

## Septinta pamoka: Didžioji ekranų diskusija. Padėk tą įrenginį!

Ar kasdien ginčijatės dėl Facebook'e, Youtub'e ar Snapchat'e švaistomo laiko? Technologijos yra neišvengiamos, tačiau dėl to kenčia vaikų akademiniai pasiekimai ir socialiniai santykiai. Čia šnekėsime kaip priversti vaikus užsidirbti ekranų laiką.



"Turime apriboti videožaidimus!" "Turime suvaldyti mobiliųjų telefonų naudojimą!" Jeigu turite vaikų, yra tikėtina, kad ištarėte šias frazes galbūt net kelis kartus per pastarąją savaitę. Tiesa ta, kad technologijos gali pakenkti geriems mokymosi rezultatams, atitraukti vaikus nuo įprastinių jų veiklų, pakenkti jų socialiniams santykiams. Tai tik kelios priežastys, kodėl vaikai neturėtų viso savo laisvo laiko praleisti žaisdami videožaidimus ar žiūrėdami Youtube'ą. Norėdami pradėti riboti savo vaiko ekrano laiką pasitarkite su kompetentingu specialistu, kaip rasti pusiausvyrą ir naudą Jūsų vaikui naudojant socialinę mediją, kompiuterines programas ir skaitmeninius įrenginius.

### 1 patarimas: ekranų laikas yra privilegija, o ne vaiko teisė

Mobilaus ryšio telefonai, kompiuteriai, videožaidimai turėtų būti privilegijos, įgyjamos už sunkų darbą, pagerinti vykdomosioms smegenų funkcijoms ar praktikuojant tikslo siekimą. Padarę juos prieinamus visą laiką, užtikrinate perteklinį ekrano laiką savo vaikui.

## 2 patarimas: naudokite skirtingas gaires, skirtingam vaikų amžiui

Sveikas ekranų naudojimas 8-15 metų amžiaus vaikams turėtų būti ne ilgesnis nei 1 valanda per savaitę, o vaikai iki 3 metų turėtų žiūrėti labai nedaug arba iš viso nežiūrėti televizoriaus.

## 3 patarimas: atskirkite ekrano laiką nuo mokymosi ar namų darbų atlikimo laiko

Kai vaikai mokosi ar atlieka namų darbus, jie neturėtų užsiimti kitais dalykais, tokiais kaip trumposios žinutės rašymas, ar bandymas tuo pat metu žaisti videožaidimą. Pirmiausia mokslai, o tik paskui laikas prie ekranų. Jeigu vaiko mokslo rezultatai nukenčia dėl vaiko skubėjimo atlikti namų darbus, kad greičiau galėtų sėsti prie videožaidimų, reikia sumažinti ekranų laiką. Svarbu sugriežtinti taisykles, kad kai laisvo laiko yra nedaug, prioritetai turi būti įvykdyti tam tikra tvarka.

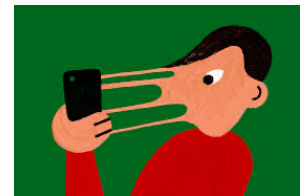


## 4 patarimas: naudokite blokuojančias programas

Jeigu vaikams namų darbams atlikti reikia naudoti kompiuterį, užblokuokite internetines svetaines. *Freedom* programa tam tikromis valandomis gali blokuoti prieigą prie interneto. *Leechblock* neleidžia prisijungti prie Facebook'o, Youtube'o ir Twitter'io. Jei vaikams tereikia rašyti tekstą, naudokite *WriteRoom* arba *DarkRoom*, kurių dėka ekraną galima naudoti tik rašymui ir niekam daugiau.

## 5 patarimas: pertraukų metų naudokite technologijas

Leiskite vaikams 15 minučių daryti namų darbus, tada padarykite 5 minučių pertrauką technologijoms. Jeigu Jūsų vaiku sunku grįžti prie darbo, kitą vakarą jis turėtų prarasti visas technologijoms skirtas pertraukėles.



## 6 patarimas: nebijokite atimti technologijų kaip bausmės

Daugelis tėvų vengia šio patarimo, nes tai baudžia ir juos. Išbandykite tai: užuot savaitei atėmę telefoną iš vaiko, atimkite jį kelioms valandoms. Leiskite vaikams pakankamai lengvai atgauti privilegiją naudotis telefonu.

## 7 patarimas: neleiskite vaikams neštis telefono į lovą

Technologijų naudojimas prieš miegą daro įtaką miegui, o tai įtakoja vaiko smegenų vykdomąsias funkcijas ir mokymosi rezultatus. Prieš miegą nusineškite vaiko telefoną į savo miegamąjį. Venkite televizorių ir kompiuterių miegamuosiuose. Nustatykite laikmatį su 10 minučių įspėjimu, kad vaikai galėtų pabaigti ką pradėję, o artėjant miego laikui išjunkite visus ekranus.



## 8 patarimas: nustatykite vaikams ekrano laiką

Duokite vaikams užsiėmimų meniu. Pvz. už kiekvieną 30 minučių aktyvų žaidimą lauke, vaikas užsidirba tiek pat ekranų laiko. Įskiepykite vaikui žinojimą, kad praleisti daug laiko atliekant bet kurį dalyką yra negerai smegenims, nesvarbu kas tai bebūtų.

## 9 patarimas: sumažinkite savo laiką prie ekranų

Jūs esate vaiko autoritetai. Jeigu sėdite prie *God of war* ar *Candy crush* 4 valandas per dieną, nesistebėkite, kodėl Jūsų vaikas yra taip susidomėjęs videožaidimais. Stenkitės kiekvieną dieną atsijungti nuo interneto kaip šeima. Naudokite savo laisvą nuo ekranų laiką žaidimui su vaiku lauke, piešimui ar susikurkite linksmą šeimos projektą.



Parengta remiantis Dr. Peg Dawson

Septintos iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams  
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas 2020