

EKRANŲ ĮTAKA VAIKŲ SVEIKATAI IR VYSTYMUISI

Skaitmeninių technologijų plėtra negrįžtamai pakeitė kasdienį vaikų gyvenimą. Išmanieji telefonai, planšetės, kompiuteriai ir televizoriai tapo ne tik pramogų šaltiniu, bet ir priemone mokymuisi bei socializacijai.

Vis dėlto vis dažniau keliama klausimai apie galimą ekranų naudojimo žalą vaikų sveikatai.

Ekranų perteklinis naudojimas gali lemti priklausomybės formavimąsi, psichosocialinius sunkumus, miego sutrikimus, regėjimo problemas bei fizinio aktyvumo stoką.

Ekranų naudojimo apimtys ir tendencijos

2020–2024 m. Europos vaikų medijų vartojimo tyrimai rodo, kad vaikai 6–12 metų amžiaus kasdien praleidžia nuo 3 iki 6 valandų prie ekranų, o paaugliai – net iki 9 valandų.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaikams iki 5 metų prie ekranų praleisti ne daugiau kaip 1 valandą per dieną, o vyresniems – neviršyti 2 valandų, išskyrus edukacines veiklas.

Priklausomybė nuo ekranų nėra oficialiai įtraukta į tarptautines ligų klasifikacijas, tačiau daugelis tyrimų ją apibrėžia kaip kompulsyvų, nekontroliuojamą medijų vartojimą, kuris trikdo kasdienę veiklą ir sukelia neigiamas emocines būsenas.

Šis reiškinyje panašus į elgesio priklausomybes (pvz., lošimus).

Priklausomybės požymiai vaikams:

- Sumažėjęs gebėjimas kontroliuoti laiką prie ekrano;
- Agresyvumas ar nerimas, kai ribojamas ekranų naudojimas;
- Atsitraukimas nuo kitų veiklų, sumažėjęs domėjimasis žaidimais, knygomis, bendravimu;
- Nuotaikos svyravimai.

Psichologinės ir socialinės pasekmės

Ilgalaikis ekranų naudojimas gali lemti:

- Didesnį depresinių simptomų paplitimą;
 - Padidėjusį nerimo lygį;
- Socialinių įgūdžių regresiją – ypač jaunesnio amžiaus vaikams, kuriems svarbus tiesioginis kontaktas;
- Elgesio sutrikimus – impulsų kontrolės silpnėjimą, agresyvumą, dėmesio koncentracijos problemas;
- Ypatingą riziką kelia socialiniai tinklai, kurie sukelia nuolatinį palyginimą su kitais bei priklausomybę nuo „patinka“ paspaudimų (t.y., socialinio patvirtinimo).





Fiziniai sveikatos sutrikimai

Per didelis ekranų naudojimas susijęs su keliais fiziniais sutrikimais:

- **Miego sutrikimai** – mėlynos šviesos poveikis slopina melatonino gamybą, kas trukdo natūraliam užmigimui. Vaikai, naudojantys ekranus 1–2 val. prieš miegą, užmiega vidutiniškai 30 min. vėliau, o miegas tampa fragmentuotas.
- **Regėjimo problemos** – padidėjusi trumparegystės rizika, akių nuovargis, sausumo sindromas.
- **Sumažėjęs fizinis aktyvumas** – dėl pasyvaus laisvalaikio mažėja bendras judėjimas, o tai didina nutukimo riziką.

Ekranų laikas per parą pagal amžių

	VAIKO AMŽIUS		
	0-1 m.	2-5 m.	6-7 m.
Ekranų laikas per parą	-	1 val.	2 val.
Komentariai ir pastabos	griežtai nerekomenduojama	geriau jokio ekranų	laisvalaikiui ir pramogoms – iki 1 val., bendras ekranų laikas – ne daugiau 2 val.

Šeimos vaidmuo ir rekomendacijos

Tėvų elgesys ir pavyzdys yra kritinis veiksnys formuojant vaikų skaitmeninius įpročius.

Vaikų ekranų vartojimas glaudžiai koreliuoja su tėvų elgesiu – jei tėvai patys daug laiko praleidžia prie ekranų, vaikai elgiasi taip pat.

Rekomendacijos tėvams:

- Riboti ekranų laiką 2–5 m. vaikams iki 1 val. per dieną, 6 m. vaikams – ne daugiau 2 val. per dieną.
- Vaikui nepakanka pasakyti, kiek laiko jis gali būti prie ekranų. Patartina, kad tėvai dalyvautų tiek pradedant veiklą su ekranais turinčiais skaitmeniniais prietaisais, tiek užbaigiant.
- Pereiti prie kitos veiklos gali padėti priminimas, pvz., „Liko dar 5 min. Reiktų jau užbaigti žaidimą“.
- Jei vaikui sunku atsitraukti nuo ekranų, galima pasiūlyti kitą veiklą, taikant dviejų pasirinkimų metodą, pvz., „Ar dabar norėtum piešti, ar pažaisi konstruktoriumi?“

- Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Taip pat nerekomenduojama naudoti ekranų 1 val. prieš miegą. Prieš miegą geriau vaikams skaityti pasakas.
- Nenaudoti išmaniųjų technologijų prie stalo valgio metu.
- Nenaudoti išmaniųjų technologijų kaip apdovanojimo priemonės (pvz., jei vaikas nevalgus, nežadėti jam, kad pavalgęs galės žiūrėti filmuką ir pan.).
- Tėvams svarbu išlaikyti nuoseklumą laikantis susitarimų. Pvz., jei buvo sutarta, kad vaikas pažiūrės vieną filmuką, laikytis šio susitarimo.
- Jei vaiko auginime dalyvauja kiti asmenys (auklė, seneliai), svarbu, kad jie laikytųsi tų pačių susitarimų, susijusių su ekranų naudojimu.
- Sutarkite dėl saugaus ekranų naudojimo ne tik namuose, bet ir ten, kur vaikas praleidžia daug laiko.
- Nenaudokite išmaniųjų technologijų vien dėl to, kad esate pavargę, norite ramybės. Paprašykite kito žmogaus pagalbos.
- Vietose, kuriose tenka laukti, pvz., prie gydytojo kabineto, kirpykloje, važiuojant automobiliu, vietoj mobilaus telefono pasiūlykite kartu su vaiku pažaisti įvairius žaidimus, pvz., galvoti žodžius iš tam tikros raidės, minti mįsles, skaičiuoti ir pan.

Nors skaitmeninės technologijos atveria daugybę galimybių, jų perteklinis naudojimas kelia rimtų grėsmių vaikų sveikatai ir raidai.

Svarbu ugdyti sveikus skaitmeninius įpročius nuo ankstyvo amžiaus, įtraukiant šeimą, mokyklą ir visuomenę. Tinkamai valdant ekranų laiką, galima pasiekti pusiausvyrą tarp technologijų naudos ir rizikos.

