



Patarimai, kaip valdyti ekrano laiką vaikams naudojantis internetu




1

Kiek laiko, praleisto prie ekranų, yra per daug?

Tinkamas laikas prie ekrano gali priklausyti nuo daugelio veiksnių, pavyzdžiui, vaiko amžiaus ir brandos, jo vartojamo turinio, mokymosi poreikių ir šeimos įpročių. Apsvarstykite, ar naudojimasis įrenginiais trukdo vaikams miegoti ir mankštintis? Ar tai turi įtakos jų ryšiams su šeima ir draugais?

2

Kalbėkitės ir patys įsitraukite.

- Stebėkite žaidimus, programas ir įrenginius, kuriuos naudoja jūsų vaikas.
- Reguliariai kalbėkite su vaiku ir padėkite jam suprasti, kiek laiko jis praleidžia įvairiai veiklai internete ir neprisijungus.
- Prisijunkite – žaiskite žaidimus kartu su šeima arba kartu leiskite laiką internete. Tai gali tapti dar vienu būdu stiprinti jūsų ryšius ir ugdyti socialinius įgūdžius.
- Venkite riboti laiką internete kaip bausmę, nes toks požiūris gali padidinti jo svarbą vaikams.

3

Sutarkite skiriamą laiką.

- Naudokite laikmatį – tai ypač naudinga mažiems vaikams, kurie dar nepažįsta laikrodžio.
- Aptarkite, kiek laiko bus skirta konkrečiam žaidimui ar naršymui internete prieš duodami vaikui įrenginį.
- Padėkite vaikui pereiti nuo vienos veiklos su įrenginiu prie kitos, kuri būtų nesusijusi su įrenginiais.
- Sutarkite, koku metu įrenginiais iš viso nebus naudojamas.

4

Sukurkite ekrano naudojimo laiko planą.

- Įtraukite savo vaiką į šeimos laiko, skirto laisvalaikiui ir pramogoms, planavimą. Kartu aptarkite, kiek laiko bus skirta ekranams, įskaitant TV skirtą laiką, ir kiek kitoms veikloms.
- Be sutartų laiko apribojimų pagal amžių, į planą galima įtraukti taisykles, kuriose svetainėse galima lankytis ir kokius internetinius žaidimus žaisti.
- Jeigu jūsų vaikas jau naudojasi įrenginiais be apribojimų ir norite pradėti juos taikyti, startuokite su nedideliu laiko sumažinimu kiekvieną dieną arba įspėjimas „15 minučių iki išjungimo“. Tai padės sklandžiau pereiti prie labiau subalansuoto ekrano laiko.

5

Nustatykite įrenginių naudojimo namuose ribas.

Zonos ir laikas be įrenginių gali padėti valdyti įrenginio naudojimo laiką. Pavyzdžiui, į jūsų šeimos planą gali būti įtrauktos tokios taisyklės:

- Mažų vaikų miegamajame nėra prietaisų.
- Vyresniems vaikams po tam tikro laiko miegamuosiuose išjungiami visi ekranai.
- Visi ekranai išjungiami likus bent valandai iki miego.
- Visi šeimos nariai kartu valgydami išjungia bet kokius įrenginius.
- Prietaisai kraunami per naktį vietoje, kur vaikas negali jų pasiekti.