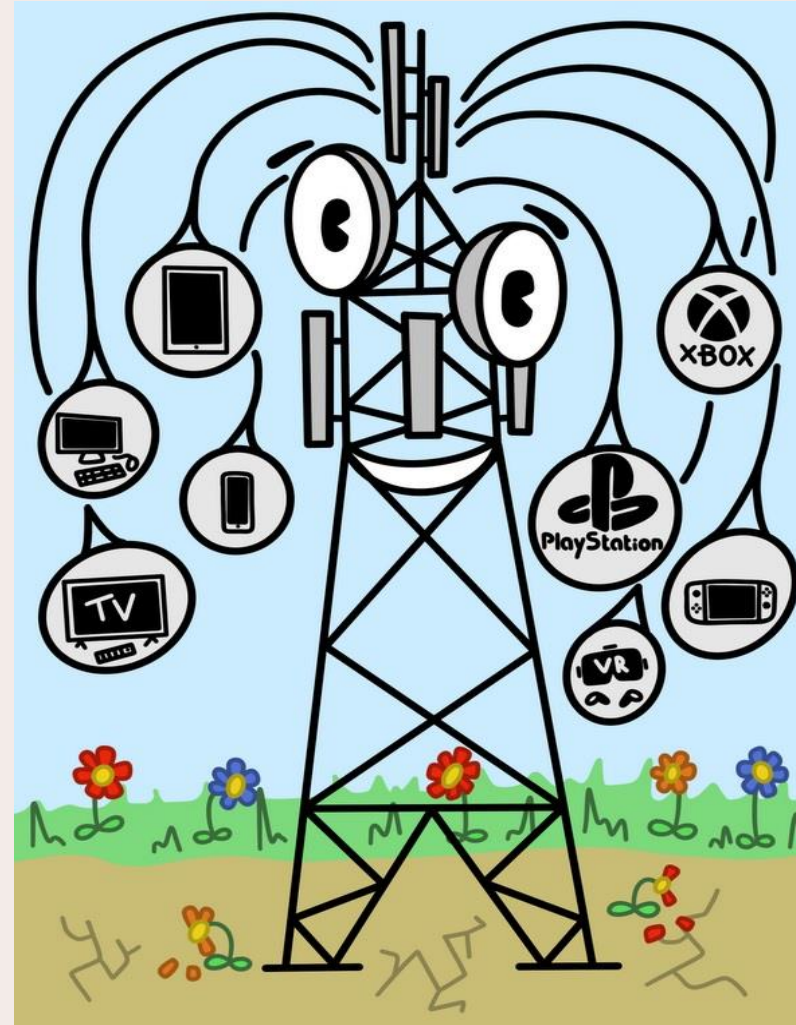


# PROBLEMINIO MEDIJŲ NAUDOJIMO ĮVEIKA IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE

GIEDRĖ KISIELĖ  
konsultantė, edukatorė, psichoterapeutė

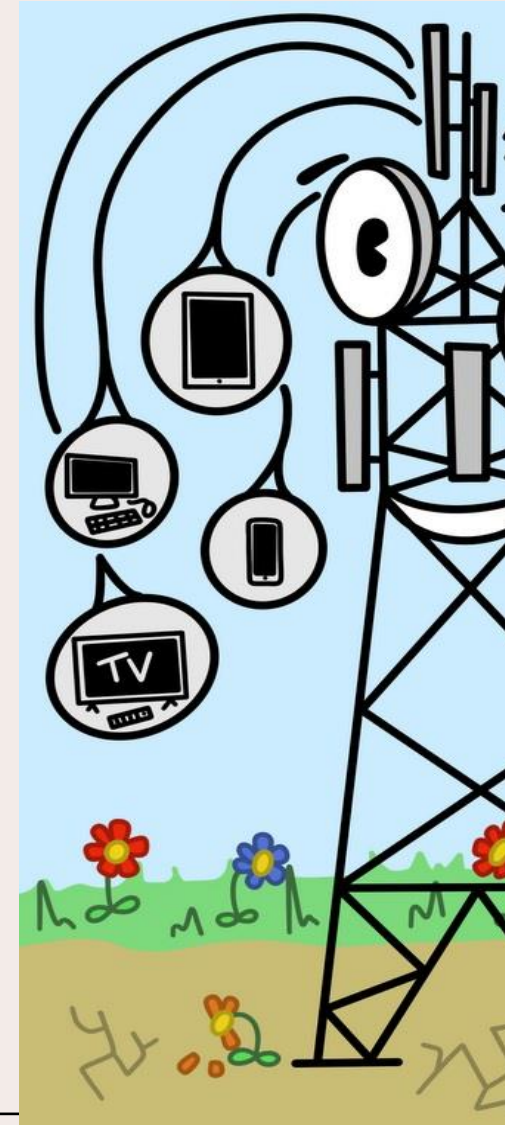


## I DALIS

# Probleminis medijų naudojimas (PMN) ankstyvojoje vaikystėje ir jo atpažinimas

# Priklausomybės

- **Priklausomybė** – tai psichikos sutrikimas, kuriam būdingas liguistas elgesys, kuriuo asmuo siekia pabėgti nuo realybės dirbtinai keisdamas savo vidinę psichinę būseną, vartodamas tam tikras medžiagas arba ilgai fokusuodamas dėmesį į tam tikrą veiklą ir siekdamas intensyvių emocijų, ypač – gauti malonumą.
- **Elgesio priklausomybės (2013 m.)** – nesugebėjimas atsispirti impulsui ar potraukiui atlikti veiksmą, kuris kenkia asmeniui ar aplinkiniams ir sutrikdo žmogaus funkcionavimą įvairiose gyvenimo srityse. Tai gali būti, pvz., priklausomybė nuo interneto, socialinių tinklų, kompiuterinių žaidimų, azartinių lošimų, sekso, pornografijos ir kt.



# Diagnostika



## DSM-5 nuo 2013 m.

- *internetinių žaidimų sutrikimas* (angl. Internet Gaming Disorder), Jis įtrauktas į sąrašą kaip papildomų mokslinių tyrimų ir įrodymų reikalaujanti diagnozė.

- *lošimų sutrikimas* (angl. Gambling Disorder)

## TLK-11

- interneto žaidimų sutrikimas (6C51.0)
- interneto lošimų sutrikimą (6C50.0)
- kompulsyvaus seksualinio elgesio sutrikimą (6C72)

