

Bērndārznieks un ekrānierīces

Mūsu bērni arvien vairāk laika pavada pie ekrāna, precīzāk - pie daudziem ekrāniem. Līdzās tādām ierastām ierīcēm kā televizors un dators arvien lielāku popularitāti gūst dažādas mobilās ierīces - viedtālruni un planšētdatori. Lai gan atbilstīgi izvēlēts interneta saturs var pozitīvi ietekmēt bērna attīstību, pārāk agri uzsākta un pārāk intensīva elektronisko ierīču lietošana var nodarīt bērnam būtisku fizisku, emocionālu un sociālu kaitējumu. Kāds ir bērndārzniekam nepiemērots interneta saturs, un kā nepieļaut, lai bērnu audzina ekrānierīces?

Ieteikumi mobilo ierīču lietošanai kopā ar pirmsskolas vecuma bērnu

Ekrānierīci lietot kopā. Ja bērns pirmsskolas vecumā lieto mobilās ierīces, tam būtu jānotiek vecāku klātbūtnē, vismaz esot vienā telpā ar bērnu. Ar lielākajiem pirmsskolas vecuma bērniem ir svarīgi pārrunāt, ka internetā ir gan laba un bērniem piemērota, gan bērniem nepiemērota informācija.

Pajautā, pirms uzklikšķini.

Var ieviest drošības noteikumu "pajautā(pasaki), pirms uzklikšķini", tomēr šajā vecumā bērnu spējas izvērtēt informāciju un atbilstīgi regulēt savu rīcību ir ierobežotas, tāpēc ir nepieciešama vecāku klātbūtne.

Bērnākam piemērota profila izveidošana.

Vecāki mobilajā ierīcē var izveidot bērnam atsevišķu profilu, kurā ir iespējams piekļūt tikai vecāku izvēlētajām spēlēm, uzdevumiem un multfilmām vai izmantot programmas, kurās tiek filtrēts viedierīču saturs un ierobežota piekļuve neatbilstīgai informācijai.

Runāt atklāti. Ļoti nozīmīgas bērna drošībai ir atklātas attiecības starp vecākiem un bērniem. Nereti lielākie pirmsskolas vecuma bērni interesējas par kādu dzirdētu, viņiem nesaprotamu ar seksualitāti saistītu vārdu, bet nejautā par to vecākiem (vai jautā un nesaņem atbildi). Tādā gadījumā bērns informāciju meklēs citur un, visticamāk, izlasīs vai redzēs to vecumam neatbilstīgā veidā, tāpēc ir būtiski būt atsaucīgiem pret savu bērnu un nodrošināt viņa vecumam atbilstīgu izglītojošu informāciju par interesējošo tēmu. Bērns būs vairāk pasargāts, ja varēs jebkuru savu jautājumu uzdot vecākiem, nevis datoram.

Izvērtēt iemeslus, kāpēc bērnam tiek dotas tehnoloģijas.

Centra "Dardedze" un SIA "Solid Data" aptaujas dati liecina, ka izplatītākais mobilo ierīču došanas iemesls ir vecāku vēlme izklaidēt bērnu, kad viņam ir garlaicīgi(31 %), bērna pieprasījums (19 %) un vajadzība iegūt laiku steidzamiem darbiem(17 %). Kā skaidro Dr. psych. Diāna Zande, ir saprotama vecāku vēlme izvēlēties vieglāko ceļu un iedot mazulim viedierīci, taču tas neizbēgami izvērsas par grūtāko ceļu ilgtermiņā: jo vairāk laika bērns pavada pie ekrāna, jo vairāk tas pēc tam būs jālīdzsvaro ar savu uzmanību. Ja vecāki mājās pastāvīgi fonā tur ieslēgtu televizoru vai ieslēgtas ierīces, to pašu darīs arī bērns. Turklāt pētījumi liecina: ja vecāki pastāvīgi lieto mobilās ierīces, tās novērš viņu uzmanību no bērna pieskatīšanas, radot riskus bērna drošībai un emocionālajām vajadzībām. Ja vecāki kādā brīdī nevar veltīt savam mazajam bērnam uzmanību, būtu nepieciešams saukt talkā vecvecākus vai citas atbalsta personas, nevis ierīces.

Aktivitātes bez mobilajām ierīcēm.

"Iepilīnot kaut vai īsus nedalītas uzmanības momentus, bērns no tiem burtiski uzlādējas un mazāk pieprasa uzmanību ar negatīvu uzvedību. Ir svarīgi regulāri ieplānot kopīgas priecīgas aktivitātes, un vēlāk tās kļūs par bērna dārgākajām bērniības atmiņām," iesaka D. Zande. Ir liela atšķirība, vai vecāki pavada laiku, esot līdzās bērnam un darot ko savu, vai patiešām atrod laiku darīt kaut ko kopā vienā līmenī ar bērnu. Mūsdienās tas ir izaicinājums vecākiem - parādīt bērnam, ka ir iespējams forši pavadīt dienu arī bez planšētdatora un citiem ekrāniem. Mamma un tēti var atcerēties savas bērniībā iemīļotās rotaļas un atkal no jauna mācīties spēlēties - daudzīties kopā ar bērniem, spēlēties - izveidot mājās šķēršļu joslu, doties pastaigās, cept pankūkas, runāties, kopā darīt mājas darbiņus un būt ciešā emocionālā kontaktā.

Nesākt ieradumu ir vieglāk, nekā pārtraukt

"Vecāku vidū ir izplatīts mīts, ka viedtālruna lietošana veicina sīkās muskulatūras attīstību. Šīs kustības ir pārāk vienkāršas. No viedierīcēm gadu vecs bērns neko neiemācās - pirmajos dzīves gados bērns vispildvērtīgāk attīstās kustoties, aktīvi spēlējoties un kontaktējoties ar tuvajiem cilvēkiem. Nereti pārāgra vai pārmērīga mobilo ierīču lietošana ir viens no iemesliem, kāpēc bērns kļūst impulsīvs un agresīvs, viņam ir grūti koncentrēties. Noskatoties filmiņas pirms gulētiešanas, var būt grūtības aizmigt. Bērna attīstību iespaido arī citi faktori, taču ierīču ietekme kļūst arvien izteiktāka," skaidro centra "Dardedze" klīniskā psiholoģe D. Dziļuma. Kā atzīst eksperte, nesākt rādīt daudz vieglāk nekā pārtraukt šo ieradumu, tomēr nekad nav par vēlu to mainīt. Vecāki ir bērna galvenais piemērs visās jomās, tāpēc ir nepieciešams regulāri ieplānot kopīgas ģimenes aktivitātes bez mobilajām ierīcēm.