEMINIS MEDIJŲ NAUDOJIMAS IKIMOKYKLINIAME IR PRIEŠMOKYKLINIAME AMŽIUJE

Į medijų amžių žmonija įžengė dar devynioliktame amžiuje, kai atsirado fotografija ir kinas. Tačiau kompiuterio išradimas ir jo pritaikymas masiniam naudojimui interneto pagalba sukėlė tikrą technologinę revoliuciją. Medijos tapo neatsiejama kasdieninio gyvenimo dalimi, o į jų siūlomą virtualų pasaulį pasineriama vis ankstesniame amžiuje, laikas, praleistas prie ekrano, vis ilgėja.

Pažymėtina, kad internetu pastaruoju metu daug bei dažnai naudojasi ir kur kas jaunesni vaikai. Štai Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis net 45 % ikimokyklinio amžiaus vaikų jau naudojasi internetu.

Laikas, praleidžiamas prie medijų, turi tendenciją ilgėti: taip atsiranda probleminio medijų vartojimo rizika, galinti nuvesti ir į priklausomybę. 2018 – 2020 m. atlikto tyrimo duomenimis jaunesnio mokyklinio amžiaus grupėje (7–10 metų vaikų) naudojimosi ekranais trukmė viršijo dvi valandas ir turėjo tendenciją augti (134 min. – 2018 m, 146 min. – 2019 m.). Medijų naudojimas tapo probleminiu COVID-19 pandemijos laiku, kai dėl nuotolinio mokymosi pradinukų prie ekranų praleidžiamas laikas padidėjo iki keturių su puse valandų.

Tyrimai rodo, jog skaitmeninių technologijų naudojimo įpročiai susiformuoja ikimokykliniame amžiuje, jie yra pastovūs ir tęsiasi vėlesnėje vaikystėje. Vaikai, kurie žiūrėjo daug televizijos, palyginus su kitais, ir vėliau išlieka daug televizijos žiūrinčioje grupėje – net iki suaugusiųjų amžiaus. Tiriant pradinukus, taip pat pastebima, kad buvimas prie ekranų jau yra tapęs ritualizuotu elgesiu, kurį tampa vis sunkiau pakeisti. Visa tai grindžia poreikį jau ankstyvojoje vaikystėje kalbėti apie skaitmeninių įpročių formavimą, už kurį šiame amžiuje visų pirma yra atsakingi tėvai.

Šis metodinis gidas yra skirtas tėvams, globėjams ar kitiems vaiko auginime dalyvaujantiems artimiesiems, norintiems sužinoti, kokie veiksniai ankstyvojoje vaikystėje įtakoja probleminio medijų naudojimo, galinčio nuvesti į priklausomybės nuo medijų išsivystymą vyresniame amžiuje, kaip atpažinti probleminį medijų naudojimą bei kokių priemonių imtis, mažinant neigiamą medijų poveikį vaiko sveikatai ir raidai.

Yra sakoma: kaip pasiklosi, taip išsimiegosi. Tikimės, kad šiame metodiniame vadove surašyti patarimai leis tėvams kurti teisingą ir sveiką savo vaikų santykį su medijomis, o taip pat išvengti daugybės šiame kelyje pasitaikančių klaidų.

1. VAIKO RAIDA: PRIGIMTIES IR APLINKOS SANTYKIS

Turbūt žinote britų rašytojo R. Kipling'o sukurtą istoriją apie Mauglį, žmonių vaiką, užaugusį tarp vilkų. Tai pasakojimas apie berniuką, kurį džiunglėse randa vilkai ir užaugina kaip savą. Būdamas tarp vilkų, jis ne tik išvysto savo žmogiškas savybes, bet ir panaudoja jas tam, kad taptų vilkų gaujos lyderiu.

Pasakojimas apie Mauglį užduoda klausimą apie priežastis, lemiančias žmogaus raidą. Ar žmogaus tapimą žmogumi lemia vidinė programa, ar aplinka, kurioje jis auga? Kitaip tariant, ar gali žmogus užaugti žmogumi tarp vilkų?

Yra žinoma, kad kurdamas istoriją apie Mauglį, R. Kipling'as pasirėmė tikromis žmonių vaikų, pasiklydusių ar pamestų laukinėje gamtoje, istorijomis. Tikrovėje vaikai, kurie išgyvendavo džiunglėse, sulaukėdavo, o grįžę į žmonių aplinką, nebesugebėdavo pilnai adaptuotis, išmokti kalbos. Realybė yra daug sudėtingesnė negu pasaka.

Taigi, kas lemia žmogaus raidą: prigimtis ar aplinka? Kuri yra pirmesnė ir (ar) svarbesnė? Atsakymas į šį klausimą svarbus ir informacinių technologijų naudojimo kontekste. Šiuolaikinio vaiko gyvenimas, vaizdžiai kalbant, neatsiejamas ir nuo buvimo virtualiose džiunglėse. Kaip jos įtakoja vaiką? Ar iš viso jį įtakoja? Vieni laiko šiuolaikines informacines technologijas žmogiško progreso dalimi ir neigia bet kokią jų įtaką, kiti teigia, kad medijos keičia žmogų, ir jų įtaka nėra be neigiamų pasekmių.

1.1. Trys požiūriai į vaiko raidą

Psichologijos teorijoje egzistuoja trys požiūriai į vaiko raidą.

Organizmo modelis pabrėžia natūralią elgesio sklaidą pagal genetinį planą. Šiuo požiūriu, kol aplinka patenkina pagrindinius poreikius (maistas ir vanduo), raida vyksta pagal savo tvarkaraštį. Raidos impulsas kyla pačiame žmoguje, kuris suvokiamas kaip aktyvus dalyvis. Tokia vidinių jėgų valdoma raida vyksta nustatyta tvarka, kurią galima apibūdinti pastoviomis ir universaliomis pakopomis. Mauglio istorija yra grįsta šia samprata.

Mechanistinis modelis vertina žmogų kaip pasyvų dalyvį, kurį veikia aplinka; asmuo – *tabula rasa* arba švari lenta, kurioje patirtis palieka įrašus. Manoma, kad bet kokio elgesio reikia išmokti. Raida neturi universalių bruožų. Pagal šį modelį Mauglis turėjo užaugti vilku.

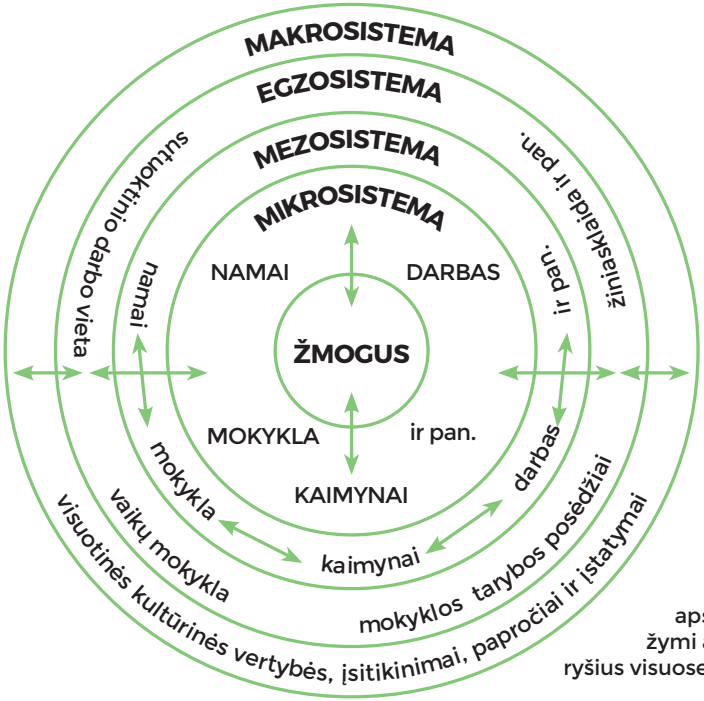
Kontekstinis modelis, kitaip nei organizmo modelis ar mechanistinis modelis, pripažįsta tiek prigimties, tiek ir aplinkos vaidmenį žmogaus raidai, teikdamas reikšmę abipusei šių veiksnių sąveikai. Žmogaus raidą vertina kaip sudėtingos sąveikos tarp individualios biologinės genetinės prigimties ir įvairių aplinkos sluoksnių rezultatą tam tikru istoriniu laikotarpiu.

Šiuolaikinės psichologijos teorijos yra linkusios vadovautis kontekstiniu modeliu, pabrėždamos tiek aplinkos, tiek ir auklėjimo įtaką vaiko raidai.

1.2. Bioekologinis žmogaus raidos modelis

Bronfenbrenner'is (1979) sukūrė bioekologinį modelį, paremtą kontekstiniu požiūriu į žmogaus raidą. Ekologinio modelio esmė – žmogaus ir aplinkos sąveika. Jo ***teigimu, vaikas formuojasi ne vakuume, bet aplinkoje, kuri jį įtakoja ir kurią įtakoja jis.*** Sąveika tarp vaikų ir jo įtakos sferų (pvz., tėvai / šeima, mokyklos, kultūra) lemia raidą ir didina (rizikos veiksniai) arba mažina (apsauginiai veiksniai) raidos sutrikimų riziką.

Kalbant apie medijų naudojimą ir su tuo susijusias problemas, vaikui įtaką pirmiausia daro namų aplinka, kurioje jis iki paauglystės dažniausiai būna su asmenimis, kurie yra atsakingi už apribojimų nustatymą arba prieigos prie ekranų kontrolę. Tačiau yra ir kiti įtakos lygmenys (ugdymo įstaiga, bendraamžių aplinka), kurie irgi formuoja vaiko elgesį medijų atžvilgiu. Skirtinguose aplinkos lygiuose vykstančią sąveiką galima iliustruoti Bronfenbrenner'io aplinkos modelio pagalba (schema Nr. 1).



Pastaba: rodyklės, apskritimas, žymi abipusius ryšius visuose lygiuose

Schema Nr. 1. Bronfenbrenner'io aplinkos modelis (1979)

Bronfenbrenner'is žmogaus aplinką vertina kaip sistemą, kurią sudaro tam tikri koncentriški lygiai: mikrosistema, mezosistema, egzosistema ir makrosistema. Labiausiai žmogų įtakoja jam artimiausia – **mikrosistema**, apimanti gyvenamąją aplinką, kurioje žmogus tiesiogiai bendrauja su kitais žmonėmis ir objektais. Ją sudaro trys pagrindinės sudedamosios dalys: veikla, vaidmenys ir santykiai (diados). Ši aplinka tiesiogiai lemia medijų vartojimą: tėvų nustatytos taisyklės (ar jų nebuvimas) lemia vaikų medijų vartojimo įpročius (pvz., jei tėvai itin daug laiko praleidžia prie medijų, prie jų praleisti laiką bus linkęs ir vaikas).

Mezosistemą sudaro santykiai tarp įvairių veiksmo vietų, kuriose dalyvauja žmogus (darbas, namai, visuomeninė veikla, religinė praktika). Tai ne atskiras aplinkos sluoksnis, bet įvairių mikrosistemų sąveika, kurioje viena mikrosistema veikia kitą (pvz., darbe patiriamas stresas gali kelti įtampą namuose, o blogi santykiai tarp sutuoktinių gali skatinti vaikus paguodos ieškoti pasineriant į internetą).

Egzosistemą sudaro aplinka, kurioje žmogus nedalyvauja aktyviai, tačiau ji veikia žmogų supančios aplinkos mikrosistemas. Pvz., ikimokyklinio ugdymo įstaigoje nustatytos ekranų naudojimo taisyklės (ar jų nebuvimas) gali įtakoti jų vaikų savijautą ir elgesį namuose.

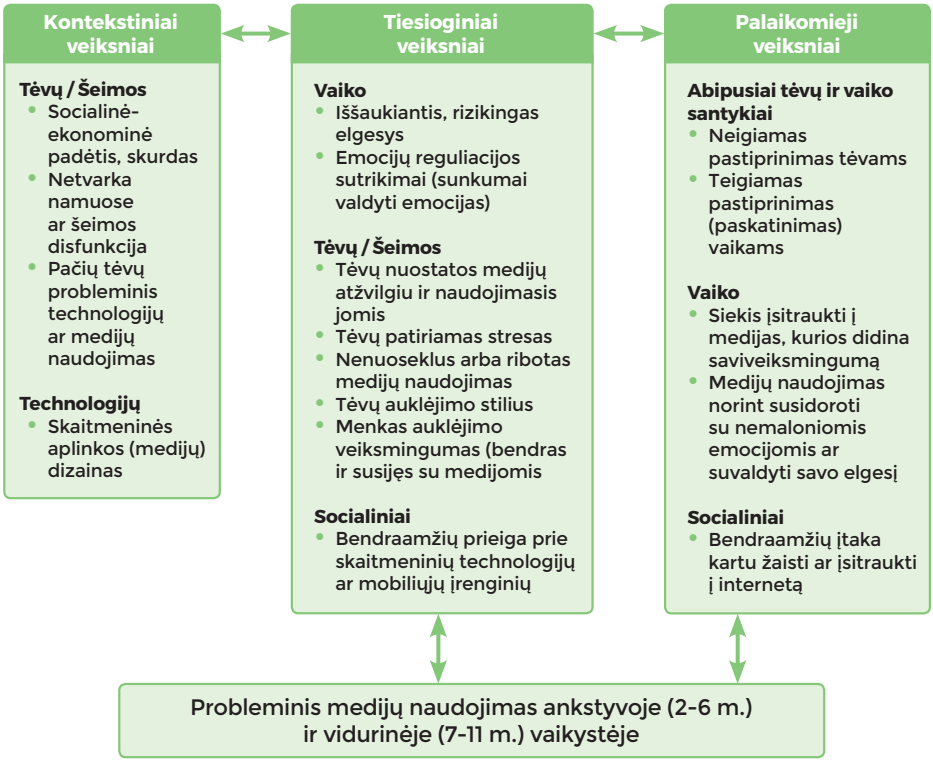
Makrosistemos sąvoka apima visuomenėje vyraujančius įsitikinimus ir vertybes, kurios determinuoja socialinių grupių sandarą, tarpusavio sąveiką. Jos daro įtaką motyvacijai, tikslams, bendravimo būdui ir pan. Pvz., visuotinis interneto prieinamumas, požiūris į informacines technologijas ir naudojimąsi jomis, – tiek visoje populiacijoje, tiek tam tikroje socialinėje (pvz., bendraamžių) grupėje – neabejotinai daro poveikį vaikų naudojimuisi medijomis.

1.3. Interakcinė probleminio medijų naudojimo vaikystėje teorija

Mičigano universiteto mokslininkai (Domoff ir kt., 2022) suformulavo *interakcinę*[1] *probleminio medijų naudojimo vaikystėje teoriją (IT–PMN teorija)* ir išskyrė šiuos įtakos lygius: namų aplinka, ikimokyklinio ugdymo įstaiga (darželis), bendraamžiai ir medijų dizainas (kaip išmaniosios technologijos yra padarytos). Probleminis medijų naudojimas yra sudėtingas procesas, kurį norint pažinti, reikia suprasti, kaip tarpusavyje sąveikauja *kontekstiniai, tiesioginiai ir palaikomieji veiksniai*, lemiantys probleminį medijų naudojimą ir priklausomybės nuo jų išsivystymą (žr. schemą Nr. 2).

[1] Interakcinis – tarpusavyje sąveikaujantis, vienas kitą įtakojantis.

Schema Nr. 2. Interakcinė probleminio medijų naudojimo vaikystėje teorija (Domoff, 2022)



Pagal IT-PMN teoriją kontekstiniai veiksniai (pvz., socialinė ir ekonominė padėtis, šeimos disfunkciškumas ir skaitmeninė aplinka), tiesioginiai veiksniai (pvz., bendras ir specifinis, su medijų reguliavimu susijęs tėvų auklėjimo stilius, vaikų elgesys ir bendraamžių prieiga prie technologijų) ir palaikomieji veiksniai (pvz., abipusiai tėvų ir vaiko santykiai, vaiko medijų naudojimo tikslai ir bendraamžių įtaka įsitraukiant į internetą) kartu daro įtaką PMN vystymuisi vaikystėje ir didina tikimybę, kad vėliau išsivystys sunkesnis PMN.

Jei vaikas yra ypač jautrus medijos atlygintinoms savybėms (*su vaikais susijęs tiesioginis veiksnys*), jis gali būti labiau linkęs atsisakyti nutraukti medijos naudojimą arba atkakliai prašyti prieigos prie jos. Toks elgesys gali kelti stresą tėvams, ypač tiems, kurie jaučiasi esantys prastesni tėvai, arba kurie ir taip patiria didelį stresą (*su tėvais susiję tiesioginiai veiksniai*). Siekdami išvengti šios patirties, tėvai gali nuspręsti duoti vaikui įrenginį, kad sustabdytų neigiamą vaiko elgesį, ypač jei namuose nėra pastovių, su medijų naudojimu susijusių taisyklių (*tiesioginis veiksnys*).

Psichologai pasakytų, jog šio proceso metu tėvai patiria **neigiamą pastiprinimą** (buvo pašalinta nepageidaujama būsena / patirtis), o vaikas patiria **teigiamą pastiprinimą**. Dėl šių sąveikų didėja tikimybė, kad vaikas ir toliau nesilaikys apribojimų, susijusių su medijų naudojimu. Patirtas pastiprinimas už nesilaikymą yra veiksnys, kuris *palaiko* probleminį medijos naudojimą. Suprasti, kaip tai veikia praktikoje, gali padėti praktinis pavyzdys.

PRAKTINIS PAVYZDYS

Jauna, dviejų mažamečių (1 ir 3,5 metų) šeima sekmadienį po pamaldų nusprendžia su draugais nueiti į kavinę išgerti kavos ir pabendrauti. Įstaiga, į kurią užsuka, turi tik staliukus lauke ant pakylos. Į ją veda statūs laiptai, kavinėje nėra atskiros erdvės vaikams, staliukai taip pat nepritaikyti mažamečiams. Vyresnis vaikas nenori sėdėti prie stalo, muistosi, nori bėgioti. Mama turi prižiūrėti kūdikį, taip pat rūpintis, kad kitas vaikas nenukristų nuo laiptų. Tėtis tuo metu bendrauja su draugais. Triukšmas didėja, mamai atrodo, jog vaikų elgesys tėčiui trukdo, todėl vyresnėliui duoda mobilųjį telefoną, įjungia žaidimą. Vaikas nurimsta. Atnešus maistą, mama nori paimti telefoną, vaikas nenori atiduoti, mama nusileidžia. Baigus valgyti, šeima susiruošia eiti. Mama paima telefoną, vaikas už-protestuoja. Einant iš kavinės, jis nuolat prašo telefono, mamai tenka nukreipinėti vaiko dėmesį. Tai tęsiasi iki pat automobilio.

KLAUSIMAI

Įvardinkite:
- Aplinkos
- Šeimos narių
- Tėvų-vaikų tarpusavio santykio (elgesio) veiksnius, kurie jūsų manymu lėmė medijų naudojimą.

