



Vaikų priklausomybė nuo ekranų

P A T A R I M A I T Ė V A M S

Svarbu žinoti

Priklausomybė nuo ekranų – tai nenumaldomas noras naudotis išmaniaisiais įrenginiais ir internetu, kliudantis kasdieninei, įprastai veiklai.

Priklausomybės nuo ekranų atsiradimą **skatina** įvairūs **veiksniai**:

- **Laikas**, praleidžiamas prie ekranų: kuo daugiau laiko internete, tuo didesnė rizika priklausomybei atsirasti.
- **Socialinė izoliacija**: virtuali erdvė itin traukia silpnus socialinius įgūdžius, menką savivertę turinčius, vienišumą, patyčias, konfliktus su bendraamžiais patiriančius vaikus kaip būdas pabėgti nuo tikrovės.
- Vieno iš **tėvų priklausomybė** nuo **ekranų**: vaikai dažnai perima iš jų tam tikrus elgesio modelius.
- Nepatenkinti **vaikų** psichologiniai **poreikiai** (saugumo, saviraiškos, ryšio su kitais ir pan.): vaikams svarbu jausti artimųjų rūpinimąsi jais, tačiau nemažiau svarbu yra ir žinoti aiškias ribas, taisykles, kurios vaikams padeda jaustis saugiems.
- Itin didelis **tėvų užimtumas**: užsiėmę tėvai pristinga laiko bei emocinių išteklių atliepti vaiko emocinius, socialinius poreikius, o tai skatina jo pasitraukimą į virtualų pasaulį.

Kada reikia susirūpinti?

Susirūpinti reikėtų pastebėjus bent kelis iš žemiau išvardytų priklausomybės nuo ekranų vystymosi požymių.

- Vaikui tampa nebeįdomūs žaidimai kieme, mažėja jo susidomėjimais paprastais vaikiškais žaidimais;
- tėvams tampa sunku vaiką prikalbinti kur nors važiuoti, eiti į svečius;
- vaikas su bendraamžiais mieliau bendrauja internetu (dažnai dėl to kyla bendravimo problemų klasėje);
- vaikas nekontroliuoja laiko, praleidžiamo virtualioje erdvėje, nesugeba išeiti iš jos (raginamas žada „tuoj“ ar „gerai“, tačiau vis vien niekaip neišeina; ignoruoja paliepiamus ar prašymus nustoti žaisti);
- vaikas dažnai būna irzlus, piktas, jo kalboje atsiranda šeimai neįprastų sąvokų, nuolat mini kompiuterinių žaidimų veikėjų vardus bei pasakoja žaidimo istorijas;
- vaikas nerimauja, patiria stresą, kai lieka be telefono ar išeina iš virtualios erdvės;
- vaikas nustoja emociškai reaguoti į namiškius: jam darosi nesvarbu tai, kad pykstate, kad rodote susirūpinimą. Jis tampa abejingu tam, kas sakoma, apsisukęs ir vėl daro tai, kas jam buvo uždrausta ar ko buvo prašomas nedaryti;
- mažėja jo motyvacija mokytis, prastėja pasiekimų rezultatai;
- prastėja vaiko dėmesio koncentracija, sutrinka miegas, dingsta apetitas;
- prastėja vaiko asmeninė higiena (vaikas leidžia kauptis graužtukams, neplautiems puodeliams, nenori prausti, persirengti, gali pradėti šlapintis prie kompiuterio nenorėdamas atsitraukti nuo žaidimo ir pan.).

Atlikite priklausomybės nuo interneto ir vaizdo žaidimų testus ir pasitikrinkite:
pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto

Ką daryti?

Laiku užkirskite kelią vaikų priklausomybei nuo ekranų

- Kartu su vaiku **nustatykite** naudojimosi ekranais **taisykles** ir jų laikykitės.
- **Kurkite** laiko, leidžiamo kartu su vaiku **tradicijas**: vakarais eikite pasivaikščioti, žaiskite stalo žaidimus, išgerkite arbatos ir pan.)
- **Pasiūlykite** vaikui **veiklų** be ekranų (sportuoti, kurti, modeliuoti, pažinti gamtą ir pan.) ir skatinkite toliau jomis domėtis.
- **Ribokite** ekranų **laiką**: mokyklinio amžiaus vaikai neturi prie ekranų praleisti ilgiau nei 2 val.
- Stebėkite, kad kas pusę valandos vaikas padarytų 15 minučių **pertrauką** nuo naudojimosi ekranais.
- Susitarkite, kad vaikas miegamajame **nelaikytų** savo išmaniojo telefono ir **neturėtų** kitų **ekranų**.
- Susitarkite, kad ekranais **nebūtų naudojamas** likus valandai iki **miego**.
- **Rodykite** gerą **pavyzdį** savo vaikams, ribokite savo laiką prie ekranų.
- Prireikus, **kreipkitės pagalbos** į specialistus: mokyklos psichologą, emocinės paramos liniją, psichikos sveikatos centro specialistą ar pan. Daugiau informacijos rasite www.pagalbasau.lt.

Išmanieji įrenginiai negali pakeisti prigimtinio vaiko poreikio žaisti. Stebėkite, kiek laiko vaikas praleidžia prie išmaniųjų įrenginių ir neleiskite, kad šie įrenginiai ir internetas taptų vieninteliu jo užsiėmimu.

Kur kreiptis pagalbos?



Vaikai emocinės pagalbos turėtų kreiptis į suaugusiuosius, kuriais pasitiki (mokytojus, tėvus) arba į „Vaikų liniją“ telefonu **116111**, vaikuliniija.lt.

jaunimo linija
8 800 28888 | www.jaunimoliniija.lt

Jaunuoliai emocinės pagalbos gali kreiptis į „Jaunimo liniją“ nemokamu telefonu 8 800 28888, elektroniniais laiškais arba pasikalbėti internetu svetainėje jaunimoliniija.lt



„Tėvų linijos“ psichologai padės tėvams geriau suprasti savo vaikus ir suvaldyti jų sukeltas emocijas.

Daugiau pagalbos nuorodų rasite pagalbasau.lt/gaukpagalba.

Daugiau informacijos rasite www.epilietis.eu/tevam



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

pagalba
sau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Informacija apie emocinę sveikatą ir
psichologinę pagalbą
pagalbasau.lt