



Jēgpilna interneta lietošanas ABC vecākiem

Soma, burtnīcas, zīmuļi... Tagad skolai nepieciešamo lietu sarakstu papildina arī telefons skolniecīgam. No viedierīcēm pilnībā atteikti mūsdienīgam skolēnam nevajag, tomēr *Tele2* rīkotās kampaņas *Jēgpilns internets* ietvaros atgādinām ābece patiesības vecākiem, kas būtu jāzina par viedierīču saprātīgu lietošanu bērniem.

A **Atklāj, kas slēpjas aiz pārmērīgas aizraušanās**
 Pusaudžu resursu centra vadītājs, BKUS atkarību profilakses speciālists Nils Sakss Konstantinovs uzsver, ka nav pētījumu vai pierādījumu par to, ka telefona pārmērīga lietošana varētu izraisīt atkarību līdzīgu stāvokli, kādu izraisa, piemēram, aizraušanās ar apdullinošām vielām. Tomēr aptuveni puse no visiem vecākiem, kas savus bērnus atved uz konsultāciju Pusaudžu resursu centrā, patiešām sūdzas par bērnu pārmērīgu aizraušanos ar viedierīcēm. «Saukt to par atkarību nebūs korekti, jo nav vajadzības stigmatizēt šos divpadsmitgadīgos bērnus. Ja bērns pārmēru daudz spēlē spēlītes telefonā, to nevar pielīdzināt situācijai, kad cilvēks ir atkarīgs no narkotikām. Tāpēc aizraušanos ar telefoniem vai datoriem saucam par problemātisku viedierīču lietošanu, un aiz

šīs problēmas parasti slēpjas cita veida grūtības, visbiežāk depresija, paaugstināta trauksme, mobings skolā, izolācija, nespēja izveidot draudzīgas attiecības ar vienaudžiem. Izteļojieties: pusaudzis dzīvo laukos, viņš ir viens, izstumts, viņam nav draugu, tad dators kļūst par vienīgo veidu, kā viņš var socializēties un gūt atbalstu. Bieži vien bērni ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu ļoti *pielīp* pie ierīcēm – telefona vai datora –, jo tā ir vienīgā vieta, kur viņi spēj noturēt uzmanību,» skaidro atkarību profilakses speciālists.

B **Bīstami – aizliedzot riskējam panākt pretējo**
 Ja skolēns patiesi nespēj kontrolēt savu laiku, ko velta viedierīcēm, visefektīvākais palīdzības veids ir ierobežošana, bet, līdzīgi kā ar azartspēļu atkarību, ja uz katra stūra sastopama spēļu zāle, cilvēkam no spēlēšanas

būs grūti atradināties. Šajā ziņā skolas, kurās pieņemts iekšējās kārtības noteikums, ka telefonus mācību laikā nav jāizmanto, ir labs variants, kā bērniem ierobežot viedierīču lietošanas laiku. «Pieredze rāda, ka pat pusaudži, kam telefonu lietošana mācību iestādēs tiek limitēta, noteikumiem pielāgojas ātri un par to nesūdzas, jo tas palīdz iemācīt spēju pašam sadalīt savu laiku. Turpretim daudzās ASV skolās, kur šāds noteikums ieviests, novēro citu problēmu – pusaudži izgudro, kā savu telefonu paslēpt, vai arī ņem līdzī uz skolu divus telefonus, lai šo ierobežojumu apietu. Tad šādam noteikumam zūd nozīme,» stāsta Nils Sakss Konstantinovs, piebilstot, ka dažkārt vecāki nepadomā, ka arī lēmums pilnībā bērnam aizliedzot vai atņemt ierīces cerībā, ka tad viņš labāk mācīsies, var nest pat vēl sarežģītākas sekas. «Sevišķi zēniem, kuri nespēj datorspēles, ir lielāks risks tikt izstumtiem savā kolektīvā, viņiem būs grūtāk iegūt

Pazīmes, ka bērns ar telefonu spēlējas par daudz

1 Ja telefons aizmirsies mājās vai izlādējies, diena sabojāta, bērns ir psiholoģiskā diskomfortā, viegli aizkaitināms, nemierīgs, trauksmais, nespēj koncentrēt domas uz jebkuru citu darbību.