Ar medijų naudojimas buvo tinkamas?
Ką pasiūlytumėte tėvams šioje situacijoje?
- Aplinkos pasirinkimas
- Šeimos nariai
- Elgesys

1.4. Vaiko raidos ypatumai ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje

Žmogus vystosi visą gyvenimą, tačiau patys didžiausi fizinės, pažintinės, emocinės ir socialinės raidos pokyčiai vyksta pirmuosius 5 vaiko gyvenimo metus. Žmogaus raida vyksta etapais. Iki vaikas pradeda lankyti mokyklą, jis pereina du amžiaus tarpsnius: kūdikystę (0–2 metai) ir ankstyvąją vaikystę (2–6 metai). J. Piaget'o teorijoje tai atitinka sensomotorinę ir priešoperacinę kognityvinės raidos stadijas:

„Vaikai nėra kilimas, iš kurio praeitis gali būti išsiurbta ar išvalyta tarsi dulkės, - jie yra žmonės, visada veikiami savos patirties ir tolesnis jų elgesys visada bus susijęs su ankstesniu gyvenimu"
(J. Bowlby)

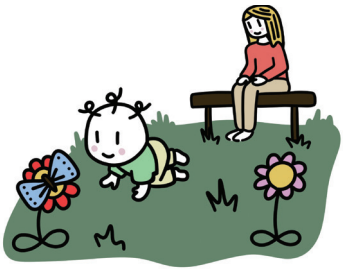
Amžius	Stadija	Būdingi požymiai	Pagrindiniai pasiekimai
Nuo gimimo iki 2 m.	Senso-motorinė	Vaikas aplinkai pažinti naudoja jutimus ir motorinius sugebėjimus. Šis procesas prasideda refleksais, o baigiasi sensomotorinių sugebėjimų kompleksine koordinacija.	Formuojasi prieraišus ryšys su prižiūrinčiu asmeniu. Vaikas įsisąmonina, kad objektai egzistuoja ir tada, kai jis jų negali matyti; pradeda prisiminti ir įsivaizduoti.
2-6 m.	Priešope-racinė	Vaikas pasauliui pažinti naudoja simbolinį mąstymą ir kalbą. Mąstymas yra egocentriškas.	Vaizduotė labai išlavėjusi. Vaiko egocentrizmas mažėja, jis pradeda suprasti kitų požiūrį. Formuojasi savarankiškumas ir savireguliacijos įgūdžiai.

Vystymuisi kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje svarbu:

a) Vystymuisi palanki aplinka. Gimusio kūdikio smegenys dar nėra pilnai susiformavusios. Kad smegenys vystytųsi sklandžiai, jos turi gauti kuo daugiau skirtingos informacijos iš įvairių dirgiklių: vaikui judant ir judinant įvairias kūno dalis, liečiant skirtingus paviršius, ragaujant, žvelgiant į arčiau ir toliau esančius objektus, girdint aplinkos garsus, uodžiant kvapus, bendraujant su žmonėmis. Todėl tik vieno šaltinio naudojimas yra kenksmingas vaiko raidai, jis susiaurina pažinimo galimybių spektrą.



b) Prieraišus ryšys. Žymus britų pediatras Winnicott'as yra pasakęs, kad nėra tokio dalyko kaip kūdikis, yra kūdikis ir mama (besirūpinantis suaugęs). Kūdikiai ir maži vaikai yra labai pažeidžiami ir visiškai priklausomi nuo suaugusių asmenų. Kad kūdikis augtų ir vystytųsi, nepakanka jį pamaitinti ir šiltai aprengti. Tam būtinas emociškai šiltas ir saugus ryšys su suaugusiu žmogumi. Apleisti, stresinėje aplinkoje augantys kūdikiai ir vaikai vystosi lėčiau, kartais jų raida netgi sustoja ar grįžta į ankstesnį lygmenį. Kūdikystėje ypatingai svarbus yra akių kontaktas bei fizinis kontaktas: lietimas, prisiglaudimas, glostymas.



Pramokę vaikščioti vaikai ima savarankiškai tyrinėti aplinką, tačiau jiems labai svarbu, kad suaugęs būtų šalia, bet kuriuo metu pasiekiamas. Suaugęs asmuo yra tarsi saugus uostas, pas kurį atbėgęs vaikas nusiramina ir gali vėl grįžti prie žaidimo ir pasaulio tyrinėjimo. Augant vaikui, po truputį ilgėja laikas, kiek jis gali pabūti vienas, tačiau svarbu suprasti, kad vaikas nesivysto vakuume. Ikimokykliniame amžiuje mokymasis vyksta per patirtį bei saugų santykį su reikšmingu suaugusiu asmeniu.



Net ir priešmokykliniame amžiuje, vaikui mokantis skaičiuoti, pažinti raides, svarbi suaugusiojo pagalba.

Maria Montessori mažą vaiką apibūdina kaip būtybę, kuri kaip kempinė iš aplinkos sugeria įspūdžius. Vaikas dar nesuvokia prasmės, tačiau viskas užfiksuojama nesąmoningoje atmintyje ir gali būti atgaminta ateityje. Kūdikystėje ir ankstyvojoje vaikystėje įgyta patirtis padeda pamatus tolimesniam asmenybės vystymuisi. Šiame amžiuje formuojasi ir naudojimosi ekranais įpročiai.

1.5. Medijų naudojimo ikimokykliniame amžiuje galimybės ir grėsmės

Vaiko pažintis su ekranais prasideda šeimoje. Kūdikis dar nerodo išskirtinio susidomėjimo TV ekranu ar kitu išmaniuoju prietaisu, tai tik vienas iš aplinkoje esančių objektų, su kuriuo jis susipažįsta. Ekrane stebimi greitai besikeičiantys vaizdai, sklindantis garsas gali prikaustyti kūdikio dėmesį ilgesniam laikui, atitraukti nuo aplinkos tyrinėjimo, o svarbiausia – įsiterpia į jo santykį su mama ar kitu besirūpinančiu asmeniu. Taigi, kūdikystėje ekranas – santykių vagis. Kūdikis lengvai gali tapti pasyviu ekrano stebėtoju, jei fone dažnai įjungtas TV. Pvz., jei mamai pasireiškia pogimdyminė depresija, ji neturi pakankamai socialinės paramos, kūdikis gali būti mažai kalbinamas bei nešiojamas. Jei tokia mama atsiriboja nuo kūdikio žiūrėdama TV serialus, jų stebėtoju tampa ir kūdikis.

Kadangi vaikams iki 2 metų ekranai yra apskritai nerekomenduojami, tėvų pareiga yra užtikrinti, kad jie nebūtų matomi, lengvai pasiekiami. Jeigu kūdikiai ir maži vaikai iki 2 metų gaus pakankamai tėvų dėmesio, galimybę žaisti kartu bei tyrinėti aplinką, jie tikrai nejus ekranų stygiaus.

Ankstyvojoje vaikystėje medijų naudojimas yra galimas, tačiau mažų vaikų laikas prie ekranų turi būti minimalus ir griežtai reglamentuotas, svarbu ir medijos naudojimo priežastis.

Mažiems vaikams ekranai daugiausiai skiriami laisvalaikiui, tačiau šiame amžiuje juos galima puikiai panaudoti vaiko lavinimui, jei neviršijamas bendras re-



komenduojamas ekrano laikas.[2] Svarbu atkreipti dėmesį, kad programas kuriamas vaikams, rekomenduojama žiūrėti kartu su tėvais.

Daugelis skaitmeninių produktų, kuriais naudojasi maži vaikai, kuriami taip, kad norėtųsi kuo ilgiau jais naudotis, kad norėtųsi prie jų grįžti kitą dieną, turinys adaptuojamas vaikų amžiui. Vaikams skirtos išmaniosios programos pasižymi įsitraukimo skatinimu, kuriamos trokštamo elgesio pastiprini mu, orientuotos į komercinių pardavimų didinimą. Mažų vaikų savireguliacijos gebėjimai dar tik formuojasi, vaikai pasižymi menka impulsų kontrole, todėl jiems gali būti sunku atsispirti gražiai ir įdomiai pateikiamam skaitmenizuotam turiniui. Čia į pagalbą turi ateiti tėvai.

Ikimokykliniame amžiuje vaikai, negavę to, ko nori, paprastai reaguoja nepasitenkinimu, jie dar negeba suvaldyti emocijų. Kai vaikui ekranas pasiūlomas kaip nusiraminimo priemonė, jam gali susidaryti įspūdis, kad tai yra universali nusiraminimo priemonė, ir vaikas prie jo prisiriša. Be to, jis neišmoksta palaukti, nesiformuoja savireguliacijos įgūdžiai. Tėvų tikslas neturėtų būti vaiko neigiamų emocijų išvengimas, pvz., duodant vaikui išmanųjį telefoną, kad jis nezirztų. Tikslas turėtų būti padėti vaikui susitvardyti.

Ankstyvoje vaikystėje susiformavęs santykis su ekranais gali būti reikšmingas: ar vėliau vaikas gebės saugiai naudotis išmaniosiomis technologijomis, ar šioje srityje kils sunkumų, galinčių privesti net iki priklausomybės nuo jų.

[2] Pvz., LRT VAIKAI edukacinė dainelė „Ant puoduko“ gali padėti, jei 2 m. vaikui nepavyko suformuoti šio įgūdžio. Čia taip pat galima rasti edukacinių dainelių „Ribos“, „Į eilę“, „Tvarka“, „Aš užsirišiu batukus“, dainelių, skirtų emocijų pažinimui: „Mano pyktis dramblio dydžio“, „Liūdna“ ir kt. Vaikams nuo 5 m. rekomenduojamas finansinį raštingumą ugdantis žaidimas „Pinigėnai“.

2. MEDIJŲ NAUDOJIMO POVEIKIS VAIKO SVEIKATAI IR PROBLEMINIO MEDIJŲ NAUDOJIMO ĮVEIKA

2.1. Probleminis medijų naudojimas (PMN)

Ar maži vaikai gali būti priklausomi nuo interneto?

Termino „priklausomybė“ vartojimas ikimokykliname ir priešmokykliniame amžiuje dar yra klaidinantis. Tėvai ar kiti globėjai gali sakyti, kad jų vaikas yra „priklausomas“ nuo ekranų arba kad yra „apsėstas“, nes nori prisijungti prie interneto arba gauti prieigą prie savo mobiliojo prietaiso. Tai dar nereiškia, jog jis turi priklausomybę nuo interneto. Dažnai šie terminai tėvų yra vartojami kaip ekspresyvi kalba, skirta išreikšti jų nerimą dėl nuolatinio vaiko prašymų „įjungti filmuką“ arba galvojimo apie išmanųjį telefoną.

Tyrimai rodo elgesio priklausomybių paplitimą paauglių ir suaugusių tarpe, tačiau analogiškų tyrimų, patvirtinančių priklausomybių buvimą vaikystėje, ypač ankstyvojoje, nėra. Daugių daugiausiai vaikams gali būti būdingas probleminis (rizikingas) vartojimas, kuris gali nurodyti į priklausomybės išsivystymą ateityje.[3] Todėl, kalbant apie ankstyvąją vaikystę, derėtų kalbėti apie probleminį medijų naudojimą.

Reikia atkreipti dėmesį, jog PMN netapatus pertekliniam medijų naudojimui. Kai vartojame terminą „probleminis“, turime omenyje ne tik ilgą laiką ir netinkamą turinį. Pagal Domoff (2022) probleminis medijų naudojimas yra toks medijų naudojimas, kuris **trikdo normalų vaiko funkcionavimą, t. y. turi neigiamą poveikį vaiko raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam „funkcionavimui“**.

2.2. Medijų poveikis

Ekranų naudojimas gali daryti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį vaiko sveikatai. Teigiamas poveikis būna, kai medijos yra sąmoningai, atsakingai ir su saiku naudojamos vaiko lavinimui, jo ugdymuisi. Medijos naudingos ir socialinių kontaktų palaikymui, pvz., tais atvejais, kai tėtis ar mama dirba užsienyje, jos gali būti vienintelė atskirai gyvenančių šeimos narių bendravimo priemonė. Kaip ir bet kuris kitas dalykas, taip ir medijos, yra nežalingos tiek, kiek naudojamos su saiku. Taip pat svarbu žinoti, jog medijų turinys, kad nedarytų vaikui žalos, turi atitikti vaiko amžių.

Pernelyg intensyvus medijų naudojimas, vaiko amžiaus neatitinkantis ar netinkamas medijų turinys kenkia jo sveikatai, daro žalingą poveikį jo raidai, kliudo socializacijai bei mokymuisi. VU mokslininkai nustatė, jog į veiklas prie ekranų dažniau įsitraukiantys ikimokyklinio amžiaus vaikai turi mažesnius savarankiš-

[3] Tyrimai rodo, jog skaitmeninių technologijų naudojimo įpročiai susiformuoja ikimokykliniame amžiuje, jie yra pastovūs ir tęsiasi vėlesnėje vaikystėje. Vaikai, kurie žiūrėjo daug televizijos, lyginant su kitais, ir vėliau išlieka daug televizijos žiūrinčioje grupėje – net iki suaugusiųjų amžiaus. Tiriant pradinukus, taip pat pastebima, kad buvimas prie ekranų jau yra tapęs ritualizuotu elgesiu, kurį tampa vis sunkiau pakeisti.

kumo, kalbinius ir jausmų pažinimo gebėjimus, o pradiniame mokykliniame amžiuje mažėja jų girdimosios atminties ir vizualiniai – motoriniai gebėjimai. Ilgesnis ekranų naudojimas siejasi su prastesne mokyklinio amžiaus vaikų fizine, emocine ir psichikos sveikata, su mokymosi noru ir pasiekimais.[4]

Medijų poveikis. Pedagogų nuomonė

Rengimo šeimai asociacijos projekto „Neigiamo skaitmeninės aplinkos poveikio vaiko asmenybei prevencijos ir ankstyvosios intervencijos mokykloje algoritmas“ metu vestų mokymų metu buvo surinkta pedagogų patirtis apie skaitmeninių technologijų naudojimą, ilgalaikį ekranų poveikį moksleiviams. Ji gali būti labai aktuali ir ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvams (lentelė Nr. 1).

Lentelė Nr. 1 Ekranų poveikis. Pedagogų nuomonė

Mokytojų įvardinti teigiami aspektai:	Socialinis neigiamas ekranų poveikis:	Fizinis neigiamas ekranų poveikis:	Psichologinis neigiamas ekranų poveikis:
• Akiračio plėtimas • Greitai pasiekiama informacija, naujienos • Ugdymo(si) informacija ir priemonės • Komunikacija su artimaisiais, draugais, taip pat ir iš užsienio • Randa draugų, bendraminčių • Pasaulio pažinimas virtualiai • Gamtos pažinimas • Dievo pažinimas • Galimybė apie save pranešti • Anglų kalbos lavinimas • Individualaus verslo galimybės • Finansiniai atsiskaitymai • Laiko taupymas • Darbas nuotoliu	• Laiko „vagis“ / Laiko nuovokos praradimas • Nereikalingos informacijos gausa • Mažiau bendraujama gyvai • Bendravimo įgūdžių stoka, jų praradimas • Emocijų raiškos susiaurėjimas / Nemokėjimas išreikšti savo emocijų • Ryšių šeimoje praradimas • Gyvena kitų gyvenimą • Melagienos • Duomenų vagystės • Saugumo trūkumas	• Silpsta akys • Netaisyklinga laikysena, žala stuburui • Kaklo skausmai • Riešo kanalo sindromas • Antsvoris, didėja cukraligės rizika • Prastėja atmintis • Miego sutrikimai, neišsimiega, sapnuoja kompiuterinius žaidimus, kt.	• Psichologinė priklausomybė • Silpnėja bendra valia • Patyčios • Emocinė įtampa • Pykčio priepuoliai • Agresija • Stiprėja depresijos požymiai • Baimės jausmas, nerimas • Vienišumas • Išsiblaškymas • Atitrūksta nuo realybės • Įsitraukia į turinį ne pagal amžių • Žalingas turinys

[4] Probleminio medijų naudojimo vaikystėje tyrimus Lietuvoje atliko VU tyrėjų komanda, vadovaujama prof. R. Jusienės, tyrusi vaikų interneto naudojimo sąsajas su socialiniais, emociniais ir elgesio sunkumais bei tėvų elgesiu (tėvystės praktikomis), taip pat ekranų naudojimo trukmės bei pobūdžio įtaką vaikų fizinei ir psichikos sveikatai. https://www.fsf.vu.lt/naujienos/fakulteto-ivykiai/29-projektai/2892-jaunesnio-mokyklinio-amziaus-vaiku-interneto-naudojimo-sasajos-su-ju-socialine-emocine-raida-bei-santykiais-su-tevais-latvijoje-lietuvoje-ir-taivanyje-testinis-tyrimas
https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai

Medijų poveikis. Ką sako tyrimai

Akademinėje literatūroje nurodomas toks neigiamas perteklinio medijų naudojimo poveikis vaiko raidai, fizinei ir psichinei sveikatai (lentelė Nr. 2).

Besaikis medijų naudojimas kenkia jų sveikatai, bendravimui su kitais žmonėmis bei mokymuisi. Mažiems vaikams svarbiausias yra laiko ribojimas bei pačių tėvų motyvacija, vėliau – tinkamai parinktas turinys.

Lentelė Nr. 2 Medijų poveikis

Poveikis raidai:	Poveikis elgesiui ir bendravimui:	Poveikis kūnui
Vaikams iki 2 metų amžiaus buvimas prie ekrano stabdo kalbos raidą; Vėliau – perteklinis laikas lemia skurdesnį žodyną – atėjus į mokyklą matomas trečdaliu siauresnis žodynas; Sunkiau sutelkti ir išlaikyti dėmesį; Mažiau savarankiški vaikai; Sunkiau atpažįsta savo ir kitų jausmus, neišmoksta išlaukti.	Sunkiau suvaldyti savo emocijas ir elgesį, atpažinti kitų emocijas – sunkiau bendrauti su kitais; Pablogėjusi miego kokybė (dėl ekranų naudojimo) prisideda prie elgesio ir emocijų sunkumų; Jei vaikas pramogauja prie ekrano 1,5 val. per dieną – jau atsiranda rizika emociniams ir elgesio sunkumams atsirasti; Vaikams, ilgiau besinaudojantiems išmaniaisiais telefonais, kompiuteriais ir žaidimų konsolėmis, būdingi didesni emociniai ir elgesio sunkumai; Sunkiau motyvuoti neekraninei veiklai; Nebedžiugina kasdienė veikla; Sunku išlaukti; Sunkiau sutelkti dėmesį, mokytis; Gali formuotis įprotis nuobodulį, bendravimo poreikį, nemalonius jausmus ir stresą malšinti ekrano laiku.	**Akys** – jas vargina, trumparegystės rizika ateityje; **Galva** – gali skųstis, kad skauda galvą (dažniau išsako moksleiviai), pykina dėl perteklinio laiko prie ekranų, gali sutrikti miegas; **Stuburas, kaklas, pečiai, nugara** – vystosi netaisyklinga laikysena, gali atsirasti skausmai ateityje; **Širdis, kraujagyslės** – širdies ir kraujagyslių ligų rizika (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo); **Pilvas** – gali skųstis, kad skauda pilvą dėl perteklinio buvimo prie ekranų; Nutukimo, antsvorio, diabeto rizika (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo).

2.3. Neigiamo poveikio vaiko raidai įveika

Kaip mažinti neigiamą poveikį vaiko vystymuisi?

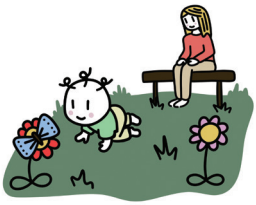
Kalbos raida. Per ilgas laikas prie ekrano žiūrint vaizdo įrašus lemia siauresnį vaikų žodyną, nepaisant to, kokiu tikslu (vaiko lavinimui ar pramogai) jie yra žiūrimi. Vaikas, kuriam leidžiama piktnaudžiauti ekrano laiku, susiduria su dėmesio koncentracijos stoka– jam sunku sutelkti ir išlaikyti dėmesį. Vėluoja ir kalbos raida. Kokių priemonių tėvai gali imtis, kad viso to išvengtų?

Kalbėjimo įgūdžiai vystosi nuo pat gimimo. Gimęs vaikas dar nekalba, bet jau nuo pirmųjų savaičių klauso, ką kalba tėvai. Todėl klaidinga nuostata yra nekalbinti vaiko ir daug prie jo nekalbėti, nes „jis vis tiek dar nieko nesupranta“. Kalbos raidai svarbiausias yra gyvas bendravimas su vaiku veidas į veidą, tariami garsai, žodžiai, akių kontaktas, veido mimika, žodyną plečia paprasti pokalbiai, knygelių ir eilėraščių skaitymas, dainavimas. Ekranas viso to negali pakeisti. Jei jau naudojate ekranus, atminkite, jog:

- 0–2 metų amžiaus vaikams ekranų naudojimas **nerekomenduojamas**.
- 2–5 metų amžiaus vaikams rekomenduojama naudoti ekranus ne daugiau kaip vieną valandą per parą, geriausia edukaciniais tikslais.
- Jei naudojate medijas edukacijai, naudokite jas trumpą laiką, darydami pertraukas. Pavyzdžiui, logopedės Violetos Katinienės edukacinę programėlę „Mokausi kalbėti“ galima naudoti kartu su suaugusiuoju, geriau neilgai, po 5–15 min. keletą kartų per dieną.



