

## Probleminio medijų naudojimo socialinę riziką patiriančiose šeimose prevencijos projektas “NEPASKĘSK INTERNETE”

Dėkojame už bendradarbiavimą. Norime pristatyti probleminio medijų naudojimo prevencijos projekto “NEPASKĘSK INTERNETE” Kaišiadorių socialinių paslaugų centro dalyvių Tėvų įvertinimo ir grįžtamojo ryšio anketų rezultatus, atsižvelgiant į kuriuos parengėme rekomendacijas.

### 1. Tėvų, auginančių vaikus iki 2 metų, apklausos rezultatai

Vykdamas projektą “Nepaskęsk internete” 2024 m. spalio - lapkričio mėn. įvertinimo anketas apie ekranų naudojimą užpildė 40 Kaišiadorių socialinių paslaugų centro dalyvių, iš kurių 10 augina vaikus iki 2 m. Žemiau pateikiami apibendrinti, paversti procentine išraiška, minėtų 10-ies dalyvių atsakymų rezultatai:

Nr.	Klausimas	Niekada	Kartais	Vidutiniškai	Dažnai	Visada
1.	Ar būna, kad Jūsų medijų priemonių naudojimas trukdo šeimos veikloms?	50 %	40 %	10 %	-	-
2.	Ar pasitaiko, kad dėl Jūsų medijų priemonių naudojimo kyla konfliktai namuose?	50 %	30 %	20 %	-	-
3.	Ar stengiatės, kad Jūsų kūdikis negautų bet kokių prietaisų, kurie turi ekranus?	10 %	<b>50 %</b>	10 %	20 %	10 %
4.	Kaip dažnai maitinant kūdikį patys naudojate išmaniuoju telefonu ar kita medijos priemone?	40 %	20 %	20 %	20 %	-
5.	Kaip dažnai migdant kūdikį patys naudojate išmaniuoju telefonu ar kita medijos priemone?	60 %	30 %	10 %	-	-
6.	Kaip dažnai leidžiant su kūdikiu laiką patys naudojate išmaniuoju telefonu ar kita medijos priemone?	20 %	70 %	10 %	-	-
7.	Ar būna, kad dėl nuovargio prižiūrėti kūdikį ar atlikti buitines darbus norisi nuo visko atsiriboti pasineriant į TV serialus, socialinius tinklus ir pan.?	50 %	20 %	20 %	10 %	-
8.	Jeigu naudojate bet kokiomis medijos priemonėmis, žiūrite TV, ar būna sunku atsitraukti, kai reikia pasirūpinti kūdikio poreikiais (pamaitinti, pakeisti sauskelnes, nuraminti ir pan.)?	60 %	20 %	<b>20 %</b>	-	-
9.	Kaip dažnai noras žiūrėti TV, naršyti	70 %	10 %	10 %	10 %	-

	internete ir pan. gali tapti kliūtimi išeiti su kūdikiu į lauką?					
10.	Kaip dažnai namuose yra foninis TV (įjungtas TV, nors niekas nežiūri)?	50 %	20 %	10 %	10 %	10 %
11.	Ar būna, kad kūdikiui duodate išmanų telefoną ar kitą medijos priemonę tam, kad jis nurimtų?	50 %	20 %	20 %	10 %	-

## 2. Tėvų, auginančių vaikus iki 2 metų, apklausos rezultatų aptarimas ir rekomendacijos

Remiantis PSO rekomendacijomis (2019), vaikams iki penkerių – geriau jokio ekrano laiko arba daugiausia – 1 valanda per dieną. Vaikams iki 2 metų netgi griežtai rekomenduojama neduoti ekranus turinčių prietaisų. Visgi, reali situacija rodo, kad nėra paprasta užtikrinti, kad vaikams iki 2 metų ekranai nebūtų pasiekiami, nes pačių tėvų naudojimas medijomis ne visuomet atitinka saugų ekranų naudojimą:

- Pusė dalyvių (50%) nurodė, kad medijų naudojimas netrukdo šeimos veikloms. Kartais trukdo 40%, vidutiniškai - 10%.
- Pusė (50%) dalyvių nurodė, kad dėl medijų naudojimo namuose nekyla konfliktų.
- Kad kūdikiai ir vaikai iki 2 metų namuose negautų ekranų, kas yra nurodyta PSO rekomendacijų, pavyksta užtikrinti 10 % dalyvių.
- Tėvai, augindami vaikus iki 2 metų dažniau linkę naudotis medijomis maitinant kūdikius / vaikus nei migdant: 40 % dalyvių nesinaudoja medijų priemonėmis maitinant kūdikį / vaiką iki 2 metų ir 60 % dalyvių nesinaudoja medijų priemonėmis migdant kūdikį / vaiką.
- Leidžiant laiką su kūdikiu, 20% dalyvių nurodė visai nesinaudojantys medijų priemonėmis, didžioji dauguma (70%) kartais naudojasi, 10% - „vidutiniškai“ dažnai.
- 20% dalyvių pažymėjo „kartais“, 20% - „vidutiniškai“ ir 10% - „dažnai“ atsakydami į klausimą, „Ar būna, kad dėl nuovargio prižiūrėti kūdikį ar atlikti buitines darbus norisi nuo visko atsiriboti pasineriant į TV serialus, socialinius tinklus ir pan.“
- Daugiau nei pusė tėvų (60%) teigė, kad medijų naudojimas nesukelia sunkumų pasirūpinti savo vaiko poreikiais, vis dėlto, po 20% dalyvių nurodė, kad „retai“ ir „vidutiniškai“ sunku pasirūpinti vaiko poreikiais dėl medijų naudojimo.
- Dauguma dalyvių (70%) pažymėjo, kad naudojimas medijomis netampa kliūtimi išeiti su kūdikiu į lauką, tačiau 10% pasirinko atsakymą „dažnai“ būna sunku išeiti į lauką.
- 50% dalyvių namuose nepalieka TV įjungto fone.
- 50% dalyvių nurodė, kad nenaudoja medijų kūdikiui/vaikui kaip nusiramavimo priemonės. Vis dėlto 50% bent retkarčiais pasinaudoja ekranu, kad nuramintų kūdikį.

Taigi, dauguma tėvų (90%), auginančių kūdikius ir vaikus iki 2m., nesivadovauja PSO rekomendacijomis šiame amžiaus tarpsnyje nenaudoti medijų. Pusė dalyvių pažymėjo, kad patys bent retkarčiais pasiūlo ekraną kaip nusiramavimo priemonę. Rekomenduojama edukuoti tėvus, kaip galima kitaip nuraminti kūdikius ir vaikus.

Keletas tėvų užduotų klausimų („Kaip atpratinti savo mažiausius vaikus nuo telefonu, kokių imtis priemonių, kad jie atprastų nors kiek?“, „Ar tikrai reikia riboti medijų laiką? Kodėl?“, „Kaip elgtis,

jeigu vaikas prie telefono nori būti ilgiau, nei jam leidžiama?“) rodo, kad jau šiame amžiuje (t.y. auginant 0-2m. vaikus) gali kilti rizika vaikų probleminiam medijų naudojimui, kai kuriems tėvams gali reikėti pagalbos užtikrinant saugų ekranų naudojimą.

Viena dalyvė pažymėjo: „su sūnumi neturiu rūpesčių, jisai televizorių žiūri 2 val. per dieną, o su kitais šeimos nariais nekyla rūpesčių“. Toks ekrano laikas galėtų būti mokyklinio amžiaus vaikui.

