

SUSIRŪPINKIME SKAITMENINĖMIS NESAVALAIKĖMIS VAIKŲ PRIEIGOMIS

Europos Komisijos užsakymu visoje Europoje atliktos apklausos duomenimis, 77 proc. 13–16 metų paauglių ir 38 proc. (o Lietuvoje – net 65 proc.) 9–12 metų vaikų Europos Sąjungoje yra susikūrę profilių kokiame nors socialiniame tinkle. Net ketvirtadalis vaikų, kurie naudojami socialinių tinklų svetainėmis, teigia, kad jų profilis yra viešas, t. y. jį gali matyti visi. Daugelis vaikų savo viešajame profilyje skelbia asmenines detales, tokias kaip adresas ir telefono numeris.

Lietuvoje vaikų saugumą užtikrina nuo 2000-ųjų metų įgyvendinama programa „Saugesnis internetas“. Šio projekto koordinatorius, Ryšių reguliavimo tarnybos Tinklų ir informacijos saugumo skyriaus vedėjas Rytis Rainys pasakojo, kad pagrindiniai programos tikslai – vaikų, jų tėvų ir mokytojų švietimas saugaus interneto klausimais ir neteisėto, žalingo turinio šalinimas. „Kasmet gauname apie tūkstantį vartotojų pranešimų apie žalingą turinį, ir, bendradarbiaudami su dar 40 valstybių, su juo kovojame. Teikiama pagalba – 116111.

Atrodytų, paradoksalu, tačiau didmiesčių vaikai, kurie, atrodytų, turi visas galimybes užsiimti įvairiomis veiklomis – čia pat yra teatrai, kinas, įvairūs būreliai, parodos – prie interneto praleidžia daugiau laiko, nei jų bendraamžiai iš mažesnių miestelių ir kaimų. TNS atliktos apklausos duomenimis, didžiausią dalį – 60,2 proc. – interneto vartotojų sudaro žmonės, gyvenantys dideliuose, daugiau nei 30 tūkst. gyventojų turinčiuose miestuose.

Dviejų mamų, auginančių dešimtmečius sūnus – Audronės iš Vilniaus ir Salomėjos iš Molėtų, paklausėme, kiek valandų per dieną jų sūnūs praleidžia prie kompiuterio. Paašėkėjo, kad Molėtuose augantis Joris, nors namuose ir turi kompiuterį, šį prietaisą laiko tėčio darbo įrankiu, taigi prie jo sėdasi retai, dažniausiai kartu su tėčiu pažaisti lavinamųjų žaidimų ar panaršyti po įdomius puslapius, virtualias enciklopedijas. „Tačiau dažniausiai Joris lekia žaisti su draugais į lauką – dūksta kur nors pievoje ar prie ežero, prasimano įvairių žaidimų“, – pasakojo Salomėja. Vilnietė Audronė jau yra šiek tiek sunerimusi dėl sūnaus Benedikto prie kompiuterio leidžiamo laiko. „Prieš metus teko apriboti Benedikto sėdėjimo prie kompiuterio laiką, nes pastebėjome, kad padėtis nebevaldoma – jis nenorėjo nei eiti žaisti su draugais, nei lankyti būrelių, nei miegoti. Apribojimas veikia – sūnus imasi knygos arba skambina draugams, eina pažaisti laukan“, – pasakojo Audronė.

Nuo gimimo iki 10–12 metų auga regos organai, sparčiai formuojasi atskiros regos funkcijos. Taigi reikia labai riboti laiką, praleistą žiūrint į televizijos ar kompiuterio ekraną

Mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad kuo daugiau paaugliai praleidžia laiko prie kompiuterio, tuo prastesni būna jo ir tėvų santykiai, nyksta arba dingsta tarpusavio ryšys. Psichologai pataria tėvams imtis iniciatyvos ir nuo mažumės rodyti, kad laikas praleidžiamas bendraujant, yra svarbesnis ir smagesnis, nei laikas prie kompiuterio ekrano.