- Edukacinį laiką stenkitės paįvairinti kitokia veikla.
- Net ir filmukų žiūrėjimą galima paversti edukacine veikla, pvz., vaikai, kartu su tėvais žiūrėdami ir aptardami vaizdo įrašus, gali mokytis veiksmažodžių.
- Medijų naudojimas gali pagerinti vykdomąsias funkcijas, pvz., dėmesio perkėlimą, veikliąją atmintį, bet tik vaikams **nuo 5 metų**, tinkamai parinkus turinį ir ribojant ekranų laiką iki 1 val. per dieną.
- Ekranas veikia per klausos ir regos pojūčius. Tačiau vaikui reikalingas pažinimas ir per kitus – uoslės, skonio ir lytėjimo – pojūčius. Vaiką lavina įvairių paviršių lytėjimas: duoti liesti pirštais įvairius paviršius, namuose skirtingos tekstūros medžiagas, sagas, lauke – augalų lapus, medžio kamieną, akmenis, smėlį, kita, žaisti su plastilinu, minkyti tešlą.



- Buvimas prie ekrano (tiek tėvų, tiek ir vaikų) neturėtų pakeisti gyvo bendravimo. Tėvams verta pastebėti save – kiek laiko praleidžiate su ausinukais, klausydami muzikos ar įrašų, naršydami telefone, paskendę savo mintyse. Visą tą laiką, tikėtina, tylite ar mažiau kalbinate vaiką, mažiau kalbate tarpusavyje, rečiau palaikote akių kontaktą. Vaikas mato jūsų veidą, susitelkusį į ekraną, kiek susiraukusį, nebendraujantį, ir iš to mokosi.

Vaizdo skambučiai ar išmaniųjų telefonų naudojimas bendravimui su vaizdu yra vienintelė kalbos vystymosi požiūriu „saugi“ veikla, kuri su saiku (!) leidžiama net labai mažiems vaikams. Tokiu atveju reiktų naudoti garsiakalbį, kad telefonas būtų laikomas per atstumą, o ne pridėtas prie vaiko galvos. Atminkite, jog mobilusis įrenginys skleidžia elektromagnetinę spinduliuotę, kurios poveikis mažiems vaikams gali paaiškėti po daugelio metų.

Savarankiškumas. Maži vaikai labai imlūs – jų įgūdžiai formuojasi, kai jie stebi tėvus (kaip tėvai tvarkosi namuose, gamina valgyti) ir jiems padeda. Tai geriausias laikas formuotis vaiko savarankiškumui. Tačiau dažnai tėvai elgiasi priešingai: duoda naudotis ekranais tam, kad patys galėtų netrukdomi atlikti namų ruošos darbus. Tai klaida. Tyrimais nustatyta, jog 2–5 metų vaikai, kurie žiūri daugiau filmukų ir žaidžia žaidimus prie ekranų, yra mažiau savarankiški, o vaikai, kurie pramogai praleidžia prie ekranų pusvalandį ir mažiau, yra labiau savarankiški, lyginant juos su anksčiau minėtais vaikais. Vietoj ekranų laiko vaikus reikėtų įtraukti į namų ruošos veiklas pagal jų amžių (lentelė Nr. 3).

Kartais, kad būtų paprasčiau vaiką pamaitinti, tėvai duoda jam į rankas telefoną arba įjungia filmuką. To nereikėtų daryti, nes jis įpras valgyti su telefonu ir šio įpročio bus sunku atsikratyti. Jau 8–10 mėn. kūdikiui atsiranda noras bei tam tikras sugebėjimas valgyti ir gerti pačiam. Tačiau gražiai valgyti jis neišmoksta per vieną dieną. Tėvai turėtų priimti, kad klysti yra mokymosi proceso dalis (labai nebarti, jei išliejo, nepataikė į burną, susitepė), leisti mokytis valgyti pačiam be ekrano, galiausiai – priimti vaiką tokį, koks jis yra, rodyti pasitikėjimą, padėkoti už pastangas, pagirti vaiką, padrąsinti, pastebėti jo pažangą, skatinti savarankiškumą,

Tėvai, siekdami mokyti vaiką savarankiškumo, gali naudoti mobilius telefonus kaip atlygį už tai, ką vaikas padaro. Visgi ekspertai pataria vaikų motyvavimui naudoti kitas priemones, pvz., įvesti motyvacijos ir bendradarbiavimo sistemą, kurioje šeima yra komanda, kuri kartu dirba ir kartu siekia savo svajonių – o tai yra smagu. Pvz., kartu tvarkomės namus tam, kad turėtume daugiau laisvo laiko ir jį smagiai praleistume su šeima.



Lentelė Nr. 3 Siūloma veikla pagal vaiko amžių

Kartu su 1-2 metų vaikais: • Mokyti valgyti savarankiškai; • Mokyti atlikti gamtinius reikalus; • Leisti pašluoti grindis; • Leisti pamaišyti tešlą, žaisti virtuvėje su puodais, dubenimis, šaukštais ir pan.; • Nunešti žaislus į vietą; • Įdėti ir išimti skalbinius iš skalbimo mašinos; • Iškrauti prekes iš pirkinių maišo.	**Trimečio vaiko pareigos:** • Susitvarkyti žaislus; • Nusinešti nuo stalo indus; • Nušluostyti nuo stalo trupinius, likusius po valgio; • Mokėti išsivalyti dantukus, išsiplauti rankas, veidą, susišukuoti; • Apsirengti ir nusirengti, šiek tiek padedant suaugusiajam; • Jei šlapindamasis netyčia „pataikė pro šalį“, turi pats išsivalyti; • Padėti iškraustyti pirkinius, juos sudėlioti į vietas.
Keturmečio vaiko pareigos: • Padėti suaugusiam padengti stalą; • Padėti apsipirkinėti (įdėmiai stebint suaugusiam); • Pašerti naminius gyvūnus, prižiūrėti juos; • Kartu dirbti sode, darže; • Padėti pakloti lovas, plauti indus, valyti dulkes; • Mokėti užsitepti sviesto ant duonos; • Mokėti įsipilti pieno į dribsnius; • Žaisti namuose savarankiškai; • Padėti džiauti skalbinius.	**Penkiamečio vaiko pareigos:** • Su suaugusiais aptarti dienos meniu ir kartu apsipirkinėti; • Pasigaminti sumuštinių, susitvarkyti po gaminimo; • Pasikloti lovą; • Susitvarkyti kambarį; • Įsipilti atsigerti; • Savarankiškai išsirinkti drabužius ir apsirengti; • Išrūšiuoti skalbinius pagal spalvą; • Atsiliepti į telefono skambutį; • Padėti nuplauti automobilį; • Savarankiškai nuspręsti, kam išleis savo kišenpinigius; • Pamaitinti savo augintinį; • Užsirišti batų raištelius.
Šešiamečio vaiko pareigos: • Išsirinkti drabužius ir apsirengti; • Išsiurbti grindis; • Palaistyti gėles; • Išplauti daržoves; • Pasigaminti paprasčiausią patiekalą (išvirti kiaušinį, sutepti sumuštinį); • Padėti džiauti skalbinius; • Padėti grėbstyti lapus, rinkti malkas laužui/židiniui; • Išvesti į lauką augintinius; • Be priminimo išnešti šiukšles; • Padėti nuplauti automobilį; • Padengti stalą.	**Septynmečio vaiko pareigos:** • Prižiūrėti savo dviratį, pastatyti į saugią vietą, jei nesinaudoji; • Mokėti perskaityti gautas trumpąsias žinutes ir jas išsiųsti; • Vykdyti tėvų paliepimus, pvz., nupirkti maisto produktų, knygą ar kt.; • Išprausti naminius augintinius, juos pavedžioti po lauką; • Savarankiškai prabusti rytais reikiamu laiku ir gultis vakarais; • Išlyginti paprasčiausią rūbą.

Autistiški vaikai susiduria su didesniais savarankiškumo formavimosi sunkumais. Taip pat jie turi didesnę riziką tapti priklausomi nuo medijų. Todėl tokių vaikų tėvams svarbu būti itin rūpestingiems, kad medijų naudojimas netaptų pabėgimo iš situacijos priemone, ypač ten, kur jiems reikia daugiau pastangų. Jų savarankiškumo ugdymui rekomenduojame: Milda Kryžanauskienė *PATARIMAI TĖVAMS: kaip ugdyti vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, savarankiškumą namuose*, (2022), Nacionalinė švietimo agentūra http://www.ukvm.lt/bylos/el_biblioteka/Pedagogo_padejejas/Savarankiskumo%20ugdymas%20namuose.pdf

Jausmų pažinimas. Augdamas vaikas mokosi atpažinti ir įvardyti savo jausmus, emocijas. Nemokėdamas įvardinti savo ir negebėdamas atpažinti kito jausmų, vaikas nemokės suprasti ir priimti kito žmogaus. Taigi, jausmų pažinimas yra sudėtinė ir būtina vaiko ugdymo dalis.

Nustatyta, jog vaikai, kurie prasčiau supranta jausmus ir silpniau moka juos reikšti, yra linkę daugiau laiko praleisti prie ekranų ir tai daro pasyviai – žiūrėdami vaizdo įrašus.

Vaiko, kuris turi emocijų raiškos problemų, tėvai gali būti linkę spręsti vaiko „nuraminimo“ problemą medijų pagalba. Iš tiesų, būdami prie ekranų, jie nusiramina. Tačiau tokiu būdu vaikas neišmoksta savireguliacijos, neišmoksta priimti nemalonių jausmų ir įveikti streso kitu būdu. Tyrimai rodo, kad toks vaiko elgesys yra itin didelis rizikos faktorius, vedantis į priklausomybę nuo medijų.

Vaikų, kurie yra konfliktiški ir turi emocijų raiškos problemų, tėvams gali būti sunku susitarti su vaikais dėl medijų (ne)naudojimo, duotą įrenginį gali tekti paimti.

Rekomendacijos:

- Vaiką reikia mokyti atpažinti ir įvardyti savo jausmus, emocijas (pvz., parodyk, kur tau skauda, apkabinu, matau, kad tu pyksti, esi įsitempęs) ir tinkamai jas išreikšti, o ne neigti ar slopinti. Vaiko gebėjimų įvardinti ir apibūdinti jausmus pagerinimui galima naudoti VšĮ „Vaiko labui“ interneto svetainėje pateikiamą medžiagą.[5]
- Vaiką reikia išmokyti malšinti nemalonius jausmus ir stresą sveikesniais būdais nei laikas prie ekrano. Vienas iš būdų yra pokalbis su savo vaiku. Išklausykite, išbūkite kartu, apkabinkite, kai vaikas jaučiasi blogai, padrąsinkite, kartu ieškokite, kas padeda jaustis geriau, nukreipkite jo dėmesį kitur.
- Išreikšti emocijas ir įveikti stresą gali padėti piešimas, mankšta, sportas, laiko leidimas su šeima, naujos veiklos. Visa tai nukreips dėmesį ir padės „išveikti“ emocijas. Padėti vaikams kontroliuoti emocijas gali padėti šie patarimai.[6]

[5] https://www.vaikolabui.lt/wp-content/uploads/2020/02/2020_Be-patyciu_1_Jausmai.pdf
https://www.vaikolabui.lt/wp-content/uploads/2020/02/2020_Be-patyciu_2_Pyktis.pdf

[6] https://www.klaipedosppt.lt/images/Ikimokyklinis/Kaip%20t%C4%97vai%20gali%20pad%C4%97ti%20vaikams%20kontroliuoti%20emocijas.pdf

VALDYMO PULTELIS

Tėvų užduotis padėti vaikui išmokti palaukti ir suvaldyti savo emocijas ir elgesį be ekrano. Pagalvokite, ar kartais nenaudojate ekrano kaip vaiko „valdymo pultelio“:

- Sėdėk ir valgyk, išsižiok ir nesimuistyk, nesusitepk!
- Aš tvarkausi namus – **netrukdyk**, imk planšetę!
- Sėdėk ramiai – **palauk** šalia gydytojo kabineto ir nebėgiok!
- **Tyliai** būk ir man netrukdyk!
- Kelionėje sėdėk ramiai, **nezysk** ir man netrukdyk vairuoti!
- Procedūros metu **nesipriešink**, gulėk ramiai!
- Kineziterapijos metu **daryk** pratimus!
- Pažiūrėk filmuką, kol aš kalbu su draugais.
- Pažiūrėk filmuką **prieš miegą**.
- Jei esi **supykęs** – pažiūrėk filmuką.
- Jei tau **skauda** – pažiūrėk filmuką.
- Jei tu **susierzinęs** – pažiūrėk filmuką.
- Jei tau **nuobodu** ir nėra ką veikti – imk planšetę.
- Aš **pavargau** – imk planšetę ir pažaisk vienas.
- Aš **kalbu** telefonu – pažiūrėk filmuką.
- Aš turiu **dirbti** nuotoliniu būdu – imk planšetę ir pažaisk vienas.

- Ir tėvai turi mokytis pažinti savo jausmus, valdyti pyktį. Mažai tikėtina, kad vaikas darželyje ar ekrane išmoks kitokio elgesio modelio, nei mato namuose.
- Medijų turinys taip pat yra labai svarbus: amžiui netinkamos ar greitos programos yra susijusios su didesniu **hiperaktyvumu**, **prastesniais socialiniais įgūdžiais** ir prastesnėmis vykdomosiomis (valdymo, planavimo) funkcijomis. Nustatyta, jog kompiuterinių žaidimų turinys gali sukelti vaiko agresiją.

KOMPIUTERINIAI ŽAIDIMAI IR AGRESIJA

Agresija gali kilti ir dėl kompiuterinių žaidimų – svarbu parinkti turinį, kuris atitiktų vaiko amžių, būtų naudingas ar bent jau ne žalingas – tam neužtenka nuorodos, kad jis skirtas vaikams, reikėtų pažiūrėti kartu, pasidomėti, ką vaikas žiūri.

Paprasčiausias būdas – atrinkti ir įrašyti turinį, žiūrėti įrašą, o ne leisti iš interneto. Patiems susipažinti su turiniu ar pažaisti žaidimą, prieš leidžiant jį žaisti vaikui.

Jeigu šeimoje yra vyresnių vaikų – stengtis, kad mažasis kartu su jais nežaistų jo amžiui netinkamų, agresyvių žaidimų, nesėdėtų šalia ar žaidžiančiam broliui ant kelių ir pan.

Ekranų poveikis smegenims. Dopaminas, dar vadinamas laimės hormonu, išsiskiria didesniais kiekiais smegenyse tuomet, kai jaučiami malonūs pojūčiai, pvz., kai sportuojame, medituojame, valgome gerą, skanų maistą, klausomės muzikos ir pan. Naršymas socialiniuose tinkluose, patiktukų ar komentarų laukimas taip pat skatina dopamino gamybą.

Tačiau dopamino funkcijos kur kas įvairesnės, nei tik teikti malonumą ar pasitenkinimą. Ši medžiaga susijusi ir su motyvacija bei kur kas sudėtingesne mūsų smegenų veiklos sistema – atlygio suvokimu. Dopaminas padeda formuotis įpročiams. Jis – lyg kelrodis, atskleidžiantis, koks veiksmas suteikė malonumą, ir susiejantis tą veiksmą su tam tikru kontekstu, kad ateityje mums būtų lengviau tą veiksmą atkartoti. Taip dopaminas dalyvauja mokymosi procese, formuojantis tam tikriems įpročiams: atkartojant malonų veiksmą, išsiskiria dopaminas, ir patiriame pasitenkinimą.

Deja, dopaminas taip pat turi didelę įtaką formuojantis ir netinkamiems įpročiams bei priklausomybėms. Perteklinis buvimas prie ekrano gali išbalansuoti normalią dopamino pusiausvyrą, lemti prastą nuotaiką ir norą vis daugiau laiko leisti prie ekrano (tolerancija), o vėliau gali pereiti į probleminį interneto naudojimą, priklausomybę.[7]

Dopaminas išsiskiria tada, kai vaikas mato ekraną, daug judančių, ryškių vaizdų, žmonių veidų, girdi įvairius garsus, kurie nuolat keičiasi. Tai prikausto vaiko dėmesį ir teikia malonumą – apdovanoja smegenų atlygio sistemą be jokių pastangų. Kadangi vaiko smegenys dar tik vystosi, perteklinis buvimas prie ekranų neleidžia susiformuoti impulsų kontrolei. Vaikui tampa sunkiau kontroliuoti veiksmus ir emocijas, atsispirti socialiai nepriimtiniems potraukiams, suvokti veiksmų pasekmes, atskirti gerą nuo blogo, gerą nuo geresnio, gebėjimą pakentėti dabar, kad gautų didesnį atlygį vėliau. Paprastai sakant, dėl perteklinio medijų naudojimo vaikas stokoja to, kas bendrai vadinama valia.

Ekranų poveikis dėmesiui. Mūsų smegenys tarsi automatiškai skiria dėmesį tam, kas vyksta aplink mus. Tai būtina sąlyga išlikimui, nes galimai įspėja apie pavojų. Dėmesį atkreipia – garsas, staigus blyksnis ar kitas ryškus signalas iš aplinkos (ekranas), išmaniojo telefono programėlių atnaujinimai, socialinių tinklų pranešimai, pypsėjimai. Tai veikia kaip signalas smegenims būti nuolat pasiruošusiems reaguoti, nuolat pertraukia smegenų darbą ir silpnina vykdomąją dėmesio funkciją, kuri reikalinga susikaupus ir susikoncentravus atlikti konkrečią užduotį.

Dėl perteklinio medijų naudojimo vaikui nesiformuoja arba nusilpsta valia. Dėl to vaikui tampa sunkiau sutelkti dėmesį, mokytis. Atsiranda nuobodulys, nenoras užsiimti kitomis veiklomis, kurios reikalauja pastangų (pvz., pasigaminti meškerę, kad galėtum žvejoti). Iki tol patikę užsiėmimai vaiko nebetraukia, susiaurėja interesų ratas. Medijų dirgiklis tampa stipresnis už kitus potraukius. Ilgainiui, problemos nesprendžiant, jis pradeda slopinti ir poreikius. Vaikas pamiršta pavalgyti ar nenueina laiku miegoti.

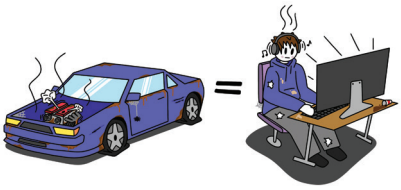
[7] Tikėtina, kad didžiosios technologijų įmonės tuo naudojasi lyg nejučia skatindamos savo vartotojus kuo ilgiau užsibūti socialiniuose tinkluose, laukiant dar vieno patiktuko, dar vieno komentaro ar dar vienos nuotraukos iš draugų kelionės. Ir taip be pabaigos.

