

Technologijos ugdant vaikus nedraudžiamos, bet ir nebūtinės.

Ikimokykliniame amžiuje galutinai susiformuoja visi vaiko įgūdžiai ir charakteris.

M. Montessori teigė, kad šiuo amžiaus tarpsniu vaikas kuria save. Kuria per praktinę veiklą, naudodamas jusles – uoslę, regą, lytėjimą, skonį ir klausą. Kuo labiau tie pojūčiai įtraukti į ugdomąją veiklą, tuo geriau, lengviau vaikas atsimenta, pažįsta, išmoksta. Technologijos veikia beveik tik regą ir klausą. Vaikas tuomet dažniausiai būna atskirai nuo kitų. Negalima teigti, kad tai visai blogai, tačiau yra labai daug dalykų, kurie, M. Montessori pedagogikos požiūriu, daug reikalingesni vaikui.

Vaikų fizinės ir psichinės sveikatos specialistų nuomone, elektroniniai prietaisai:

- mažyliams iki 2 m. iš viso neturi būti duodami;
- 4-5 m. mažylio veikla prie kompiuterio neturėtų trukti ilgiau nei pusvalandį per dieną;
- 6-7 m. vaiko – ne ilgiau nei 1 val. per dieną;
- mokyklinio amžiaus – ne daugiau kaip 2 val.;
- tik vyresnio mokyklinio amžiaus vaikams šis laikas gali pailgėti dėl to, kad jiems tenka daugiau mokyklinių užduočių atlikti kompiuteriu.

Tėvai (globėjai) dažnai nesilaiko specialistų rekomendacijų, susijusių su informacinių technologijų naudojimu:

- vaikai prie ekranų kasdien praleidžia daugiau kaip 2 valandas;
- vaikai turi bent vieną IT prietaisą savo kambaryje ar miegamojoje erdvėje;
- vaikai turi savo nuosavus IT prietaisus;
- kartais, beveik kasdien arba nuolat valgo žiūrėdami į ekraną.

Kokią žalą tai gali padaryti?

Gali kilti emocinių sunkumų, elgesio problemų, infekcinių ligų rizika, sutrikti miegas, mityba, elgesys ir emocinė raida, išryškėti somatiniai simptomai.

MIEGAS. IT prietaiso (ir TV) laikymas vaiko kambaryje ar jo miegamojoje zonoje siejasi su didesniais miego sunkumais bei užmigimo trukme.

Ką daryti?

- poilsio zona turėtų būti BE televizoriaus ar kitų IT prietaisų;
- mažinti televizijos kaip fono naudojimą;
- rekomenduojama vaikus migdyti BE IT prietaisų;
- turi būti aiški, pastovi miego tvarka, pastovusėjimo miegoti režimas;
- IT prietaisais nereikėtų naudotis likus bent 1 h iki miego.

MITYBA. Vaikų maitinimas ar valgymas su IT prietaisais siejasi su didesniais somatiniais simptomais (ypač susijusiais su

virškinamojo trakto veikla), su nesveiko maisto vartojimu ir su elgesio bei emocijų problemomis. Ilgainiui (vyresniems vaikams) valgymas su ekranais tampa viršsvorio rizikos veiksniu, ypač jei vaikai turi elgesio ir emocijų reguliacijos sunkumų.

Ką daryti?

- valgymo metu atsisakyti televizoriaus žiūrėjimo ar naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais tiek normaliai, tiek prastai valgantiems vaikams;
- labai rekomenduojama vaikams su tėvais (visa šeima) valgyti drauge, nenaudojant jokių ekranų.

ELGESYS IR EMOCINĖ RAIDA.

Vaikų buvimas prie ekranų YPAČ siejasi su elgesio bei emocijų sutrikimų rizika. Nors IT prietaisai gali atrodyti labai veiksminga priemonė siekiant išlaikyti vaikus ramius ir tylus, tačiau tai mažina jų gebėjimą reguliuoti emocijas ar elgesį. Būtina siekti geros vaikų emocinės raidos, didinant jų elgesio reguliaciją.

Vaikų emocinių sutrikimų riziką didina ir fizinio aktyvumo stygius.

Ką daryti?

- riboti buvimą prie ekranų laiką ir turėti aiškias, nuoseklias IT prietaisų naudojimo taisykles;
- vengti IT prietaisus naudoti vaiko užimtumui ir nuraminimui;
- mokyti vaikus elgesio bei emocijų reguliavimo įvardijant emocijas, jas atpažįstant ir tinkamai reiškiant, aptariant

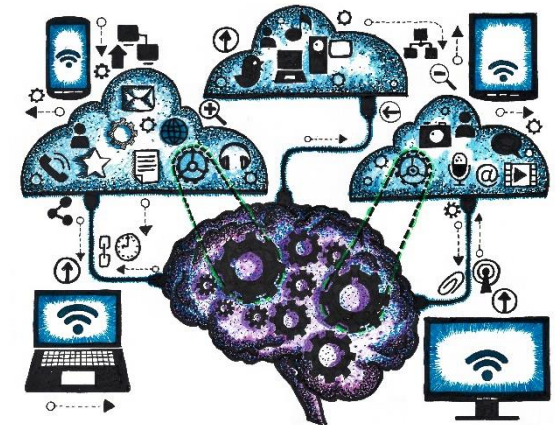
problemines situacijas ir kartu ieškant sprendimo būdų;

- aiškinti vaikams apie IT prietaisų naudojimo pavojus bei nurodyti, kokiais atvejais vaikas turėtų kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, jei susiduria su nesaugia informacija;
- sudaryti sąlygas bent valandą per dieną būti fiziškai aktyviems (laisvai ir daug judėti, bėgioti, žaisti sportinius žaidimus).

PAGRINDINĖS REKOMENDACIJOS IR TAISYKLĖS

- skirkite dėmesį IT prietaisų naudojimo trukmės stebėsenai;
- atkreipkite dėmesį į turinį: galima rasti naudingo turinio, lavinančio vaiko gebėjimus;
- ribokite prietaisų naudojimo laiką, net ir leidžiant naudoti naudingą turinį;
- namų ruošos darbus atlikite kartu su vaikais, nes jie mokosi stebėdami ir mėgdžiodami;
- rodykite pavyzdį ir patys – stenkitės mažinti IT prietaisų naudojimą, ypač matant vaikams;
- vietoj mobiliųjų prietaisų, rinkitės bendras veiklas su vaiku. Jos turi labai teigiamą įtaką vaiko raidai ir tėvų – vaikų santykiams.

Informacinių technologijų įtaka vaiko raidai



Naudoti šaltiniai:

Tyrimas „Informacinių technologijų įtaka vaiko raidai“ 2022 m. (I. Mainionytė, R. Kurmilavičienė);
„Informacinių technologijų žala vaikams“, psich. M. Guptor
<https://www.slienava.kaunas.lm.lt/wp-content/uploads/2022/02/IT-ir-vaiko-raida-bei-sveikata.pdf>

Lankstinuką parengė:

vyr. spec. pedagogė, logopedė I. Mainionytė