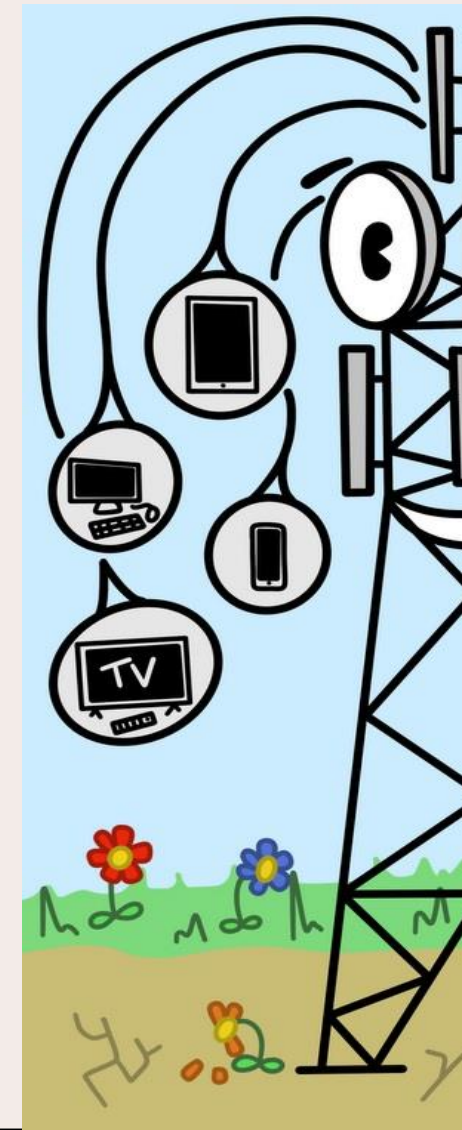
# Terminų ir sąvokų įvairovė

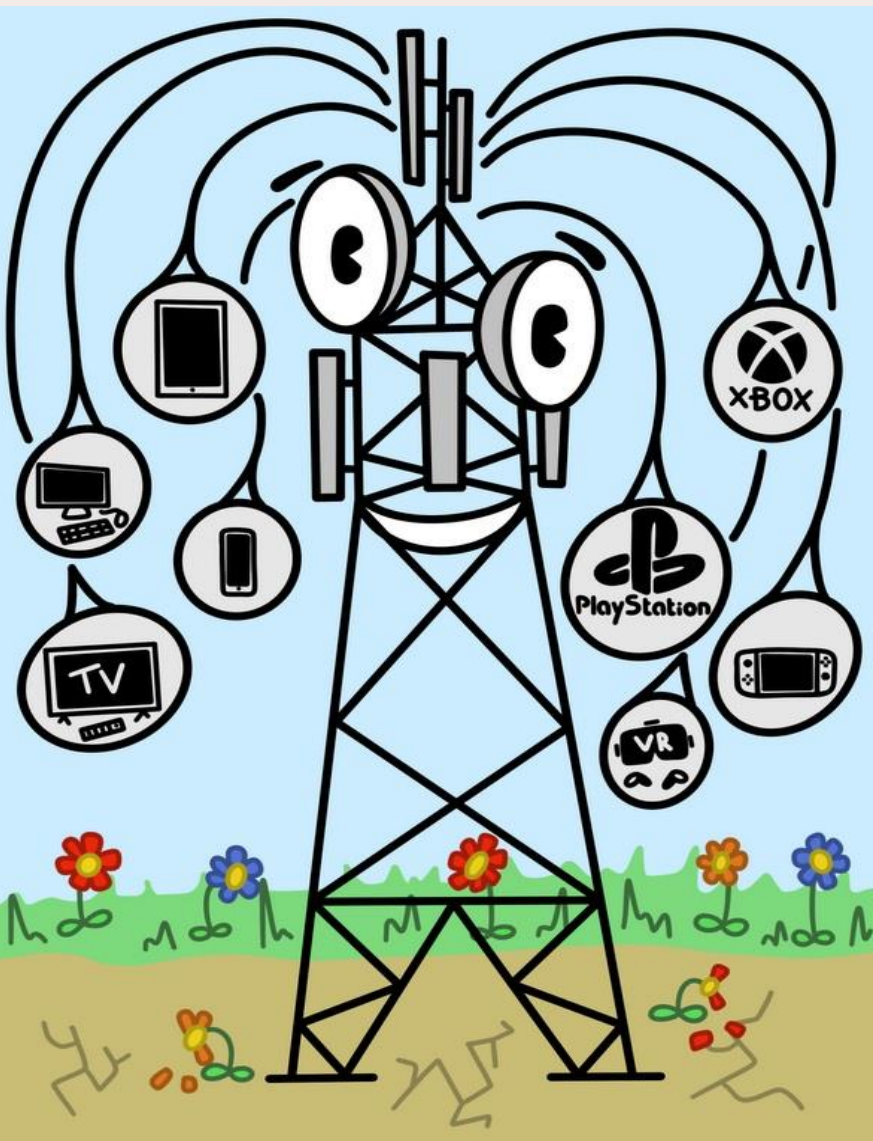
- „naudojimosi internetu sutrikimas“ (angl. *Internet use disorder* (Brand et al., 2016)),
- „probleminis naudojimas internetu“ (angl. *problematic Internet use* (Caplan, 2002)),
- „patologinis interneto naudojimas“ (angl. *pathological Internet use* (Davis, 2001))
- „kompulsyvus interneto naudojimas“ (angl. *compulsive Internet use* (Meerkerk, 2007)).



SINONIMAI

**Probleminis medijų naudojimas (PMN) - tai perteklinis įvairių ekraninių medijos įrenginių (kompiuterio, vaizdo žaidimų, išmaniojo telefono, planšetinio kompiuterio ir televizijos) naudojimas, kuris daro žalą ar turi neigiamą poveikį vaikų raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam funkcionavimui (Domoff, 2022).**

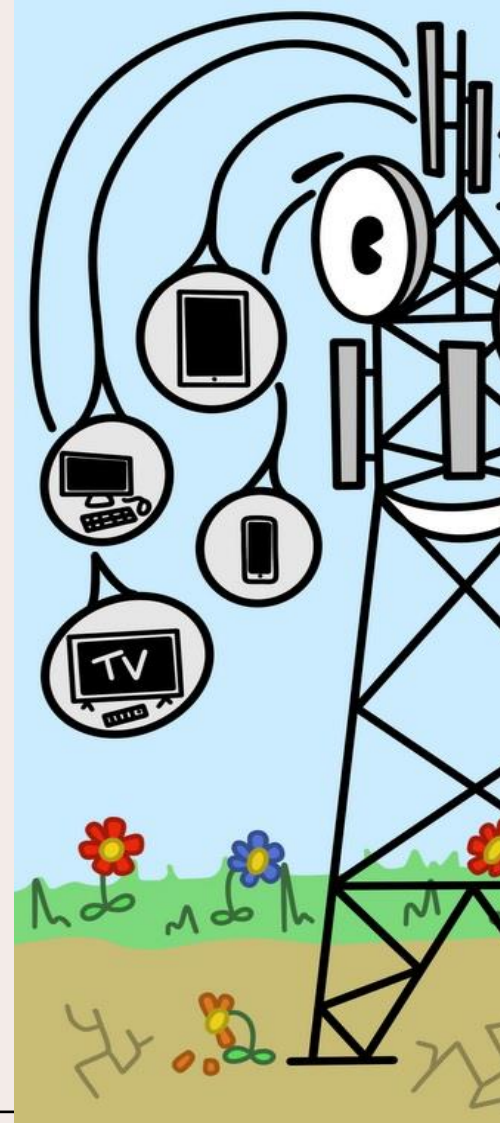




# Priklausomybių atpažinimo kriterijai

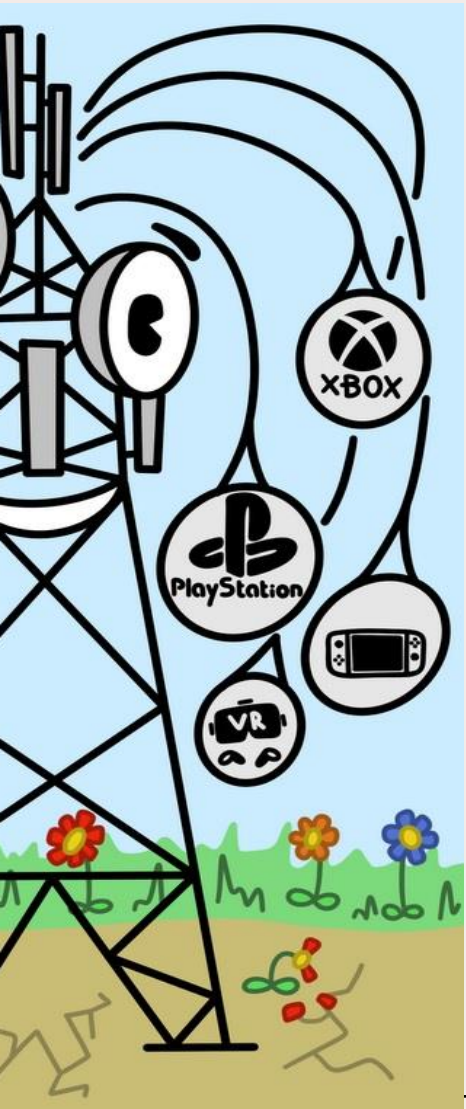
visoms priklausomybių formoms ar probleminiam elgesiui būdinga piktnaudžiavimas bet kuo, kas sukelia nuotaikos pakitimus, atsirandančius dėl patologinio emocinio santykio su objektu ar veikla, kad būtų pasiektas trokštamas būsenos ar savijautos pasikeitimas.