Rekomendacijos:

- **Laiko ribojimas.** Vaikai nesugeba patys valdyti ekranų laiko, nes jų smegenys dar tik vystosi, todėl stimuliacija jiems yra tiesiog per stipri – palyginimui: gavę didelį maišą saldainių, suvalgytų daug daugiau, nei leido tėvai. Todėl reikia išjungti autopilotą – daugiau dopamino išsiskyrimo skatinantį elgesį – buvimą prie ekrano reiktų riboti.
- **Tėvų sąmoningumas.** Vaikui neduoti medijos kaip atlygio ar nusiraminimo priemonės.
- **Vaikų skaitmeninio sąmoningumo ugdymas.** Paaiškinti vaikams, kad medijos gali būti naudojamos darbui (mokymuisi) ir pramogai. Mokyti vaikus atskirti, kada su medijomis yra dirbama, o kada pramogaujama. Paaiškinti, kad nuo to priklauso buvimo prie medijų laikas ("Tėvelis dirba, ne pramogauja. Todėl jis gali sėdėti prie kompiuterio ilgiau„). Paaiškinti, jog pramogavimo atveju prioritetą reikia teikti neekraninėms veikloms ir gyvam bendravimui.
- **Rodyti vaikams pavyzdį.** Patiems laikytis skaitmeninės higienos, kovoti su netinkamais medijų naudojimo įpročiais. Pirmiausia atlikti kasdienes veiklas ir pareigas, o tik tada būti prie ekrano (nepradėti dienos nuo telefono ar planšetės dar gulint lovoje), nenaudoti ekranų valgant, prieš miegą.
- **Planuoti laiką.** Duodant vaikui išmanų įrenginį, aiškiai nustatyti jo naudojimo (laiko) ribas, jas sekti (jei yra poreikis – užsistatyti vaikui/sau priminimą), pasibaigus laikui, programą išjungti, mediją paimti. Norint išvengti konfliktų, planuoti, kad filmukas tilptų į skirto laiko ribas arba iš anksto vaiką informuoti, jog jis bus žiūrimas dalimis.
- **Paruošti įrenginį vaiko naudojimui.** Peržiūrėti medijų įrenginio nustatymus, išjungti nereikalingus pranešimus (reklamėlių blokavimo programa), sustabdyti automatinį vaizdo įrašų paleidimą, kad turinys nebūtų transliuojamas mums nė nespėjus nuspręsti, ar to norime, išjungti kartojimo funkciją.

2.4. Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

Naudojant medijas, intensyviai dirba mūsų smegenys, kurios apdoroja regos ir klausos organų siunčiamą informaciją. Tačiau, išskyrus akis ir ausis, kitos mūsų kūno dalys, naudojant medijas, yra pasyvios. Šis specifinis režimas lemia specifinį perteklinio medijų naudojimo poveikį fizinei sveikatai. Jį galima iliustruoti užvesto, bet vietoje stovinčio automobilio metafora. Jo variklis (smegenys) dirba, tačiau pats automobilis (kūnas) nejuda. Variklis įkaista (smegenys pavargsta), o nenaudojami ratai pradeda rūdyti (kūnas išgleibsta). Su varikliu susiję dalys (klausa, rega) dėvisi.



Specialistų nuomone, neigiama medijų įtaka vaikų **fiziniam aktyvumui, laikysenai ir regėjimui** yra itin matoma.

Fizinis aktyvumas. Vaikai, kurie ilgiau būna prie ekranų, paprastai trumpiau būna lauke ir mažiau juda – yra mažiau fiziškai aktyvūs, dėl to jie gali dažniau sirgti įvairiomis ligomis, rizikuoja ateityje priaugti per daug svorio.

Atsižvelgiant į glaudų ryšį tarp fizinio aktyvumo ir svorio kontrolės, vaikai dažnai nepakankamai užsiima fizine veikla ir tai lemia antsvorio ir nutukimo didėjimą. Dėl plačiai paplitusios nutukimo epidemijos kaltas ilgalaikis sėdėjimas, kurį stimuliuoja medijos.

Specialistai pataria vengti fiziškai pasyvios veiklos, ypač ankstyvojoje vaikystėje, kai vyksta intensyvi fizinė raida. Judėjimas yra būtinas smegenų raidai. Nustatyta, jog mažiau judantys pradinio mokyklinio amžiaus vaikai pasižymi pažintinių funkcijų sutrikimais: blogesnė girdimoji atmintis, prastesni vizualiniai, motoriniai gebėjimai, silpnesni atsako slopinimo gebėjimai ir mažesnė motyvacija mokytis.

Skatinant fizinį aktyvumą, svarbu pabūti lauke bent 1 val. per dieną. Pati geriausia fizinio aktyvumo išraiška vaikystėje – tai žaidimai. Daugelis mokslininkų pabrėžia žaidimų naudą vaikų sveikatai. Siekiant skatinti vaikų sveikatą ir gerovę, kasdienius žaidimus lauke ir fizinį aktyvumą rekomenduoja Amerikos pediatrų akademija ir kiti ekspertai.

Rekomenduojama:



- Per parą skirti bent 180 minučių įvairiausiai fizinei veiklai (nesvarbu, kokio intensyvumo), iš kurių bent 60 minučių būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla (kuo daugiau, tuo geriau).
- Vaikai neturėtų būti ilgiau nei valandą be pertraukos suvaržyti fiziškai (pvz., vaikų vežimėliuose, maitinimo kėdutėse arba nešyklėse ant tėvų ar globėjų nugaros) ir ilgai nesėdėti.
- Nejudrus laikas, praleidžiamas prie ekranų, neturėtų viršyti valandos (kuo mažiau, tuo geriau).
- Kartu su vaikais žaisti aktyvius žaidimus (namuose ir lauke).
- Pasirūpinti sportiniu inventoriumi.
- Pasiūlyti kaimynams, turintiems vaikų, žaisti kartu. Tai padės rasti žaidimų draugų.
- Pasinaudoti viešomis žaidimų aikštelėmis.
- Nejudriuoju metu tėvai ar globėjai skatinami vaikams skaityti arba sekti pasakas.

Laikysena. Neergonomiška laisvalaikio leidimo ar žaidimų vieta prie ekranų gali sukelti įvairius galvos, pilvo, nugaros skausmus. Reiktų atkreipti dėmesį, jei pasikeitė vaiko laikysena (pvz., kūprinasi) ar skundžiasi rankos skausmais (riešo kanalo sindromas).



1 pav. Higienos instituto parengta Vaikų ir paauglių fizinės veiklos piramidė

Geriausia PMN prevencija yra įvairūs žaidimai, padedantys stiprinti skeleto ir raumenų sveikatą. Fizinis aktyvumas gyvybiškai svarbus sveikam vaiko skeleto ir raumenų vystymuisi, tai gali sumažinti osteoporozės (kaulų tankio sumažėjimo) riziką. Nors skoliozė (stuburo iškrypimas) dažniausiai išryškėja paauglystėje, tačiau taisyklingą laikyseną skatinantys įpročiai turi būti formuojami jau ankstyvame amžiuje. Osteoporozės, skoliozės profilaktikai bei visai raumenų–skeleto stiprinimo prevencijai užtikrinti vaikai ir jaunimas turi padidinti kaulų tankį, t. y. daug ir aktyviai judėti, nes tai yra efektyviau už bet kokį gydymą. Tada bus mažesnė traumų tikimybė.

Rekomendacijos:



- Raumenų stiprinimui ir motorinės koordinacijos gerinimui tinka žaidimai, kurie reikalauja judesio pastangų: ėjimas, bėgimas, siūbavimas, ridenimasis, šokinėjimas, šliaužimas žeme.

- Smulkiosios motorikos judesiams lavinti praverstų nešiojimas, griebimas, rašymas, geometrinių piešinių piešimas pieštuku, popieriaus karpymas žirklėmis, žaidimas su tešla ir smėliu, karoliukų vėrimas, naudojimasis šakute, smeigiant tam tinkamą maistą.
- Kaulus stiprinantis aktyvumas – šokinėjimas, bėgiojimas, spartus vaikščiojimas, svorių kilnojimas.
- Būnant prie medijų, ekranas turi būti akių lygyje (telefoną laikyti, kompiuterio ekraną pakelti ant stovo), riešų raumenys neturi būti įtempti.

Regėjimas. Daugėja įrodymų, kad ilgas laikas prie ekranų smarkiai kenkia vaikų regėjimui. 80 procentų vaikų pranešė **jaučiantys deginimą, niežulį akyse ar akių nuovargį po to, kai naudojosi elektroniniais prietaisais ilgesnį laiką**.

Mokslininkai ištyrė, kad vyresniame amžiuje atsirandančio kompiuterinio regos sutrikimo sindromo požymiai yra akių, judėjimo sistemos, psichoemocinės būklės bei miego sutrikimo simptomų kompleksas, atsirandantis dėl per ilgo sėdėjimo prie kompiuterio ekranų. Akių sausumas ir pečių bei kaklo skausmas pranašauja šį sutrikimą.



Mirksėjimas padeda sumažinti akių įtampą ir sudrėkina akis, tačiau žiūrėdamas į ekraną, žmogus yra linkęs mirksėti apie 3 kartus rečiau. Paprastai yra mirksima kas 3–4 sekundes, o kai žiūrima į ekraną – kas 10–12 sekundžių.

Išmaniųjų prietaisų, televizoriaus, kompiuterio ekranai (kaip beje ir saulė, LED, fluorescencinės lemputės) skleidžia mėlyną šviesą, kuri pasiekia akies tinklainę. Jos ilgalaikis poveikis gali paskatinti geltonosios dėmės degeneracijos atsiradimą ir vystymąsi. Dėl šios ligos gali sutrikti gebėjimas skaityti, vairuoti ar net atpažinti žmonių veidus.

Rekomendacijos:

- Naudoti didesnį ekraną (TV ar kompiuterio monitorių vietoj išmaniojo telefono), pasirūpinti, kad vaikai nesėdėtų per arti ar per toli, neiškraipant vaizdo, geriausia tiesiai prieš ekraną, vengti mažų raidžių ir vaizdų.
- Naudojant medijas, reguliariai daryti pertraukas, kad ištisai nežiūrėtų TV ar nežaistų kompiuteriu – pailsinti akis.
- Išmaniajame telefone naudoti specialų filtrą, apsaugantį akis nuo ekranų skleidžiamos mėlynos šviesos. Nešiojantiems akinius gali padėti specialūs lęšiai, praleidžiantys nekenksmingą mėlynos spalvos spektrą, o žalingą – blokuojantys.
- Būti lauke šviesiu paros metu, kur dėmesys sutelkiamas į toli, o ne arti esančius objektus (su sąlyga, kad vaikai nėra „prilipę prie ekrano“).
- Jei yra galimybė, naudoti elektroninę knygų skaityklę, kuri mažiau vargina akis nei įprastas ekranas, ar tiesiog skaityti popierines knygas.

Miegas. Augančiam vaikui miegas yra labai svarbus. Tėvams gali atrodyti patogu mažą vaiką migdyti prie ekrano, tačiau tai gali paskatinti probleminį medijų naudojimą bei miego problemas vėlesniame amžiuje. Tyrimai rodo, jog dėl PMN labai nukenčia vaikų (tiek ikimokyklinio, tiek pradinio mokyklinio amžiaus, tiek paauglių) miegas. Ryški kompiuterio ekrano šviesa slopina melatonino sekreciją ir gali atitolinti miego pradžią. Ilgiau ekranais besinaudojantys vaikai sunkiau užmiega, nepakankamai ir blogiau miega, būna mieguisti dieną.

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos išleistuose patarimuose tėvams „Kodėl verta skaityti ankstyvame amžiuje?“ rekomenduoja skaitymą kaip ritualą prieš miegą. Tai padeda nusiraminti po aktyvios veiklos, knygos skaitymas apjungia šeimos narius, buvimas kartu prieš užmiegant vaikui suteikia ramybės, saugumo bei kitus teigiamus jausmus.

Tėvai gali:



- Pasirūpinti, kad vaikai nesinaudotų ekranais prieš miegą ir kad ekranų nebūtų miegamojoje zonoje.
- Patiems tėvams nenaudoti ekrano migdymui; ruošiantis migdyti vaiką, išnešti visus prietaisus į kitą kambarį, kad nebūtų pagundos patiems paskaityti naujienas, peržvelgti socialinius tinklus migdant vaiką.
- Buvimas lauke pagerina būsimo miego kokybę.
- Vaikas turi ramiai užmigti, miegoti pakankamai laiko išvėdintame kambaryje, prieš miegą bent 1 val. neturi būti prie ekrano.
- Prieš miegą galima aptarti dieną, paskaityti pasaką, padainuoti lopšinę.
- **Rekomenduojama miegoti:**
  4–12 mėnesių kūdikiams: 12–16 val. (įskaitant pietų miegą);
  1–2 m. vaikams: 11–14 val. (įskaitant pietų miegą);
  3–5 m. vaikams: 10–13 val. (įskaitant pietų miegą);
  6–12 m. vaikams: 9–12 val.

Mityba. Vaikų mitybos įpročiai formuojasi anksti. Vaikas natūraliai jaučia, kada yra pavalgęs, sotus. Jei tėvams atrodo, jog vaikas yra nevalgus, jie gali bandyti spręsti šią problemą netinkamu būdu – maitindami vaiką su ekrano pagalba. Ekranas atitraukia vaiko dėmesį nuo sotumo jausmo, **ir vaikas gali suvalgyti daugiau nei norėtų. Taip atsiranda antsvorio ir nutukimo rizika.** Taip pat gali formuotis valgymo prie ekrano įprotis, kurio gali būti sunku atsikratyti ateityje.

Yra žinoma, kad antsvoris ir nutukimas vaikystėje turi didelę įtaką tiek fizinei, tiek psichologinei sveikatai. Antsvorio turintys ir nutukę vaikai gali likti nutukę iki pilnametystės, o jaunesniame amžiuje jie dažniau susirgs neužkrečiamomis ligomis, pvz., diabetu bei širdies ir kraujagyslių ligomis. Todėl ankstyvoje vaikystėje įgyti mitybos įpročiai yra nutukimo rizikos prevencijos pagrindas.

Tyrimais nustatyta, jog turintys antsvorio ir nutukę vaikai daugiau laiko praleidžia prie ekranų ir dažniau valgo žiūrėdami į ekraną, mažiau juda, suvalgo žymiai daugiau nesveiko maisto (daugiau saldumynų, riebaus, gruzdinto maisto,

išgeria daugiau tonizuojančių gėrimų) nei normalaus svorio vaikai. Svarbus yra ir tėvų pavyzdys – ar jie patys valgo prie ekrano.

Tėvai turėtų formuoti vaikams teigiamo kūno įvaizdžio vaidmenį, skatindami sveiką požiūrį į maistą ir svorio valdymą, taip pat teigiamo kūno įvaizdžio naudą ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinei ir psichinei sveikatai. Dauguma tėvų mažai žino apie vaiko kūno įvaizdžio raidą, nežino teigiamo ryšio tarp pasitenkinimo kūnu ir elgesio su sveikata, ir mano, kad nepasitenkinimas kūnu tampa aktualus tik vėlesnėje vaikystėje.

Rekomenduojama:



- Valgyti be ekranų, tai padės lengviau pajausti sotumo jausmą;
- Mėgautis paties maisto išvaizda, skoniu ir kvapu;
- Valgyti reguliariai, nustatytu laiku;
- Valgyti sveiką maistą;
- Valgymas su šeima taip pat yra ir bendravimo forma, kurianti ryšį.

2.5. Neigiamo poveikio psichikos sveikatai ir mokymuisi įveika

Perteklinis medijų naudojimas neigiamai veikia vaikų psichikos sveikatą, įtakoja vaiko emocinę savijautą, bendravimą, kenkia dėmesingumui, elgesio reguliacijai.

Su vaikais dirbančių sveikatos priežiūros specialistų nuomone, ypač neigiama įtaka pasireiškia vaikų **emocinei savijautai ir bendravimo įgūdžiams**.

Tyrimais nustatyta, jog tarp probleminio medijų naudojimo ir emocijų bei elgesio sutrikimų rizikos yra abipusis ryšys. Žymiai daugiau vaikų, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų riziką, yra labiau linkę piktnaudžiauti ekranais, negu tie vaikai, kurie šios rizikos neturi. Lygiai taip pat tie vaikai, kuriems būdingas perteklinis medijų naudojimas, turi didesnę emocijų ir elgesio sutrikimų riziką.

Medijos gali būti vaiko "pabėgimo„ nuo problemų vieta. Labai svarbu, kaip vaikas jaučiasi šeimoje, kokie tėvų tarpusavio santykiai, vaiko santykiai su tėvais, tėvų patiriamas stresas. Kuo vaiko ir tėvų santykiai prastesni, tuo didesnė rizika vaikui įsitraukti į veiklas internete. Tėvai, atliepdami esminius vaiko poreikius – saugumo, emocinių ryšių, saviraiškos – padeda vaikui, ir jam nebereikia „pakaitalų ieškoti internete".

Rekomenduojama:



- Kiek įmanoma dažniau būti šalia vaiko, jam naudojantis medijomis (tokiu būdu suaugusieji gali padėti vaikams geriau suprasti programų turinį, atskirti realybę nuo fantazijų ir mažinti vaiko vienišumo jausmą, kuris gali atsirasti naudojantis medija vienumoje).

- Kadangi vaiko raida vyksta per santykį su žmonėmis, o ne atliekant pasyvią veiklą prie medijų, būtina pabrėžti, kad žmogiškas bendravimas ir santykis negali būti pakeistas ekranais.
- Šeimos nariai, besinaudojantys medijomis vaikui esant toje pačioje aplinkoje, turėtų rūpestingai atsirinkti stebimas programas, kurių turinys yra tinkamas mažiesiems žiūrovams.
- Medijos naudojimas ikimokyklinio amžiaus vaikus auginančiose šeimose turėtų būti sąmoningas – namuose turi būti aiškiai apibrėžtos medijų naudojimo taisyklės (pvz., viešose vietose, šeimos ritualų metu, kurie suteikia galimybę mokytis ir kurių metu atsiranda erdvės šeimos narių komunikacijai, vaikui neturėtų būti leidžiama būti prie ekranų).
- Ne mažiau svarbu ir tai, kad tėvai patys turi modeliuoti tinkamą medijos naudojimą – riboti savo laiką prie IT, išjungti nenaudojamus medijų prietaisus (nepalikti veikti kaip fono), o į sąveikas su vaikais įnešti daugiau žaidimų, aktyvių veiklų ir pokalbių.
- Svarbu nenaudoti IT prietaisų kaip vaiko pralinksminimo ar apdovanojimo priemonės – tėvai turėtų pasiūlyti vaikui kitų, alternatyvių veiklų, (pvz., ėjimą kartu į parduotuvę nusipirkti ledų, valandą žaidimų aikštelėje, tačiau pirmiausia – savo meilę ir dėmesį).

Ekranų poveikis akademiniams pasiekimams. 6–10 metų vaikai, kurie prie ekranų pramogavo daugiau nei 1 val. per dieną, rodo mažesnį norą mokytis, o vaikai, kurie prie ekranų praleidžia 2 val. ir daugiau per dieną, turi mažesnius mokymosi pasiekimus. Žemiausius mokymosi rezultatus ir mažiausią norą mokytis rodo vaikai, kurių namuose nėra nustatyta taisyklių, o didžiausią norą mokytis – tie vaikai, kurių namuose yra nustatytos taisyklės ir jų nuosekliai laikomasi.

Rekomenduojama:

- Riboti vaikų ir paauglių laiką prie ekranų, renkantis saugų pagal amžių ekranų laiką, medijas pirmiausia naudoti darbui;
- Diegti šeimoje taisyklę, jog pirmiau dera atlikti pareigas, o po to – pramogauti; patiems tėvams ją praktikuoti gyvenime;
- Ugdyti supratimą apie darbo ir poilsio prie medijų skirtumą. Aiškinti vaikui, jog medijos (kompiuteris) buvo sukurtos tam, kad palengvintų žmonių darbą, o tik po to tapo pramogos priemone.

3. PROBLEMINIS MEDIJŲ NAUDOJIMAS (PMN) IR JO ATPAŽINIMAS

Atpažinti probleminį medijų naudojimą (PMN) ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje nėra lengva, nes:

- nėra griežtai apibrėžtų kriterijų, kurie leistų diagnozuoti PMN;
- trūksta patikimų instrumentų, kurie tiksliai prognozuotų PMN.

