

Lapsed ja nutiseadmed

Nutiseadmed on kodudes tavaline nähtus, tänapäeval kasutavad lapsed nutiseadmeid rohkem kui kunagi varem. Erinevad uuringud näitavad, et ka alla 3-aastased lapsed saavad järjest enam nutivahendi kätte. Lapsevanemad kasutavad erinevaid seadmeid nii laste vaba aja sisustamiseks kui ka harimiseks ning kahtlemata on erinevatest seadmetest ja internetist palju kasu, kuid iga asja puhul ei tohi unustada pahupoolt. Näiteks võib liigne ajaveetmine virtuaalmaailmas pidurdada lapse kognitiivset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut, viia tähelepanu- ja keskendumisraskusteni, tekitada käitumisprobleeme, mõjuda halvasti unerežiimile ja -kvaliteedile jpm. Selleks, et kujundada peres tervislikke tehnoloogia kasutamise harjumusi ning ennetada negatiivseid mõjusid, on soovitatav järgida spetsialistide poolt väljatöötatud suuniseid. Ameerika Lastearstide Ühendus on välja toonud hulga lapsi ja tehnoloogiat puudutavaid soovitusi. Näiteks ei ole soovitatav alla 1,5-aastastele lastele üldse ekraani kätte anda. Miks see nii on? See on seotud lapse arenguliste ülesannetega: laps õpib varases eas läbi reaalse elu olukordade – maailma tajumine ja sellega suhestumine toimub läbi erinevate meelte kasutamise ja oskuste õppe. Laps peab saama erinevaid asju katsuda, suhu pista, kehaliselt tunnetada jne – nutiseadmes tehtavad tegevused seda aga ei võimalda. Telefon või tahvelarvuti ei võimalda ka vahetut sotsiaalset ega emotsionaalset kontakti teise inimesega. Et lapse arengulised vajadused saaksid rahuldatud, on mõistlik nutiaega vastavalt lapse vanusele piirata. Käesolevad lastearstide poolt välja toodud soovitusel on:

Nutiaeg vastavalt vanusele:

- Kuni 18 kuu vanuste laste puhul tuleb vältida igasugust ekraanil põhinevat meediat, välja arvatud videokõned.
- 18-24 kuu vanuste laste puhul tuleb tarbimiseks valida kvaliteetne sisu ning vaadata seda lapsega koos.
- 2-5-aastaste laste puhul tuleb ekraaniaega piirata maksimaalselt ühe tunnini päevas, seejuures tuleks lapsele tarbimiseks valida kvaliteetne sisu.
- 6-aastaste ja vanemate laste puhul tuleb luua selged piirangud ning neid järjepidevalt järgida.

Soovitused lapsevanemale:

- **Ärge reageerige üle.** On see meeldiv või mitte, tehnoloogia on tänapäevase maailma oluline osa. Väga ranged piirangud või lapsele mõista andmine, et tehnoloogiat tuleb karta, ei aita Teie last. Selle asemel on mõistlik õpetada lapsele tervislikke tehnoloogia kasutamise harjumusi, mis jäävad lapsele terveks eluks.
- **Harige last tehnoloogia osas juba varases eas.** Selgitage, et tahvelarvutid, telefonid ja teised seadmed ei ole mänguasjad. Arutage lapsega nii tehnoloogia kasulikkust poolt kui ka riske. Ärge hirmutage, kuid rääkige eakohasel viisil privaatsuse austamise olulisusest ja isikliku informatsiooni kaitsmisest. Sellest peab rääkima järjepidevalt ning muutuma lapse vanemaks saades järjest detailsemaks.
- **Kasutage oma hinnangut.** Kuigi ekraaniaja piirangud on sageli hea idee, hoiatavad eksperdid, et vanemad ei tohiks eeldada, et tehnoloogia kasutamine on kahjulik. Tehnoloogia kasutamise piiranguid kehtestades arvestage ka konteksti. Näiteks videokõne tegemine vanavanematega on hoopis teistlaadi kui videomängude mängimine. Kui Te lapsel lennureisi ajal meelelahutuseks veidi rohkem aega ekraani ees lasete veeta, ei ole see veel maailma lõpp. Kui Teie laps kasutab arvutit koolitöö tarbeks info otsimiseks, ei tuleks seda arvestada päevase lubatud ekraaniaja sisse.

- **Kaitske uneaega.** Digiseadmete kasutamine öösel mõjutab une kvaliteeti. Kaaluge telefonide, tahvelarvutite ja arvutite keelamine vähemalt 30 minutit enne uneaega. Mõelge kaks korda läbi, kas lasete ikka oma lapsel nutiseadmeid kasutada pärast seda, kui magamistoa tuled on kustunud.
- **Pöörake tähelepanu.** Nooremate laste puhul on lihtne jälgida, mida nad nutiseadmes teevad. Kui nad aga saavad vanemaks, ei ole enam nii lihtne üle nende öla vaadata. Viige läbi avatud ja aus vestlus sellest, missugused veebilehed ja sisu ei ole lubatud. Uurige ka sisu kohta, mida Teie laps vaatab. Mõistlik on jälgida ka veebilehitseja sirvimise ajalugu, et näha, mida laps seadmes teeb. Laiendage tarkvara keelatud sisule ligipääsu piiramiseks.
- **Õpetage head *online*-käitumist.** Inimesed ütlevad sageli veebis asju, mida nad päriselus kunagi ei ütleks. Rääkige oma lapsega lugupidavast käitumisest digitaalses maailmas. Julgustage neid pöörduma, kui nad märkavad veebis küberkiusamist või muud murettekitavat informatsiooni.
- **Arutage digitaalset otsuste tegemist.** Võib olla keeruline vahet teha, kas mõned veebilehed on usaldusväärsed informatsiooniallikad või mitte. Rääkige oma lapsega sellest, kuidas hinnata veebis autentsust ja täpsust. Selgitage, miks ei tohiks tundmatut tarkvara alla laadida, klõpsata kahtlastele linkidele või jagada personaalset informatsiooni tundmatutele rakendustele või veebilehtedele. Õpetage ka seda, et võõrastelt inimestelt tulevatele kahtlastele sõnumitele ei tohiks vastata ning selliseid sõnumeid märgates tuleb kindlasti Teie poole pöörduda.
- **Soodustage päriselu sõprussuhteid.** Lapsed, kelle jaoks on keeruline eakaaslastega suhelda, veedavad nutiseadmes rohkem aega kui päriselus sõpradega mängides. Digitaalsed sõprussuhted ei ole asendus sõpradele päriselus. Aidake oma lapsel sotsiaalseid oskuseid arendada ning hoolitsege selle eest, et ta looks sõprussidemeid ka päriselus.
- **Õppige rohkem.** Tehnoloogia muutub kiiresti ning võib raske olla kursis kõikide rakenduste ja veebilehtedega, mida Teie laps kasutab. Et olla kursis muutuva tehnoloogiamaastikuga, uurige ise internetist hetkel populaarsete lehtede ja rakenduste kohta.

Koostaja: Viljandi Perepesa psühholoog-nõustaja Teele Mängli