- Priklausomybę sukelti medžiaga ar veikla *dominuoja* žmogaus mąstyme, jausmuose ir elgesyje.
- Asmeninių ir socialinių interesų praradimas, ryškus *prioritetų pasikeitimas*.
- *Tolerancijos* augimas – laikui bėgant vis didėja įsitraukimas į priklausomybę sukeltą elgesį, norint pasiekti pradinį nuotaikos pasikeitimą. Asmuo patiria nenumaldomą norą vartoti psichoaktyvias medžiagas ar kartoti tam tikrą elgesį.
- *Kontrolės* praradimas, kai asmuo nepajėgia kontroliuoti savo žalingo elgesio ar medžiagos vartojimo.
- *Problemos ir konfliktai* (tiek vidiniai, tiek išoriniai), kuomet nukenčia darbas, mokslai, tarp-asmeniniai santykiai ir socialinė gerovė, fizinė ir psichinė asmens sveikata ir kt.
- *Abstinencijos* simptomai, kurie reiškiasi nemalonia ir sunkiai ištvėriama savijauta ar būseną, kai individas sumažina arba staiga nutraukia priklausomybę sukeltančių medžiagų vartojimą ar elgeseną.
- *Atkryčiai* – nesėkmingi bandymai sumažinti ar nutraukti nepageidaujama vartojimą ar elgesį.



# Atspirties taškas - internetinių žaidimų sutrikimo 9 kriterijai pagal DSM-5

- susirūpinimas medijomis
- tolerancija (arba didesnio medijų kiekio poreikis)
- pabėgimas (t. y. naudojimas medijomis, siekiant pabėgti nuo sunkumų ar sumažinti neigiamą poveikį)
- susidomėjimo kita veikla praradimas
- pasitraukimas (t. y. psichologinė pasitraukimo patirtis, kai neleidžiama naudotis medijomis)
- naudojimo kontrolės stoka
- dėl naudojimo kylančios psichosocialinės pasekmės
- apgaulė (naudojimo slėpimas arba melas, kad būtų galima naudotis ekranais)
- dėl naudojimo kylančios kitos rimtos problemos





# Įrankiai, kuriuos gali naudoti ugdymo įstaigoje VSS

## Probleminio medijų naudojimo vertinimo skalė

- padeda įvertinti simptomų, bet kokie medijai, dažnumą vaikams iki 12 m.
- naudojama tik kaip atrankos įrankis, bet ne kaip diagnostinis instrumentas
- galimas balų skaičius nuo 9 iki 45. Kuo didesnis balas, tuo labiau išreikštas PMN.
- po testo - pokalbis su tėvais

## VU mokslininkų parengtos gairės

- Padeda atpažinti, kada naudojimasis ekraninėmis medijomis kelia rizikas ar tampa probleminiu ikimokykliniame amžiuje.
- VSS gairės gali naudoti individualios prevencijos tikslais, jų pagrindu įvertinti riziką ir pasiūlyti savirūpos planą.

## T. M. Achenbach'o sukurti ASEBA klausimynai 1,5-5 m. vaikams

- CBLC - pildo tėvai apie vaiką
- TRF - pildo mokytojas
- anketas vertina psichologas
- anketos gali parodyti vaiko patiriamus elgesio ir emocinius sunkumus bei rizikas kurie gali byloti apie PMN arba būti indikatoriais dėl tam tikrų faktorių išsivystyti PMN.

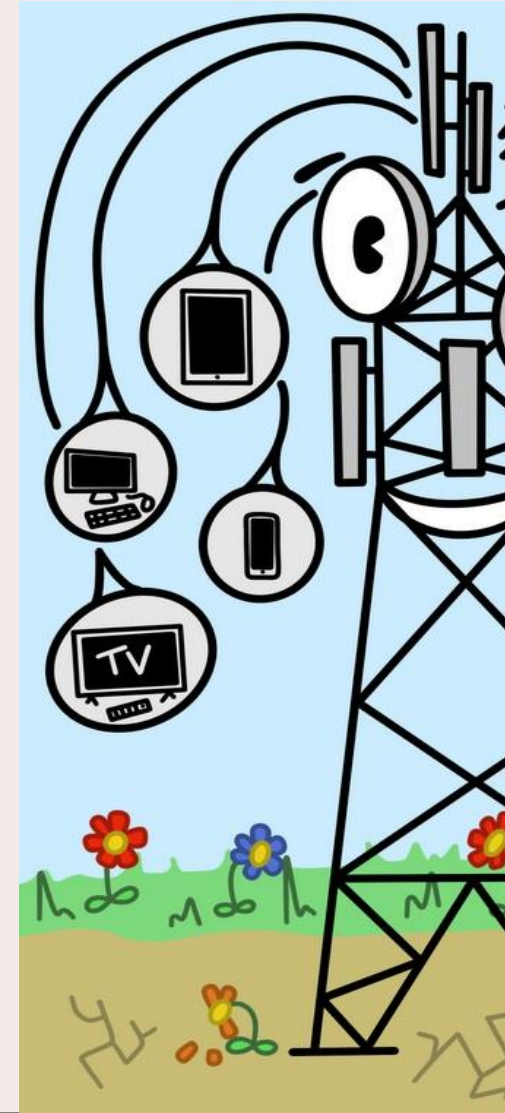
# PRAKTINĖS VEIKLOS

1. Užpildykite **Probleminio medijų naudojimo vertinimo skalę** apie savo vaiką arba Jums gerai pažįstamą vaiką

- Refleksija

2. Pagal **VU mokslininkų parengtos gaires** atsakykite į klausimus, galvodami apie savo vaiką ir save, savo šeimą arba apie Jums gerai pažįstamą vaiką ir jo šeimos narius

- Refleksija



## II DALIS

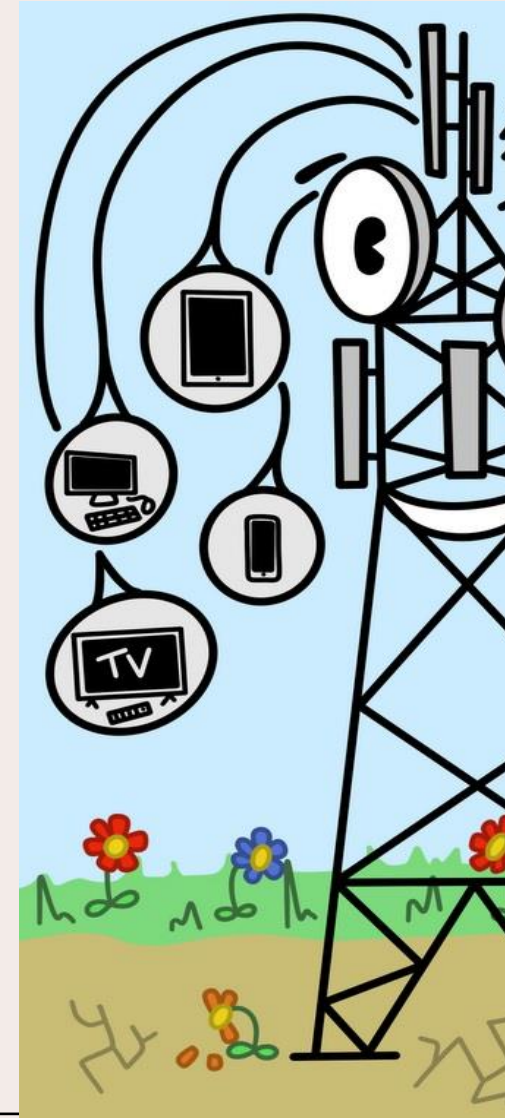
# Medijų naudojimo poveikis vaiko sveikatai ir jo įveika