Apibendrinant rezultatus, pastebime, kad ne visi tėvai laikosi nuostatos neduoti kūdikiams ir vaikams iki 2 metų ekranų. Tačiau negalima teigti, kad patys tėvai nuolat naudojami medijomis šalia esant vaikui. Atkreiptinas dėmesys, kad tėvai dažniau linkę naudotis medijomis maitindami vaiką. Rekomenduotina pasidomėti, kokių tikslu naudojamos medijos: galbūt tėvai patys turi įprotį žiūrėti TV ar naršyti internete valgant, o gal įjungia filmuką, kad vaikas geriau valgytų. Priklausomai nuo situacijos reikėtų edukuoti tėvus, kad nerekomenduojama naudoti medijų prie stalo. Kai kuriems tėvams panašiai reiktų atkreipti dėmesį į medijų naudojimą migdant vaikus.

Tėvų naudojimosi medijomis ypatumų stebėjimas gali padėti pastebėti tam tikrus sunkumus, pvz., jeigu tėvams dažniau norisi pasinerti į TV serialus, naršyti internete, jeigu tampa sunku išeiti į lauką – tai gali būti pervargimo požymis, patartina įvertinti galimą depresiškumą ar tėvystės perdegimą ir pasiūlyti atitinkamą pagalbą. Tam, kad tėvai tinkamai pasirūpintų vaiko poreikiais, pirmiausiai turėtų pasirūpinti savo emocine gerove. Ypatingai reikėtų atkreipti dėmesį, jei vaiką augina vieniša mama/tėtis, neturinti/s pakankamai socialinės paramos. Šie tėvai, siekdami ramybės, gali būti dažniau linkę duoti vaikui ekraną kaip nusiramavimo priemonę. Iš vienos pusės svarbu empatiškai priimti, kad vienam auginti vaiką nėra lengva, tačiau pasiūlyti kartu paieškoti išeičių, kuo galima būtų pakeisti ekranus.

### 3. Tėvų, auginančių 2-7 m. vaikus (30 dalyvių), medijų naudojimo įvertinimo apklausos rezultatai

4.

Nr.	Klausimas	Niekada	Retai	Viduti- niškai	Dažnai	Visada
1.	Ar būna, kad Jūsų medijų priemonių naudojimas trukdo šeimos veikloms?	6	18	3	3	0
2.	Ar pasitaiko, kad dėl Jūsų medijų priemonių naudojimo kyla konfliktai namuose?	9	12	5	3	1
3.	Ar būna, kad dėl nuovargio norisi nuo visko atsiriboti pasineriant į TV serialus, socialinius tinklus ir pan.?	1	20	4	5	0
4.	Kaip dažnai namuose yra foninis TV?	6	6	8	6	4
5.	Kaip dažnai Jūs naudojate įvairiomis medijų priemonėmis valgydami, važiuodami automobiliu ar kita transporto priemone, laukdami su vaiku/vaikais vizito pas gydytoją ar kirpėją bei kitose panašiose situacijose?	8	10	5	6	1
6.	Kaip dažnai Jūs naudojate įvairiomis medijų priemonėmis laisvalaikio ar pramogų metu, kai šalia yra vaikas/vaikai?	6	13	7	4	0
7.	Jeigu naudojate bet kokiomis medijų priemonėmis, žiūrite TV, ar būna sunku atsitraukti, kai reikia pasirūpinti vaiko	20	2	4	4	0

	poreikiais (pamaitinti, atsakyti į jam kylančius klausimus, nuraminti ir pan.)?					
8.	Kaip dažnai noras žiūrėti TV, naršyti internete ir pan. gali tapti kliūtimi išeiti su vaiku/vaikais į lauką, baseiną ar užsiimti kita prasminga veikla?	19	8	1	2	0
9.	Kaip dažnai vaikas/vaikai naudojami įvairiomis medijų priemonėmis neatsiklausęs tėvų, paslapčiomis?	10	6	4	10	0
10.	Kaip dažnai vaikas/vaikai reaguoja emociškai, prieštaravimu, riksmu ar verkimu, kai liepiama nustoti naudotis ekranus turinčiomis medijų priemonėmis?	5	10	5	8	2
11.	Kaip dažnai vaiko/vaikų valgymo metu būna įjungti filmukai, vaizdo medžiaga ir pan.?	7	10	3	6	4
12.	Kaip dažnai migdant vaiką/vaikus naudojate išmanųjį telefoną ar kitą medijų priemonę?	7	13	6	1	3
13.	Kaip dažnai vaikui/vaikams duodate naudotis įvairiomis medijų priemonėmis su tikslu juos nuraminti ar užimti?	9	11	4	5	1

