

Tinkamas ekranų naudojimas

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt, kaip apsaugoti vaikus – www.pvc mokymai.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Virtualus pasaulis – realus poveikis. Džiaugsmas ir rūpesčiai, su kuriais vaikai susiduria būdami prie ekranų, paveikia juos taip pat stipriai, kaip ir realiame gyvenime. Ekranas gali būti naudingas įrankiu tyrinėti, mokytis, kurti, bendrauti, bet, kaip ir gatvėje, vaikai čia gali susidurti su įvairiomis grėsmėmis. Žalingas turinys, patyčios, sekstingas, viliojimas – tik dalis pavojų, su kuriais vaikai susiduria internete. Mokykime vaikus tinkamų įgūdžių, kaip sudėtingame virtualiame pasaulyje elgtis saugiai.

Ar žinote, koks turinys internete šiandien pasiekė Jūsų vaiką? Norint, kad vaikas internete išvengtų netinkamo turinio, jam turėtų būti prieinami tik saugūs įrenginiai su įdiegtais tėvų kontrolės įrankiais – įvairiais nustatymais, kurie padeda kontroliuoti, ką vaikas mato internete. Vis dėlto, internetinėje erdvėje gausu pavojų, tad patikinkite vaiką, kad jeigu susidurtų su netinkamu turiniu, kuris trikdo, gąsdina, neramina, jis nebus nubaustas ir visada gali kreiptis į jus.

Amžiaus ribojimai socialiniuose tinkluose: kodėl svarbu laikytis? Visi socialiniai tinklai ir jų išmaniųjų telefonų programėlės turi amžiaus apribojimus. Daugeliu populiarių socialinių tinklų oficialiai galima naudotis nuo 13 metų. Svarbu laikytis nurodytų amžiaus apribojimų, nes bendravimas socialiniame tinkle reikalauja didelės socialinės ir emocinės brandos, gebėjimo reaguoti į sudėtingas situacijas ar galimai trikdančią turinį, taip pat priimti saugius sprendimus.

Susitarimai dėl laiko prie ekranų – misija įmanoma. Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams susiplanuoti ir laiką prie ekranų. Padėkite vaikams suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke. Svarbu, kad vaikai kiekvieną dieną turėtų pakankamai „gyvo“ bendravimo ir patirtų sėkmę atlikdami savo pareigas. Aptarkite su vaiku, kada ir kur namuose naudojami ekranai. Būkite vaikams pavyzdžiu, puoselėkite bendrą šeimos laiką be ekranų.

Netinkamas seksualinis turinys ir prievarta internete. Vaikus gali neigiamai paveikti pornografinis turinys, seksualinis viliojimas, sekstingas (nuogo kūno video, nuotraukos, seksualinio turinio žinutės). Svarbu, kad vaikai ir paaugliai gautų amžių atitinkančią informaciją apie grėsmes internete ir pagalbos galimybes susidūrus su jomis. Jei vaikas papasakoja apie patirtą seksualinę prievartą, reaguokite rimtai, išklausykite ir palaikykite jį, kreipkitės pagalbos.