

Apie vaikų priklausomybę nuo ekranų iš psichologinės perspektyvos

Šiuolaikiniai mokyklinio amžiaus vaikai, remiantis kartų teorija, įvardijami kaip Z karta. Tai vaikai, gimę ir augę jau labai kompiuterizuotoje visuomenėje bei neįsivaizduojantys savo gyvenimo be modernių technologijų, nes niekada kitokiame pasaulyje ir nėra gyvenę. Šiai kartai priskiriama daug teigiamų bruožų: smalsumas, gebėjimas greitai surasti reikiamą informaciją, novatoriškos idėjos. Vis dėlto daugelis šiuolaikinių vaikų susiduria ir su išmaniųjų technologijų keliamais pavojais – dažnam vaikui telefonas ar kompiuteris tampa pagrindiniu, o kartais ir vieninteliu laisvalaikio praleidimo būdu. Taip nutikus, pastebime pablogėjusią ne tik fizinę, bet ir psichologinę vaiko sveikatą: jis gali tapti sunkiai sukalbamas, dirglus, skųstis galvos skausmais, prastai miegoti bei sunkiai atsikelti ryte. Kaip tai susiję su priklausomybe nuo mobiliųjų telefonų ir kaip galime padėti vaikui atrasti sveiką ryšį su išmaniosiomis technologijomis?

Pirmiausia aptarkime, kokio amžiaus vaikams rekomenduojama leisti naudotis išmaniosiomis technologijomis. Daugelis šiuolaikinių vaikų su telefonais susipažįsta itin anksti: mažiesiems skirti vaizdo įrašai ar žaidimai tampa išsigelbėjimu važiuojant automobiliu, laukiant eilėje ar bet kurioje kitoje situacijoje, kai norima, kad vaikas „pabūtų tyliai“. Vaikui žiūrint į ekraną, vyksta stipri akių koncentracija, nervų sistema yra įsitempusi. Jeigu tai kartojasi dažnai ir trunka ilgai, galiausiai stebimas padidėjęs streso lygis, galimi nevalingi akių ar veido raumenų trukčiojimai, vadinamieji tikai, bendras dirglumas, o kartais net ir pykinimas. Šios reakcijos dažniausiai būdingos kūdikiams ir ikimokyklinukams, todėl šiai amžiaus grupei rekomenduojama arba apskritai vengti duoti naudotis išmaniosiomis technologijomis, arba griežtai riboti prie jų praleidžiamą laiką.

Tėvų priežiūra ir griežtas ribų nubrėžimas svarbus ne tik mažiausiems, bet ir mokyklinio amžiaus vaikams, įskaitant ir paauglius. 2018 m. atliktas tyrimas parodė, kad vaikai, kurie daugiau laiko praleidžia prie telefonų, dažniau turi elgesio problemų, pasižymi didesniu nedėmesingumu ir hiperaktyvumu. Nėra tikslaus atsakymo, kiek valandų ar minučių per dieną naudotimosi išmaniosiomis technologijomis optimalu jūsų vaikui, bet svarbu, kad šeima kartu su vaiku susitartų dėl maksimalaus buvimo prie ekranų limito bei jo laikytųsi. Svarbu nepamiršti mokyti vaikus naudotimosi mobiliaisiais telefonais etiketo: telefonai turėtų būti padedami į šalį valgymo metu, taip pat ir bendraujant su kitu žmogumi. Rekomenduojama griežtai neleisti vaikams naudotis mobiliaisiais telefonais prieš pat miegą: moksliniais tyrimais įrodyta, kad telefonų ekranų skleidžiama ryški šviesa siunčia organizmui klaidingą signalą, jog yra dienos metas. Organizmas atsako stabdydamas su miegu susijusio hormono melatonino išskyrimą. Tai veikia miego ir pabudimo ciklus: vaikui pasidaro sunkiau tiek užmigti, tiek prabusti. Be to, paaugliai, įpratę nuolat tikrinti savo mobiliuosius telefonus, miega neramiai, dažnai prabunda, o prabudę tikrina žinutes ar

socialinių tinklų atnaujinimus. Tai labai sutrikdo natūralius miego ciklus, kelia stresą, nerimą ir įtampą. Dėl šių priežasčių rekomenduotina šeimoje įvesti taisyklę prieš einant miegoti palikti mobiliuosius kitame kambaryje, o pabudimui naudoti įprastą žadintuvą. Nors vaikas iš pradžių gali priešintis susitarimams, susijusiems su išmaniųjų technologijų naudojimu, ilgalaikėje perspektyvoje ribos suteikia saugumo jausmą ir gerina paties vaiko savikontrolės įgūdžius.