3.1. 0–2 m. vaikų PMN rizikos vėlesniame amžiuje atpažinimas

Jau kūdikystėje esama prielaidų, kurios gali paskatinti PMN ateityje atsiradimą ar palaikymą. Nors dauguma tėvų atsižvelgia į PSO rekomendacijas neduoti ekranų vaikams iki 2 metų, dalis tėvų šių rekomendacijų nepaiso, todėl kūdikiai lengvai gali priprasti prie išmaniųjų prietaisų naudojimo ir ateityje jų reikalauti vis dažniau, ilgainiui gali tapti sunku jų atsisakyti. Jei tėvai neleidžia vaikams naudotis ekranus turinčiais prietaisais, bet patys jais dažnai naudojasi, pvz., nuolat naršo išmaniajame telefone kūdikio akivaizdoje, vaikai tokį elgesį užfiksuoja kaip normą. Tėvų pavyzdžio dėka smegenyse užfiksuotas vaizdinys gali prisidėti prie vaiko PMN ateityje rizikos. Kūdikiai lengvai gali tapti pasyviais ekranų stebėtojais, jei namuose didžiąją laiko dalį yra įjungtas TV ekranas. Susidomėjimą TV ekranu gali paskatinti ir ryšio su mama ar kitu pirminiu globėju stoka. Siekiant įvertinti kūdikio PMN vėlesniame amžiuje riziką, tėvams siūloma atsakyti į keletą klausimų:

1.	Ar rūpinatės, kad kūdikis negautų išmaniųjų prietaisų?	Rizika, jei nesistengiama, kad vaikas negautų ekranus turinčių prietaisų.
2.	Kaip dažnai, maitindami kūdikį, patys naudojatės išmaniuoju telefonu ar kita medijos priemone?	Rizika yra, jei dažnai ar nuolat.
3.	Kaip dažnai, migdant vaiką, patys naudojatės išmaniuoju telefonu ar kita medijos priemone?	Rizika yra, jei dažnai ar nuolat.
4.	Ar būna, kad iš nuovargio, prižiūrint vaiką, norisi nuo jo atsiriboti, pasineriant į TV serialus, socialinius tinklus ir pan.? Jei taip, kaip dažnai?	Rizika yra, jei dažnai ar nuolat.
5.	Jeigu naudojatės išmaniosiomis technologijomis, žiūrite TV, ar būna sunku atsitraukti, kai reikia pasirūpinti vaiko poreikiais (pamaitinti, pakeisti sauskelnes ir pan.)?	Rizika yra, jei dažnai ar nuolat.

6.	Kaip dažnai namuose yra foninis TV (įjungtas TV, nors niekas nežiūri)?	Rizika yra, jei dažnai ar nuolat.
7.	Kaip dažnai noras žiūrėti TV, naršyti internete ir pan. gali tapti kliūtimi išeiti su kūdikiu į lauką?	Rizika yra, jei dažnai ar nuolat.
8.	Ar būna, kad kūdikiui duodate išmanų telefoną ar kitą prietaisą tam, kad jis nurimtų?	Rizika yra, jei keletą kartų per savaitę ar kasdien.

Kadangi vaikams iki 2 metų ekranai yra apskritai nerekomenduojami, tėvų pareiga yra užtikrinti, kad jie nebūtų matomi, lengvai pasiekiami. Jeigu kūdikiai ir maži vaikai iki 2 metų gaus pakankamai tėvų dėmesio, galimybę žaisti kartu bei tyrinėti aplinką, jie tikrai nejus ekranų stygiaus. Jokie ekranai negali atstoti santykio su kitu žmogumi ir per santykį įgytos patirties.

3.2. 2–6 m. vaikų PMN rizikos atpažinimas (vaiko stebėjimas)

Dėl pažintinių gebėjimų vystymosi ypatumų (pvz., ikimokykliniame amžiuje dar tik formuojasi laiko suvokimas) negalime remtis pačių vaikų atsakymais, siekdami išsiaiškinti, ar vaikui būdingas probleminis medijų naudojimas. Šią informaciją specialistai paprastai gauna iš tėvų, o mokykloje – stebėdami vaiko elgesį.

Apie probleminį medijų naudojimo atsiradimą byloja tam tikri rizikos požymiai, į kuriuos turėtų atkreipti dėmesį tėvai, stebėdami savo vaiką (lentelė Nr. 4).

Lentelė Nr. 4 2–6 metų vaikų PMN rizikos požymiai

Sritis	Į ką atkreipti dėmesį:
Elgesio ir emocijų sunkumai	• Vaikas dažnai ar nuolat prašo leisti naudotis ekranais (pvz., prašo leisti žiūrėti filmukus, naudotis išmaniuoju telefonu, planšete, kompiuteriu ir t.t.). • Vaikas ieško įvairiausių būdų, kad galėtų naudotis išmaniosiomis technologijomis, gali gudrauti. Vieni vaikai gali prašyti, derėtis, kiti – tiesiog paimti prietaisą neatsiklausę, gali slėptis išeidami į kitą kambarį, po antklode ir pan. • Negavęs ekrano, vaikas reaguoja itin stipriai, jį sunku nuraminti. • Būdamas prie ekrano, vaikas nori ką nors valgyti, kramsnoti. • Vaikas vienu metu naudoja kelis išmaniuosius prietaisus, pvz., žiūri filmuką per TV ir tuo pačiu metu išmaniajame telefone žaidžia žaidimą.
Sulėtėjusi raida	• Sulėtėjęs kalbos vystymasis, siauras žodynas. • Savarankiškumo įgūdžių stoka. • Emocijų pažinimo sunkumai.

Sveikatos rodikliai	• Somatiniai nusiskundimai (pilvo, galvos skausmai, pykinimas, kiti negalavimai). • Miego sutrikimai (sunku užmigti, vaikas sapnuoja košmarus). • Antsvoris arba nutukimas, valgymo sutrikimai. • Nerimo sutrikimai. • Prastėjantis regėjimas. • Netaisyklinga laikysena.
Fizinis aktyvumas	• Vaikas nenori eiti į lauką. • Vaikas nedaro mankštos, neužsiima jokia sportine veikla. • Didžiąją laiko dalį praleidžia sėdimoje ar gulimoje padėtyje.
Socialiniai gebėjimai	• Sumažėjęs noras bendrauti tiek su tėvais, tiek su bendraamžiais. • Draugų neturėjimas.

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ TĖVŲ KLAUSKIME:

- Kiek vidutiniškai valandų per dieną (vertinant savaitės eigoje) vaikas naudojasi bet kokiais įrenginiais, turinčiais ekranus? – *Rizika, jeigu valandą ir daugiau.*
- Ar vaikas naudojasi ekranus turinčiais įrenginiais, ypač išmaniaisiais prietaisais, neatsiklausęs tėvų, paslapčiomis? – *Rizika, jeigu taip, dažnai ar beveik visada.*
- Ar vaikas reaguoja emocingai, prieštaravimu, riksmu ar verkimu, kai liepiama nustoti naudotis ekranus turinčiais įrenginiais? – *Rizika, jeigu taip, ypač paprašius pakartotinai ar po sutarto laiko.*
- Kaip dažnai tėvai naudojasi išmaniaisiais įrenginiais laisvalaikiui ar pramogoms (žiūri serialus ar vaizdo įrašus, susirašinėja, žaidžia vaizdo žaidimus, ieško daiktų ar pramoginės informacijos ir pan.), kai šalia yra vaikas? – *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Kaip dažnai namuose yra foninis TV, tai yra, TV įjungtas fone, nors nebūtinai jį kas nors žiūri? – *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Kaip dažnai tėvai naudojasi išmaniaisiais įrenginiais valgydami, vairuodami, laukdami su vaiku vizito pas kirpėją, gydytoją ar pan.? – *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Kaip dažnai vaiko maitinimo (valgymo) metu būna įjungti filmukai, vaizdo medžiaga ir pan.? – *Rizika, jeigu kelis kartus per savaitę arba kasdien.*
- Kaip dažnai išmanieji įrenginiai naudojami, siekiant vaiką nuraminti ir vaiką užmigdyti? – *Rizika, jeigu kelis kartus per savaitę arba kasdien.*
- Kaip dažnai vaikui duodama naudotis išmaniaisiais prietaisais ar leidžiama žiūrėti TV tuo metu, kai tėvai atlieka namų ruošos darbus, tvarkosi namuose? – *Rizika, jeigu dažnai ar beveik visada.*
- Ar vaiko miegamajame kambaryje arba poilsio zonoje yra vaikui pasiekiamas išmanusis ekraną turintis įrenginys? – *Rizika, jeigu taip.*

3.3. Savipagalbos testai tėvams vertinant vaikų PMN riziką

Galima rasti klausimynų, skirtų įvertinti mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių probleminį interneto vartojimą (PIN), priklausomybę nuo kompiuterinių žaidimų. Vieni testai skirti vaikų atsakymams į klausimus, kiti – tėvų. Ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje probleminis medijų naudojimas vertinamas remiantis tik suaugusiųjų (tėvų, pedagogų) atsakymais.

VU mokslininkų komanda (Steiblienė V. ir kt., 2022) pagal atliktus tyrimus yra parengusi *gaires,* kada naudojimasis ekraninėmis medijomis kelia rizikas ar tampa probleminiu ikimokykliniame amžiuje. Jas galima naudoti kaip orientacinius klausimus, leidžiančius tėvams atpažinti ir į(si)vertinti, ar yra PMN rizika (*spausdinama su autorių sutikimu*).

Domoff ir kt. (2019), naudodamiesi diagnostiniais kompiuterinių žaidimų sutrikimų kriterijais, sukūrė skalę tėvams „Probleminis medijų naudojimo vertinimas“ (angl. Problematic Media Use Measure, PMUM), padedančią įvertinti 4–11 metų amžiaus vaikų probleminį medijų naudojimą. Bent penkių iš šių simptomų per pastarąjį mėnesį buvimas pažymi probleminį vartojimą.

Šią skalę pildo tėvai. Ją rekomenduojama naudoti, jei tėvai pastebi padidėjusį susidomėjimą informacinėmis technologijomis nepriklausomai nuo įrenginio (pvz., TV, planšetė, kompiuteris, išmanusis telefonas ir kt.).

Kiekvienu atveju atlikus testą ir identifikavus problemą, būtina kreiptis į specialistą, kad būtų patvirtintas medijų vartojimo poveikis vaiko funkcionavimui ir atmesti papildomi veiksniai.

Pateikiame trumpąją jos versiją (PMUM–SF) (*publikuojama su autorių sutikimu*):

Probleminio medijų naudojimo vertinimas (trumpoji versija)
(angl. Problematic Media Use Measure Short Scale, PMUM–SF)

Pažymėkite prie kiekvieno teiginio labiausiai tinkamą atsakymo variantą, kuris tinka apibūdinti jūsų vaiko elgesį ir savijautą per paskutinį mėnesį.

Eil. Nr.	Teiginys	1 Niekada	2 Kartais	3 Vidutiniškai	4 Dažnai	5 Visada
1	Mano vaikui sunku nustoti naudotis ekranais (nesėkminga kontrolė)					
2	Atrodo, kad medijų ekranai yra vienintelis dalykas, kuris motyvuoja mano vaiką (interesų praradimas)					

3	Medijų ekranai yra viskas, apie ką mano vaikas galvoja (susirūpinimas)					
4	Mano vaiko ekranų naudojimas trukdo šeimos veikloms (psichosocialinės pasekmės)					
5	Mano vaiko ekranų naudojimas sukelia problemų šeimai (rimti sunkumai dėl ekranų naudojimo)					
6	Mano vaikas nusivilia, kai negali naudotis medijų ekranais (pasitraukimas, atsiribojimas)					
7	Laikas, kurį mano vaikas praleidžia prie ekranų, nuolat ilgėja (tolerancija)					
8	Mano vaikas slapukauja naudodamasis ekranais (melavimas)					
9	Jei mano vaikui pasitaiko bloga/prasta diena, ekranas yra vienintelis dalykas, padedantis jam pasijusti geriau (pabėgimas nuo realybės, nuotaikos pakėlimas)					
	Viso:					

Bendras įvertinimas: _____

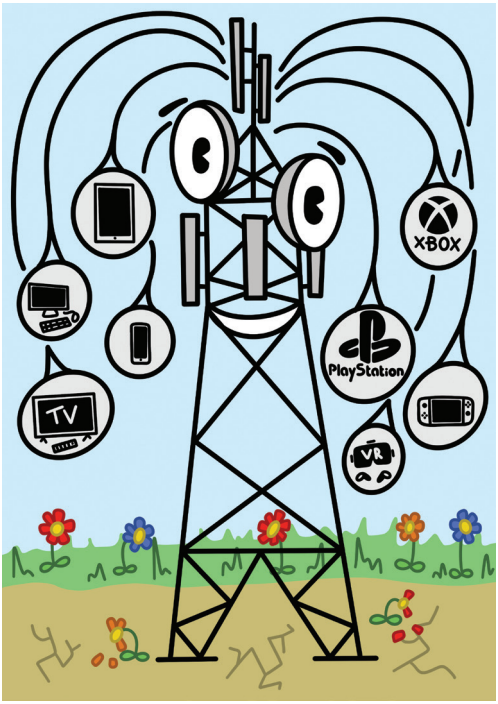
Rezultatai svyruoja nuo 9 iki 45 balų. Kuo didesnis balas, tuo labiau išreikštas probleminis medijų naudojimas.

4. PROBLEMINIO MEDIJŲ NAUDOJIMO (PMN) RIZIKOS VEIKSNIAI

4.1. Ekrano laikas

Ekrano laikas – tai laikas, praleistas prie ekranus turinčių elektroninių medijų prietaisų. Ilgą laiką televizorius buvo pagrindinė medijos priemonė namuose. Jau seniai nustatyta, kad smurtinių scenų žiūrėjimas susijęs su vaikų agresyvumu, vaikai nėra kritiški reklamų vaizdams, todėl tėvai turi rūpintis, ką žiūri jų vaikai. Paskutiniais metais vis daugiau vaikų naudojasi įvairesnėmis informacinių technologijų priemonėmis, pvz., planšetėmis, išmaniaisiais telefonais ir kt., ir tai daro vis jaunesniame amžiuje. Dauguma vaikų dar iki mokyklos lankymo gauna pirmąjį savo asmeninį išmanųjį prietaisą.

Bendras ekrano laikas apima visų naudojamų išmaniųjų prietaisų laiką sudėjus kartu. 2–6 m. amžiaus vaikų dažniausiai naudojami prietaisai: televizorius, kompiuteris, planšetė, išmanusis telefonas, žaidimų konsolės: Retro, Xbox, PlayStation, Nintendo (2 pav.).



2 pav. Vaikų naudojami ekranus turintys prietaisai

Svarbus ne tik aktyvus vaikų buvimas prie ekranų, t.y. kai jie patys žiūri jiems skirtus (pvz., pažymėtus „V“) animacinius filmukus, žaidžia video žaidimus ir pan., bet ir „foninis“ buvimas prie ekranų, kai medijomis naudojasi kiti šeimos nariai toje pačioje patalpoje ir vaikas bet kada gali stebėti, kas vyksta ekrane. Kadangi šio amžiaus vaikai dar negeba atsirinkti, kas jiems įdomu, be to, greitai besikeičiantys, ryškūs vaizdai bei garsai prikausto jų dėmesį, todėl „foninis“ ekranų naudojimas gali turėti netgi daugiau žalos mažų vaikų sveikatai, nei aktyvus.

Rekomenduojamas ekrano laikas per dieną skiriasi priklausomai nuo amžiaus. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) bei Amerikos pediatrų asociacijos (AAP) rekomendacijomis, ekranų laikas pateikiamas 5 lentelėje:

Lentelė Nr. 5 Rekomenduojamas ekrano laikas ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje

	VAIKO AMŽIUS		
	0-1 m.	**2-5 m.**	**6-7 m.**
Ekrano laikas per parą	-	1 val.	2. val.
Komentarai ir pastabos	Griežtai nerekomenduojama	Geriau jokio ekrano	Laisvalaikiui ir pramogoms – iki 1 val., bendras ekrano laikas – ne daugiau 2 val.

Deja, ne visi tėvai vadovaujasi šiomis rekomendacijomis. Tiek Lietuvoje, tiek ir kitose šalyse tėvų apklausos rodo, kad ikimokyklinio amžiaus (2–5 metų) vaikai dažnai viršija rekomenduojamą ekranų laiką, ypač laisvadieniais. Jei vaikai kasdien praleidžia daugiau laiko prie ekranų, nei rekomenduojama, smarkiai išauga PMN rizika.

4.2. Taisyklės, susijusios su ekranų naudojimu ir jų laikymasis

Tyrimai rodo, jog probleminio medijų naudojimo rizika yra susijusi su medijų naudojimosi taisyklių nebuvimu, o ypač – su jų laikymosi nenuoseklumu. Jei tėvai šeimos ritmą priderina prie vaiko noro naudotis ekranais, pvz., jei vaikas nevalgo, kol negauna ekrano, tėvai nusileidžia arba nevažiuoja pasveikinti senelio su gimtadieniu, nes yra penktadienis ir vaikas įpratęs žiūrėti penktadienio filmą, tai toks nenuoseklus tėvų elgesys didina probleminio medijų naudojimo (PMN) riziką.

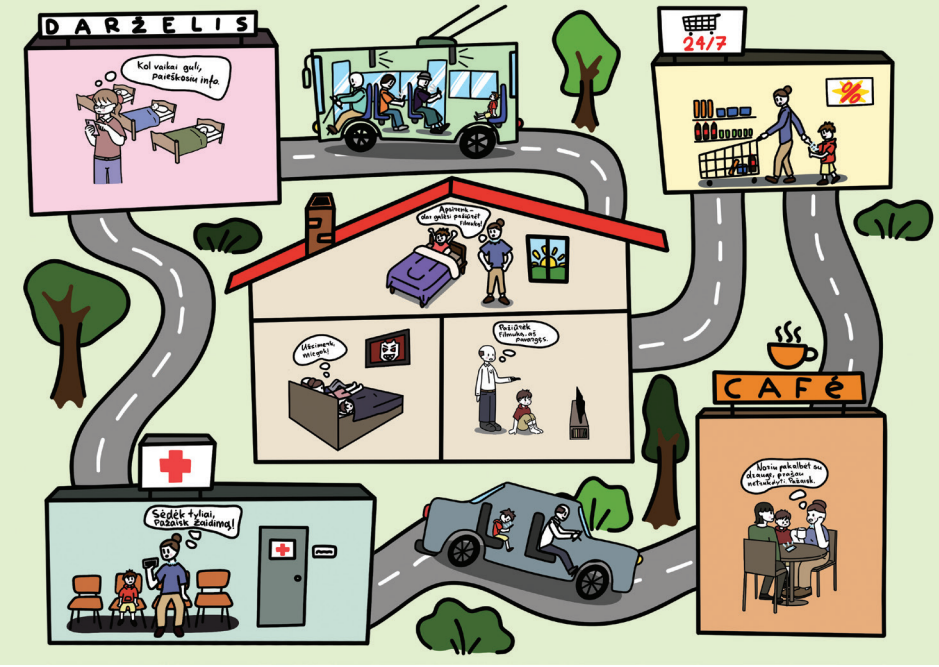
Tėvams, kuriems yra sunkiau nustatyti medijų naudojimo taisykles ir jų laikytis, rekomenduojame sukurti savo Šeimos planuoklį ekranų naudojimui (priedas B). Kontroliuoti ekrano laiką padeda dienotvarkės sudarymas (priedas A).

4.3. Tėvų ir šeimos ypatumai, susiję su medijų naudojimu

Tam tikri veiksniai gali rodyti, kad tėvams gali kilti sunkumų nuosekliai laikytis taisyklių, taip pat ir kontroliuojant vaikų naudojimąsi ekranais (tiek ekrano laiko, tiek ekrano turinio prasme):

- Vaiko kilmė: jei vaikas auga imigrantų šeimoje;
- Daugiavaikė šeima: jei šeimoje auga 4 ir daugiau vaikų;
- Motinos amžius: jeigu vaiką auginanti mama jo susilaukė būdama nepilnametė;
- Motinos (pagrindinio prižiūrinčio asmens) išsilavinimas: jeigu neįgytas vidurinis išsilavinimas;
- Nepilna šeima: vaikas auga su vienu iš tėvų;
- Socioekonominis statusas: šeimos pajamos žemiau vidutinių pajamų.
- Motinos (pagrindinio prižiūrinčio asmens) emocinė savijauta, pvz., depresija, perdegimas tėvystėje.

Kuo daugiau veiksnių, tuo didesnė rizika auklėjimo nenuoseklumui bei vaiko PMN išsivystymo rizikai.



4.4. Vaiko aplinka

Kadangi ikimokyklinio amžiaus vaikai yra ypatingai veikiami aplinkos, formuojantis ekrano naudojimo įpročiams, įtakos turi bet kuri aplinka, kurioje susiduriama su ekranais. Gyvenamojoje aplinkoje ekranų vis daugėja, todėl tėvams verta pastebėti, koks yra visuminis ekranų poveikis jų vaikams.

