

UŽAUGĘ SU EKRANU

Ką daryti, jeigu išmanusis įrenginys tampa svarbiausiu gyvenimo komponentu?



Lietuvoje iki 17 proc. vaikų turi priklausomybę nuo interneto

profesorė dr. Roma Jusienė

VERTA ŽINOTI

Priklausomybė nuo interneto – tai nenumaldomas troškimas naudotis internetu. Toks laiko leidimo būdas sutrikdo įprastą, kasdienę veiklą.

Internete yra mažai informacijos, kuri būtų mokama.

Vertingiausia interneto valiuta, kuria atsiskaitoma, – naudotojo skiriamas dėmesys ir laikas.

Internetinė priklausomybė – vienintelė priklausomybė, kurią tėvai, visuomenė bei švietimo sistema patys įduoda jaunimui į rankas.



Lankstinuką parengė socialinė pedagogė Roma Stočkė.
Bendraukime
atzalyno.socialine@gmail.com

PASTEBĖKITE ŽENKLUS

- Vaikui sunku kontroliuoti savo elgesį, nesilaikoma pažadų ar susitarimų.
- Sudėtinga laikytis laiko grafiko. Vėluojama pateikti atsiskaitomuosius darbus, atlikti namų darbų užduotis.
- Iškreiptas laiko suvokimas. Realiai praleidžiama daugiau laiko internete, negu vaikas įsivaizduoja.
- Nebenorima (vengiama) bendrauti su draugais ir artimaisiais realiaame pasaulyje.
- Sutrikęs miego ritmas.
- Atsisakoma veiklų, kurios seniau teikė malonumą. Vengiama būrelių, susitikimų su draugais, pramogų.
- Atsiranda kaltės, gėdos ir nerimo jausmai dėl sutrikusios kasdienybės bei pasikeitusių įpročių. Gali būti stebimi depresijos požymiai.
- Kūno svorio pokyčiai, atsirandantys regėjimo, laikysenos problemos, nugaros skausmai.

TESTAS TĖVAMS

Į PATEIKTUS KLAUSIMUS ATSAKYKITE „TAIP“ ARBA „NE“

Pastebiu, kad mano vaikas vis daugiau
laiko praleidžia prie elektroninių
įrenginių

Pastebiu, kad mano vaikas
nesąmoningai žvilgčioja į telefoną, net
jeigu negauna žinučių ar priminimų.

Pastebiu, kad mano vaikas daugiau
laiko praleidžia su virtualiais draugais
nei su šeimos nariais ar bendraklasiais.

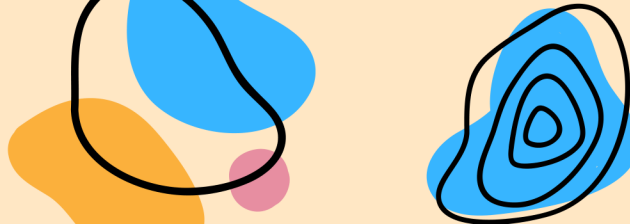
Mano vaikas ne per pamokas prie
elektroninių įrenginių praleidžia daugiau
kaip 3 valandas per parą.

Mano vaikas telefoną ar kitus
elektroninius įrenginius laiko prie savęs
net ir tada, kai eina miegoti.

Pamiršęs ar netyčia palikęs telefoną
vaikas jaučiasi nesaugiai, nerimauja,
jaudinasi.

Nežinau, kiek laiko ir kur konkrečiai
internetinėje erdvėje vaikas leidžia
laiką.

Aš baudžiu vaiką ribodama (-s) jo
laiką prie elektroninių prietaisų.



Mano vaikas, skaito, atsakinėja,
reaguoja į žinutes ir pranešimus net ir
tada, kai tai atitraukia dėmesį nuo
pamokų ruošos ar kitos veiklos.

Pastebiu, kad dėl elektroninių prietaisų
naudojimo prastėja vaiko mokymosi
rezultatai, produktyvumas,
dalyvavimas šeimos gyvenime, fizinis
aktyvumas.

Vaikas imasi manipuliatyvių
priemonių, meluoja, kad galėtų
daugiau laiko praleisti prie elektroninių
įrenginių.

Apribojus galimybę naudotis
elektroniniu įrenginiu, vaikas audringai
pyksta ar kitaip neadekvačiai
reaguoja.

**Jei 5 ar daugiau kartų atsakėte
„TAIP“, yra didelė tikimybė, kad
Jūsų vaikas turi priklausomybę
nuo elektroninių įrenginių ir
interneto.**

Klausimyno šaltinis
www.whatansu.lt



KĄ DARYTI?

Kalbėkitės. Pasakykite, ką pastebite ir
kaip dėl to jaučiatės. Leiskite vaikui
pajusti Jūsų dėmesį ir rūpestį. Išklausykite
vaiko nuomonę šiuo klausimu.

Vaiko turimuose įrenginiuose įdiekite
programėles, kurios leistų stebėti, kiek
laiko ir kur vaikas praleidžia.
Kontroliuokite. Apie tai būtinai praneškite
vaikui. Nieko nedarykite paslapčia.
Kalbėkitės.
Aptarkite ir susitarkite dėl laiko limitų, kiek
laiko galima praleisti su ekranais,
numatykite pradžios ir pabaigos laiką.

Stebėkite, koks turinys vaiką domina.
Apribokite prieigą prie draudžiamo
turinio.

Mokykitės. Pasinaudokite tėvams skirtais
seminarais, labiau domėkitės
išmaniosiomis technologijomis, plėskite
savo akiratį.

KUR IEŠKOTI DAUGIAU INFORMACIJOS?

**pagalba
sau**

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

www.pagalbasau.lt