# VISAPUSIŠKAI SVEIKO VAIKO POŽYMIAI

**Tai vaikas, kurio fizinė, emocinė, kognityvinė ir socialinė raida vyksta normaliai**

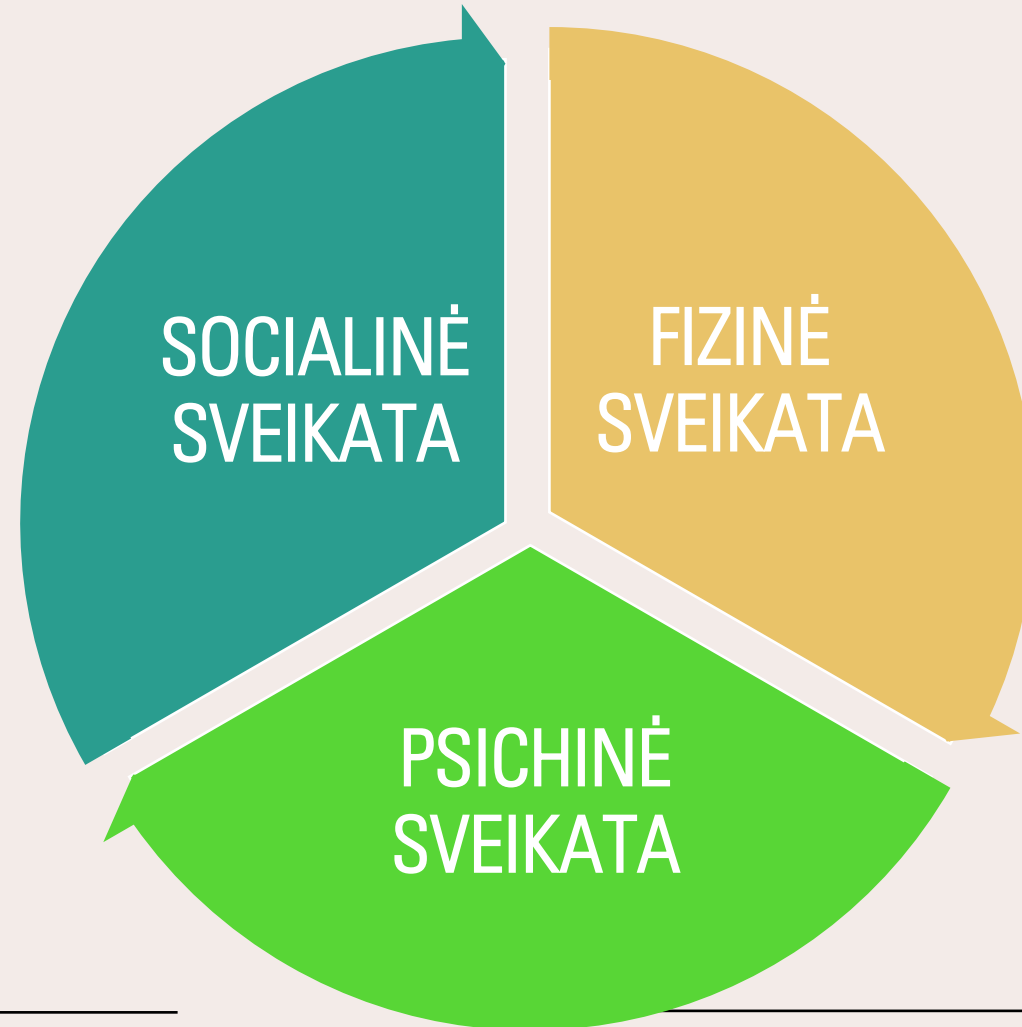
Tam reikia, kad:

- vaikas augtų saugioje, mylinčioje, emociškai brandžioje aplinkoje
- būtų atliepti baziniai ir aukštesni vaiko poreikiai
- saugaus prieraišumo su tėvais dėka, formuotūsi pozityvus pasaulio ir kito suvokimas, pasitikėjimas savimi ir kitu.



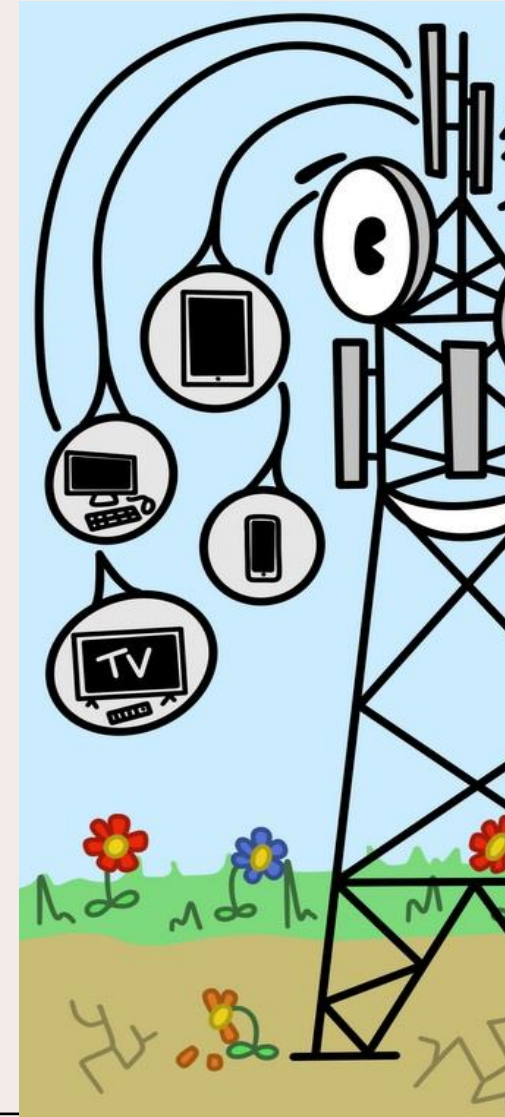
Fizinė raida	Emocinė raida	Socialinė raida	Pažintinė raida
<p><b>Vaikas sparčiai auga, jo kūnas nuolat keičiasi, bręsta smegenys, toliau formuojasi jutimo organai (rega, klausia, uoslė, skonis ir kt.) vystymasis.</b></p>	<p>Apima emocijų raidą ir impulsų kontrolę.</p>	<p>Socialiniai įgūdžiai, bendravimas ir bendradarbiavimas;</p>	<p>Suvokimo, vaizduotės, atminties lavėjimas; išmokimo, mąstymo ir kalbos dėka įgyjamos žinios ir gebėjimai.</p>
<p><b>Būdingi tokie motoriniai gebėjimai: išlaiko liksvarą, jaučia save aplinkinėje erdvėje (propriocepcija), kerpa žirklemis, spalvina, šokinėja, šoka, mina dviračio pedalus, gali šluoti, siurbti, išplauti puodelį, lėkštę, statyti iš kaladėlių, konstruoti, žaidžia kamuoliu, rišasi batų raištelius ir t.t.</b></p>	<p>Gali palaukti, kol bus patenkinti poreikiai,</p>	<p>Dalijasi daiktais, žaidžia su kitais, gali žaisti ir vienas, savarankiškai valgo naudodamasis įrankiais, geba atlikti asmens higienos procedūras, nusirengti ir apsirengti.</p>	<p>Būdingi šie kognityviniai gebėjimai: kalba sakiniai, atkartoja eilėraščius, dainas, mėgsta istorijas ir gali jas kurti. Gali kopijuoti raides, skaičiuoja pirštais, prideda detales paveikslėliuose, supranta laiką, gali tinkamai paimti pieštuką nupiešti žmogaus galvą ir pan.</p>
	<p>Turi humoro jausmą, supranta praeitį ir dabartį.</p>	<p>Supranta, kas yra tinkamas elgesys, kas ne.</p>	
	<p>Su suaugusiojo pagalba nusiramina ir tęsia veiklą.</p>	<p>Mėgsta fantazuoti, palaiko trumpą pokalbį su bendraamžiais ar suaugusiais.</p>	
	<p>Vyresni vaikai (5-7m.) jau gali demonstruoti rūpestį mažesniu, gali išreiškia pyktį ir nusivylimą žodžiais, o ne veiksmis, gali pasiūlyti problemas spręsdama</p>		