2 Asi reaģē, ja iztraucē. Ikviena mājiņiņš zina nerakstīto likumu: ja bērns veras telefona ekrānā, šis brīdis uzskatāms par svētbrīdi – neviens nedrīkst traucēt, neko jautāt vai saukt palīgā. Reakcija mēdz būt neprognozējama.

3 Mainījušās intereses. Vecie hobiji bērnu vairs neinteresē, un tas, kas agrāk izklaidēja, tagad garlaiko.

4 Allaž meklē (un atrod!) attaisnojumu laikam, ko pavada telefonā. «Es jau nesēžu telefonā pa tukšo – man jānoskatās mācību video, jāsapatavojas referātam.» Un tas atkārtojas regulāri.

5 Sākumā eiforija, tad – neapmierinātība. Sākumā, sērfojot internetā, bērns jūtas izklaidēts, bet vēlāk rodas vajadzība šai nodarbei veltīt arvien vairāk laika, bet eiforijas vietā parādās dusmas, nogurums, nomāktība, intereses zudums par citām aktivitātēm.

6 Fiziskas sāpes. Pārāk aktīvi lietojot viedierīces, piespiedu pozas un sasprīnguma dēļ parādās sūdzības par sāpēm un sausumu acīs, muguras sāpēm, galvas sāpēm.

draugus, jo vienkārši nebūs, par ko runāt. Tā, pilnībā aizliedzot viedierīces, vecāki riskē, ka viņu bērns kļūs par mobinga upuri. Pat jautājums par to, vai instalēt dažādas lietotnes bērna telefonā, kas ierobežo viedtālruna lietošanas laiku, nav viennozīmīgs. Spriežot pēc pieredzes klīnikā, šādas lietotnes palīdz, ja jāierobežo telefona lietošanas laiks maziem bērniem, bet, jo vecāks bērns, jo veiktāk viņš iemācās tās apiet. Tad vecākiem atkal jādomā, ar kādiem paņēmieniem ierobežot šo laiku, un tas pamazām riskē pārvērsties par jauna veida apsēstību.»

Centies pamanīt, ka bērns kļuvis citāds

Nogurums – galvenais iemesls, kāpēc arī pieauguši inteligenti cilvēki mēdz kļūt atkarīgi no viedierīcēm, jo telefons piedāvā viegli sasniegamu, ātru izklaidi, kas pielīdzināma izsalkuma remdēšanai burgeru ēstuvē. Līdzīgi ar bērniem. «Ja tas notiek paretam, tad ir pieļaujams, bet šis nav uzskatāms par veselīgu ikdienas paradumu. Tāpat ar viedtālruni sniegtajam ātrās atpūtas iespējām – šad un tad var, bet tas nedrīkst aizstāt pastaigu gar jūru vai grāmatas lasīšanu, citādi riskējam nokļūt procesu atkarībā,» skaidro psihoterapeite Dace Caica.

Darinām vecumam atbilstošus lietošanas paradumus

«Valodas attīstība ir saistīta tikai un vienīgi ar dzīvas valodas lietošanu, bet vārdu krājumu bērns var paplašināt, tikai klausoties dzīvā tekstā,» saka bērnu neiroloģe Baiba Norīte-Lapsiņa. «Agrāk teicām – nedodiet bērniem saldumus līdz triju gadu vecumam, tagad šo pašu ieteikumu var attiecināt uz mobilajiem telefoniem. Pirms 10 gadiem uzskatīja, ka šo laiku var aprēķināt pēc formulas *bērna vecums x 3 minūtes*, tātad 10 gadu vecumā internetu drīkstētu lietot 30 minūtes dienā. Mūsdienās, kad arī mācību process pagērē viedierīču lietošanu, ar šo laiku varētu nepietikt. Es teiktu, ka bērniem līdz piecu gadu vecumam no viedierīču lietošanas maksimāli jāatturas, 6–8 gadu vecumā varētu būt 1–2 stundas dienā, sākumskolā 2–3 stundas dienā, pusaudžu vecumā vēl mazliet ilgāk. Savukārt vecākiem vēlos atgādināt, ka nav jēgas bērnam visu laiku *sēdēt* telefonā, ja tieši to dara arī tētis un mamma. Bērni mācās no reāliem piemēriem, ko viņi redz dzīvē.» Savukārt Pusaudžu resursu centra atkarību profilakses speciālists Nils Sakss Konstantinovs teic, ka klīniskie novērojumi rāda: ja bērnam līdz pubertātes

