



## VAIKAS IR EKRANAI (TV, MOBILIEJI TELEFONAI, KOMPIUTERIAI)

Per pastaruosius dešimtmečius, sparčiai vystantis informacinėms technologijoms (toliau IT), buvimas prie ekranų tampa prieinamas visur, ne tik namuose, bet ir viešose erdvėse ar įstaigose (taip pat ir ugdymo). Įvairių sričių specialistai atkreipia dėmesį, kad vis daugiau mažų vaikų naudojami vis įvairesnėmis IT priemonėmis ir daro tai vis jaunesniame amžiuje. Daugiausia (net kelis dešimtmečius) tyrinėtas TV poveikis vaikų sveikatai, be to, vyresnių nei 2 metų amžiaus, nes nuo 1999 iki šiol Amerikos pediatrijos asociacija griežtai rekomenduoja neleisti vaikams iki 2 metų amžiaus būti prie jokių elektroninių medijų ekranų. Nepaisant to, pastarąjį dešimtmetį tarptautiniuose pediatrijos bei psichologijos žurnaluose skelbiami empirinių tyrimų rezultatai atskleidžia, kad šių rekomendacijų nesilaikoma.

Šiuolaikinių IT poveikis vaikų sveikatai gali būti keleriopas. Literatūroje kalbant apie vaikų fizinės sveikatos ir IT sąsajas dažnai analizuojamas IT poveikis vaikų miego kokybei. Laikas, praleistas prie ekranų, siejamas su ilgesne užmigimo ir trumpesne miego trukme bei miego sutrikimais. Manoma, kad ryški ir nenatūrali įrenginių sklaidžiama šviesa slopina cirkadinio ritmo hormono melatonino gamybą kankorėžinėje liaukoje. Antra, daugiau laiko prie ekranų praleidžiantys vaikai labiau rizikuoja turėti antsvorį, tai siejant su mažesniu šių vaikų fiziniu aktyvumu. Be to, žiniasklaidoje teigiamai pateikiamos vaikų sveikatai nepalankios praktikos (pvz., greito maisto vartojimas) formuoja vaikų nuostatas ir įpročius fizinei sveikatai nepalankia linkme. Mažų vaikų psichikos sveikatos tyrimų rezultatai rodo, kad ankstyvas IT naudojimas gali turėti neigiamos įtakos jų pažintinių funkcijų raidai. Pernelyg didelė sensorinė stimuliacija ankstyvame amžiuje siejama su dėmesio sunkumais, bendrai prastesne savireguliacija.

Garsas ir vaizdas sklindantis iš ekrano (TV, planšetė, kompiuteris, telefonas) neatstoja gyvo bendravimo. Madigan Kanadoje ištyrė 2,5 tūkst. vaikų raidą jiems esant 24, 36 ir 60 mėn. ir susiejo su laiku leidžiamu prie ekrano. Jie nustatė, kad kuo daugiau laiko vaikas leido prie ekrano būdamas 2 metų, tuo blogesnė buvo jo kalbos raida ir mokymosi pasiekimai esant 5 metų.

Kalbant apie kompiuterinius žaidimus, jie neretai turi neigiamos įtakos motyvacijai užsiimti kita veikla – žaidimai pakeičia kitas, labiau adaptyvias, socialines veiklas. Daugelyje žaidimų keliami nesudėtingi tikslai, užtikrinamas lengviau pasiekiamas rezultatas nei realiame gyvenime, todėl vaikui realybė gali tapti nuobodi ir jis mieliau rinksis praleisti laisvalaikį prie kompiuterio. Remiantis tėvų teigimu, TV žiūrėjimas yra viena iš vos kelių veiklų, pritraukiančių ir tam tikrą laiką išlaikančių vaikų su aktyvumu ir dėmesio sutrikimu dėmesį. Gali būti, kad tai skatina tėvus naudoti televiziją kaip priemonę, padedančią nuraminti labai judrius, aktyvius vaikus.