# PMN POVEIKIO VAIKO SVEIKATAI KOMPLEKSIŠKUMAS



# FIZINĖ SVEIKATA

- Virškinimo sutrikimai (vidurių užkietėjimas, neaiškios kilmės pilvo skausmai)
- Nutukimas (su tuo susijusi diabeto rizika ir širdies, kraujagyslių ligos)
- Galvos skausmai ir svaigimas
- Ydinga laikysena
- Nugaros ir kaklo skausmai
- Dažnesni ūminiai susirgimai, silpnesnis imunitetas
- Silpnėja rega, akių perštėjimas ir išsausėjimas, liejasi vaizdas
- Silpnėja smulkiosios motorikos raida
- Apribojama fizinė koordinacija
- Pašyvos veiklos sulėtina fizinę ir neurologinę raidą



# FIZINĖS SVEIKATOS PROBLEMŲ ĮVEIKA

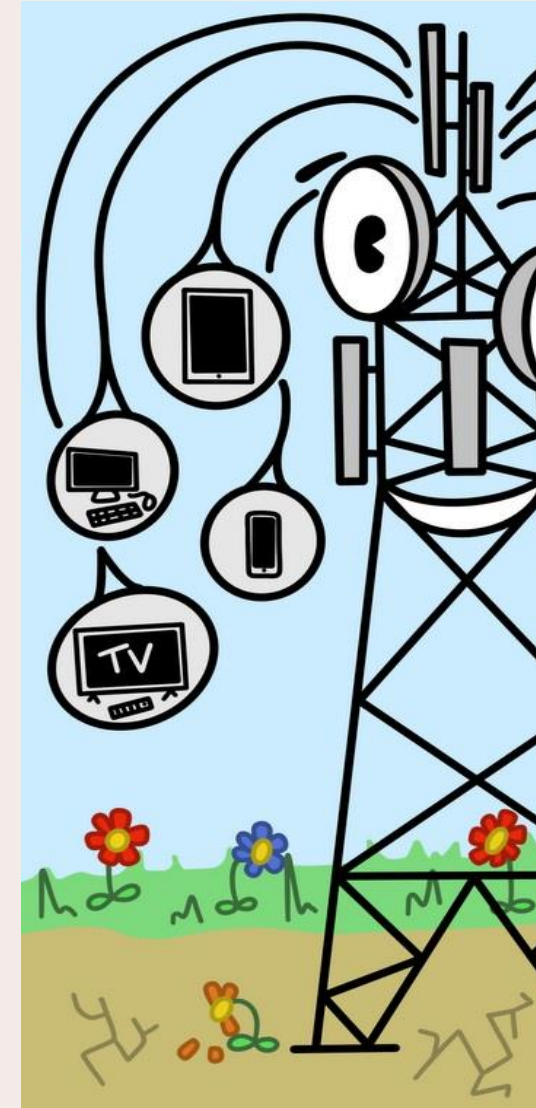


- ŠVIETĖJIŠKA VEIKLA APIE ŽALĄ: TĖVAMS, VAIKAMS, UGDYTOJAMS, SPECIALISTAMS
- TAISYKLĖS NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE
- SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ STIPRINIMAS ŠEIMOJE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE: MITYBA, FIZINIS AKTYVUMAS, JUDRŪS ŽAIDIMAI SU VAIKAIS
- SUBALANSUOTA IR VAIKO AMŽIŲ ATITINKANTI DIENOTVARKĖ



# PSICHINĖ SVEIKATA

- Emocijų atpažinimo ir elgesio kontrolės sunkumai
- Nuolatinė įtampa ar nerimo būsena esant neprisijungus
- Miego stygius ir miego sutrikimai
- Menka savivertė
- Patyčių rizika
- Nebedžiugina kasdienė veikla
- Sunku išlaukti, nuobodulys tampa kančia
- Priklausomybės dėl PMN rizika



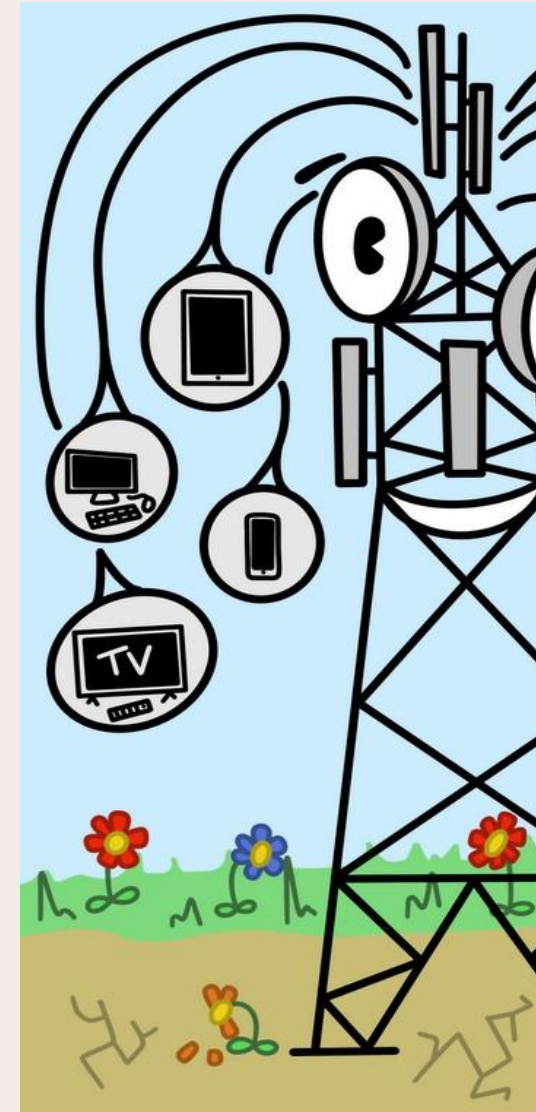
# PSICHINĖS SVEIKATOS PROBLEMŲ ĮVEIKA



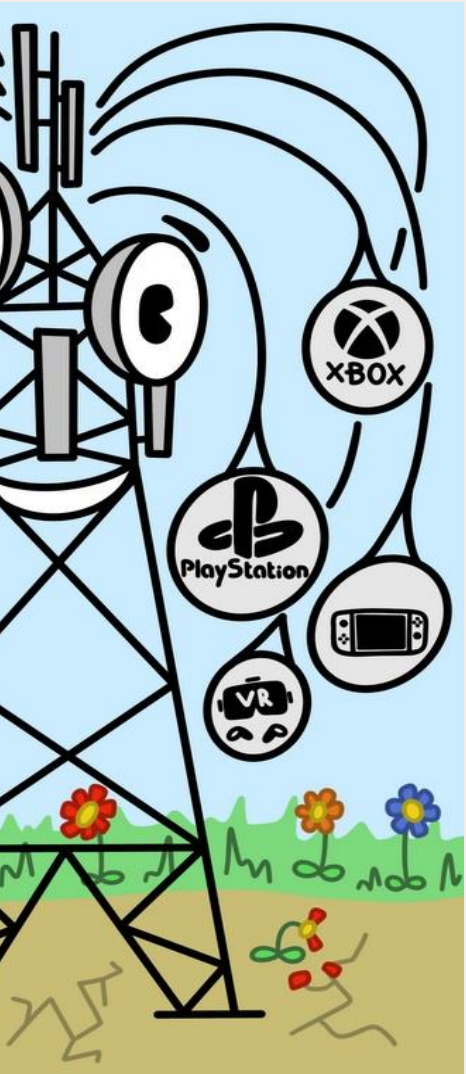
- PRIERAISŪS VAIKŲ-TĖVŲ SANTYKIAI
- AUKLĖJIMO STILIUS
- DIENOTVARKĖ IR MIEGO REŽIMAS
- TAISYKLĖS
- PAREIGOS ATITINKANČIOS VAIKO AMŽIŲ
- PAČIŲ TĖVŲ EMOCINIS INTELEKTAS IR GEBĖJIMAS REFLEKTUOTI
- TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