#### 4. Tėvų, auginančių 2-7 metų vaikus, įvertinimo anketos rezultatų aptarimas ir rekomendacijos

- 20% dalyvių pažymėjo, kad jų pačių medijų priemonių naudojimas netrukdo šeimos veikloms. Dauguma (60%) pažymėjo, kad kartais trukdo; po 3 atsakymus (po 10%) – „vidutiniškai ir „dažnai“.
- 30% dalyvių pažymėjo, kad dėl jų pačių naudojimosi medijomis namuose nekyla konfliktų, 40% - „retai“, kitų atsakymai varijuoja nuo „vidutiniškai dažnai“ (17%), „dažnai“ (10%) iki „visada“ (3%).
- 67% dalyvių pažymėjo, kad retkarčiais dėl nuovargio norisi nuo visko atsiriboti pasineriant į TV serialus, socialinius tinklus ir pan., 13% atsakė - „vidutiniškai“ dažnai ir 17% - „dažnai“.
- Tik vienas dalyvis neturi poreikio atsiriboti iš nuovargio medijų pagalba.
- 20% dalyvių namuose nepalieka fone įjungto TV. Kad namuose yra foninis TV, „retai“ pažymėjo 20%, 27% - „vidutiniškai“ dažnai, „dažnai“ - 20%, „visada“ - 13%.
- Važiuojant automobiliu ar jeigu tenka palaukti viešoje vietoje (pvz., prie gydytojo kabineto), bent retkarčiais įvairiomis medijų priemonėmis naudojasi 73% dalyvių.
- Laisvalaikio metu šalia esant vaikui taip pat didžioji dalis dalyvių (80%) pažymėjo, kad bent retkarčiais naudojasi medijų priemonėmis.
- 67% dalyvių naudojimas medijų priemonėmis netrukdo pasirūpinti vaiko poreikiais.
- 63% dalyvių naudojimas medijų priemonėmis netampa kliūtimi išeiti su vaiku į lauką. 27% „retkarčiais“, 3% - „vidutiniškai“ dažnai ir 7% „dažnai“ dėl pačių mamų noro naudotis medijų priemonėmis paaukojamas išėjimas su vaiku į lauką.

- 33% dalyvių pažymėjo, kad vaikas nesinaudoja medijų priemonėmis paslapčiomis, 20% pažymėjo – „retai“, 14% „vidutiniškai“, 33% - „dažnai“.
- 83% dalyvių atsakė, kad jų vaikas/vaikai bent retkarčiais reaguoja emocingai, prieštaravimu, riksmu ar verkimu, kai liepiama nustoti naudotis ekranus turinčiomis medijų priemonėmis.
- išmaniosiomis technologijomis (atsakymai svyruoja nuo „retai“ - 33%, „vidutiniškai“ - 10%, „dažnai“ - 20% iki „visada“ - 14%). 23% dalyvių atsakė, kad namuose valgio metu nenaudojamas ekranas.
- 23 proc. dalyvių atsakė, kad nenaudoja ekranų migdant vaikus. „Retai“ - 33%, „vidutiniškai“ - 20%, 4% - „dažnai“, „visada“ - 10%.
- 70% dalyvių medijų priemonės duoda vaikams nusiramino tikslu: 37% dalyvių pažymėjo, kad „retai“ duoda vaikams medijų priemones su tikslu nusiraminti, po 3% - „vidutiniškai“ dažnai, 17% - „dažnai“, „visada“ - 3%. 30% dalyvių nenaudoja ekranų siekdami nuraminti vaiką.

