

# IŠMANIŲJŲ EKRANŲ ŽALA MŪSŲ VAIKAMS



**Įsikniubęs į mobiliojo telefono ar kompiuterio ekraną vaikas, greičiau tampa taisyklė, o ne išimtis. Tėvai nuolat kelia sau klausimą, kur yra riba tarp sveiko domėjimosi informacinėmis technologijomis ir priklausomybės nuo jų?**

Kalbant apie priklausomybę nuo kompiuterio, būtų svarbu paminėti kelis dalykus. Pirmiausia, galima teigti, jog šiuolaikiniame pasaulyje mes visi tam tikra prasme esame priklausomi nuo technologijų. Pamėginkime įsivaizduoti, kaip jaustumėmės darbe be išmaniųjų telefonų, „planšečių“ ar kompiuterių arba koks būtų bendravimas su draugais be smagių programėlių? Taigi šiuolaikinės technologijos yra tapusios mūsų kasdienybe ir be jų gyvenimas jau neįsivaizduojamas.

Iš tiesų, žmonėms, kurie ilgai sėdi prie kompiuterio, įsitraukia į kompiuterinius žaidimus, paskubame uždėti „priklausomo“ etiketę. Visgi, ypač kalbant apie vaikus, šį terminą palikime vartoti specialistams, kurie tik remdamiesi tam tikrais kriterijais gali diagnozuoti priklausomybę. Taip pat yra tyrimų, skelbiančių, jog tik mažesnei aktyviai kompiuteriu naudojančiai vaikų daliai galima nustatyti tikrą priklausomybę nuo kompiuterio. Visais kitais atvejais kalbama apie „švelnesnį“ priklausomybės pobūdį – besaikį naudojimąsi kompiuteriu, kurį skatina tam tikros priežastys (pavyzdžiui, vienišumo jausmas, socialinių įgūdžių trūkumas, nepasitikėjimas savimi ir pan.) ir joms pasikeitus, vaikas nebejaučia stipraus potraukio leisti laiko prie kompiuterio, gali užsiimti kitomis veiklomis. Tuo tarpu išsivysčius priklausomybei, net ir pasikeitus aplinkybėms, vaikas nepajėgia kontroliuoti savo noro žaisti kompiuterinius žaidimus, naršyti ir pan.

## **Kaip atpažinti nuo kompiuterio/kompiuterinių žaidimų priklausomą vaiką? Koks jis būna?**

Vaiko, kuris be saiko naudojami kompiuteriu, elgesys pastebimai pasikeičia. Pirmiausia, jis ne tik daug laiko praleidžia prie kompiuterio, bet net ir nebūdamas prie jo skiria daug laiko apmąstymams, pasakojimams, planavimui, ką veiktų, jei tik galėtų prisėsti prie kompiuterio. Dažnai vaikai netgi gali pradėti planuoti, kaip išsisukti nuo tam tikrų veiklų (pavyzdžiui, namų ruošos ar susitikimo su draugais). Tokių planų tikslas paprastas – kad tik daugiau laiko liktų sėdėjimui prie kompiuterio. Na, o tuo metu, kai vaikas užsiima savo veikla prie kompiuterio, jis gali būti visai „atsijungęs“ nuo realaus pasaulio, nereaguoti, kai yra kviečiamas pietauti, susitikti su draugais ir pan. Kai negali žaisti, naudotis kompiuteriu, priklausomas vaikas greitai supyksta, gali tapti net agresyvus, nerimauti, sunkiai išbūna vienoje vietoje, o prisijungęs prie tinklo jaučiasi patenkintas ir ramus. Bandant kalbėti apie vykstančius pokyčius, besaikio naršymo pasekmes, elgesys nesikeičia, pažadama, bet niekas nesikeičia.

## **Kokios gali būti ilgo sėdėjimo prie kompiuterio pasekmės? Realybės ir įsivaizduojamo pasaulio neskyrimas? Agresyvumas? Nesugebėjimas bendrauti?**

Besaikio naudojimosi kompiuteriu pasekmės kiekvienam vaikui gali būti skirtingos ir pasireikšti skirtingu intensyvumu. Neretai labiausiai į akis krinta fiziniai pokyčiai: vaikai dažnai skundžiasi nuovargiu, galvos skausmais, gali atrodyti pasyvūs, pavargę. Dingsta įprastas šeimai maitinimosi, miego režimas, pavyzdžiui, vaikas atsisako valgyti kartu su šeimos nariais ar įprastu miego metu mieliau rinktis kompiuterį. Kalbant apie psichologines pasekmes, vaikams darosi sunkiau kontroliuoti savo emocijas, ypač, kai nėra galimybės užsiimti jam patinkančia veikla prie kompiuterio – tampa irzlūs, gali greitai supykti arba atvirksčiai, juos apninka apatija, nuobodulys. Siūlant veiklas, kurios seniau patikdavo, atsisako jų, randa pasiteisinimų, kodėl svarbiau praleisti laiką prie kompiuterio. Kadangi daugiau laiko praleidžiama virtualioje erdvėje, suprastėja santykiai su draugais ir kartais jų visai nebelieka, nebeišeina į kiemą, apleidžia mėgstamus būrelius ar veiklas, praleidžia pamokas, todėl blogėja mokymosi rezultatai.

