

**2024 m. lapkričio 28 d.**

## **Rengimo šeimai asociacija: tėvai gali padėti savo vaikams nepaskęsti internete**

Vis daugiau ir daugiau tėvų susiduria su pernelyg giliu savo vaiko įsitraukimu į skaitmeninių medijų naudojimą. Įtraukieji ekranai vis dažniau šeimose tampa kasdieninių konfliktų priežastimi. Siekiant suteikti tėvams ir specialistams žinių apie skaitmeninę higieną, Rengimo šeimai asociacija 2024 m. vykdė probleminio medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose šeimose prevencijos projektą „Nepaskęsk internete“.

Projekto pagrindinis tikslas buvo spręsti ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų priklausomybės nuo ekranų, interneto ir kompiuterinių žaidimų socialinę riziką patiriančiose šeimose problemą. Projekto metu buvo parengti ir visuomenei pristatyti du metodiniai vadovai tėvams turintiems vaikų iki 7 metų amžiaus ir visuomenės sveikatos specialistams. Surengtuose mokymuose tėvai buvo apmokyti naudotis parengtu metodiniu vadovu. Siekiant efektyvesnio žinių pritaikomumo, Rengimo šeimai asociacija paruošė skaitmeninės higienos taisykles, kurias rekomenduoja kiekvienai vaikų auginančiai šeimai taikyti kasdieniniame gyvenime. Jas ir kitą metodinę medžiagą galite rasti projekto puslapyje [www.vaikasinternete.lt](http://www.vaikasinternete.lt).

Ankstyvoje vaikystėje dar negalima kalbėti apie priklausomybę nuo medijų. Tačiau, kaip rodo tyrimai, būtent šiuo metu formuojasi vaiko elgesio įpročiai, kurie persikelia į vėlesnį amžių. Netinkami skaitmeninių priemonių naudojimo įpročiai ankstyvoje vaikystėje lemia probleminį medijų naudojimą ar priklausomybės nuo medijų išsivystymą paauglystėje bei yra siejami su įvairiomis fizinės ir psichinės sveikatos problemomis, tokiomis kaip trumpesnė miego trukmė, didesnėmis elgesio ir emocijų problemomis ir kita. Kad taip nenutiktų, yra svarbu jau ankstyvojoje vaikystėje padėti vaikams formuoti tinkamus skaitmeninės higienos įpročius.

Bendradarbiaujant su projekto partneriais – Kaišiadorių socialinių paslaugų centru ir Vilniaus Palaimintojo J. Matulaičio Šeimos pagalbos centru – buvo konsultuojami 50 socialinę riziką patiriančių šeimų tėvai, auginantys ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus. Kaip pastebėjo su šiomis šeimomis dirbančios psichologės, pagrindinė ankstyva ir perteklinė medijų naudojimo pasekmė tokio amžiaus vaikų sveikatai yra sulėtėjusi kalbos raida ir savarankiškumo vystymasis. Dalis tėvų supranta medijų naudojimo taisyklių šeimos viduje nustatymo svarbą, tačiau jiems patiems yra reikalingas motyvacinis pastiprinimas dėl taisyklių laikymosi. Įgytos žinios bei kantrus ir nuoseklus prevencinis darbas šeimos viduje nustatant ir laikantis skaitmeninės higienos taisyklių, leis tėvams kurti teisingą ir sveiką savo vaiko santykį su medijomis, o taip pat išvengti daugybės šiame kelyje pasitaikančių klaidų.

Kaip teigia Rengimo šeimai asociacijos pirmininkas Ramūnas Aušrotas, „neapsiribojome tik darbu su tėvais, siekėme plėsti ir specialistų, dirbančių su šeimomis, kompetencijas. Tikimės, jog ši patirtis leis į atvejo vadybos praktiką įvesti socialinę inovaciją – tėvų konsultavimą dėl probleminio medijų naudojimo”.

Praktinis – metodinis vadovas buvo pristatytas ir pravesti mokymai visuomenės sveikatos specialistams, dirbantiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose. Mokymai vyko Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Vilniuje, Panevėžyje ir Telšiuose. Viso buvo apmokyta dirbti virš 200 visuomenės sveikatos specialistų.

“Mokymai buvo sėkmingi, jautėsi tėvų susidomėjimas. Manychiau, jog ateičiai tokie mokymai būtų aktualūs vaikų dienos centrų darbuotojams”, – brėždama ateities darbų perspektyvą akcentavo Kaišiadorių socialinių paslaugų centro vadovė Žydrūnė Marčiulionienė.

Probleminio medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose šeimose prevencijos projektas „Nepaskęsk internete“ finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija.

**Publikuota:**

- **BNS spaudos centre 2024.11.29:** <https://sc.bns.lt/view/item/rengimo-seimai-asociacija-tevai-gali-padeti-savo-vaikams-nepaskesti-internete-497142>