Darželis. Dauguma vaikų lanko darželį. Ugdymo įstaigos vis dažniau įtraukia išmaniąsias technologijas vaikų lavinimui. Todėl svarbu pasidomėti, kiek laiko vaikas praleidžia prie ekrano darželyje, kad neviršytų bendro ekrano laiko per dieną. Taip pat svarbu, kad auklėtojos užsiimtų vaikų lavinimu ir darbo metu nenaudotų išmaniųjų technologijų asmeniniais tikslais.

Seneliai, giminės, draugai. Jeigu vaikai daug laiko praleidžia su seneliais, pas giminaičius ar draugus, svarbu, kad jų namuose būtų laikomasi saugaus ekrano naudojimo taisyklių.

Viešasis transportas, viešos vietos (pvz., kavinės, žaidimų kambariai ir kt.). Čia taip pat vaikai gali susidurti su ekranais. Tėvų pastabumas ir tinkamas reagavimas gali sumažinti nepageidaujamą ekranų poveikį vaikams.

Patarimus, kaip mažinti neigiamą medijų poveikį konkrečiose aplinkose, rasite III dalyje.

5. TĖVŲ VAIDMUO FORMUOJANTIS VAIKO SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ ĮPROČIAMS



Šiais laikais dauguma vaikų nuo pat pirmųjų dienų savo aplinkoje susiduria su išmaniosiomis technologijomis. Kalbėdami apie raidą kūdikystėje (0–2 m.) ir ankstyvojoje vaikystėje (2–6 m.), atkreipėme dėmesį, kad vaiko vystymuisi labai svarbus vaiko–mamos (besirūpinančio asmens) ryšys bei artimiausia namų aplinka. Tiriant probleminį medijų naudojimą, pastebima, kad vaikai iki 7 m. gali būti itin pažeidžiama amžiaus grupė dėl emocinės ir psichologinės brandos stokos, nepakankamai išsivysčiusių pažintinių gebėjimų ir savikontrolės stokos, didesnio jautrumo ir tėvų priežiūros svarbos. Skirtingai nuo paauglių, kurie gali apmąstyti savo elgesį, atpažinti savo polinkį ekranams, maži vaikai paprastai nesupranta ekranų keliamos grėsmės ir pasekmių. Ikimokyklinio amžiaus vaikai dar neturi pakankamai susiformavusio laiko suvokimo, todėl jie patys negali kontroliuoti ekrano laiko.

Tėvų vaidmuo svarbus, siekiant užtikrinti saugų vaikų naudojimąsi ekranais, pasaugoti nuo pernelyg intensyvaus įsitraukimo į interneto veiklas. Taip pat tėvai yra tie, kurie gali atpažinti probleminį medijų naudojimą ir pagelbėti, koreguojant dienotvarkę ir kuriant saugesnius ekranų naudojimo įpročius.

Tėvų įsitraukimas, tarpininkavimas ir taisyklių taikymas veiksmingai sumažina vaikų patiriamų nemalonių situacijų internete, o tėvų kontrolė ir rūpestis mokant apie galimas interneto grėsmes ir galimybes, padeda vaikams ugdytis atsparumą neigiamo pobūdžio turiniui, mažina PMN riziką. Priešingai, tėvų emocinis neprieinamumas, neįsitraukimas ir nesidomėjimas vaiko internetine veikla yra susijęs su probleminiu medijų naudojimu.



5.1. Tėvų auklėjimo stiliai ir jų įtaka vaikų naudojimuisi skaitmeninėmis technologijomis (taisyklėmis)

D. Baumrind auklėjimo stilių apibūdina kaip normalią tėvų pastangų įvairovę, siekiant kontroliuoti vaikus ir padėti jiems pritapti visuomenėje. Auklėjimo stiliaus pagrindą sudaro dviejų svarbių auklėjimo elementų – jautrumo ir reiklumo – derinys. Tėvų reiklumas (kurį galima tapatinti su elgesio kontrole) apibrėžiamas kaip reikalavimas, kad vaikas integruotųsi į šeimą, įskaitant jo brandos ypatumus, priežiūrą, tvarką, pasiryžimą suteikti vaikui komfortą net ir tada, kai jis atsisako paklusti. Tėvų jautrumas (kurį taip pat galima traktuoti kaip šilumą ir palaikymą) apibrėžiamas pagal tai, kokiu lygmeniu tėvai sąmoningai skatina individo vystymąsi, jo savireguliaciją ir mokėjimą apginti savo nuomonę, atsižvelgia į jo specialiųjų poreikių tenkinimą, vaiko palaikymą.

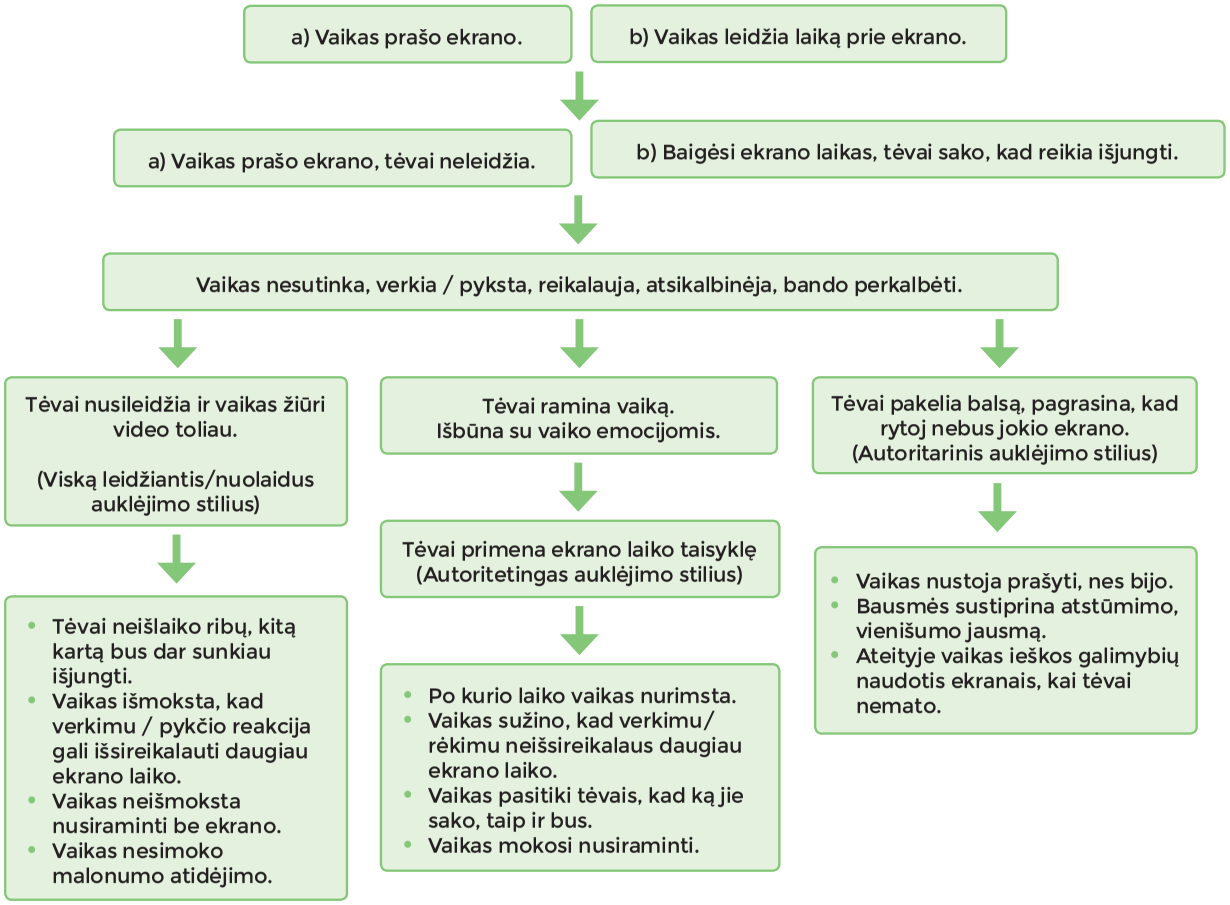
D. Baumrind išskyrė 3 pagrindinius tėvų elgesio stilius:

1. **Autoritarinis stilius.** Tėvų žodis vaikams yra neginčytinas įstatymas, už blogą elgesį yra griežtai baudžiama. Tėvai atrodo nutolę nuo savo vaikų, bijo jiems parodyti švelnumą ar juos apdovanoti.
2. **Viską leidžiantis stilius.** Tėvai pateikia vaikams iškart keletą reikalavimų ir nereikalauja jų laikytis. Šeima nedisciplinuota. Tokie tėvai dažnai apibūdinami kaip viską leidžiantys arba nuolaidūs. Kai tėvai nenuoseklūs ir nenuspėjami, stebima daugiau elgesio sunkumų, įskaitant ir ekranų naudojimą, pvz., vaikas, pastebėjęs, kad zyzimu išsireikalavo pažiūrėti dar vieną filmuką, išmoksta, kad ir ateityje bus galima išsireikalauti.
3. **Autoritetingas stilius.** Šie tėvai, kaip ir autoritariniai, nustato tam tikras elgesio ribas ir taisykles, tačiau jie linkę išklausyti ir atsižvelgti į vaiko prašymus ir klausimus. Šeimos taisyklės labiau demokratiškos negu diktatoriškos. Nors tėvai gerbia savo vaikų nepriklausomybę ir jų nuomonę, bet aiškiai pateikia savo sprendimus ir reikalauja jų laikytis.

E. Maccoby ir J. Martin šią klasifikaciją papildė dar vienu stiliumi, kurį pavadino *neįsitraukiančiu (arba nejautriu)*. Šiam stiliui būdinga reikalavimų ir struktūros stoka, žemas jautrumas vaiko poreikiams ir labai mažai komunikacijos. Šiems tėvai mažai arba visai nerūpi, kiek laiko vaikas praleidžia prie ekrano, ką jis žiūri, ir kaip ekranas veikia vaiko fizinę bei emocinę raidą.

Tėvų auklėjimo stilius leidžia numatyti, kiek vaikai galės naudotis skaitmeninėmis technologijomis, kokie formuosis skaitmeninių technologijų naudojimo įpročiai (3 schema).

Schema Nr. 3. Vaikų naudojimasis ekranais ir tėvų auklėjimo stiliaus sąsajos



Kaip matome, viską leidžiantys tėvai, nors ir gali nustatyti taisykles, tačiau negeba užtikrinti, kad būtų jų laikomasi. Autoritetingu auklėjimo stiliumi pasižymintys tėvai ne tik geba padėti vaikui laikytis nustatytų taisyklių, bet ir atliepia vaiko poreikius, išbūna su vaiko emocijomis ir moko vaiką savireguliacijos. Tuo tarpu autoritarinio stiliaus tėvai užtikrina taisyklių laikymąsi, tačiau ateityje jų vaikai dažniau susiduria su priklausomybėmis (tame tarpe ir nuo išmaniųjų technologijų), nes šie vaikai emociškai lieka nesuprasti, tėvų yra skatinami užgniaužti emocijas, o ne išmokti nusiraminti. Emocinių sunkumų patiriantiems vaikams ekranas neretai tampa puikia priemone pabėgti nuo nemalonių jausmų ir atitrūkti nuo realybės.

Kadangi ankstyvojoje vaikystėje formuojasi medijų naudojimo įpročiai, labai svarbu ne tik, kokias taisykles dėl ekranų naudojimo nustato tėvai, ne tik, ar sugeba užtikrinti jų laikymąsi, bet ir kaip tai daro.

Lentelė Nr. 6 Taisyklių svarba

Taisyklių nustatymas	• Ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje taisykles dėl ekranų naudojimo nustato tėvai. Jos turi būti aiškiai įvardintos. • Taisykles rekomenduojama vaikams pateikti vizualiai, piešinėlių pagalba, nes dauguma dar nemoka skaityti. • Rekomenduojama sudaryti ir su vaiku aptarti dienotvarkę, numatant, kada vaikas gali naudotis ekranu, kur gali naudotis ekranu ir kiek tai truks. • Galima sudaryti Šeimos ekranų naudojimo planuoklį.
Taisyklių laikymasis	• Tėvų pareiga ne tik nustatyti taisykles, bet ir užtikrinti jų laikymąsi. • Tėvai primena apie artėjančią ekrano laiko pabaigą, padeda vaikui išjungti prietaisą, pereiti prie kitos veiklos. • Esant poreikiui, gali taikyti paskatinimų sistemą (pvz., jei vaikui labai sunku atsitraukti nuo ekrano, galima nupiešti lentelę ir vaikui susivaldžius, piešti saulytę, šypsenėlę ar pan. (nepavykus susivaldyti, nieko nežymėti). • Patys tėvai turi rodyti tinkamą pavyzdį naudojantis ekranais (išjungti TV, kai niekas nežiūri; išjungti ekranus prie stalo, nesinešti išmaniųjų prietaisų į WC).
Kodėl verta atpažinti tėvų auklėjimo stilių?	Rekomenduojama tėvams atlikti tėvų auklėjimo stiliaus klausimyną. • Autoritetingu auklėjimo stiliumi pasižymintys tėvai geba aiškiai įvardyti taisykles, nuosekliai jų laikosi, skiria laiko kalbėtis apie galimas grėsmes, susijusias su ekrano naudojimu. Šie tėvai atliepia vaiko poreikius, priima vaiko emocijas, moko savireguliacijos. • Viską leidžiantiems / nuolaidiems tėvams svarbu išlaikyti tvirtumą, vaikui bandant plėsti ekranų naudojimo ribas. Priminkite sau, kad esate geri tėvai, nes rūpinatės vaikų sveikata. Norų pildymas duoda vaikams meilę, tačiau ribos suteikia saugumo jausmą, kuris yra taip pat svarbus vaikų vystymuisi.

	• Autoritariniu auklėjimo stiliumi pasižymintiems tėvams svarbu nepamiršti kurti ir išlaikyti šiltą emocinį ryšį su vaiku. • Neįsitraukiantiems tėvams svarbu daugiau dėmesio skirti vaikų poreikių atpažinimui, emocinio ryšio su vaiku kūrimui, rutinos kūrimui ir palaikymui. Rekomenduojami tėvystės įgūdžių mokymai.
Savireguliacijos mokymas	• Nustatydami taisykles ir jas taikydami, tėvai yra tvirti ir ramūs, kalba ne pakeltu balsu, kantriai aiškina, kodėl riboja ar neleidžia naudotis ekranu. Tokiu būdu per savo pavyzdį moko vaikus savireguliacijos.

5.2. Tėvų nuostatos skaitmeninių technologijų vartojimo atžvilgiu

Skirtingai nei paauglių, mažų vaikų tėvai gali labiau kontroliuoti, ką jų vaikai veikia namuose, todėl pačių tėvų požiūris bei įsitraukimas į skaitmenines technologijas gali labiau įtakoti vaikų ekrano naudojimosi įpročius. Nustatyta, kad:

- Tėvai, kurie patys daug laiko praleidžia prie ekranų, paprastai daugiau laiko leidžia naudotis ekranu ir savo vaikams.
- Jeigu tėvai mano, kad interneto naudojimas neturi neigiamų pasekmių vaiko sveikatai bei santykiams, jų vaikams probleminio interneto naudojimo rizika kaip tik didesnė.
- Jeigu tėvai mano, jog išmaniųjų technologijų naudojimas daro teigiamą poveikį vaiko gebėjimų, sveikatos ir santykių sritims, tėvai yra linkę labiau skatinti vaikus naudotis ekranais arba rečiau taikyti ekrano trukmės apribojimus, o tėvai, pasižymintys neigiamu požiūriu į internetą, gali kurti daugiau apribojimų ir taisyklių, reguliuojančių ar mažinančių vaikų ekranų naudojimą.
- Tėvai, kurie nesuvokia arba nesureikšmina ekranų daromos žalos, dažniau fone palieka įjungtą TV.
- Ekranas valgio metu gali būti labiau paplitęs šeimose su mažais vaikais dėl ilgesnio bendro ekrano laiko ir foninio televizoriaus, ypač dėl teigiamo tėvų požiūrio į ekranus ir bendros šeimos aplinkos, kai kiti šeimos nariai dažnai naudoja ekranus.

5.3. Tėvų pavyzdys

Kūdikiai ir maži vaikai daug išmoksta tiesiog stebėdami. Kadangi didžiąją laiko dalį paprastai jie praleidžia su tėvais, tėvų pavyzdys vaidina labai svarbų vaidmenį formuojantis vaiko elgesio modeliams. Ką vaikai mato, tą ir daro. Vaikas pradeda naudotis informacinėmis technologijomis savarankiškai, imdamas pa-

vyzdį iš savo artimųjų ar draugų. Vaiko susipažinimo su išmaniaisiais prietaisais pradžia yra atsitiktiniai veiksmai, kuriuos kartojant, išmokstama naudotis kompiuteriu, mobiliuoju telefonu ar pan. Nejučia tai tampa viliojančiu žaidimu. Taigi, svarbiausias etapas – vaiką teisingai įvesti į informacinių technologijų aplinką.

Nieko keista, jeigu matydamas tėtį valgio metu prie stalo pasiėmusį telefoną ir naršantį internete, vaikas gali atsinešti prie stalo telefoną ar planšetę. Jei prieš naktį tėvai žiūri TV, vaikas prieš užmigdamas taip pat gali prašyti leidimo pažiūrėti filmuką. Stebėdami vaikai gali išmokti ir pozityvių elgesio modelių, pavyzdžiui, nenaudoti telefono valgant ir pan. Taigi, tėvų pavyzdys lemia su medijų naudojimu susijusių taisyklių įsisavinimą.

6. PRAKTINIAI PATARIMAI, KAIP MAŽINTI PMN

6.1. Medijų naudojimo tikslas

Tėvai, leisdami 2–6 m. vaikams naudotis ekranais, gali turėti skirtingus tikslus:

Lavinti vaiką. Yra sukurta tikrai puikių lavinamųjų programėlių bei laidų mažiems vaikams, pvz., kaip valytis dantukus, daryti mankštą. Programėlės gali būti pagalba mokantis raidžių, skaičių, spalvų, geometrinių figūrų ir pan. Verta paminėti kompiuterinį žaidimą 5–7 m. vaikams „Pinigėnai“, kur vaikai mokosi, kaip uždirbami pinigai, kaip galima taupyti. Vis dėlto, norisi atkreipti dėmesį, kad ekranas negali atstoti santykio su tėvais, ypatingai mokantis kalbėti. Taip pat mokymasis per ekraną įtraukia mažiau pojūčių nei mokymasis per patyrimą (pvz., ekrane vaikai mato kankorėžio vaizdinį, tačiau miške jį gali ir pačiupinėti, pamėtyti, pajusti jo svorį, pauostyti).

Laikas pramogai. Šiuo tikslu vaikams dažniausiai leidžiama žiūrėti animacinius filmukus. Svarbu atkreipti dėmesį, ar vaiko žiūrimi filmukai, laidos yra skirti jo amžiui, neviršyti rekomenduojamo ekrano laiko. Jei tėvai žiūri kartu, galima atrasti temų ir edukacijai (pvz., aptariant filmuko veikėjų elgesį).

Kurti ryšį. Galima įjungti TV ir palikti vaiką vieną žiūrėti filmukus, o galima atsisėsti šalia ir žiūrėti kartu. Galima kartu su vaiku žaisti kompiuterinius žaidimus. Tai gali būti ne tik proga pabūti kartu, patirti teigiamų emocijų antplūdį, bet ir savo pavyzdžiu rodyti, kaip užbaigti veiklą ir atsitraukti nuo ekranų (pvz., užbaigus žaidimą išjungti kompiuterį, pasibaigus filmukui – išjungti TV).

Taip pat tėvai gali pasitelkti ekranus kaip pagalbos priemonę, norėdami nuraminti, užimti, paskatinti bei apdovanoti vaiką. Iš pirmo žvilgsnio tai gali pasirodyti naudinga, tačiau iš tiesų gali skatinti probleminį ekranų naudojimą, formuoti nenaudingus įpročius, sukelti emocinių ir kitų sunkumų (7 lentelė).