Gali kilti klausimas, kas vis dėlto tokio užburiančio mobiliajame telefone ar kompiuteryje taip stipriai pritraukia tiek vaikų, tiek suaugusiųjų dėmesį? Atsakymas - šiuolaikinių technologijų siūloma stimuliacija: kūdikiams tai gali būti spalvingas vaizdo klipas su greitai besikeičiančiais paveikslėliais, pradinukui – įtraukiantis žaidimas su sėkmingai įveiktomis misijomis, paaugliui – „patiktukai“ ar komentarai po savo asmenuke. Daugelis virtualių žaidimų paremti apdovanojimo principu: žaidėjas įveikia palaipsniui vis sudėtingėjančias užduotis, kiekviename etape sulaukdamas iš anksto užprogramuotų žinučių, giriančių jo pastangas bei gebėjimus, nuolat gaunami vienokie ar kitokie virtualūs apdovanojimai (žetonai, nauji žaidimo herojai, atveriamos naujos žaidimo aplinkos ir pan.). Žaidimų kūrėjai naudoja išmanius paskatinimų algoritmus, skatinančius žaidėjus maksimaliai įsitraukti į žaidimą. Kuo rečiau vaikas panašias skatinančias žinutes girdi realiaame gyvenime, tuo didesnę reikšmę jis teikia savo virtualioms pergalėms. Panašiai veikia ir socialiniai tinklai: kai kuriems paaugliams tai vienintelė erdvė, kurioje jie gauna pozityvų atgalinį ryšį ir galiausiai tampa nuo jo priklausomi: kelia savo nuotraukas ar vaizdo įrašus ir su nerimu laukia kitų reakcijų, nuolat tikrindami telefoną. Taigi nuo ekranų priklausomas vaikas yra nuolatinėje hiperstimuliacijos būsenoje – ekranuose vyksta greitas, ryškiaspalvis, nuolat besikeičiantis ir lengvai pasiekiamų apdovanojimų pateikiantis gyvenimas, prieš kurį stipriai nublinksta realus pasaulis. Būtent su hiperstimuliacija siejamos dėmesio problemos vis labiau būdingos šiuolaikiniams vaikams: prie nuolat besikeičiančių dirgiklių pripratusiam vaikui sunku pereiti prie įprasto mokyklinio ritmo, kur užduotys reikalauja gilesnio susikaupimo bei analizės, o apdovanojimas nėra ranka pasiekiamas. Nepavykus lengvai pasiekti norimo rezultato, stebimas dirglumas arba pykčio priepuoliai, dažnai vaikas apskritai praranda mokymosi motyvaciją.

Pastebėjus šias problemas, praverstų detaliau pasidomėti, kokia veikla užsiima vaikas, būdamas prie ekrano. Jei visas vaiko laisvalaikis praleidžiamas žaidžiant žaidimus, gali būti, kad už to slypi vienišumas, bendravimo problemos, nežinojimas, kuo užsiimti, žema savivertė. Dažnai tėvai šių problemų nepastebi, nes į žaidimus įnikęs vaikas yra savotiškai patogus: nuolat būna namie, nekelia triukšmo, nesiskundžia ir iš šalies atrodo patenkintas gyvenimu. Vis dėlto, dažnai tokiam vaikui reikia pagalbos surasti širdžiai mielą veiklą, kuria užsiimdamas galėtų tobulėti, įgyti pasitikėjimo savimi, sutikti bendraminčių. Sumažėjus laisvo laiko, natūraliai spręsis ir priklausomybės nuo ekranų problema – galbūt vaikas laisvalaikiu ir toliau rinksis virtualius žaidimus, bet tai jau nebebus vienintelis jo užsiėmimas.

Galiausiai, jeigu norime, kad mūsų vaikai išsiugdytų sveiką santykį su išmaniosiomis technologijomis, patys turime tapti tokio santykio pavyzdžiais. Paradoksalu tai, kad vis dažniau patys vaikai skundžiasi, kad tėvai skiria daugiau dėmesio savo telefonams nei jiems. Šie vaikai pamažu perima tokį bendravimo modelį, kai pagrindinis socialinis gyvenimas vyksta virtualioje realybėje, tikrąjį šeimos narių bendravimą nustumdamas į antrąjį planą. Savo pavyzdžiu galime parodyti, kad išmaniosios technologijos, tinkamai naudojamos, gali būti puikiu mokymosi ar bendravimo įrankiu, praturtinančiu mūsų gyvenimą, vykstantį čia, realybėje.

Simona Švedova,
mokyklos psichologė