## **Kodėl vaikams taip labai patinka sėdėti prie kompiuterio, žaisti kompiuterinius žaidimus?**

O kodėl mums, suaugusiems, patinka sėdėti prie kompiuterio? Vieni taip atsipalaiduoja, pabėga nuo sunkumų, problemų, juk po darbų visai nesinori aiškintis santykių su sutuoktiniu, mieliau sužaisti kokią partiją... Kiti mato galimybę socialinėje erdvėje pabūti tuo, kuo realiame gyvenime nepavyksta, elgtis, kaip galbūt ne visada drįstame – užkalbinti patinkančią merginą/vaikiną, nors gatvėje bijotume prieiti prie tokio žmogaus. Vaikai išgyvena tą patį: naudodamiesi kompiuteriu, jie bando pabėgti nuo sunkumų mokykloje, šeimoje arba atvirksčiai – pabūti tokiais, kokiais jiems realiame gyvenime nesiseka, nepavyksta. Žinoma, dar vaikai pasižymi smalsumu, noru eksperimentuoti, išsiskirti – juk taip smagu išmėginti žaidimus, kurių dar niekas nebandė, o gal pamėginti pasidalinti linksmomis (intriguojančiomis) nuotraukomis socialiniuose tinkluose ir sulaukti dėmesio. Taip pat jie mėgsta tikrinti ribas, kas galima, o kas ne, rizikingą elgesį, tad koviniai žaidimai yra vienas iš būdų tai daryti. Nepamirškime, kad vaikų smegenyse vis dar vyksta pokyčiai ir brendimo laikotarpiu sparčiau pradeda vystytis atsakinga už emocijas smegenų dalis, tad jie pasižymi emocionalumu – viršų „ima“ tai, kas smagu, sukelia teigiamas emocijas, o ne tai, kas būtų teisinga, racionalu. Be abejo, pati kompiuterio bei interneto specifika, kaip interaktyvumas, lengvas prieinamumas, anonimiškumas, galimybė susikurti tokį pasaulį, kokiame norėtusi gyventi bei užmegzti ir plėtoti santykius, kelia susidomėjimą ir norą aktyviai naudotis.

## **Kaip išvengti priklausomybės? Ar sėdėjimo prie kompiuterio laiko ribojimas yra išeitis? O gal kompiuterio nereikėtų netgi statyti vaiko kambaryje?**

Būdų, ką daryti, kad vaikai mažiau praleistų prie kompiuterio, yra įvairių. Keletas svarbesnių galėtų būti:

– **suaugusių rodomas pavyzdys.** Pirmiausia, turėtume atkreipti dėmesį patys į save. Vaikai yra protingi, jie mokosi ne iš to, kas jiems sakoma, o kaip yra elgiamasi. Tad peržiūrėkime, kiek laiko mūsų gyvenime užima technologijos: ar išėję į kiemą su vaiku, leidžiame laiką „kartu“ (ar tėvai įkišę nosį į telefoną/planšetę, o vaikai – kažkur aikštelėje, ar žaidžiame, bendraujame gyvai?). Kokios tradicijos, bendravimas šeimoje, pavyzdžiui, paruošus vakarienę, kiek reikia kviesti kitus šeimos narius, norint atitraukti juos nuo kompiuterio? O ką veikia tėtis/mama grįžę iš darbo: eina žaisti su kompiuteriu ar su savo atžala?

**– kompiuterio ribojimas.** Iš tiesų, kuo vaikas mažesnis, tuo praleidžiamas laikas prie kompiuterio turėtų būti trumpesnis, pavyzdžiui: ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama 15 – 30 min., 9 – 12 m. ne daugiau kaip valanda, o vyresniems – iki 2 val. Taip pat rekomenduojama, jog kompiuteris stovėtų darbo kambaryje ar svetainėje, kur galima būtų atkreipti dėmesį, kiek laiko vaikas praleidžia prie kompiuterio, ką veikia. Paauglystėje tai gali būti sudėtingiau, tad tėvai tokiu atveju turėtų suprasti, kad nebegalės kontroliuoti visko taip, kaip kontroliavo iki šiol ir teks daryti kompromisus, ugdyti pasitikėjimą, mokyti laikytis taisyklių. Naudojimąsi kompiuteriu uždrausti visiškai nėra rekomenduojama, nes, kaip jau minėjome anksčiau, tai yra tapusi mūsų kasdienybės dalis ir gali būti, kad jei bandysime visai „atriboti“ vaiką nuo technologijų, jis dar labiau į jas pasiners.