**Pastaba:** kai kuriose šeimose auga ir kitų amžiaus tarpsnio vaikų, tai galėjo turėti įtakos rezultatams. Ateityje kuriant įvertinimo anketą, rekomenduojame įtraukti tokius klausimus, kaip dalyvio amžius, šeimos sudėtis, vaikų skaičius ir jų amžius, ar yra žmonių, kurie taip pat yra atsakingi už vaiko augimą, auklėjimą.

### Kiek vidutiniškai valandų per dieną (vertinant savaitės eigoje) vaikas naudojasi bet kokiais įrenginiais, turinčiais ekranus?

1.	Iki 1 val.	10	33%
2.	1-2 val.	6	20%
3.	Daugiau nei 2 val.	14	<b>47%</b>

Kaip matome, beveik pusė dalyvių vaikams leidžia per dieną medijomis naudotis daugiau nei 2 val., tai viršija PSO rekomendacijų normas.

Nr.	Klausimas	Taip	Proc.	Ne	Proc.
1.	Ar pasitaiko situacijų, kad naudodamasis bet kokia medijų priemone vaikas atsisako dalyvauti bendruose šeimos užsiėmimuose (bendras valgymas, stalo žaidimai, ėjimas pasivaikščioti, važiavimas į svečius ir pan.)?	13	43%	17	57%
2.	Ar Jums atrodo, kad bet kokia medijų priemonė šiuo metu yra vienintelis dalykas, kuris motyvuoja Jūsų vaiką?	9	30%	21	70%
3.	Ar šiuo metu bet koks medijų priemonių naudojimas yra tai, apie ką vaikas dažniausiai galvoja?	18	60%	12	40%
4.	Jei Jūsų vaikui pasitaiko bloga/prasta diena, bet koks medijų priemonių naudojimas yra vienintelis dalykas, leidžiantis jam pasijusti geriau.	11	37%	19	63%
5.	Ar vaiko miegamajame kambarėje arba poilsio zonoje	20	67%	10	33%

	yra vaikui pasiekiamos bet kokios medijų priemonės?				
6.	Ar kyla sunkumų ieškant bendrų susitarimų, kaip naudotis įvairiomis medijų priemonėmis Jūsų namuose ar esant šalia Jūsų vaiko/vaikų, su aplinkiniais? (Pvz.: broliais/sesėmis, seneliais, auklėmis ir kt.)	9	30%	21	70%

- Remiantis tėvų atsakymais, net 43% 2-7 m. vaikų atsisako dalyvauti šeimos veiklose dėl noro likti prie medijų.
- Tėvų nuomone, 30-iai % vaikų medijos yra vienintelė motyvuojanti priemonė.
- Net 60% tėvų teigia, kad jų vaikai dažniausiai galvoja apie medijų priemones.
- Jei vaikui prasta diena, 37% tėvų tiki, kad vaikams padėtų pasijusti geriau naudojimąsi medijų priemonėmis.
- Net 67% tėvų pažymėjo, kad vaiko miegamajame yra prieinamos medijų priemonės. Specialistai rekomenduoja, kad jos būtų nepasiekiamos miegamojo erdvėje.
- 30% tėvų pažymi, kad su artimaisiais (dažniausiai seneliais, artas – poroje) dėl medijų naudojimo ieškant bendrų susitarimų kyla nesutarimų.

