

Informācija no Kristīnes Lemantovičas lekcijas un prezentācijas

“Digitālā vide un bērns”

Garozas pamatskola, 21.11.2024.



58% pieaugušo un 68% jauniešu nevar iztikt bez telefona ilgāk kā 1 stundu; 84% izjūt paniku, ja telefons ir pazudis; 54% lieto telefonu gultā pirms miega.



Jautājumi pārdomām: Cik ilgu laiku es vari iztikt bez telefona? Kā es jūtos laikā bez telefona?



Bērni ekrānos

- Bērni vecumā 8-12 gadiem, galvenokārt, skatās YouTube / Tik-tok (74%), spēlē video spēles (68%) un skatās TV filmas vai seriālus (66%).
- Pusaudži vecumā no 13-18 gadiem pārsvarā skatās YouTube video (83%), sarakstās ar vienaudžiem (73%) un lieto sociālos medijus (67%).



Jautājumi pārdomām: Cik ilgu laiku es skatos ekrānā? Ko es skatos ekrānos? Cik ilgu laiku es pavadu katrā no vietnēm?



Journal of Social un Clinical Psychology publicēja pētījumu, kurā secināja, ka sociālo tīklu ierobežošana līdz 30 minūtēm dienā 3 nedēļu laikā būtiski samazina depresiju un vientulības sajūtu.

“Ekrānu” bērniem vispirms dzīvē radīsies problēmas:

- ar atmiņu,
- uzmanības noturēšanu,
- uzvedību, jo nebūs attīstītas empātijas spējas un prasme savaldīt savu uzvedību.



Jautājumi pārdomām: Vai man ir/nav grūtības ar atmiņu? Cik ilgi es varu noturēt uzmanību? (piemēram, lasīt grāmatu, krāsot attēlu utml.) Vai es protu vadīt savas emocijas?



Pārmērīga ekrānu lietošana var novest līdz atkarības pazīmēm, kad bērns:

- ir pārņemts ar savu telefonu, izjūt agresiju brīdī, kad tas tiek atņemts,
- zaudē interesi par apkārt notiekošo,
- jūtas nomākts, ja nevar lietot ierīci,
- “craving” - spēcīga, steidzama vai neparasta vēlme pēc noteiktas vielas vai darbības. Ir dažādi tieksmes veidi, piemēram, tieksme pēc ēdiena vai tieksme pēc atkarību izraisošām vielām, tostarp alkohola, narkotikām, nikotīna vai azartspēlēm.



Jautājumi pārdomām: Vai man ir spēcīga vēlme pēc noteiktas vielas vai darbības? Vai es esmu novērojis kāda cilvēka spēcīgu tieksmi pēc noteiktas vielas vai darbības?