# SOCIALINĖ SVEIKATA

- Dėmesio sutelkimo ir išlaikymo sunkumai
- Mokymosi ir pažintiniai sunkumai: lėtesnė kalbos raida, skurdus žodynas ir kt.
- Negebėjimas draugauti ir megzti ilgalaikius santykius
- Komplikuoit santykiai su tėvais
- Siauras interesų laukas
- Motyvacijos stoka mokytis ir užsiimti kitomis veiklomis
- Prastėjantys mokymosi rezultatai



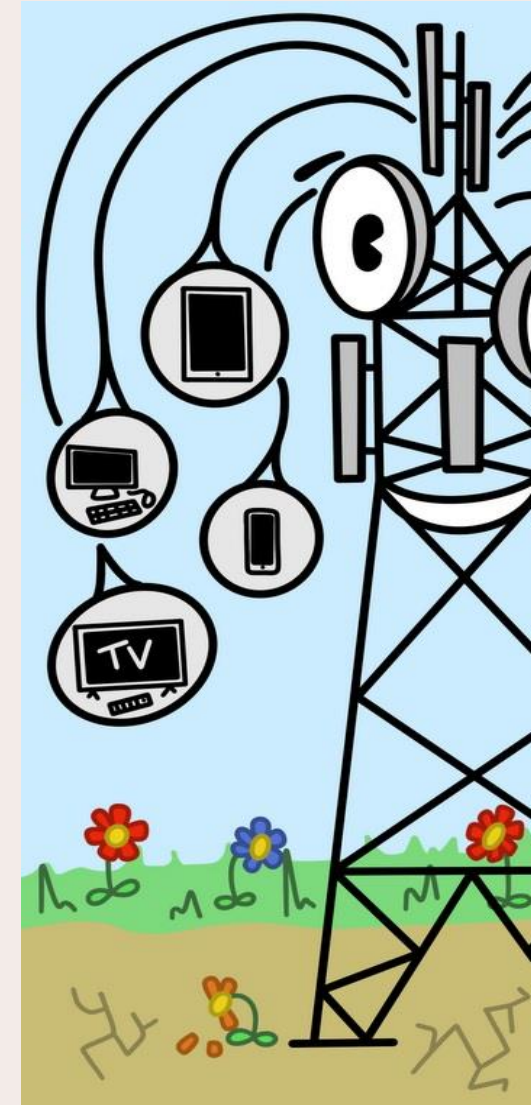
# SOCIALINĖS SVEIKATOS PROBLEMŲ ĮVEIKA



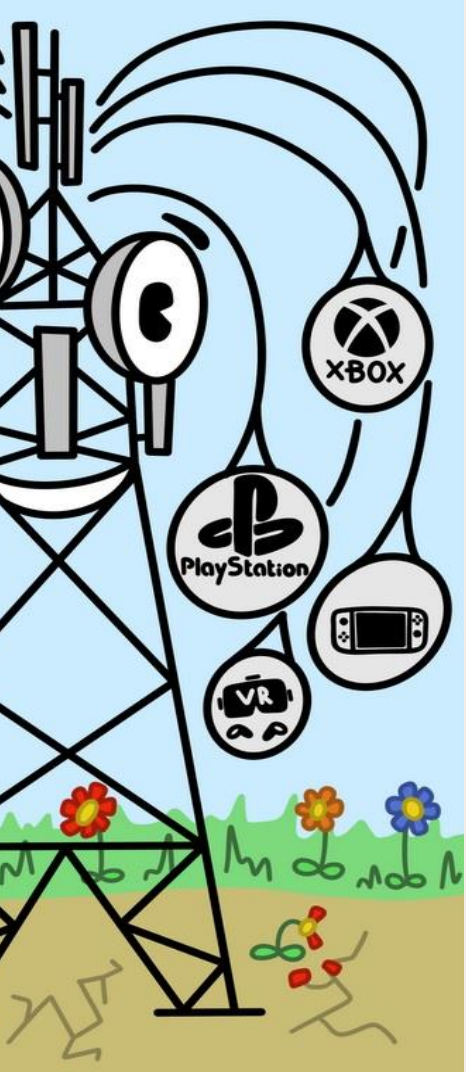
- BENDRAS TĖVŲ VAIKŲ LAIKAS
- TRADICIJOS IR RITUALAI
- PAGARBUS SUAUGUSIŲJŲ BENDRAVIMAS SU VAIKU
- VEIKLŲ ĮVAIROVĖ NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE ATSIŽVELGIANT Į VAIKO INTERESUS BEI POMĖGIUS
- UGDOMOJI VEIKLA PLEČIANTI AKIRATŲ IR PASAULIO PAŽINIMĄ NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE
- SUAUGUSIŲJŲ PAGALBA VAIKAMS DRAUGAUJANT IR SPRENDŽIANT KONFLIKTUS

# NESĖKMINGOS SOCIALIZACIJOS PRIEŽASTYS IR SAŠAJOS SU PMN

- sėkmingos patirties realiame gyvenime trūkumas
- netinkamas tėvų pavyzdys – jų pačių įnikimas į socialinius tinklus ar kompiuterinius žaidimus;
- tėvų skyrybos
- sunkūs emociniai išgyvenimai (kofliktiški santykiai šeimoje, patyčios mokykloje, draugų neturėjimas, netektys ir kt.);
- prasti vaikų ir tėvų santykiai;
- vaiko elgesio sutrikimai ir temperamentas (mažesnė savireguliacija)
- svarbų vaidmenį atlieka finansinė šeimos situacija – kuo ji prastesnė, tuo rizika didesnė
- Vaikų raidos sutrikimai: ADHD, ASS, nerimo ir emocijų sutrikimai ir kt.



# Socialinius sunkumus patiriančios šeimos ir sąsajos su vaikų PMN

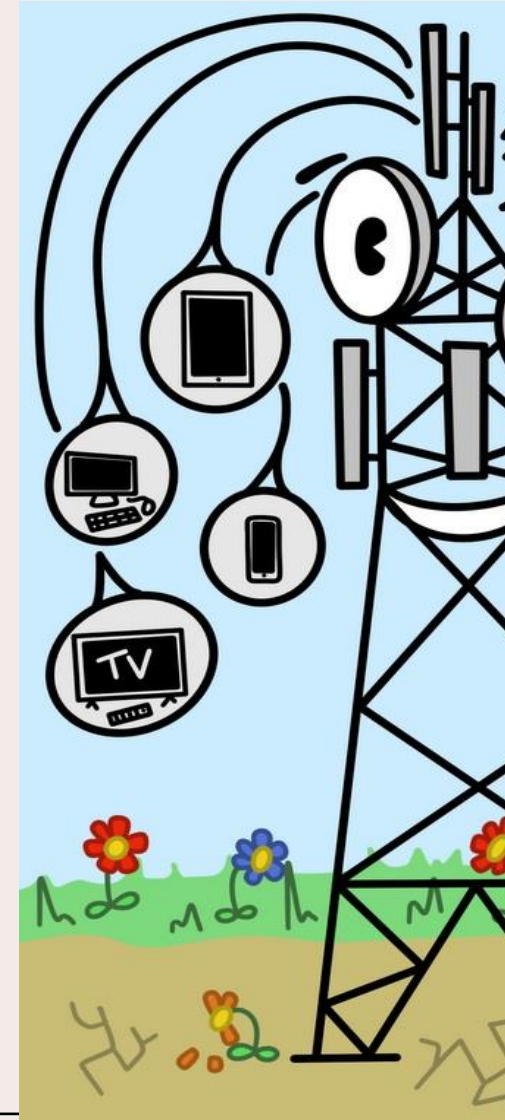


- nepriklausomai nuo šeimos socialinės ar ekonominės padėties ikimokyklinio amžiaus vaikus auginančiose šeimose, gaunančiose mažas pajamas televizijos žiūrėjimas ir kompiuteriniai žaidimai buvo labiausiai paplitusi veikla namuose, net jei dėl finansinių apribojimų nebuvo būtiniausių daiktų, tokių kaip baldai, viryklė ar šaldytuvas (Fairclough ir kt., 2009)