#### Vaikų raidos sritys, kurios gali būti susiję su medijų naudojimu:

Nr.	Pažymėkite tas sritis, kurios yra apie jūsų vaiką:	Taip	Proc.
1.	sulėtėjęs kalbos vystymasis	4	13%
2.	siauras žodynas	5	17%
3.	savarankiškumo įgūdžių stoka	11	37%
4.	kyla sunkumų emocijas pažinti ir jas išreikšti	12	40%
5.	pilvo, galvos skausmai, pykinimas	2	7%
6.	miego sunkumai (sunku užmigti, vaikas sapnuoja košmarus)	6	20%
7.	antsvoris, sunkumai susiję su valgymu	0	0%
8.	prastėjantis regėjimas	2	7%
9.	netaisyklinga laikysena	4	13%
10.	vaikas atsisako eiti į lauką	4	13%
11.	kyla sunkumų bendraujant su bendraamžiais, vaikas neturi draugų	4	13%
12.	pastebėjote, kad vaiko interesų ratas labai susiaurėjo	3	10%
13.	kita:	1	4%
14.	nebūdinga vaikui	7	23%

23% tėvų nurodė, kad jų vaikams nebūdingas nei vienas iš išvardytų sunkumų arba nepažymėjo nė vienos srities. Tėvų dažniausiai įvardijami 2-7 m. vaikams būdingi sunkumai:

- kyla sunkumų emocijas pažinti ir jas išreikšti (40%)
- savarankiškumo įgūdžių stoka (37%)
- su kalba susiję sunkumai: sulėtėjęs kalbos vystymasis (13%) bei siauras žodynas (17%)
- miego sunkumai (20%)

Nė vienas iš tėvų nepažymėjo antsvorio bei su valgymu susijusių sunkumų. Tai patvirtina literatūroje pateikiamą informaciją, kad šie sunkumai paprastai pasireiškia vėliau. Todėl šis klausimas nėra informatyvus 2-7 m. amžiaus imtyje.

**Pastaba:** dauguma 2-7 m. vaikų emociškai reaguoja negavę medžių ar atėjus laikui su jomis atsisveikinti. Šis klausimas gali duoti daugiau informacijos apie pačius tėvus: ar jie geba ramiai atlaikyti vaiko emocijas brėžiant ribas, ar linkę nusileisti, kad išvengtų vaiko rėkimo ar pykčio.

### Ar turite savo namuose aiškius susitarimus dėl medijų priemonių naudojimo? Kaip sekasi jų laikytis?

Ar yra namuose taisyklės ekranų naudojimui	Viso:	Proc.
Taip	15	50%
Ne	6	20%
Neatsakė	9	30%

Kaip sekasi laikytis susitarimų	Viso:	Proc.
Sekasi laikytis	9	30%
Nesiseka	7	23%
Neatsakė	12	40%
Nukreipia vaiko dėmesį	2	7%

Atsakymai rodo, kad pusė dalyvių (50%) namuose turi aiškias taisykles, apibrėžiančias ekranų naudojimą. Tačiau jų laikytis sekasi tik 30% šeimų.

### Kokiais sunkumais dėl medijų naudojimo pasidalino dalyviai:

- Jei būna su telefonu nesupranta kas vyksta aplinkui
- Kyla sunkumų susiderinti su vyru
- Nesidalina žaidimų su seserimis
- Kai paima planšetę, susitariame kiek laiko gali žaisti, bet praėjus sutartam laikui prasideda atsikalbinėjimai, pyksta, rėkia, kad atimame nors jis dar neprisižaidė, nebaigė žaidimo, mažai laiko gavo pažaisti. Visada turi iškrauti visiškai įrenginį, tik tada padeda, niekada nepasidalina su broliu motyvuodamas tuo, kad brolis žaidė kol jis buvo mokykloje, nors ir žino, kad brolis tikrai nežaidė.
- Jam nepasisėkus, išsilieja ant sesių
- Vyksta nesutarimai su vaikų tėvu dėl tam tikro laiko ribos nustatymo žaidžiant telefonu.
- Kai atvažiuoja aplankyti reikia atimti, kad atkreiptų dėmesį.
- Vaikui rūpi tik telefonas su juo visur nežaidžia žaislais tik telefonu jau tapo kasdienine veikla nežinau ką daryti iš vaiko gi neatimsi nes jis verks ir bus nervuotas močiute duodavo telefoną kai buvo mažiukas ir išmoko naudotis jam dabar treji metukai, gal kai bus vyresnis taip dažnai

nežiūrės filmukų kaip dabar visą dieną, tai tokia mano problema, labai laikiu tos dienos kada vaikas atsiriboti nuo telefono o gal to ir nebus bet mažiau.