Tyrimai rodo, kad ilgas sėdėjimas yra labai pavojingas sveikatai ir siejamas su širdies ligomis, diabetu, vėžiniais susirgimais, nutukimu. Ilgas laikas praleidžiamas patalpoje silpnina imunitetą. Mokykite vaiką, kad kompiuteriu jis gali naudotis tik tada, jei papildomai sportuos, kiekvieną dieną pabus bent kelias valandas gryname ore, darys pertraukėles kas valandą. Tokie įpročiai bus naudingi jūsų vaikui ir dabartyje, ir ateityje, jei jis dirbs sėdimą darbą.

Kanados mokslininkų tyrimai rodo, kad vaikai internete nėra apsaugoti nuo informacijos, kuri skatina ar net reklamuoja žalingus įpročius ir pavojingą gyvenimo būdą.

Vis dažniau susiduriama su kompiuterio naudojimu susijusiomis sveikatos problemomis. Tai ne tik išsausėjusios ir pavargusios akys, tačiau ir raumenų – skeleto besivystančios ir progresuojančios problemos. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai Lina Škemienė, Rūta Ustinavičienė, Dalia Lukšienė, Ričardas Radišauskas ir Gintarė Kalinienė atliko tyrimą, kuriame analizavo paauglių nusiskundimus dėl kaulų – raumenų sistemos bei nusiskundimų sąsajas su laiku, praleistu dirbant su kompiuteriu. Tyrimo rezultatai paskelbti recenzuojamame „Central European Journal of Medicine“ (liet. centrinės Europos medicinos žurnale) moksliniame žurnale."

Vis dažniau atsiranda pacientų, kurie skundžiasi sutrikimais, atsiradusiais dėl ilgo naršymo internete, sėdėjimo prie televizoriaus, įnikimo į planšetę ar išmanųjį telefoną. Vaikai nebemoka bendrauti, menksta kūrybiškumas, jie negeba fantazuoti, atpasakoti perskaityto teksto, sukurti istorijos. Didžiulis ir vienišumo jausmas, randasi depresinių simptomų, kyla nerimas, prasideda miego sutrikimai. Jei ir toliau tiek pat naudojamasi technologijomis, atsiranda psichosomatinų sutrikimų, nes į didelę įtampą, neigiamus išgyvenimus reaguoja visas kūnas. Prie psichosomatikos galima priskirti kvėpavimo, virškinimo sutrikimus, alergijas. Jeigu jūsų vaikas maistą nešasi prie kompiuterio (planšetė, telefonas), negeba atpasakoti perskaityto teksto, turi elgesio problemų ar neramiai miega – vertėtų susirūpinti. Anot medicinos psichologės, psichoterapeutės Gražinos Sapiegienės, tai gali būti priklausomybės nuo informacinių technologijų požymiai.

Suomiai nerimauja, kad mobilieji telefonai, kompiuteriai, televizoriai užvaldė jų gyvenimą. Vaikų psichiatrai tvirtina, kad namie nuolat veikiantys prietaisai trikdo vaikus, kurių smegenys tik formuojasi. Prie garsų, vaizdų maišaties pripratęs vaikas nebesugeba orientuotis tyloje, susikaupti. Tad specialistai pateikė griežtus reikalavimus tėvams. Televizorius namie neįjungiamas, jeigu kambaryje yra kūdikis iki vienerių metų. Įjungiamas tik pusvalandžiui, jei vaikui 1–3 metai. Telefonu galima kalbėtis tik tada, kai vaikas paguldytas. Tėvų mobilieji telefonai išjungiami, kai jie eina pasiimti vaikų į darželį ar pradinę mokyklą. „Palikite telefonus ir išklauskite, ką jūsų vaikas nuveikė per dieną“, – griežtai įsako psichiatrai.