

Medijų naudojimo ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje galimybės ir grėsmės



Ekrano laikas - tai laikas praleistas prie ekranus turinčių elektroninių medijų prietaisų. Prie ekranų galima praleisti savo laisvalaikį, skirti laiką lavintis, mokytis, dirbti, tvarkytis buitinius reikalus.

Medija - plačiąja prasme tai komunikacijos priemonė, perduodanti informaciją. Medija gali būti fotografija, kinas, videotechnologija, internetas. Šioje metodikoje suprantama kaip bet kokia priemonė, turinti ekraną ir perduodanti audiovizualinį turinį, pvz. kompiuteris, vaizdo -aidimas, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, televizorius ir pan.

Tinkamas, vaiko amžių atitinkantis medijų naudojimas ugdomajai ir pažintinei veiklai gali duoti teigiamų rezultatų. Todėl labai svarbu apibrėžti, ką laikome probleminiu medijos priemonių naudojimu, ir atskirti jį nuo normalaus naudojimo.

Daugelis skaitmeninių produktų, kuriais naudoja maži vaikai, kuriami taip, kad norėtusi juo ilgiau jais naudotis, kad norėtusi prie jų grįžti kitą dieną, turinys **adaptuojamas vaikų amžiui**. Vaikams skirtos išmaniosios programos pasižymi įtraukimo skatinimu, kuriamos trokštamo elgesio pastiprinimu, orientuotos į komercinių pardavimų didinimą.

Svarbu!!!

Ankstyvoje vaikystėje susiformavęs santykis su ekranais gali būti reikšmingas: ar vėliau vaikas gebės saugiai naudotis išmaniosiomis technologijomis, ar šioje srityje kils sunkumų, galinčių privesti net iki priklausomybės nuo jų.





Vaiko pažinti su ekranais prasideda šeimoje.

Kūdikis dar nerodo išskirtinio susidomėjimo TV ekranu ar kitu išmaniuoju prietaisu. Ekране greitai besikeičiantys vaizdai, skindantis garsas gali prikaustyti kūdikio dėmesį ilgesniam laikui, atitraukti nuo aplinkos tyrinėjimo, o svarbiausia - įsiterpia į jo santykį su mama ar kitu asmeniu, esančiu šalia. Taigi, kūdikystėje ekranas - santykių vagis.

Vaikams iki 2 metų ekranai yra nerekomenduojami.

Ankstyvojoje vaikystėje medijų naudojimas yra galimas, tačiau laikas prie ekranų turėtų būti minimalus ir griežtai kontroliuojamas.

Ikimokykliniame amžiuje vaikai, negavę to, ko nori, paprastai reaguoja nepasitenkinimu, jie dar nesugeba suvaldyti emocijų. Kai vaikui ekranas pasiūlomas kaip nusiramino priemonė, jam gali susidaryti įspūdis, kad tai yra universali nusiramino priemonė, ir vaikas prie jos prisiriša.

Ekranų laikas vaikams – specialistų rekomendacijos

- Kūdikiams ir vaikams iki 2 metų amžiaus elektroninės medijos (ekranai) nerekomenduojami, išskyrus elektroninių medijų naudojimą vaizdo pokalbiams (ryšio palaikymui) su artimaisiais ar giminaičiais.
- 2 – 5 metų amžiaus vaikams laikas prie ekranų turėtų būti ribojamas: ne daugiau kaip 1 valanda per dieną (iš viso, bet kokio naudojimosi ekranais).
- Priešmokyklinio amžiaus vaikams – ne daugiau kaip 2 valandos per dieną.
- Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams svarbiausia yra ne laikas prie ekranų (vienareikšmiai nenustatyta, kad vien ekranų naudojimo trukmė sietusi su neigiamomis pasekmėmis, nors yra įrodymų, kad didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką), o tai, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis. Be to, ar naudojimasis ekranais nepakeičia kitų veiklų: gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, kūrybinių bei sportinių užsiėmimų ir pan.
- Labai svarbu, ką būtent vaikai ir paaugliai veikia naudodamiesi elektroninėmis medijomis. Labiausiai įtraukiančios, taigi priklausomybės riziką didinančios yra veiklos prisijungus internete (online). Riziką, jog vaikai ir paaugliai pernelyg įsitrauks į elektroninių medijų siūlomas veiklas, didina ir pačių vaikų temperamentas (savireguliacijos ar savikontrolės sunkumai, emociingumas bei elgesio problemos), taip pat šiltų bei palaikančių santykių su tėvais, kitais artimaisiais, trūkumas.

Bet kokio amžiaus vaikams (beje, ir suaugusiems) svarbu:

1. Valgymo metu nesinaudoti jokiais ekranais.
2. Valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranais.
3. Miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių ekranų.
4. Mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai.
5. Kasdien skirti bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.