- Na jai nori paimti telefoną iš rankų supyksta, sako mano, duok, ima traukia iš rankų, rėkia.
- Būna tokie dalykai, kad nori paimti telefoną ir supyksta atrodo, kad labai pyksta ir esa susierzinęs tai labai yra negerai.

Apibendrinant šiuos atsakymus, galima padaryti keletą **išvadų**:

- tėvų tarpusavio nesutarimas dėl medijų naudojimo kartais tampa papildoma kliūtimi užtikrinti saugų medijų naudojimą namuose.
- Dalis tėvų pažymi vaikų elgesį, pagal kurį galima būtų įtarti probleminį medijų naudojimą.
- Dalis tėvų išsako bejėgiškumo jausmą susidūrę su stipriomis vaiko emocijomis.
- Medijų naudojimas gali sukelti ar pastiprinti tarpusavio nesutarimus tarp brolių ir seserų.

## **REKOMENDACIJOS SPECIALISTAMS:**

- Atsižvelgiant į gautus rezultatus, rekomenduojama lankant šeimas paklausti apie jų medijų naudojimo įpročius, apie kylančius sunkumus su vaikais dėl ekranų naudojimo.
- Rekomenduojama patiems specialistams būti susipažinusiems su saugaus ekranų naudojimo principais, rekomendacijomis, atsižvelgiant į vaiko amžių (iki 2 m., ikimokykliniame amžiuje, pradinėje mokykloje ir paauglystėje).
- Pastebėjus sunkumus, neskubėti „auklėti“. Pirmiausiai reikėtų sukurti saugumu ir pasitikėjimu grįstą atmosferą, suteikti palaikymą tėvams, pvz., jei yra vieniši tėvai ar tėvai, auginantys daug vaikų, patvirtinti, kad tikrai kartais (o gal ir dažnai) gali būti emociškai sunku, tėvai gali būti pervargę ir t.t. Tačiau atkreipus dėmesį, kad ekranų naudojimas gali tapti probleminiu, paklausti, ar tėvai norėtų sužinoti daugiau. Galima sutarti dėl atskiro susitikimo būtent ekranų temai.
- Teikiant rekomendacijas ir edukuojant, rekomenduojama neskubėti išspręsti problemos. Jei problema įsisenėjusi, galima pasiūlyti pradėti nuo vieno mažo žingsnelio, kuriam asmuo būtų pasiruošęs.
- Specialistams rekomenduojama būti susipažinusiems su metodikoje pateiktomis probleminio medijų naudojimo įvertinimo anketomis bei praktiniais įrankiais (dienotvarkės ekranų laikui sudarymu bei Šeimos planuokliu), kad gebėti paaiškinti, kaip juos taikyti, atsakyti į kylančius sunkumus, padrąsinti ir palaikyti.

***Rezultatus apibendrina ir rekomendacijas pateikė:***

***Psichologė Kristina Ušackienė***

*El.pašto adresas:* [Kristina.usackiene@gmail.com](mailto:Kristina.usackiene@gmail.com) / [usackristina@yahoo.com](mailto:usackristina@yahoo.com)

*Tel.nr.:* +370 652 57973

***Psichologė Elena Mickevičienė***

*El.pašto adresas:* [e.mickeviciene@gmail.com](mailto:e.mickeviciene@gmail.com)

*Tel.nr.:* +370 608 03202