Ypač sparti informacinių technologijų pažanga keičia žmonių kasdienybę greičiau, nei specialistai spėja tirti galimas tokių pokyčių pasekmes. Daugelį procesų perkėlus į IT technologijas, spartėjant mobiliųjų prietaisų naudojimui, keičiasi socialiniai ir kultūriniai žmonių elgsenos ypatumai, fizinis aktyvumas ir sveikatos praktikos. Nors šie pokyčiai neišvengiamai paliečia visas visuomenės grupes, rimčiausias pasekmes jie gali turėti, būtent, mažiems vaikams, nes šiame amžiuje vyksta itin intensyvi fizinė, pažintinė, socialinė ir emocinė raida, todėl bet koks tęstinis poveikis gali turėti reikšmingų ilgalaikių padarinių.



## Kiek laiko vaikas gali praleisti prie ekranų?

- Vaiko raidos specialistai ir neurologai rekomenduoja vaikams iki 2-3 metų amžiaus geriausia visiškai neleisti žiūrėti TV ar žaisti kompiuteriu (mobiliuoju telefonu, planšete), o vyresniems nei 2-3 metų amžiaus vaikams ekrano laiką riboti iki 1-2 val. per dieną.
  - Vaikams nuo 3-4-erių metų iki maždaug 5-erių metų prie ekrano reikėtų praleisti ne daugiau 1-2 val. per dieną. Maždaug 3-4-erių metų ir vyresni vaikai jau gali suvokti, kas yra rodoma ekrane. Kintantys vaizdai ir garsai jiems nebėra tiesiog atskirų smegenų centrų stimuliacija. Tiesa, tik tuomet, jeigu vaikas žiūri lavinančio turinio laidą ar žaidžia edukacinį žaidimą ir daro tai saikingai.
  - Vyresniems, nei 5-erių metų vaikams, prie ekrano reikėtų būti saikingai pagal susitarimą su tėvais, įvertinus ir vaiko hobius ar polinkius. Pavyzdžiui, programavimu besidomintis vaikas prie kompiuterio praleis daugiau laiko, nei vaikas, kurį domina muzikavimas ar sportas.
  - Svarbu, kad buvimas prie ekrano neužgožtų kitų veiklų – bendravimo su artimaisiais ir draugais, aktyvių žaidimų, su mokslais ar namų ruošą susijusių darbų atlikimo.
- Žinoma, laikytis tokių rekomendacijų yra labai sudėtinga, ypač jei turite skirtingo amžiaus vaikų. Neatsitiks nieko baisaus, jei retkarčiais (vieną - kitą dieną per mėnesį, kelionių metu ar panašiai) vaikas praleis daugiau laiko prie ekrano, nei rekomenduojama, svarbiausia, kad tai netaptų nuolatine praktika.



## Patarimai:

- Jei yra galimybė, kol kūdikis pabudęs, nelaikykite įjungto televizoriaus tame kambaryje, kur leidžiate laiką kartu.
- Technologijos mus lydi visur, tačiau svarbu parodyti mažyliui, kad jos nėra skirtos vaikams. Vaikus traukia telefonas kaip objektas, bet jų nereiktų pratinti prie jame esančio turinio.
- Jei vis dėlto nuspręsite vaiko auginime dažniau pasinaudoti technologijomis ir rodyti vaikui filmukus, rinkitės tuos, kuriuose yra žmonių veidų. Būtent, žmogaus veidą vaikai geriausiai atpažįstą ir studijuoja mokydami kalbėti.
- Jei pritraukti vaikų dėmesį naudojate filmukus, rinkitės tuos, kuriuose yra kuo daugiau realios žmonių kalbos. Mūkiantys, kaukiantys ir kitokius garsus leidžiantys gyvūnėliai neturi būti pagrindiniai Jūsų vaiko kalbos mokytojai. Ieškokite tų programų, kuriuose aiškiai girdima žmonių kalba.

*Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė remiantis Jusienė, R., Laurinaitytė, I., Pajėdienė, A., ir kt. (2017). Ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekranų: kada tai tampa vaikų sveikatos rizikos veiksniu?. Visuomenės sveikata. Vilnius. Pajėdienė, A. (2018). Ikimokyklinio amžiaus vaikų naudojimas šiuolaikinėmis informacinėmis technologijomis ir emocinių bei elgesio sutrikimų rizika. Magistro darbas. Vilnius. Tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras*