# PMN priežastys socialinius sunkumus patiriančiose šeimose

**Moksliniai tyrimai rodo, kad:**

- bedarbių tėvų vaikai prie ekranų būna ilgiau nei dirbančiųjų
- vaiko augimas nepilnoje šeimoje, yra ryškiausi PMN rizikos faktorius ir jis siejasi su prastesne vaiko psichine būkle
- žemo SES tėvai dažnai dirba per daug ir jiems trūksta laisvo laiko namie užsiimti su vaikais
- ilgesnės kompiuterinių žaidimų valandos nei kitų bendraamžių. Šis faktorius siejamas ne tiek su tėvų priežiūros trūkumu nepilnose šeimose, kiek su laiko ir materialinių išteklių stoka, kad vaikai galėtų subalansuotai ir pilnavaertiškai leisti laisvalaikį būreliuose, laisvalaikio centruose, sporto klubuose ir t.t.
- Tėvų žinių ir supratimo apie PMN stoka.



# Ugdymo įstaigos ir specialistų vaidmuo



- Ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaidmuo atpažįstant kenčiantį ir nepalankiomis sąlygomis augantį vaiką yra kritinis.
- kuo anksčiau atpažįstamas vaikas augantis disfunkcinėje aplinkoje, tuo greičiau jam ir šeimai bus teikiama specialistų pagalba ir tuo mažiau nukentės visapusiška vaiko raida ir sveikata
- pažeidžiamiems ir sunkumus patiriantiems vaikams, ugdymo įstaiga gali būti apsauginis veiksnys ir vieta jų gerovės užtikrinimui
- jautri pedagogų ir ugdymo įstaigos specialistų pagalba vaikui yra kaip kompensacinis mechanizmas ir galimybė įgyti pozityvios patirties



## III DALIS

# PMN rizikos ir apsauginiai veiksniai

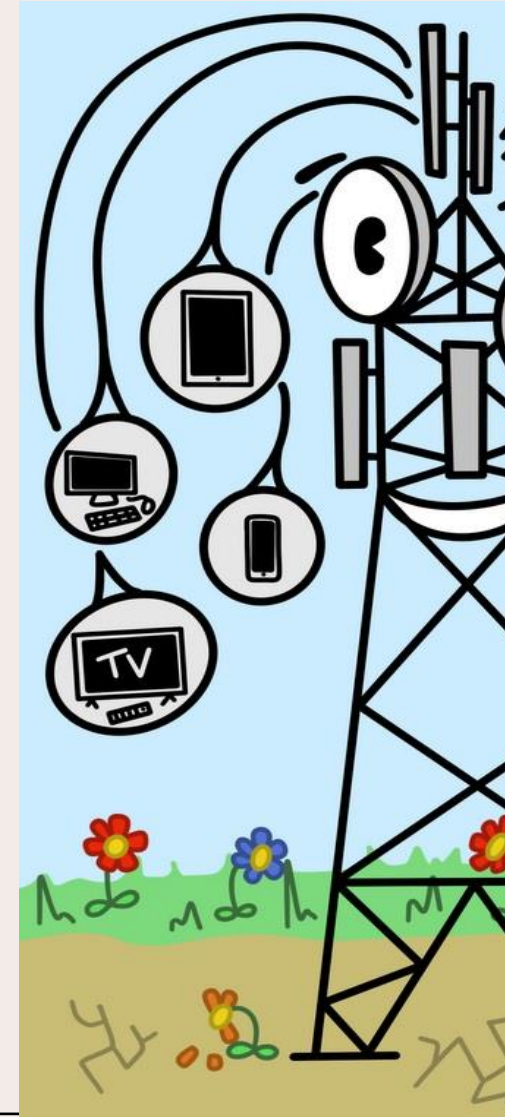
# Interakcinė PMN vaikystėje teorija

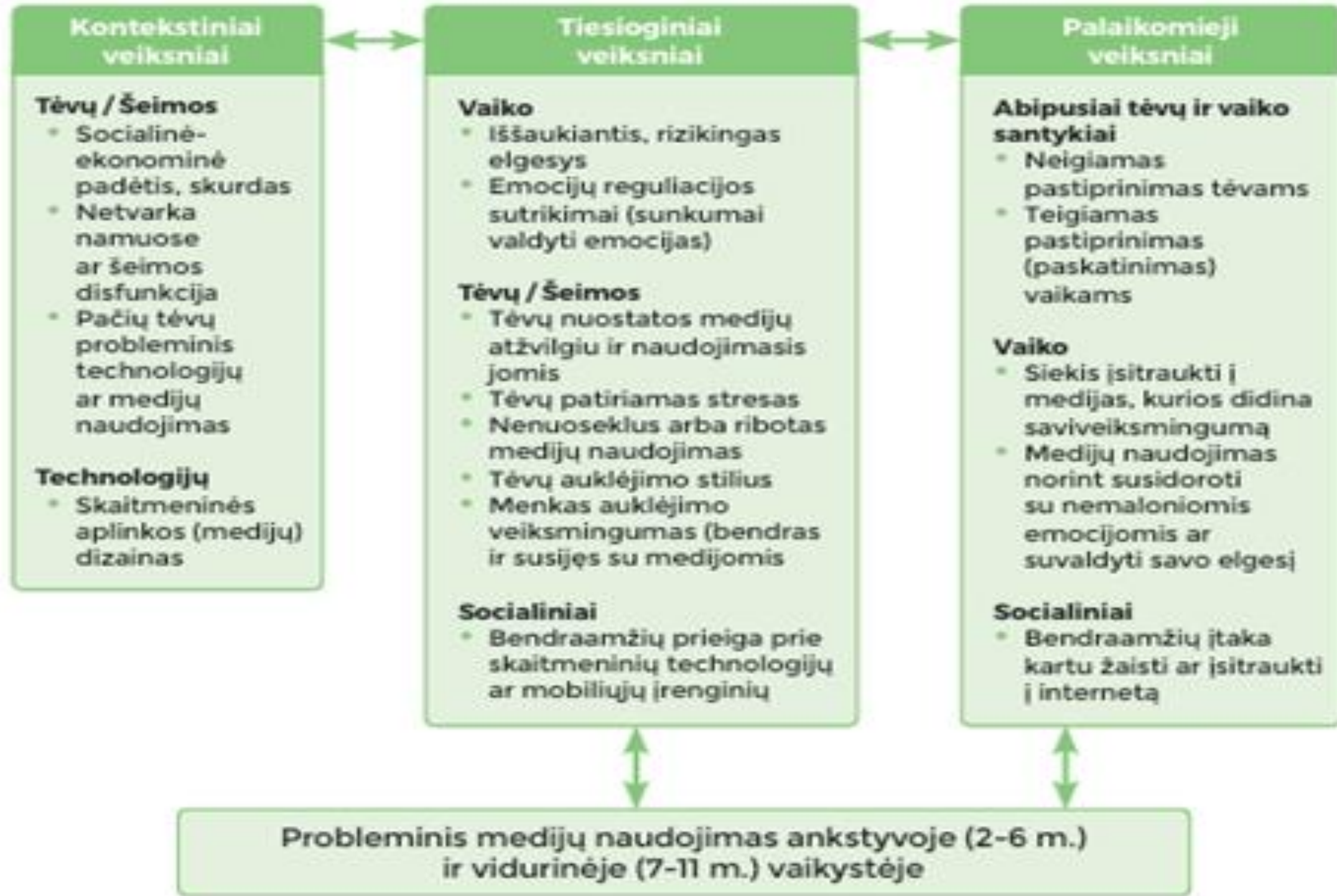
Tai Mičigano universiteto mokslininkų (Domoff ir kt., 2022) suformuluota teorija.

