

10 PRIEŽASČIŲ, KODĖL NEREIKIA DUOTI VAIKUI TELEFONO

Logopedė ekspertė Milita Akambakienė

Kauno menų darželis „Etiudas“

Šiuolaikiniame pasaulyje, kai be technologijų jau neįsivaizduojame savo gyvenimo, labai aktualu tampa ir tai, kiek mes esame priklausomi nuo jų.

Daugelis esame matę, kai jauni tėvai į telefonus įnikę būdami visur: stovėdami eilėje, kavinėje, svečiuose, teatre, koncerte, sporto klube, eidami gatve ar net automobilyje. Nenuostabu, kad imdami pavyzdį iš tėvų, vaikai taip pat tampa vis aktyvesni telefonų ir kitų IT naudotojai. Turbūt pažįstamas vaizdelis, kai mažas vaikas net nepakelia akių nuo telefono ar planšetės? Toks vaikas labai „patogus“ – jis neverkia, nelaksto, nežaidžia, nereikalauja jokio dėmesio. Bet pabandykite iš jo atimti telefoną! Sukeltas triukšmas tuoj pat viską sustato į vietas – tėvai greit grąžina daiktą ir vėl būna ramybė. Bet ar tikrai ramu?

Tėvai stebisi, kad neranda bendros kalbos su savo vaiku. Tarpusavio santykiai klostosi nuo ankstyvo amžiaus. Kaip teigia pasaulio mokslininkai pediatrai ir logopedai, laikotarpis vaikams nuo gimimo iki 3 metų – aukso amžius. Būtent tada vaikas sparčiai vystosi ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Šiuo laikotarpiu vystosi kalbos aparatas, labai sparčiai kaupiasi žodynas. Vaikui tampa labai svarbu bendravimas, kalbos klausymasis ir kalbėjimas, o ne į rankas įduotas telefonas. Tokiu atveju nesivysto NIEKAS.

Vaikui iki 3 metų nereikėtų duoti jokių įrenginių. O ir vėlesniame amžiuje – labai riboti. Jei tai ne lavinamoji, mokomoji ar kompensacinė priemonė, neduoti iki mokyklinio amžiaus. Kai kurių mokslininkų teigimu, ir dar vėliau. Ir štai kodėl.

Priklausomybė telefonui (planšetei). Kuo daugiau patys tėvai tikrins savo pašta, skaitys žinias, žais virtualius žaidimus, tuo mažiau laiko skirs bendravimui su savo vaikais. Kompensuodami dėmesio stygių, jie tuos pačius įrenginius duoda savo atžaloms. Taip vaikai pamažu tampa priklausomi nuo telefono, kompiuterio, televizijos. Manoma, kad kas dešimtas vaikas nuo 8 iki 18 metų amžiaus jau turi priklausomybę skaitmeninėms technologijoms.

Kenksmingas spinduliavimas. Vaikų imuninė sistema labai jautri ir vis dar vystosi, todėl bet koks neigiamas aplinkos poveikis yra žalingas. O mažesnę ar didesnę spinduliavimo laipsnį elektroniniai prietaisai turi.

Poveikis smegenų vystymuisi. Nuo gimimo iki 2 metų smegenys labai sparčiai auga ir jos padidėja net tris kartus. Vystymasis vyksta maždaug iki 21

metų. Kad smegenys vystytųsi, joms reikia stimulų iš išorės. Vaikai turi tyrinėti aplinką fiziškai, o ne virtualiai.

Raidos sutrikimas. Sėdint prie telefono (planšetės, kompiuterio) netyrinėjama aplinka, vaikas nejuda, nežaidžia judrių žaidimų. Tai atsiliepia fizinei, emocinei, protinei veiklai. Fizinis aktyvumas gerina smegenų veiklą, atmintį, dėmesį, gebėjimą susikaupti, analizuoti, daryti sprendimus ir t.t.

Nutukimas. Fizinis nejudrumas priveda prie medžiagų apykaitos sutrikimų. Net 30 % vaikų viršsvorio priežastis – fizinis nejudrumas. O šalia to – ir kitos gretutinės ligos – diabetas, kraujagyslių ir širdies ligos, raumenų ir skeleto distrofijos.

Nemiga. Statistika teigia, kad net 60% tėvų nekontroliuoja, kiek laiko jų vaikai praleidžia internetinėje erdvėje. Ir daugybė vaikų gulasi į lovą su telefonu rankoje. Ekranų švytėjimas daro įtaką užmigimui, miegojimui, miego kokybei. Vaikai neišsimeigia, tampa irzlūs, silpnėja jų imuninė sistema, kenčia visas organizmas. O tai atsiliepia tolesnei jų raidai ir vystymuisi.

Psichologiniai sutrikimai. Visos priklausomybės, o tuo pačiu ir priklausomybė IT, turi savus šalutinius poveikius: uždaramą, įvairias baimes, *autistišką* elgesį, kitas psichologines ir psichines problemas.

Agresyvumas. Žaisdamas kompiuterinius žaidimus, ypač kovinius, vaikas atitrūksta nuo tikrovės ir ekrane gauna gatavą elgesio modelį. Poveikis būna visada. Agresyvus elgesys gali pasireikšti ne iš karto, o turėti ir ilgalaikį poveikį.

Smegenų sutrikimai. Vaikų, kurie ypatingai susižavėję planšetėmis ir išmaniaisiais telefonais, yra išplonėjusi priekinės galvos smegenų žievės dalis. Smegenų apimtis yra 1/3 mažesnė (JAV psichoterapeutė Linda Basel). Britų logopedai įrodė, kad vaikai, kuriems buvo leidžiama naudotis išmaniaisiais telefonais ar planšetėmis, būdami trejų pagal intelektinio išsivystymo lygį nuo bendraamžių atsiliko metais.

Atitrūkimas nuo realybės. Būtina judėti fiziškai, vystyti savo raumenis, žinoti apie rizikas, kurias parengia pasaulis ir tiesiog sąveikauti su realiu išoriniu pasauliu bei savo bendraamžiais. Kompiuterio ekranuose visa tai nevyksta. Vaikai klaidingai virtualų pasaulį tapatina su realiu.

Patarimas. Tai kaip elgtis su vaikais? Ką daryti tėvams? Visiškai atimti telefonus, kompiuterius, planšetes?

Pirmiausia, tai jų neduoti iki tam tikro vaiko amžiaus. Tegul vaikai žaidžia lauke, bėgioja, laipioja po medžius, karstykles, stato sniego ar smėlio pilis. Tegul daug darbelių atlieka rankomis, pirštukais. Taip lavės jų stambioji ir smulkioji motorika, o tuo pačiu bus stimuliuojami ir reikalingi smegenų centrai, kurie yra atsakingi už kalbos vystymąsi, už mąstymo operacijas ir t.t.

Supažindinti vaikus su IT tikrai nebus per vėlu priešmokykliniame amžiuje, nes mokykloje šių technologijų reikės atliekant užduotis. Reikia turėti taisykles savo namuose, šeimoje. Pvz., nenaudoti jokių technologijų tam tikrose vietose: virtuvėje, miegamajame, automobilyje, prie pietų stalo, svečiuose ir pan. Laiką, leidžiamą su technologijomis, reiktų labai riboti. O tai visų pirma yra tėvų pareiga – išmokyti vaiką būti sąmoningu ir atsakingu. Kalbėkite su vaiku, skaitykite pasakas, jas aptarkite. Pieškite, lipdykite, karpykite savo mėgstamus herojus. Tiesiog mylėkite savo vaikus ir būkite kartu su jais.