

Kaip padėti mokiniams išvengti priklausomybės nuo ekranų?



Karantino metu technologijų naudojimas virsta rimtu iššūkiu jaunajai kartai.

Jau iki paskelbiant šalyje karantiną, vaikai ir jaunimas nemažai laiko praleisdavo prie ekranų: kompiuteriniai žaidimai, filmai, socialiniai tinklai ir pan. Paskelbus karantiną, kompiuteriai, planšetės ir išmanieji telefonai tapo kasdieniu įrankiu, be kurio neįsivaizduojamas mokymasis ir laisvalaikis.

Agresyvesnis elgesys, empatijos trūkumas, nerimastingumas, nuotaikų kaita, vengimas bendrauti – tai gali būti besivystančios priklausomybės nuo ekranų ir interneto požymiai.

KĄ DARYTI, KAD VAIKAI MAŽIAU LAIKO PRALEISTŲ PRIE EKRAŅŲ?

Rekomendacijos tėvams

- **Atsižvelgiant į vaikų amžių susitarkite dėl taisyklių, kurių jie turi laikytis:** kokius filmukus, klipus, filmus jis gali žiūrėti, kokius žaidimus žaisti pagal savo amžių ir kiek laiko gali praleisti prie ekranų. Susikurkite taisyklę: kai vaikas, naudodamasis kompiuteriu, atlieka veiklą, nesusijusią su namų darbais, tai turi daryti viešesnėse namų vietose, kur jis įprastai bendrauja su Jumis ar kitais šeimos nariais. Taip galėsite stebėti, ką Jūsų vaikas veikia internete, ar tai atitinka jo amžių.
- **Svarbu rodyti tinkamą pavyzdį.** Vaikai kopijuoja tėvų elgesį, todėl norint, kad jie mažiau laiko leistų prie ekranų, tėvai turėtų rodyti pavyzdį ir stebėti, kiek laiko patys praleidžia naudodamiesi išmaniaisiais įrenginiais. Pasirinkite namuose vietą, kurioje nesinaudosite mobiliaisiais įrenginiais ir internetu. Šioje vietoje susirinkite visa šeima žaisti stalo žaidimus, bendrauti, skaityti knygas ar gerti arbatą. Taip pat nesinaudokite išmaniaisiais įrenginiais valgio metu.
- **Įdomi veikla** – vienas iš svarbiausių veiksnių, padedančių vaikams atitrūkti nuo ekranų. Vaikams reikalingas judesys, sportas, aktyvūs žaidimai. Ne mažiau svarbi yra kūrybinė veikla, lavinanti vaikų kūrybinį mąstymą, bendravimo ir socialinius įgūdžius.
- **Svarbu rūpintis vaiko psichikos sveikata.** Tam tikrais atvejais besaikis laiko leidimas prie ekranų gali signalizuoti apie prastėjančią vaiko būseną – patiriamą nerimą, liūdesį, pyktį, vienišumą ar pan. Svarbu suprasti, ar toks vaiko elgesys nėra viena iš priemonių tvarkytis su šiomis emocijomis, ir imtis priemonių, pavyzdžiui, skirti laiko nuoširdžiai su juo pasikalbėti ar kilus abejonėms dėl to, kaip geriausia elgtis, pasikonsultuoti su psichikos sveikatos specialistais.



- **Pateikite mokiniams įvairesnių užduočių**, kurioms padaryti nereikėtų kompiuterių ir išmaniųjų įrenginių. Skirkite daugiau darbų, kuriuos mokinys turėtų atlikti rašydamas popieriuje arba pratybų sąsiuvinuose. Tokioms užduotims rekomenduojama skirti bent pusę mokymosi laiko. Ekranai mokymosi metu dažniausiai naudojami informacijos paieškai, naujos medžiagos peržiūrai, bendravimui su mokytoju ar klase, taip pat paskirtos užduoties skaitymui ir atlikimui. Visa kita rekomenduojama atlikti nesinaudojant išmaniaisiais įrenginiais. Jei pamokos metu numatoma perteikti ilgesnės trukmės garsinę informaciją (be vaizdinės informacijos), galima vaikams pasiūlyti jos klausytis užsimerkus ar žiūrint pro langą, ar vaikstant po kambarį.
- **Iš anksto numatykite, kiek laiko prireiks užduočiai atlikti**. Tai padės tiksliau suplanuoti prie kompiuterio praleidžiamą laiką ir pertraukas, kurių metu mokinys galės atsitraukti nuo ekrano.
- **Sudarykite sąlygas mokiniams pailsėti tarp pamokų**. Kai kurie mokytojai pageidauja, kad mokiniai kiek anksčiau prisijungtų prie pamokos. Bet jungimosi prie pamokos laikas (reikia įjungti kompiuterį, susirasti nuorodą, laukti ir kt.) nėra pertrauka, nes jau žiūrima į ekraną. Taip pat derėtų neužtešti pamokų, nes taip atimama iš mokinių galimybė pailsėti nuo ekranų. Pagal higienos normas mokiniams ir suaugusiesiems, kai dirbama kompiuteriu, kartą per valandą privaloma 10-ies minučių pertrauka.
- **Aptarkite su mokiniais nesaikingo naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais žalą**. Kalbėdamiesi ugdote mokinių sąmoningumą ir atsakingumą. Dėl per didelio naudojimosi išmaniaisiais įrenginiais gali sutrikti poilsio režimas. Taip pat daug laiko praleidžiant prie kompiuterio ir kitų išmaniųjų įrenginių gali atsirasti fizinių negalavimų (pavyzdžiui, nugaros ir galvos skausmai, atsvoris). Vis daugiau laiko praleisdami prie ekranų, paaugliai nutolsta nuo realaus gyvenimo, internetinė veikla tampa kaskart svarbesnė, prarandami bendravimo ir socialiniai įgūdžiai. Nesaikingas naudojimas išmaniaisiais įrenginiais gali paskatinti dėmesio, elgesio sunkumų atsiradimą.
- **Skirkite mažiau namų darbų ir stenkitės skirti užduotis, nesusijusias su veikla prie ekranų**. Mokinių mokymosi krūvis ir prie ekranų praleidžiamas laikas pakankamai ilgas, ypač šiuo, pandemijos, laiku. Mokiniai daugiausia mokosi savarankiškai, tad norėdami sumažinti prie ekranų praleidžiamą jų laiką pasiūlykite darbus, kuriuos atliekant nereikėtų naudotis išmaniosiomis technologijomis, pavyzdžiui, rašyti popieriuje ranka, pildyti užduočių sąsiuvinus, skaityti spausdintas knygas / vadovėlius, spręsti įvairias kūrybines užduotis ir pan.

PAGALBOS LINIJOS



Nereikėtų siekti visiško atsiribojimo nuo naudojimosi internetu, o veikiau stengtis juo naudotis saikingai, tiek, kiek jis suteikia naudos mokymosi procesui ir leidžia tam tikrą ribotą laiką tarpą užsiimti sau malonia veikla (pavyzdžiui, žaisti, žiūrėti videoklipus, bendrauti).

Nepamirškite abipusio pedagogų ir tėvų bendradarbiavimo. Tėvai turėtų pasidomėti, kiek mokytojai skiria užduočių, kurias atlikti vaikas turi kompiuteriu. Vaikui atliekant užduotis, tėvai turėtų įsitikinti, ar vaikas skiria laiką tam, kam ir turėtų, o ne pašalinėms veikloms, tokioms kaip kompiuteriniai žaidimai, videoklipų žiūrėjimas ir pan.