

Projekto „Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“ rekomendacijos – trumpoji versija

Vakarų Europos šalyse ir JAV bei Australijoje atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad ekranus turinčių informacinių technologijų (IT) ar elektroninių medijų prietaisų naudojimas mažų, ikimokyklinio amžiaus, vaikų tarpe išaugo ir tokia tendencija stebima nepriklausomai nuo šeimos socioekonominio statuso. Didėjant išmaniųjų technologijų prieinamumui, auga ir tėvų bei specialistų poreikis suprasti technologijų daromą įtaką vaikų sveikatai ir gerovei. Kiekviena šalis – dėl kultūrinių, socialinių ir kitų skirtumų – privalo turėti tos šalies moksliniais tyrimais grįstas rekomendacijas.

2017 – 2018 metais atliktas mokslinis tyrimas, kurio tikslas – aiškintis pusantrų-penkerių metų amžiaus vaikų prietaisų naudojimosi IT prietaisais apimtį bei kaip tai siejasi su vaikų sveikata bei raida. Tyrimą atliko Vilniaus universiteto mokslininkų grupė, vadovaujama prof. dr. Romos Jusienės: dr. Rima Breidokienė, doc. dr. Ilona Laurinaitytė, dr. Rūta Praninskienė, dr. Lauryna Rakickienė, doc. dr. Vaidotas Urbonas. Projektą finansuoja Lietuvos mokslo taryba (sutarties nr. GER-006/2017). Tyrime dalyvavo apie 1200 vaikų auginančių šeimų. Du šimtai 4-5 metų amžiaus vaikų dalyvavo psichologiniame pažintinių ir savireguliacijos gebėjimų įvertinime.

Šio mokslinio tyrimo pagrindu parengėme rekomendacijas įvairių sričių specialistams, dirbantiems su vaikais, ir tėvams bei globėjams.

- Reikšmingai didesnei fizinės sveikatos problemų bei elgesio ir emocijų sunkumų raiškai atsirasti svarbi 1-2 val. (ir ilgesnė) buvimo prie ekranų trukmė. Atitinkamai, didžiausią dėmesį reikia skirti vaikų buvimo prie IT prietaisų trukmės stebėsenai: saugus laikas 1,5-2 metų amžiaus vaikams yra 30 min, 3-5 metų vaikams – 1 val. per dieną. Ypač buvimo prie IT prietaisų laiką stebėti reikėtų laisvadieniais, kuomet dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų stipriai viršija rekomenduojamą naudojimosi IT prietaisais trukmę.
- Rekomenduojama vengti televizoriaus kaip fono naudojimo, kadangi tai siejama su vaikų prastesne emocine raida bei mažesniais pažintinių gebėjimų įverčiais ikimokykliniame (4-5 metų) amžiuje. TV kaip fono naudojimas taip pat didina tikimybę, kad vaikai daugiau ir dažniau naudosis kitais IT prietaisais.
- Prie ekranų leidžiamas laikas siejasi su mažesniais ikimokyklinio amžiaus (ypač jaunesnių nei 5 metų) vaikų smulkiosios ir stambiosios motorikos gebėjimais, todėl rekomenduojama riboti vaikų pasyviai prie ekranų leidžiamą laiką bei naudojimąsi IT prietaisais bei atitinkamai sudaryti sąlygas pakankamai užsiimti aktyvia fizine veikla ir žaisti trimatėje erdvėje.
- Ikimokyklinio amžiaus (4-5 metų) vaikų, kurie daugiau laiko leidžia prie išmaniųjų telefonų (ir bendrai prie ekranų), mažesni vizualiniai motoriniai bei regimosios atminties gebėjimai. Šie

gebėjimai reikšmingi mokyklinei sėkmei, todėl labai svarbu laikytis rekomenduojamos buvimo prie ekranų laiko trukmės, o taip pat sudaryti vaikams galimybę lavinti gebėjimus atliekant kitas veiklas: piešiant, konstruojant, lipdant, žaidžiant kamuoliu, ką ypatingai riboja naudojimas išmaniais ir kitais ekranais.

- Rekomenduojama mažinti pramoginių/žaidimų programėlių skaičių, jas keičiant edukacinėmis programėlėmis, tačiau neviršijant rekomenduojamos buvimo prie IT prietaisų trukmės. Siekiant ugdomojo poveikio, vaikai turėtų naudotis jų amžiui tinkamomis edukacinėmis programėlėmis ar žaidimais kartu suaugusiais ar jų prižiūrimi.
- Vaiko miegamajame neturi būti televizoriaus ar IT prietaisų. Turintys IT prietaisų savo kambaryje ar miegamojoje zonoje vaikai prie ekranų praleidžia reikšmingai daugiau laiko ir turi daugiau miego sunkumų, nei IT prietaisų savo kambaryje neturintys vaikai. Bendrai svarbu sukurti be IT prietaisų erdves namuose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose.
- Nerekomenduojama valgio metu vaikams žiūrėti televizorių ar naudotis kitais IT prietaisais tiek normaliai, tiek prastai valgantiems vaikams. Rekomenduojama, kad vaikai valgytų drauge su tėvais ar visa šeima, nesinaudojant jokiais ekranais.
- Įvesti aiškias ir nuoseklias naudojimosi IT prietaisais taisykles. Tėvų nustatomos taisyklės yra labai svarbios formuojant įvairius vaikų įpročius. Kadangi vaikai mokosi iš tėvų (ir kitų suaugusiųjų), tėvams svarbu taip pat stebėti, kiek ir kaip jie patys naudoja IT prietaisus, vaikams esant šalia.
- Mažų vaikų IT prietaisų naudojimas turi būti ne tik griežtai kontroliuojamas, bet tėvai bei ugdymo įstaigų specialistai turėtų suprantamai ir savalaikiai aiškinti vaikams apie IT prietaisų naudojimo pavojus bei nurodyti, kokiais atvejais vaikas turėtų kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, jei jis susiduria su nesaugia informacija.

Riboti vaikų buvimo prie ekranų laiką iki vienos valandos per dieną, ypač laisvadieniais

Turėti zonas be IT prietaisų vaiko poilsio ir ugdymo aplinkoje

Užtikrinti vaiko saugumą virtualioje erdvėje ir kontroliuoti stebimą per ekranus turinį

IT prietaisai neturėtų būti naudojami, kai vaiką reikia nuraminti ar užimti

Valgymo metu nenaudoti jokių IT prietaisų

Nenaudoti įjungto TV kaip fono vaiko aplinkoje

Įvesti aiškias ir nuoseklias su IT prietaisų naudojimu susijusias taisykles bei jų laikytis vaikams ir suaugusiems

Suteikti kuo daugiau galimybių vaikams žaisti laisvą žaidimą, užsiimti sportine, kūrybine veikla, įsitraukti į prasmingas socialines sąveikas