vecumam (10–12 gadiem) vecāki izveido viedtālruna lietošanas paradumus, pieradina, ka laiks spēlīšu spēlēšanai ir limitēts, nosaka stingras robežas, cik daudz drīkst un kad ierīce jāliek malā, tad pusaudžu vecumā ar viedierīču lietošanu problēmas visdrīzāk neradīsies. «Turpretim, ja līdz pubertātei ir visatļautība viedierīču lietošanā, rēķinieties, ka būs gandrīz neiespējami vai arī tas prasīs kādu daudz radikālāku metodi, lai pusaudzīm palīdzētu atradināties no pārmērīgas aizraušanās ar viedierīcēm vai mainītu lietošanas paradumus,» teic Nils Sakss Konstantinovs.

Esi zinošs, kā bērns pavada brīvo laiku

Kā vecākiem vislabāk saprast, vai tas, cik daudz bērns patērē viedierīces, uzskatāms par problēmu? Nils Sakss Konstantinovs iesaka vienkārši pārdomāt, vai jūsu bērns nodarbojas arī ar citām savam vecumposmam atbilstošām nodarbēm: apmeklē skolu, pilda mājasdarbus, pavada laiku ar draugiem, ģimeni, spēlējas ārā ar draugiem, nodarbojas ar sportu vai kādu hobiju. «Ja viņš to visu dara, bet vēl atliek kāds brīvs brīdis, to viņš varētu veltīt arī viedierīču lietošanai.» Bērnam nav nekā veselīgāka par skaidru, sakārtotu dienas režīmu. Izveidojiet grafiku pa stundām, uzrakstiet bērna pienākumus, ar kuriem pa dienu atvasei ir jātiekas galā. Šajā sarakstā var iekļaut arī tādas nodarbes kā satikties ar draugiem pagalmā, paspēlēties, izpildīt mājasdarbus. Kad grafiks izveidots, būs skaidri redzams, cik daudz brīvā laika paliek pāri. Ja tās ir divas trīs stundas dienā, šo laiku bērns var droši atvēlēt arī viedierīcēm, neraizējoties, ka tās izkonkurēs citas dzīvē svarīgākas nodarbes. «Vēl noteikti pievērsiet uzmanību, vai bērns labi gul,» uzsver Nils Sakss Konstantinovs. «Padomājiet, kā mājās varētu ieviest noteikumu, ka guļamistabā viedierīces nelieto. Zilā gaisma, kas tiek atstarota no ekrāniem, nelabvēlīgi ietekmē nakts miegu, bet nepietiekams naktsmiegs slikti atspēlējas uz mācībām.»

Bērndarzniņiem Telefons tikai izņēmuma situācijās

► Mūsdienu vecāku lielākais izaicinājums – audzināt bērnu tā, lai līdz triju gadu vecumam viedierīces netiktu ierādītas. ► Ap šo vecumu būtu pieļaujams, ja bērnam paskatīties multiteni telefonā piedāvātu tikai izņēmuma situācijās, piemēram, ja ir piespiedu dīkstāve, gaidāms garāks pārlidojums ar lidmašīnu, jāuzturas slimnīcā. ► Agrīna bērnu pieradināšana pie filmiņām viedierīču ekrānos bērnam nozīmē pārlietu aktīvu vizuālo stimulāciju. Ja attēls nemitīgi nīrb gar acīm, grūti koncentrēt uzmanību, mazais pie tā pierod, tas šķiet gana saistoši, tāpēc multiteni telefonā viegli izkonkurē citas radošas aktivitātes, kas daudz vairāk nāktu par labu bērna attīstībai, piemēram, likt puzzles, darboties ar klucīšiem. ► Bērni līdz divu gadu vecumam vairāk mācās no tiešas komunikācijas dzīvē nekā no virtuāliem video. Ja agrīnā bērnībā tiek dota viedierīču visatļautība, iznākums var būt valodas attīstības traucējumi, kam attiecīgi vēlāk, uzsākot skolas gaitas, seko rakstīšanas un lasīšanas traucējumi.