Lentelė Nr. 7 Ekrano naudojimo tikslai

Kokiu tikslu naudojamas ekranas	Kada tėvai taiko	Pasekmės
Nuraminti vaiką.	• Laukiant eilėje (pvz., prie gydytojo kabineto, kirpykloje). • Važiuojant (tiek viešajame transporte, tiek nuosavu automobiliu). • Norėdami išvengti neigiamų vaiko emocijų, ypač viešoje erdvėje.	Vaikas neišmoksta savireguliacijos, ekranas tampa pagrindine nusiraminimo priemone.
Užimti vaiką.	• Tėvai užsiima namų ruošos darbais (tvarkosi, gamina valgyti). • Kai vaikas serga. • Kai patys tėvai serga. • Tėvai dirba iš namų nuotoliu. • Tėvams pasireiškia depresija ar perdegimas tėvystėje.	Nekuriamas ryšys su vaiku. Lengva viršyti rekomenduojamą pagal amžių ekrano laiką, skatinamas PMN. Neskatinamas laisvas vaiko žaidimas, siaurėja interesų ratas.
Paskatinti ir/ar apdovanoti vaiką.	• Jei vaikas nevalgus, tėvai jam pažada, kad po valgio galės pažiūrėti filmuką. • Ekranas žadamas už vaiko atliekamas pareigas (pvz., jei susidės žaislus, apsirengs ir t.t.). • Ekranas žadamas už gerą elgesį (pvz., jei nustos mušti brolį ir pan.).	Formuojamas žalingas įprotis valgymą susieti su maistu, užuot formavus sveikos gyvensenos įpročius. Neugdoma vidinė motyvacija pasirūpinti savo higiena, namų ruoša. Už kiekvieną atliktą darbą vaikas gali tikėtis atlygio. Draugiškas, mandagus elgesys klaidingai susiejamas su atlygiu. Neįsiklausoma į vaiko poreikius, emocijas, nemokoma emocijų savireguliacijos.

Kai ekranas vaikui pasiūlomas kaip nusiraminimo priemonė, jam gali susidaryti įspūdis, kad tai yra universali nusiraminimo priemonė, ir jis prie jo prisiriš. Turbūt pažįstama scena, kai mamai reikia pasikalbėti su gydytoja, vaikas mamos paprašo telefono ir mama jį duoda, arba telefonas paduodamas vaikui dar nespėjus jo paprašyti. Susidomėjęs žaidimu telefone vaikas netrukdys mamai kalbėtis, tačiau jis praranda galimybę mokytis suvaldyti kilusias emocijas, nusiraminti, mokytis palaukti. Valgio metu tėvai dažniau pasodina prieš ekraną vaikus, turinčius elgesio bei emocinių sunkumų. Kai kurie vaikai taip stipriai pripranta prie ekrano, kad, pvz., gali valgyti tik tuomet, jei yra rodomas filmukas. Ekraną kaip

nusiraminimo priemonę neretai taiko viską leidžiančiu / nuolaidžiu auklėjimo stiliumi pasižymintys tėvai. Šiuo atveju rekomenduojama vadovautis saugaus ekranų naudojimo rekomendacijomis, nuosekliai laikytis nusistatytų taisyklių, mokyti vaikus savireguliacijos.

2–6 metų vaikai yra imliausi įvairių įgūdžių formavimui, mokymuisi atlikti tam tikras veiklas modeliavimo būdu (kopijuojant tėvus ir dirbant kartu su jais), todėl rekomenduojama namų ruošos darbus dirbti kartu. Pradžioje užtruksite ilgiau, tačiau pamažu vaikai taps vis rimtesni pagalbininkai. Be to, šį laiką galite išnaudoti emocinio ryšio palaikymui ir stiprinimui – dainuoti tvarkantis, pajuokauti, pasikalbėti apie dienos įvykius, galiausiai – pasidžiaugti užbaigtu darbu ir kartu praleistu laiku.

Susirgus arba dirbant nuotoliu, kai namuose yra vaikai, tėvai turi poreikį nebūti trukdomi. Tuo tarpu vaikai iki 6 metų negali ilgai išbūti vieni, jiems reikalingas tėvų dėmesys, rūpestis, priežiūra. Rekomenduojama paprašyti pagalbos kitų suaugusių asmenų (sutuoktinio, senelių ir kt.), peržiūrėti savo socialinės paramos ratą.

Ekranai valgio metu gali būti pradėti naudoti kaip pagalba tėvams, norintiems pamaitinti per mažo svorio ir/ar prastai valgantį vaiką. Ekrano naudojimas valgio metu šioje amžiaus grupėje (2–6 m.) yra ypač jautrus klausimas, nes šiuo metu sparčiai vystosi savarankiški valgymo įpročiai ir savireguliacijos įgūdžiai. Todėl nerekomenduojama ekrano naudoti kaip paskatinimo ar apdovanojimo priemonės.

6.2. Rekomendacijos tėvams, auginantiems 0–2 m. vaikus

- Kadangi vaikams iki 2m. ekranai nerekomenduojami, geriausiai, kad vaiko akiratyje tiesiog nebūtų išmaniųjų įrenginių: mobiliųjų telefonų, planšečių, nešiojamųjų kompiuterių.
- Jeigu kūdikis yra maitinamas krūtimi, maitinant rekomenduojama žiūrėti į kūdikį, galima švelniai jį paglostyti (jei tai neatitraukia jo nuo valgymo). Nerekomenduojama tuo metu naudotis išmaniuoju telefonu ir kitomis medijos priemonėmis.
- Atsisakykite foninio TV, išjunkite visus kitus nenaudojamus ekranus turinčius prietaisus.
- Kurkite su vaiku prieraišų santykį: megzkite akių kontaktą, kalbinkite, žaiskite kartu.
- Pasirūpinkite žaislais bei įranga, skatinančia raumenų aktyvumą.
- Sudarykite galimybę įvairioms veikloms, pvz., išeikite į lauką, pasakokite trumpas istorijas.
- Jeigu pasireiškia pogimdyminės depresijos, perdegimo tėvystėje požymiai arba pastebite, kad ekranas trukdo kokybiškai praleisti laiką su vaiku, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.

6.3. Rekomendacijos tėvams, auginantiems 2–6 m. vaikus

- Riboti ekrano laiką 2–5 m. vaikams iki 1 val. per dieną, 6 m. vaikams – ne daugiau 2 val. per dieną.
- Vaikui nepakanka pasakyti, kiek laiko jis gali būti prie ekrano. Patartina, kad tėvai dalyvautų tiek pradedant veiklą su ekranus turinčiais skaitmeniniais prietaisais, tiek užbaigiant.
- Pereiti prie kitos veiklos gali padėti priminimas, pvz., „Liko dar 5 min. Reiktų jau užbaigti žaidimą“.
- Jei vaikui sunku atsitraukti nuo ekrano, galima pasiūlyti kitą veiklą, taikant dviejų pasirinkimų metodą, pvz., „Ar dabar norėtum piešti, ar pažaisti konstruktoriumi?“
- Laikytis ekrano laiko padeda ritualai, pvz., penktadienio filmo laikas. Galima numatyti ekrano laiką sudarant dienotvarkę (žr. priedą A).
- Geriausiai, jei išmanieji įrenginiai yra bendroje erdvėje, o ne vaiko kambaryje.
- Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Taip pat nerekomenduojama naudoti ekranų 1 val. prieš miegą. Prieš miegą geriau vaikams skaityti pasakas.
- Nenaudoti išmaniųjų technologijų prie stalo valgio metu.
- Nenaudoti išmaniųjų technologijų kaip apdovanojimo priemonės (pvz., jei vaikas nevalgus, nežadėti jam, kad pavalgęs galės žiūrėti filmuką ir pan.).
- Tėvams svarbu išlaikyti nuoseklumą laikantis susitarimų. Pvz., jei buvo sutarta, kad vaikas pažiūrės vieną filmuką, laikytis šio susitarimo.
- Jei vaiko auginime dalyvauja kiti asmenys (auklė, seneliai), svarbu, kad jie laikytųsi tų pačių susitarimų, susijusių su ekranų naudojimu.
- Sutarkite dėl saugaus ekranų naudojimo ne tik namuose, bet ir ten, kur vaikas praleidžia daug laiko (su partneriu, jei tėvai išsiskyrę ir pasidalinę vaiko priežiūros laiką; jei vaikas dažnai lankosi pas senelius, giminaičius, draugus).
- Pasidomėkite, ar ugdymo įstaigoje naudojami ekranai. Aktyviai išsakykite savo poziciją dėl saugaus ekranų naudojimo.
- Esant galimybei, sudarykite sąlygas vaikams nežiūrėti reklamų (pvz., galbūt yra galimybė penktadienio filmą žiūrėti ne tiesiogiai per TV, kur įterpiamos reklamos, o tą patį filmą parsisiųsti ar žiūrėti per kitą platformą).
- Jeigu vaikas susidūrė su netinkamu turiniu ekrane (pvz., smurtinė scena, patyčios), pakomentuokite ir aptarkite.
- Nenaudokite išmaniųjų technologijų vien dėl to, kad esate pavargę, norite ramybės. Paprašykite kito žmogaus pagalbos.
- Vietose, kuriose tenka laukti, pvz., prie gydytojo kabineto, kirpykloje, važiuojant automobiliu, vietoj mobilaus telefono pasiūlykite kartu su vaiku pažaisti įvairius žaidimus, pvz., galvoti žodžius iš tam tikros raidės, minti mįsles, skaičiuoti ir pan.

Rekomendacijos 2–6 m. vaikų laikui prie kompiuterio ekrano:

- Kompiuterio klaviatūra turi būti vaikų alkūnių lygyje.
- Vaikų naudojamos programos, jei jos yra laikomos laikmenose, turėtų būti surūšiuotos ir sužymėtos žodžiais ir paveikslėliais.

- Vaikai neturėtų sėdėti arčiau nei 50 cm nuo monitoriaus, kuris turi būti pakreiptas reikiamu kampu, kad vaikas nežiūrėtų į viršų (monitoriaus viršus 6–8 cm aukščiau negu vaiko akių lygis).
- Tausojant vaikų regėjimą, sudaryti tinkamas darbo prie kompiuterinio stalo sąlygas, pratinti, kad vaikai darytų pertraukas.
- Kompiuterio monitoriuje neturi atsispindėti nei langai, nei kiti šviesos šaltiniai, o šviesa kambaryje turi derėti su ekrano skleidžiama šviesa.
- Atkreipti dėmesį, ar vaiko kojų pėdos remiasi į grindis, ar naudojamieji darbo paviršiai yra tvirti, ar nugaros apatinė dalis ir šlaunys turi atramą.
- Tiek namuose, tiek ikimokyklinėje įstaigoje prie kiekvieno stalo rekomenduojama pastatyti po dvi kėdes. Nors vaikams prie vieno kompiuterio reikėtų dirbti po vieną, tačiau antra kėdė reikalinga suaugusiajam, kuris turėtų nuolat stebėti ir padėti vaikui naudotis kompiuteriu.

6.4. Rekomendacijos tėvams, kaip elgtis skirtingose aplinkose

Rekomendacijos namų aplinkoje:
- Taikyti saugaus ekrano naudojimosi taisykles.

Rekomendacijos važiuojant viešuoju transportu:
- Rinktis viešąjį transportą, kuriame nėra ekranų.
- Bendrauti su vaiku (pačiam nenaršyti).
- Pasiūlyti vaikui žiūrėti pro langą ir skaičiuoti, pvz., automobilius, vardinti automobilių spalvas.
- Jeigu yra galimybė, pasirinkti sėdėjimo vietą, iš kurios nesimatytų ekrano.

Rekomendacijos darželio aplinkoje:
- Darbo metu auklėtoja nenaudoja išmanaus telefono asmeniniais tikslais.
- Migdant vaikus, auklėtoja nesinaudoja telefonu.
- Saikingas vaikų fotografavimas/filmavimas dienos eigoje; informaciją apie tai, kaip vaikui sekėsi, suteikti tėvams žodžiu dienos pabaigoje, kai paimamas vaikas.
- Nekelti vaiko nuotraukų į darželio FB paskyrą, internetą (gerbiant vaiko privatumą).
- Medijas darželyje naudoti tik lavinimui, nenaudoti laisvalaikiui.
- Nenaudoti medijų migdymui.
- Užtikrinti, jog būtų tęstinumas tarp namų aplinkos ir darželio taisyklių.

Laukimo vieta (poliklinika, kirpykla ir pan.):
- Leisti vaikui laisviau judėti, pvz., nueiti kartu iki koridoriaus galo ir atgal ir pan.
- Jei žinote, kad eisite į aplinką, kurioje su vaiku teks laukti, pasiimkite knygelę, žaisliuką, mažą kilimėlį.
- Žaiskite su vaiku (rankų žaidimėliai, skaičiuotės).

Parduotuvė:
- Nenaudoti medijų kaip būdo, kad vaikas neprašytų nupirkti skanėstų.

- Išnaudoti situaciją savireguliacijai ugdyti.
- Nebijoti aplinkinių komentarų ir skirti laiko vaiko nuraminimui.

Žaidimų aikštelė:
- Saikingai naudoti savo išmanų prietaisą.
- Skirti dėmesį vaikui – tiek dėl saugumo užtikrinimo (mažas vaikas nenukris kur nors aukštai užsilipęs), tiek dėl santykio (vaikams yra svarbu santykis su tėvais ir buvimas šalia, svarbu tėvų reakcija, dėmesys: „Tėti, pažiūrėk kaip aš moku čiuožti!“).

Kavinė:
- Susiplanuokite susitikti su draugu (-ais) be vaikų (vaikus gali prižiūrėti auklė, vyras/žmona, seneliai).
- Rinktis kavinę, kurioje yra vaikų erdvė.
- Pirmiausia pasirūpinti vaiko poreikiais.
- Atsižvelgti į vaiko amžių ir temperamentą. Kartais lengviau pasiimti maisto išsinešimui ir nueiti į parką ar žaidimų aikštelę.
- Įvertinti kavinės aplinkos saugumą.

Poilsis po darbo:
- Medijų žiūrėjimas – pasyvus darbas su informacija nerekomenduojama poilsiui. Geriau užsiimti aktyvia fizine veikla, pvz., išeiti su vaiku pasivaikščioti.
- Mažiems vaikams svarbu, kad tėvai būtų prieinami. Šiuolaikinės technologijos (išmanūs TV) turi galimybę sustabdyti transliaciją ar ją atsukti, taip pat galima pasižiūrėti įrašą.

Migdymas:
- Nemigdyti patalpoje, kur žiūrima TV.
- Vakarais TV turinys skirtas suaugusiems, kurį net ir pasyviai žiūrint, yra veikiama vaiko psichika (pvz., erotinis elementas, nors vaikas ir nesupranta, bet įsirašo į pasąmonę).

Tualetas:
- Neduoti vaikui telefono, kai jis atlieka gamtinius reikalus. Dėl ekrano turėjimo vaikai linkę tualete užsibūti ilgiau.

Seneliai:
- Prieš atiduodant vaiką tėvų (senelių) priežiūrai, sutarti dėl ekranų naudojimo.
- Paaiškinti seneliams, kodėl laikotės tam tikrų su medijomis susijusių taisyklių.

LITERATŪRA

1. Domoff S. E., Harrison K., Gearhardt A. N., Gentile D. A., Lumeng J. C., Miller A. L. Development and Validation of the Problematic Media Use Measure: A Parent Report Measure of Screen Media „Addiction“ in Children. *Psychology of Popular Median Culture*, 2019; Vol 8(1). Doi:10.1037/ppm0000163
2. Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms. Sveikatos apsaugos ministerija, 2020. Prieiga per internetą: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_%20vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20(1)(2).pdf
3. Domoff S.E., Borgen A.L., Radesky J.S. Interactional Theory of Childhood Problematic Media Use. Hum Behav Emerg Technol., 2020; October; 2(4): 343–353. Doi:10.1002/hbe2.217
4. Domoff S. E., Harrison K., Gearhardt A. N., Gentile D. A., Lumeng J. C. & Miller A. L. Problematic Media Use Measure [Database record], 2019. Retrieved from PsycTESTS. Doi: https://dx.doi.org/10.1037/t70874-000
5. Fiske A. ir kt. The Neural Correlates of Response Inhibition Across the Transition From Infancy To Toddlerhood: An fNIRS study. Imaging Neuroscience, 2024; 2: 1–21. Doi: https://doi.org/10.1162/imag_a_00206
6. Hille K., Evanschitzky P., Bauer A. 3–6 metų vaiko raida. Psichologijos pagrindai ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdytojams. Tyto alba, 2015
7. Išmaniųjų įrenginių ir interneto naudojimo gairės ugdymo įstaigoms, VšĮ Skaitmeninės etikos centras ir Paramos vaikams centras, 2022. Prieiga per internetą: https://e-etika.lt/ismaniuju-irenginiu-ir-interneto-naudojimo-gaires-ugdymo-istaigoms/
8. Jusienė R., Laurinaitytė I. & Pakalniškienė V. Pradinio mokyklinio amžiaus vaikų kompulsyvaus interneto naudojimo psichosocialiniai veiksniai vaikų ir tėvų vertinimu. *Psichologija*, 2020; 61, 51–67. Doi.org/10.15388/Psichol.2020.15
9. Jusienė R., Baukienė E., Breidokienė R., Laurinaitytė I., Lisauskienė L., Praninskienė R., Urbonas V. Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai. Mokslinio projekto ataskaita 2022 m. Prieiga per internetą:
   https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai
10. Jusienė R., Urbonas V., Laurinaitytė I., Rakickienė L., Breidokienė L., Kuzminskaitė M., Praninskienė R. Screen Use During Meals Among Young Children: Exploration of Associated Variables. Medicina, 2019 Oct; 55(10): 688. Doi: 10.3390/medicina55100688
11. Jusienė R., Laurinaitytė I., Pajėdienė A., Praninskienė R., Rakickienė L., Urbonas V. Ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekranų: kada tai tampa vaikų sveikatos rizikos veiksniu? *Sveikatos mokslai / Health Sciences in Eastern Europe*, 2017; 27(6), p. 134–143 Doi: 10.5200/sm-hs.2017.109
12. Kucker S.C., Perry L. K., Barr R. Variability and Patterns in Children's Media Use and Links with Language Development. *Acta Padiatrica*, 2024; Vol 113 (5), 1032–1039, Doi:https://doi.org/10.1111/apa.17100
13. Lemme Barbara Hansen. Suaugusiojo raida. *UAB Poligrafija ir informatika*, 2003, p. 62–69
14. Steiblienė V., Jusienė R., Neverauskas J., Liaugaudaitė V., Jauniškienė R., Gaudinskaitė R., Burkauskas J. Probleminio interneto naudojimo ir kitų skaitmeninių techno-

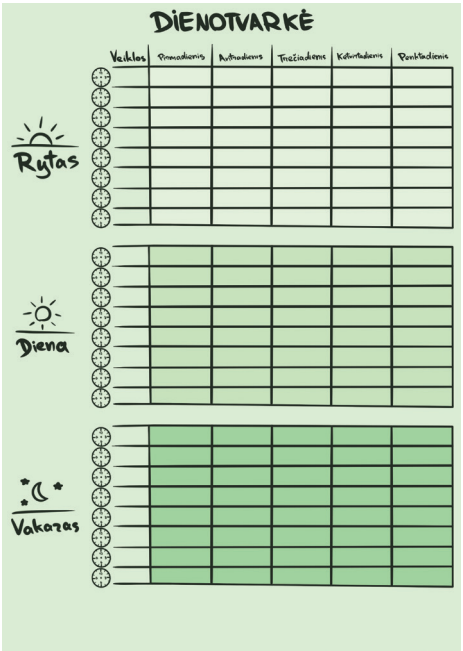
logijų naudojimo iššūkiai psichikos sveikatai: į pagalbą specialistui. Metodinė medžiaga. Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo remiamas bendras Lietuvos Sveikatos mokslų universiteto, Vilniaus universiteto ir Skaitmeninės etikos centro projektas, 2022. Prieiga per internetą: https://e-etika.lt/odemsoob/2023/01/2022-12-01-METODINE-MEDZIAGA_PIN_i-PAGALBA-SPECIALISTUI_www-e-etika-LT.pdf

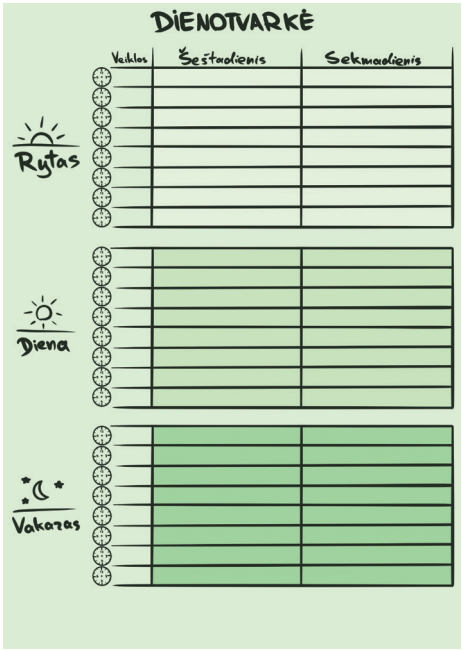
15. Vaitoška G., Širvinskienė G., Obelenienė B., Aušrotas R. Neigiamo skaitmeninės poveikio vaiko asmenybei prevencijos ir ankstyvosios intervencijos mokykloje algoritmas (metodika). Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo remiamas Rengimo šeimai asociacijos projektas, 2022. Prieiga per internetą: https://www.vaikasinternete.lt/wp-content/uploads/2024/07/Metodika-galutine-versija-sumaketuota.pdf
16. Winnicott D. W. Babies and Their Mothers. *Da Capo Press*, 1987, p. 35
17. Žukauskienė R. Raidos psichologija. *Margi raštai*, 2012

PRIEDAI

A. Dienotvarkė

Riboti ekrano laiką gali padėti dienotvarkės sudarymas.





