

Ekranų laikas vaikams – specialistų rekomendacijos

Karantino dėl Covid-19 pandemijos metu įvairaus amžiaus vaikai, tikėtina, praleidžia daugiau nei įprasta laiko naudodamiesi įvairiais ekranus turinčiais elektroninių medijų prietaisais. Norime priminti svarbiausias rekomendacijas dėl ekranų naudojimo. Jos paremtos įvairiose šalyse, taip pat ir Lietuvoje, atliktais moksliniais tyrimais:

1. Kūdikiams ir vaikams iki 2 metų amžiaus elektroninės medijos (ekranai) nerekomenduojami, išskyrus elektroninių medijų naudojimą vaizdo pokalbiams (ryšio palaikymui) su artimaisiais ar giminaičiais.
2. 2 – 5 metų amžiaus vaikams laikas prie ekranų turėtų būti ribojamas: ne daugiau kaip 1 valanda per dieną (iš viso, bet kokio naudojimosi ekranais).
3. Priešmokyklinio amžiaus vaikams – ne daugiau kaip 2 valandos per dieną.
4. Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams svarbiausia yra ne laikas prie ekranų (vienareikšmiai nenustatyta, kad vien ekranų naudojimo trukmė sietųsi su neigiamomis pasekmėmis, nors yra įrodymų, kad didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką), o tai, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis. Be to, ar naudojimasis ekranais nepakeičia kitų veiklų: gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, kūrybinių bei sportinių užsiėmimų ir pan.
5. Labai svarbu, ką būtent vaikai ir paaugliai veikia naudodamiesi elektroninėmis medijomis. Labiausiai įtraukiančios, taigi priklausomybės riziką didinančios yra veiklos prisijungus internete (online). Riziką, jog vaikai ir paaugliai pernelyg įsitrauks į elektroninių medijų siūlomas veiklas, didina ir pačių vaikų temperamentas (savireguliacijos ar savikontrolės sunkumai, emociingumas bei elgesio problemos), taip pat šiltų bei palaikančių santykių su tėvais, kitais artimaisiais, trūkumas.

Bet kokio amžiaus vaikams (beje, ir suaugusiems) svarbu:

1. Valgymo metu nesinaudoti jokiais ekranais.
2. Valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranais.
3. Miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių ekranų.
4. Mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai.
5. Kasdien skirti bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.

Vaikų psichikos ir fizinei sveikatai esminiai yra laiko prie ekranų ribojimas ir aiškios taisyklės ar susitarimai, kiek, kada ir kokioms veikloms atlikti galima naudotis elektroninėmis medijomis. Galima pasitelkti elektronines medijas kaip ugdymo priemonę, tačiau pats naudojimas elektroninėmis medijomis neturi akivaizdžios teigiamos reikšmės vaikų raidai, neugdo geresnių mąstymo, kalbinių, atminties, dėmesio ar kitokių gebėjimų. Nuotolinio mokymo būtinybė neturi skatinti perteklinio ekranų naudojimo ugdant vaikus. Ypač svarbu pakankamai dėmesio skirti skaitymui ir rašymui nesinaudojant elektroninėmis medijomis, veiklai su realiais daiktais, tiesioginiam bendravimui. Kai tenka ilgesnį laiką naudotis ekranais, labai reikalingos įpročiu tapę pertraukėlės, kurių metu atliekami pratimai pirštais, masažuojamas sprandas ir pečiai, kilnojamos kojos bei rankos, žiūrima į tolį per langą, ir pan. Ugdytojų ar tėvų vaidmuo ir pavyzdys formuojant tokius įpročius yra esminis.

Mokytojus ir ugdymo specialistus labai kviečiame atkreipti dėmesį ir pasirūpinti vaikais arba paaugliais, kurie jau turi emocinių ar elgesio problemų bei kurie nesutaria su tėvais ar mažai bendrauja su bendraamžiais. Jiems šiuo nuotolinio ugdymo metu, kuomet daug ir neribotai siūloma naudotis ekranais, kyla didelė sveikatos sutrikimų rizika.

Parengė dr. Roma Jusienė, Vilniaus universiteto Psichologijos instituto profesorė

Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės komitetas