Sākumskolēniem Veidojam viedierīču lietošanas noteikumus

► Vienojieties ar bērnu par telefona lietošanas noteikumiem, bet nepieļaujiet, ka jaunais gadžets izkonkurē savstarpējo komunikāciju. ► Pirms dodat telefonu bērnam, vienojieties par noteiktu laiku, cik ilgi varēs pavadīt laiku viedierīcē, un pie šī noteikuma turieties. ► Ja bērnam parādās fiziski simptomi, piemēram, galvas sāpes, skolotāji sūdzas par bērna hiperaktivitāti, grūtībām koncentrēties, tas var norādīt, ka ikdienā bērns pārāk daudz laika pavada telefonā. ► Skolas vecuma bērniem šobrīd raksturīga problēma ir mazs vārdu krājums, grūtības atstāstīt dzirdēto vai lasīto tekstu. Lai tā nenotiktu, vēlams ik dienu vismaz 15 minūtes veltīt bērnam absolūti nedalītu uzmanību, lai pārrunātu, kā šodien katram ir klājies.

► Pirms gulētiešanas telefonus vai nu atstāt citā istabā, vai izslēgt. Tas uzlabos bērna miega kvalitāti, un stundās būs vieglāk koncentrēties. ► Kontrolējiet, kādu saturu bērns patērē viedierīcē. Sākumskolas vecuma bērnam skatīties telefona filmiņas ļaujiet, ja viņš ir vecāku redzeslokā. Vēlams, lai video ir bērnam saprotamā valodā, – kairinoša informācija plus svešvaloda rada dubultu psihes kairinājumu, trauksmi. ► Vienmēr jāpārrunā ar bērnu ekrānā redzētais, jāpārlicinās, vai nekas no šī satura nerada stresu un neizpratni. ► Telefonā var uzstādīt lietotni, kas kontrolē laiku, ko bērns pavada viedierīcē (*Qustudio Parental Control, Mama Bear, Family Time, Screen Time*). ► Ierobežojiet arī paši savu laiku, ko pavadāt, skatoties televizoru vai lietojot viedierīces. Bērni mācās no vecāku piemēra!

Pusaudzīm Mācīt labu uzvedību sociālajos tīklos

► Šajā vecumā bērns jau ir patstāvīgs un pats kontrolē laiku, ko velta viedierīcēm. Vecāki vienīgi var palīdzēt izskaidrot sociālo tīklu lietošanas kultūru, izstāstīt, kas ir mobings jeb psiholoģiskā ietekmēšana sociālajos tīklos un kā no tā izvairīties. Atgādiniet, ka arī sociālajos tīklos jāatceras ētikas zelta likums – nedari citiem to, ko tu negribētu, lai tev dara citi! ► Ja parādās problēmas ar viedierīču lietošanas biežumu, jāanalizē, kas slēpjas aiz šīs problēmas, un jādomā, kā mazināt pusaudža trauksmi, depresiju, kā novērst riskus, lai dators vai telefons nekļūtu par vienīgo sabiedroto. ► Pievērsiet uzmanību bērna kopējai, tostarp arī mentālajai veselībai. Ja ar veselību viss kārtībā, arī viedierīces lietošana neizraisīs nevēlamas sekas, pat ja dažkārt bērns telefonā spēlīti spēlē ilgāk, nekā vecāki atļāvuši. ► Vieglāk mainīt ieradumus ir ceļojuma laikā, jo tā ir jauna vide, citi apstākļi. Pat brīvdienas laukos var izmantot kā iespēju pamācīnāt pāris dienu iztikt bez viedierīcēm.