**– domėkimės, ką veikia vaikai.** Turbūt neretai klausiamo vaikų, kaip sekėsi mokykloje, treniruotėje? O kaip dažnai klausiamo, kaip sekasi naudotis kompiuteriu, socialiniais tinklais? Kas patinka, o gal kas nepatinka? Kaip sekėsi pereiti sunkiausią žaidimo lygį? Domėdamiesi, kuo užsiima vaikai, ne tik užmegsite geresnį kontaktą su savo atžala, bet ir pastebėsite, kiek vaikas prisirišęs prie technologijų, kiek jos jam svarbios ir prireikus galėsite laiku ir adekvačiai į tai reaguoti.

**– ieškokite, kuo pakeisti kompiuterį.** Ribojant naudojimąsi kompiuteriu, turime atrasti, o ką veikti tuo metu, kai galima būtų sėdėti prie kompiuterio. Tokiais atvejais vaikams reikia veiklos – bendravimas su draugais, knygų skaitymas, būrelių lankymas, namų darbų ruošimas, įtraukimas į namų ruošos darbus... Paieškokite su vaiku veiklų, kas jam būtų įdomu, ką jis norėtų išmėginti, gal pastebėjote polinkį į tam tikrą sritį – pamėginkite įtraukti, sudominti jį.

**Kaip kovoti su šia priklausomybe? Ar gali susitvarkyti patys tėvai? O gal būtina kreiptis į specialistą? Jei taip, tai į kokį?**

Jei kalbame apie besaikį naudojimąsi kompiuteriu, pirmiausia būtų svarbu išsiaiškinti, kas paskatino vaiką aktyviau juo naudotis – prasti santykiai su klasiokais, išsiskyrimas su draugu/drauge, mylimo gyvūno netektis, patirta trauma, kuri neleidžia užsiimti mėgstama veikla ir pan. Dažniausiai keli veiksniai daro įtaką vaiko pasirinkimui leisti laiką prie kompiuterio. Tokiu atveju, jei yra geri tarpusavio santykiai, gali ganėtinai greitai pavykti atrasti problemą ir kartu ją išspręsti. Jei nepavyksta – visada galima kreiptis į psichologą ir bandyti kartu padėti vaikui. Visgi, jei situacija yra rimtesnė, svarbu kreiptis į specialistus. Galima kreiptis į psichologus, besispecializuojančius priklausomybių srityje. Taip pat turime Kaune ir Vilniuje priklausomybių centrus, kuriuose yra jaunimo skyriai ir ten dirbantys specialistai turi patirties dirbdami būtent su priklausomais vaikais, paaugliais.

**Ar gali būti taip, kad patys tėvai kalti dėl beribio vaikų sėdėjimo prie kompiuterio? Gilesnių problemų nematymas? Dėmesio, kokybiško laiko praleisto kartu, stoka?**

Iš tiesų pastebėta, kad šeimoje kylančios problemos, tarpusavio santykiai, auklėjimas siejasi su vaiko priklausomybe nuo kompiuterio. Šeimoje esantys konfliktai, tėvų skyrybos neigiamai veikia vaiko raidą ir padidina tikimybę, kad ateityje jis bus priklausomas nuo informacinių technologijų. Tiesa, vaikui turi įtakos ne tik atviri tėvų konfliktai, kai garsiai priekaištaujama ar įžeidinėjama, bet ir neišsakyti, tylūs nesutarimai. Net jei tėvai nėra linkę garsiai išsakyti priekaištų, vaikai jaučia tam tikrą įtampą tarp jų, todėl supranta esančią problemą ir galimai jaučia kaltę, nesaugumą šeimoje. Kompiuteriniai žaidinimai padeda pabėgti nuo neigiamų emocijų, įtampos, todėl esant stresui šeimoje vaikas gali būti linkęs pasislėpti nuo problemų, bandyti užsimiršti, žaisdamas kompiuterinius žaidimus.

## **Kaip „Vaikų linija“ gali padėti nuo kompiuterio priklausomiems vaikais ir jų tėvams?**

Norėdami pasidalinti sunkumais dėl priklausomybės nuo technologijų ar nemaloniomis patirtimis internete, vaikai gali skambinti į „Vaikų liniją“ nemokamu numeriu 116 111 kasdien nuo 11 iki 21 val. arba parašyti laišką, prisiregistravę „Vaikų linijos“ interneto svetainėje [www.vaikulinja.lt](http://www.vaikulinja.lt). Suaugusieji taip pat gali pasikonsultuoti su „Vaikų linijos“ specialistais vaikų saugaus bendravimo internete klausimais, rašydami laiškus el. paštu: [saugus.internet@vaikulinja.lt](mailto:saugus.internet@vaikulinja.lt).



*Pagal Vaikų linija, "saugus internete" informaciją parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, Jordana Kurtinaitienė tel.nr 864708402 [jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt)*

2024-11-11