Veiklos:

				
Keliasi iš lovytės	Klojasi lovytę	Mankšta	Prausiasi rankytes, veiduką	Valosi dantukus
				
Pusryčiai	Rengiasi/ruošiasi į darželį/mokyklą	Grįžimas namo	Persirengimas rūbelių	Pietūs
				
Pagalba mamai/tėčiui susitvarkyti po valgio	Laikas lauke	Žaidimų laisvas laikas	Laikas su tėveliais	Medijų laikas
				
Laikas knygelei	Laikas užduotėlėms	Vakarienė	Žaisliukų/ priemonių tvarkymas	Prausimasis
				
Dantukų valymas	Persirengimas į miego rūbelius	Laikas miegui		

B. Šeimos planuoklis

Šis šeimos planuoklis skirtas:

- peržiūrėti šeimos įpročius, susijusius su ekranų naudojimu,
- įsivertinti, kada kyla rizika probleminiam medijų naudojimui,
- sutarti dėl saugaus ekranų naudojimo gairių visai šeimai ir kiekvienam jos nariui atskirai,
- numatyti pasekmes, jei nesilaikoma susitarimų,
- koreguoti netinkamus ir ugdyti saugaus ekranų naudojimo įpročius.

Pirmiausiai pagalvokite, kaip atrodo įprasta jūsų šeimos darbo diena: kaip keliatės, rengiatės, pusryčiaujate? Prižiūrite vaikus namuose ar vedate į ugdymo įstaigą? Kaip pietaujate? Ar einate su vaikais į lauką, aplankote draugus ar senelius? Kaip leidžiate vakarus namuose? Kaip ruošiatės miegui? Apžvelgdami šeimos dieną nuo ryto iki vakaro, prisiminkite, kada dažniausiai šeimoje naudojamasi ekranus turinčiais prietaisais?

Lentelėje „Darbo dienomis“ pažymėkite skirtingomis spalvomis, kada pavyksta nenaudoti ekranų ar vadovautis saugaus ekranų naudojimosi rekomendacijomis bei kada gali kilti ar kyla sunkumų kontroliuoti ekranų naudojimą. Pvz., jei rytais 8:00 vedate vaiką į darželį ir iki to laiko nesinaudojote ekranais, eilutę

Rizikingas laikas

Pažymėkite spalvomis prie valandų, kada sunkiausiai kontroliuoti medijų naudojimą:

Raudona spalva: - nepavyksta
Geltona spalva: kartais kyla sunkumų laikytis susitarimų
Žalia spalva: pavyksta saugiai naudotis ekranais

Žemiau langelyje parašykite situacijas, kada jūsų šeimoje yra didžiausia rizika vaikams naudotis medijomis

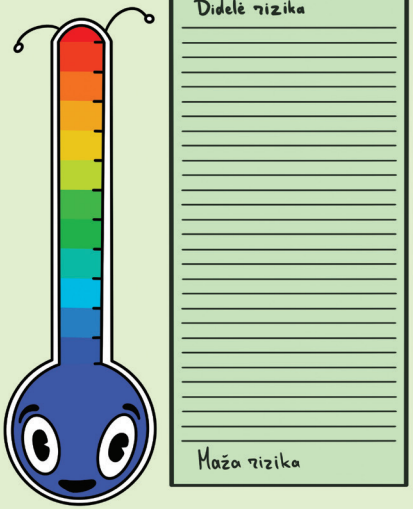
Darbo dienomis

6:00-8:00	8:00-10:00	10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	20:00-22:00	22:00-6:00

Savaitgaliais

6:00-8:00	8:00-10:00	10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	20:00-22:00	22:00-6:00

Rizikos termometras



Prie termometro pažymėkite, kada jūsų šeimoje yra didžiausia rizika vaikams laisvai naudotis ekranais,

pvz., vakare grįžus po darbo mama gamina vakarienę, tėčio dar nėra namuose; kai paliekame pas senelius, ten paprastai fone įjungtas TV ir pan.

Taip pat pažymėkite, kada jūsų šeimoje maža rizika nesaugiai naudotis ekranais,

pvz., galbūt jums sėkmingai pavyksta išjungti visus ekranus, padėti išmaniuosius prietaisus, susirinkti prie stalo ir pavalgyti.

po „6:00–8:00“ laiko intervalu nuspalvinkite žalia spalva, o apačioje užrašykite „keliamės“, „ryto ritualas“ ar pan. Tačiau, tarkime apie 16.30 grįžtate su vaiku iš darželio, vyro dar nėra namuose, o jūs norite pagaminti vakarienę ir tuo metu dažniausiai pasiūlote vaikui pažiūrėti filmuką, eilutę po „16:00–18:00“ laiko intervalu nuspalvinate raudona spalva ir užrašote: „tėtis negrįžęs iš darbo, mama gamina vakarienę“ ar tiesiog „mama gamina vakarienę“. Jei tarkime tėtis grįžta namo 18.00, įsijungia TV, kuris išjungiamas tik prieš einant miegoti, visą likusį laiką nuo 18:00 pažymite raudona spalva, nes namuose yra foninis TV.

Tą patį padarykite ir lentelėje „Savaitgaliais“.

„Rizikos termometras“ skirtas atpažinti ir įsivardinti erdves ir situacijas, kuomet nėra rizikos naudotis ekranais ir kuomet kyla didžiausia rizika nekontroliuojamam ekranų naudojimui. Pažymėkite rizikas tiek namuose (pvz., vaikas neužmiega be filmuko), tiek ir platesnėje aplinkoje (pvz., savaitgaliais vaikai lieka pas senelius, kur fone nuolat įjungtas TV; reguliariai tenka lankytis pas gydytoją ir laukiant prie kabineto vaikas dažniausiai prašo leisti naudotis išmaniuoju telefonu ir jį gauna ir t.t.). Pagalvokite, kaip galima sumažinti ar panaikinti šias rizikas.

Siekiant ugdyti saugaus ekranų naudojimo įpročius, rekomenduojame organizuoti reguliarius šeimos susirinkimus (pvz., kartą per mėnesį, esant poreikiui galima ir dažniau). Jų metu kartu su vaiku/ais aptarkite ekranų naudojimo taisykles, pristatykite ir aptarkite žemiau pateiktus „Patarimus vaikams“, užpildykite „Planuoklį“.

PATARIMAI TĖVAMS

1. **Sveiki įpročiai.** Norėdami išugdyti sveikus įpročius vaikams labai svarbu sąmoningai apgalvoti kaip sudėlioti dienos veiklas, kad visa tai būtų kuo labiau subalansuota: mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas, mokymuisi skirtas laikas, laisvas laikas ir **medijų naudojimo laikas.**
2. **Modeliavimas.** Vaikai mokosi stebėdami mūsų elgesį. Todėl labai svarbu pagalvoti, kokį **elgesį jūs rodote savo vaikams:**
   - Nepradėkite ryto su telefonu ar TV.
   - Poilsiui rinkitės kitas veiklas nei medijų naudojimą.
   - Pasirinkite vieną dieną be ekranų, pvz., kartą per mėnesį, kartą į pusmetį, ar bent kartą metuose.
3. **Kalbėkitės.** Kalbėkitės, diskutuokite apie tai, ką vaikai žiūri, ką jie žaidžia, su kuo tai daro, kas patinka, o kas juos liūdina ir pykdo.
4. **Kokybė.** Ne visas laikas praleidžiamas prie medijų yra vienodas. Pagalvokite, kam norite skirti savo laiką.
5. **Amžius ir turinys.** Rinkitės vaiko amžiui atitinkantį lavinamąjį turinį.
6. **Susitarimai.** Sveiki, aiškūs susitarimai ir lūkesčiai suteikia visiems saugumo, pasitikėjimo ir pagarbos patirtį.
7. **Atjauta, kantrybė ir palaikymas.** Palaikykite, padrąsinkite ir pasidžiaukite vieni kitų pastangomis. Visi kartais klysta, svarbiausiai, kad iš klaidų galime pasimokyti ir gyventi toliau oriai ir pilnavertiškai. Tėvai yra kaip ramybės uostas, kur vaikai gali ateiti. Tėvai – gidai, kurie vaikams parodo tinkamą ir saugų kelią. Vaikams suklydus, tėvai turi galimybę sąmoningai ir su kantrybe pasirinkti pokalbį ir pamokymą, o ne kaltinimą, kritikavimą ar baudimą.
8. **Organizuokite šeimos susirinkimus.** Tokie susirinkimai stiprina tarpusavio santykius, kuria bendrystės ir vienybės jausmą:
   - Pasiruoškite tam tinkamą vietą, pvz.: stalas, kur visi patogiai telpa.
   - Pasiruoškite simbolį, kuris visiems reikštų, kad prasideda šeimos susirinkimas, pvz.: uždegta žvakė.
   - Pradėkite susirinkimą su savo sugalvotu šūkiu ar malda.
   - Pradžioje pasidžiaukite šeimos pasiekimais, maloniomis patirtimis.
   - Aptarkite šeimos susitarimus ir sunkumus ar iššūkius, paieškokite sprendimų.
   - Sugalvokite malonią bendrą veiklą, pvz.: stalo žaidimą, piešimą ar kita.
   - Užbaikite su mėgstamu desertu ar kitu patiekalu – tai motyvuos susirinkti kitą kartą.

PATARIMAI VAIKAMS

1. Kai kas nors ateina tau žaidžiant kompiuterinį žaidimą ar žiūrint filmuką, reikia sustabdyti jį, pvz.: paspausti pauzę ir atsigręžti į kalbantįjį.
2. Jei negali sustabdyti filmuko ar žaidimo, tuomet mandagiai paaiškink, kad negali dabar to padaryti ir tikiesi, kad kitas supras ir kantriai palauks.
3. Stebėk savo emocijas. Esi jų šeimininkas, kuris gali jas pažinti ir sureguliuoti. Štai keletas būdų, kurie padės tau emocijas sureguliuoti:
   - Kvėpavimo pratimai
   - Vizualizacija
   - Judėjimo pratimai
   - Emocijų atpažinimas ir įvardijimas
   - Ramybės kampelis
   - Dėmesio koncentravimo žaidimai
   - Mindfulness arba sąmoningo dėmesio praktikos
   - Laiko planavimas ir užduočių suskirstymas
   - Dienotvarkės sudarymas
4. Visada atsiklausk suaugusiojo, ar gali naudotis medijomis. Tai padės geriau sutarti.
5. Mokykis taikiai atsisveikinti su medijų naudojimu. Pradžioje įkvėpk ir iškvėpk orą, padėkok sau, kad galėjai pažaisti ar pažiūrėti filmuką, jei norisi dar tęsti ir pajauti liūdesį, pyktį ar susierzinimą, atjausk save, tai normalu. Galiausiai padrąsink save, kad kitą dieną vėl galėsi smagiai leisti laiką. Duok sau laiko.

Pateikiame šeimos planuoklio pavyzdį.

PLANUOKLIS (PVZ)

Šeimos nario vardas, paveikslukas ar nuotrauka	Medijos rūšis	Galimas naudojimo laikas		Pastaba (galima atskirti, kur darbas, o kur laisvalaikis)
		I-V	VI-VII	
Mama	TV	x	2val	Laisvalaikis
	Telefonas	5 val	3 val	Darbas ir laisvalaikis
	Nintendas	x	x	
	PC	3 val	x	Darbas
	Plančetė	x	x	
	X-box	x	x	
	VR	x	x	
	Kita	x	x	
Dukra Milda	TV			
	Telefonas			
	Nintendas			
	PC			
	Plančetė			
	X-box			
	VR			
	Kita			
 Sūnus	TV			
	Telefonas			
	Nintendas			
	PC			
	Plančetė			
	X-box			
	VR			
	Kita			

Šeimos susirinkimo metu sukurkite savo šeimos planuoklį.

- Pirmiausiai surašykite visus šeimos narius, pvz., mama, tėtis, vaikas. Galite parašyti vardus. Jeigu norisi, galima pasiūlyti vaikams nupiešti tėvus bei save arba įklijuoti šeimos narių nuotraukas.
- Surašykite, kokiais medijų prietaisais (planšetė, kompiuteris, TV ir t.t.) gali naudotis kiekvienas šeimos narys.
- Sužymėkite, kiek laiko per dieną (darbo dienomis ir savaitgaliais) kiekvienas šeimos narys gali praleisti naudodamasis kiekviena medijų rūšimi. Nepamirškite, kad bendras ekrano laikas per dieną skiriasi priklausomai nuo amžiaus.
- Pažymėkite, kokiu tikslu (laisvalaikis, mokymasis, darbas) kiekvienam šeimos nariui galima praleisti prie konkrečių prietaisų. Paaiškinkite vaikams, koks skirtumas tarp darbo prie kompiuterio ir laisvalaikio leidimo (darbas prie kompiuterio neįeina į bendrą ekrano laiką), ypač jeigu tėvams tenka dirbti nuotoliu iš namų.
- Aptarkite, kokios bus pasekmės, jei bus nesilaikoma susitarimų. Apsvarstykite, ar vienodos pasekmės tinka visiems šeimos nariams.
- Sutarkite, kas bus atsakingas už susitarimų laikymosi priežiūrą.

Jei nesilaikoma susitarimu, laukia tokios pasekmės: (PVZ)

Šeimos nario vardas, paveiksliukas ar nuotrauka	Pasekmės	Atsakingas asmuo
Visiems šeimos nariams Arba tik vaikams :)	*Jei laiku nepadėsi vakare telefono prie TV arba į tam skirtą dėžutę, tuomet kitą dieną leisi be telefono*	*Mama ir tėtis*
	Jei šiandien su ..... (nurodoma medija) pažaisi ilgiau, tai kitą dieną tiek laiko žaisi trumpiau	*Mama ir tėtis*
	Jei tavo pažymiai bus žemesni nei ... (priklauso nuo vaiko galimybių), tuomet kitą savaitę visos medijos bus paimtos nuo 20.00 val. ir telefone bus nustatytas laiko limitas .... val. , su tikslu skirti laiką mokslui, poilsiui ar pabuvimui su savimi	*Mama ir tėtis*
	Jei rytais sunku ramiai atsisveikinti su medija, tuomet rytais medijų nebus, joms laikas bus skirtas po pietų	*Mama ir tėtis*
	Jei pastebėsiu, kad slapukauji ir meluoji, visos medijos bus paimtos .... dienoms (žr. Pastaba)	*Mama ir tėtis*
	Kita…	*Mama ir tėtis*

Pastaba: *kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau dienų, pvz., 4-5 m. vaikams pakanka 3-5 dienų pertraukos, 6-7 m. – savaitės.*

Medijų nenaudojame:

- ✓ **Valgio metu**
- ✓ **Lovoje prieš miegą**
- ✓ **Šeimos bendravimo metu, pvz.: per šeimos susirinkimus, stalo žaidimus ar pasivaikščiojimus…**
- ✓ **Mašinoje / viešajame transporte**
- ✓ **Prie gydytojo kabineto ar kitur, kur reikia palaukti eilėje**
- ✓ **Pas senelius**
- ✓ **Esant svečiuose arba sulaukus svečių savo namuose**
- ✓ **Visos medijos nebenaudojamos nuo .... val.**
- ✓ **Internetas namuose išjungiamas ..... val.**
- ✓ **Kita: _____**

PLANUOKLIS

Šeimos nario vardas, paveiksliukas ar nuotrauka	Medijos rūšis	Galimas naudojimo laikas		Pastaba (galima atskirti, kur darbas, o kur laisvalaikis)
		I-V	VI-VII	

Jei nesilaikoma susitarimų, laukia tokios pasekmės:

Šeimos nario vardas, paveikslukas ar nuotrauka	Pasekmės	Atsakingas asmuo

Pastaba: *kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau dienų, pvz., 4-5 m. vaikams pakanka 3-5 dienų pertraukos, 6-7 m. – savaitės.*

Medijų nenaudojame:

- ✓ Valgio metu
- ✓ Lovoje prieš miegą
- ✓ Šeimos bendravimo metu, pvz.: per šeimos susirinkimus, stalo žaidimus ar pasivaikščiojimus...
- ✓ Mašinoje / viešajame transporte
- ✓ Prie gydytojo kabineto ar kitur, kur reikia palaukti eilėje
- ✓ Pas senelius
- ✓ Esant svečiuose arba sulaukus svečių savo namuose
- ✓ Visos medijos nebenaudojamos nuo .... val.
- ✓ Internetas namuose išjungiamas ..... val.
- ✓ Kita: _____

Spalvotu markeriu pažymėkite 1-3 situacijas, kurios jūsų šeimai yra svarbiausios šiuo metu.

- Jeigu yra poreikis (pvz., vienam iš vaikų labai sunku užbaigti kompiuterinį žaidimą pasibaigus sutartam laikui), galima sukurti atskirą susitarimą, kuris skatintų laikytis užsibrėžto tikslo. Pvz., jei pasibaigus žaidimo laikui ir išjungus kompiuterį vaikui pavyko suvaldyti savo emocijas, gali būti taikomas paskatinimas, pvz., 10–15 min. kartu su vaiku pažaisti jo mėgiamą / pasirinktą stalo ar judrų žaidimą ir pan.
- Galiausiai iš pateikto sąrašo „Medijų nenaudojame:“ išsirinkite 1 (ar daugiau, tačiau ne daugiau 3) situaciją, kuri šiai dienai aktualiausia jūsų šeimai. Galite patys įsirašyti situaciją, jei nerandate tos, kuri aktualiausia jūsų šeimai. Sutarkite, kad visą mėnesį visi draugiškai sieksite nenaudoti medijų sutartoje situacijoje, pvz., sėsdami prie stalo, išjungsite ir padėsite į šalį visus ekranus turinčius prietaisus. Nors pradžioje gali atrodyti sunku, bet per mėnesį laiko formuosis naujas saugaus ekranų naudojimo įprotis.
- Po mėnesio šeimos susirinkimo metu aptarkite, kaip sekėsi visai šeimai nesinaudoti medijomis sutartoje situacijoje. Jei reikia, tęskite šį susitarimą dar vieną mėnesį. Jei sėkmingai laikėtės susitarimo, iš pateikto sąrašo išsirinkite kitą aktualią situaciją ir t.t.

UŽRAŠAMS: