

Projekto „Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“ rekomendacijos

Vakarų Europos šalyse ir JAV bei Australijoje atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad ekranus turinčių informacinių technologijų (IT) ar elektroninių medijų prietaisų naudojimas mažų, ikimokyklinio amžiaus, vaikų tarpe išaugo ir tokia tendencija stebima nepriklausomai nuo šeimos socioekonominio statuso. Didėjant išmaniųjų technologijų prieinamumui, auga ir tėvų bei specialistų poreikis suprasti technologijų daromą įtaką vaikų sveikatai ir gerovei. Kiekviena šalis – dėl kultūrinių, socialinių ir kitų skirtumų – turėtų turėti tos šalies moksliniais tyrimais grįstas rekomendacijas.

2017 – 2018 metais atliktas mokslinis tyrimas „Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“. Tyrimą atliko Vilniaus universiteto mokslininkų grupė, vadovaujama prof. dr. Romos Jusienės: dr. Rima Breidokienė, doc. dr. Ilona Laurinaitytė, dr. Rūta Praninskienė, dr. Lauryna Rakickienė, doc. dr. Vaidotas Urbonas. Projektą finansuoja Lietuvos mokslo taryba (sutarties nr. GER-006/2017). Tyrime dalyvavo apie 1200 šeimų, auginančių pusantrų – penkerių metų amžiaus vaikus. Du šimtai 4-5 metų amžiaus vaikų dalyvavo psichologiniame pažintinių ir savireguliacijos gebėjimų įvertinime. Šio mokslinio tyrimo pagrindu parengėme rekomendacijas įvairių sričių specialistams, dirbantiems su ikimokyklinio amžiaus vaikais, ir tėvams bei globėjams.

Bendros vaikų naudojimosi ekranus turinčiais elektroniniais prietaisais (IT prietaisais ir TV) rekomendacijos

- 1. IT prietaisų naudojimo kiekybė.** Atlikto tyrimo rezultatai vienareikšmiškai patvirtina ir užsienio tyrėjų rezultatus, skelbiančius, jog ilgesnis mažų vaikų buvimas prie ekranų yra susijęs su įvairiomis fizinės ir psichikos sveikatos problemomis, t. y. trumpesne miego trukme, dažnesniais somatiniais skundais, nesveiko maisto vartojimu, didesnėmis elgesio ir emocijų problemomis. Laisvadieniais vaikai prie ekranų būna ilgiau nei darbo dienomis. Reikšmingai didesnei fizinės sveikatos problemų bei elgesio ir emocijų sunkumų raiškai atsirasti svarbi jau 1-2 val. (ir ilgesnė) buvimo prie ekranų trukmė. Atitinkamai, didžiausią dėmesį reikia skirti vaikų buvimo prie ekranus turinčių IT prietaisų trukmės stebėsenai: saugus laikas 1,5-2 metų amžiaus vaikams yra 30 min, 3-5 metų vaikams – 1 val. per dieną.
- 2. IT prietaisų naudojimo kokybė.** Leidžiant vaikams naudotis išmaniaisiais įrenginiais svarbus yra turinio aspektas. Šiuo metu egzistuoja daugybė mobiliųjų programėlių bei kita programinė įranga, skirta ne tik suaugusiesiems, bet ir mažiems vaikams. Yra duomenų, kad šių prietaisų naudojimas mažiems vaikams gali būti naudingas, pavyzdžiui, padeda vystyti vaikų kognityvinius, socialinius ir kalbinius gebėjimus, bei ypač padeda palaikyti tarpasmeninius

Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata, 2017-2018.
Vilniaus universitetas ir Lietuvos mokslo taryba (sutarties nr. GER-006/2017).

ryšius su artimaisiais. Vis dėlto rekomenduotina mažinti pramoginių/žaidimų programėlių skaičių, jas keičiant edukacinėmis programėlėmis, tačiau neviršijant rekomenduojamos buvimo prie IT prietaisų trukmės. Mūsų tyrimo rezultatai iš esmės patvirtina šias prielaidas.

- 3. Su IT prietaisų naudojimu susijusių taisyklių laikymasis.** Tėvų nustatomos taisyklės yra labai svarbios formuojant įvairius vaikų įpročius. Atitinkamai ekranų naudojimo trukmės apribojimai ar kitos buvimo prie ekranų sąlygos nustatančios taisyklės, kurios vaikui pateikiamos bendradarbiavimo būdu, gali padėti suvaldyti vaikų ekranų naudojimą. Aiškios taisyklės skatins formuotis vaikų savireguliacinę elgesį ir sumažins tarp tėvų ir vaikų konfliktus, kylančius dėl IT prietaisų naudojimo. Be to, tėvams taip pat svarbu stebėti, kiek ir kaip jie patys naudoja IT prietaisus, vaikams esant šalia. Viena vertus, tėvai modeliuoja vaiko elgesį ir vaikas išmoksta įvairių (ne tik pageidautinų) elgesio būdų, kuriuos vėliau keisti gali būti sudėtinga. Kita vertus, prasmingas laikas, praleistas bendraujant su vaiku ar atliekant bendrą veiklą (žaidžiant, sportuojant, mokantis) turi didelę teigiamą naudą vaiko raidai.
- 4. Zonų be ekranų turėjimas.** Kadangi turintys IT prietaisų savo kambaryje vaikai prie ekranų praleidžia reikšmingai daugiau laiko, nei IT prietaisų savo kambaryje neturintys vaikai, rekomenduojame namie turėti vietą(ų), kuriose tokių prietaisų nėra. Ypač tai pasakytina apie vaiko miegamąją zoną. Be to, reikia mažinti *televizijos kaip fono* naudojimą, jei patalpoje yra mažų vaikų.
- 5. Saugumo užtikrinimas.** Mažų vaikų IT prietaisų naudojimas turi būti ne tik griežtai kontroliuojamas, bet tėvai bei ugdymo įstaigų specialistai turėtų suprantamai ir savalaikiai aiškinti vaikams apie IT prietaisų naudojimo pavojus bei nurodyti, kokiais atvejais vaikas turėtų kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, jei jis susiduria su nesaugia informacija.

Vaikų pažintiniai bei savireguliacijos gebėjimai ir naudojimas IT prietaisais

- 1. Savireguliacijos gebėjimai.** Tyrimo rezultatai, mažiausiai laiko prie ekranų prieš metus praleidę vaikai pasižymi geriausiais savireguliacijos gebėjimais testavimo metu – jiems susivaldyti (atsispirti pagundai) sekasi geriau, nei daugiau laiko prie ekranų praleidusiems vaikams. Šis neigiamas buvimo prie ekranų ir savireguliacijos ryšys ypatingai stiprus keturmečių vaikų grupėje, kas gali rodyti, kad jaunesnio amžiaus vaikams buvimas prie ekranų daro stipresnę neigiamą žalą. Ypatingai svarbu struktūruoti vaikų buvimo prie ekranų savaitgaliais ar laisvadieniais laiką, kadangi tyrimo rezultatai parodė, kad buvimas prie ekranų savaitgaliais turi didesnę neigiamą reikšmę keturmečių savireguliacijai.

2. **Regimojo suvokimo ir smulkiosios motorikos gebėjimai.** Tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikų ilgesnis naudojimas išmaniaisiais ir konsole darbo dienomis prieš metus siejasi su mažesniais jų vizualiniais motoriniais gebėjimais; be to, penkiamečių mažesni regimosios atminties gebėjimai siejosi su bendrai ilgesne prie ekranų leidžiamo laiko darbo dienomis ir laisvadieniais (ypatingai TV ir išmaniuoju telefonu) trukme. Šis neigiamas ryšys išlieka net ir kontroliuojant motinos išsilavinimą. Ir vizualiniai motoriniai, ir regimosios atminties gebėjimai reikšmingi mokyklinei sėkmei, todėl labai svarbu laikytis rekomenduojamos buvimo prie ekranų laiko trukmės. Svarbu, kad vaikas turėtų galimybę lavinti smulkiąją motoriką atlikdamas kitas veiklas: piešdamas, konstruodamas, lipdydamas ir pan., ką ypač apriboja naudojimas išmaniais ir kitais ekranais. Vizualinius motorinius gebėjimus gerai ugdo bet kokie žaidimai kamuoliu ar kamuoliukais.
3. **Samprotavimo gebėjimai ir savikontrolė.** Remiantis tyrimo rezultatais, kuo dažniau namie TV įjungtas kaip fonas (nors jo niekas nežiūrėjo), tuo mažesnius neverbalinio samprotavimo gebėjimus bei stambiosios motorikos kontrolės gebėjimus turėjo vaikai po metų testavimo laikotarpiu. Dažnesnis TV kaip fono naudojimas namie taip pat siejosi su mažesniais vaiko motoriniais vizualiniais gebėjimais. Nepaisant to, kad dažniau foniniu TV naudojosi mažesnio išsilavinimo tėvai, o tai gali paaiškinti ir mažesnius vaikų pažintinius gebėjimus, rekomenduojame atkreipti dėmesį į neigiamą ne tik tiesioginio buvimo prie TV, bet ir foninio TV reikšmę vaikų pažintinei raidai. Penkiamečiams vaikams neigiamas TV kaip fono naudojimo ir stambiosios motorikos kontrolės ryšys išlieka net ir kontroliuojant motinos išsilavinimą. Rekomenduojame nenaudoti TV kaip fono namie ir suteikti kuo daugiau galimybių vaikams žaisti laisvą žaidimą, užsiimti sportine, kūrybine veikla, įsitraukti į prasmingas socialines sąveikas.
4. **Vykdomoji funkcija.** Tyrimo rezultatai pagrindžia, kad vaikams nuo 5 metų amžiaus (bet ne nuo 4 metų!) kompiuterių ar planšetinių kompiuterių naudojimas edukaciniais tikslais gali padėti lavinti kai kuriuos pažintinius gebėjimus (veikliąją atmintį, slopinančiąją kontrolę). Siekiant ugdomojo poveikio, vaikai turėtų naudotis lavinančiomis programėlėmis ar žaidimais kartu su suaugusiaisiais ar jų prižiūrimi. Jei vaikai žiūri animacinius filmukus ar kitas programas per televiziją ar kitus IT prietaisus, svarbu, kad jie būtų skirti būtent ikimokyklinio amžiaus, o ne vyresniems vaikams; mažiems vaikams skirtose programose ne tik nėra smurtinio turinio, bet ir būdingas lėtesnis veiksmas, vaikai nėra pernelyg stimuliuojami ir gali valingai sutelkti dėmesį į įvykius ir vaizdus.

Virtualių pokalbių programų naudojimas, leidžiantis ikimokyklinio amžiaus vaikams bendrauti su artimaisiais per atstumą, nesiejamas su pažintinės raidos rizika.

Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata, 2017-2018.

Vilniaus universitetas ir Lietuvos mokslo taryba (sutarties nr. GER-006/2017).

1. **Vaikų mitybos įpročiai.** Nerekomenduojama valgyti metu žiūrėti televizorių ar naudotis išmaniaisiais įrenginiais tiek normaliai, tiek prastai valgantiems vaikams. Tyrimo rezultatai, vaikų maitinimas ar valgyti su IT prietaisais siejasi su didesniais somatiniais simptomais (ypač susijusiais su virškinamojo trakto veikla), su nesveiko maisto vartojimu ir su elgesio bei emocijų problemomis. Ilgainiui (vyresniems vaikams) valgyti su ekranais tampa viršsvorio rizikos veiksniu, ypač jeigu vaikai turi elgesio ir emocijų reguliacijos sunkumų. Labai rekomenduojama vaikams su tėvais (ar visa šeima) valgyti drauge, nenaudojant jokių ekranų.
2. **Vaikų miegas.** Vaiko poilsio zonoje neturi būti televizoriaus ar kitų IT prietaisų. IT prietaiso (ir TV) laikymas vaiko kambarėje ar jo miegamajame zonoje siejasi su didesniais miego sunkumais bei užmigimo trukme. Miego sunkumų daugėja ir tuomet, kai nėra aiškios miego tvarkos, pastovaus ėjimo miegoti režimo. Taip pat nerekomenduojama naudoti IT prietaisų vaikų mitybai, bendrai šiais prietaisais nereikėtų naudoti likus valandai iki miego.
3. **Vaikų elgesys ir emocinė raida.** Tyrimo rezultatai, ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekranų ypač siejasi su elgesio bei emocijų sutrikimų rizika. Todėl siekiant geros vaikų emocinės raidos ir didinant jų elgesio reguliaciją, būtina riboti buvimą prie ekranų laiką, o taip pat turėti aiškias ir nuoseklias IT prietaisų naudojimo taisykles. Nors IT prietaisai gali atrodyti labai veiksminga priemonė siekiant išlaikyti vaikus ramius ir tylus, tačiau tai nedidina jų gebėjimo reguliuoti emocijas ar elgesį. Tai jokia būdu neturėtų būti vienintelis ar dažnai taikomas būdas užimti arba nuraminti vaikus. Rekomenduojama mokyti vaikus elgesio bei emocijų reguliavimo įvardinant emocijas, jas atpažįstant ir tinkamai reiškiant, o taip pat aptariant problemines situacijas ir kartu ieškant sprendimo būdų. Mažų vaikų emocijų sutrikimų riziką taip pat didina, kaip parodė tyrimo rezultatai, fizinio aktyvumo stoka. Todėl labai svarbu vaikams sudaryti sąlygas bent valandą per dieną būti fiziškai aktyviems (laisvai ir daug judėti, bėgioti, žaisti sportinius žaidimus).
4. **Kasdienės veiklos ir IT prietaisų naudojimas.** Mūsų tyrimas atskleidė, kad dažniausiai tėvai leidžia mažiems vaikams naudoti IT prietaisais, kai nori užsiimti namų ruoša. Tačiau kaip tik rekomenduojama, kad namų ruošos darbus ikimokyklinio amžiaus vaikai galėtų atlikti kartu su tėvais, nes tokio amžiaus vaikai labiausiai mokosi stebėdami ir mėgdžiodami. Būtent dėl šios priežasties (stebėjimo ir mėgdžiojimo) tėvai būdami drauge su savo vaikais patys turėtų mažiau naudoti IT prietaisais, nes tai didina tikimybę, kad ir vaikai daugiau naudosis IT prietaisais.