Teorijos autoriai išskyrė šiuos įtakos lygius: namų aplinka, ikimokyklinio ugdymo įstaiga (darželis), bendraamžiai ir medijų dizainas (tai, kaip išmaniosios technologijos yra padarytos)

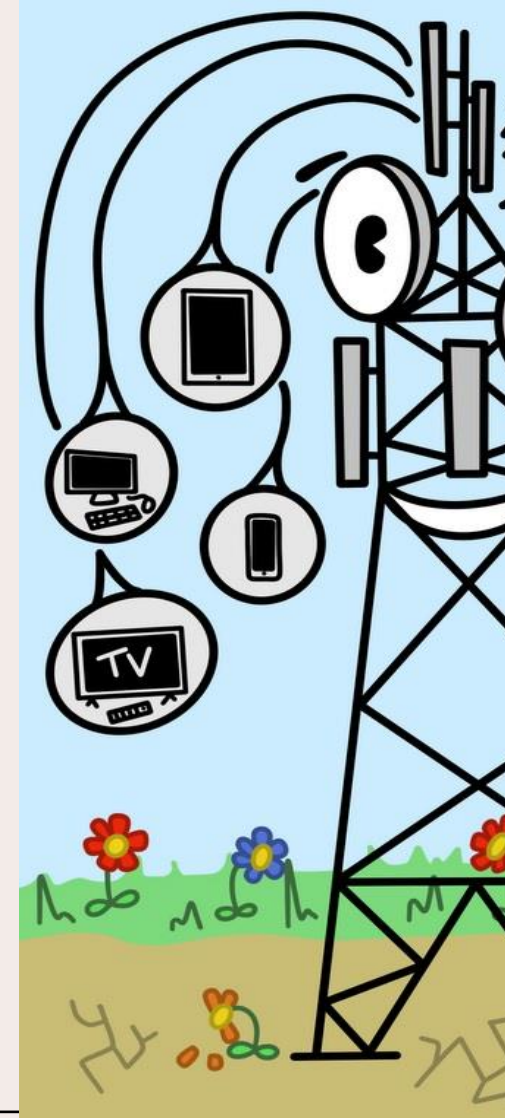
Remiantis šia teorija, PMN yra sudėtingas procesas, kurį norint pažinti, reikia suprasti, kaip tarpusavyje sąveikauja *kontekstiniai, tiesioginiai ir palaikomieji veiksniai*.

Tarpusavyje sąveikaudami šie veiksniai daro įtaką PMN vystymuisi vaikystėje ir didina tikimybę, kad vėliau išsivystys sunkesnis PMN



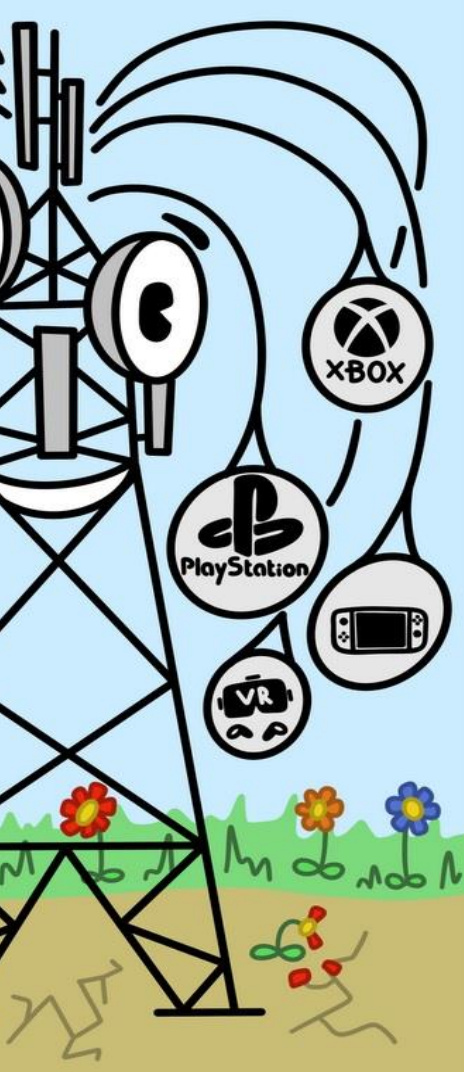


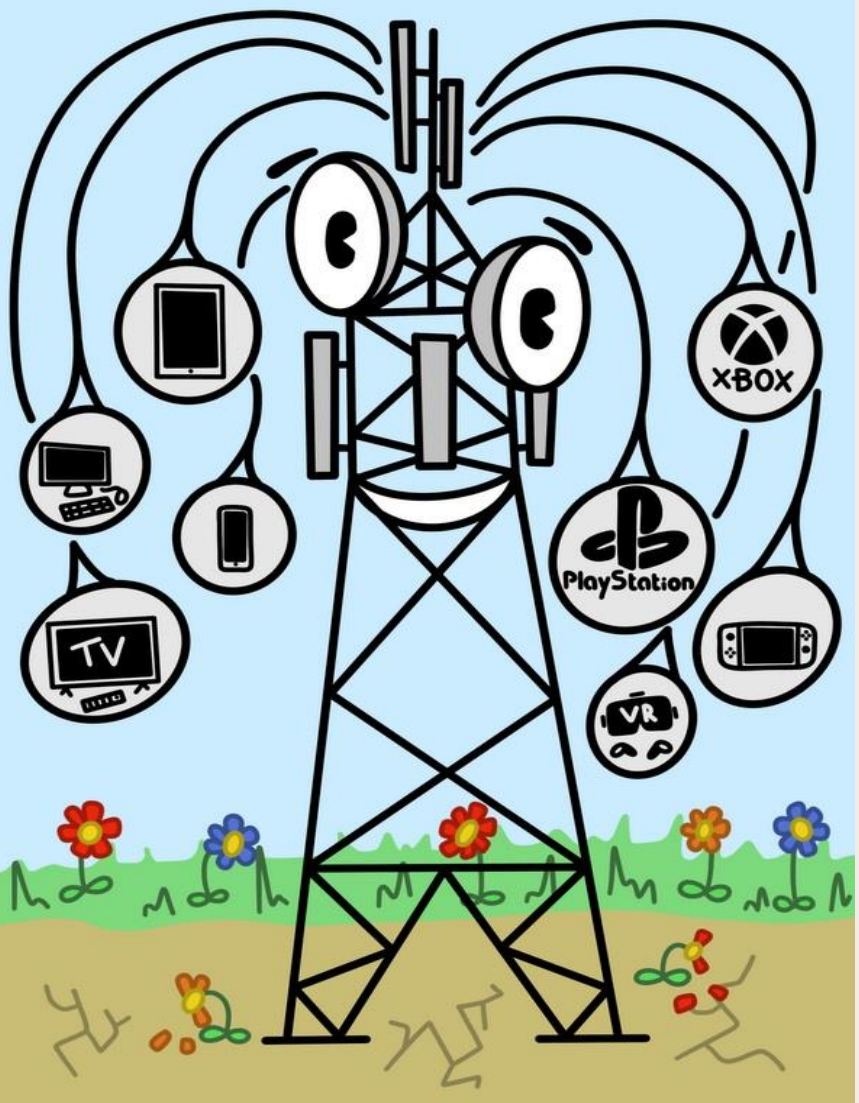
# PMN RIZIKOS IR APSAUGINIAI VEIKSNIAI (žr. padalomąją medžiagą)



# PRAKTINĖS VEIKLA

- Situacijų nagrinėjimas grupėse
- Refleksija





# PABAIGA

DĖKOJU UŽ DĖMESĮ

[Giedre.Kisiele@gmail.com](mailto:Giedre.Kisiele@gmail.com)

+370 620 88664

