



Nemokamas gidas tėvams

Ekranai be karo

Kaip susitarti dėl telefono, planšetės ir kompiuterio su 7–12 metų vaiku

Kodėl taip sunku atsitraukti, kaip baigti be ašarų, šeimos susitarimas ir 24 veiklos be ekrano.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

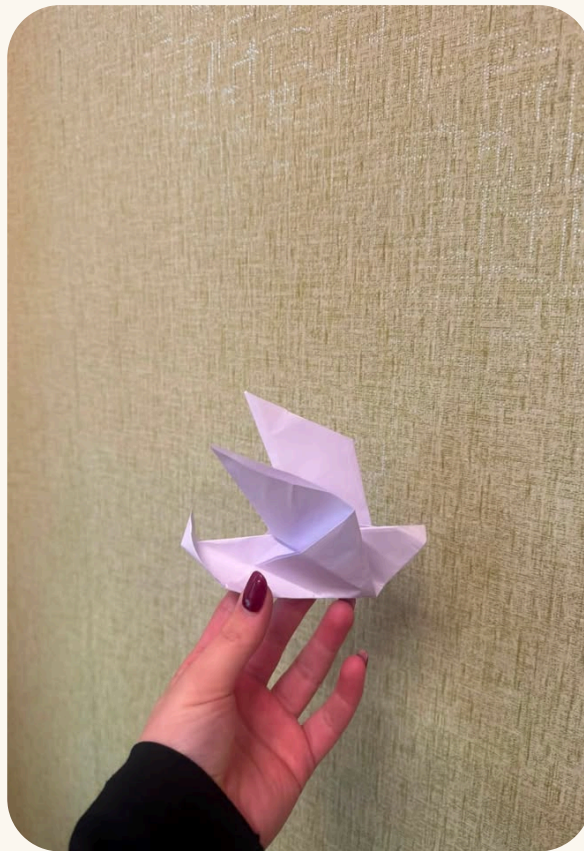
Panevėžys

„Dar penkias minutes!“

Vakarienė ant stalo. Jau trečią kartą kviečiate. O iš kambario girdisi tik: „Tuoj!“ Kai pagaliau paimate planšetę – ašaros, šauksmas, užtrenktos durys.

Jūs ne vieni. Ginčai dėl ekranų – vienas dažniausių kasdienių tėvų ir vaikų konfliktų.

Šis gidas ne apie tai, kaip ekranus uždrausti. Jis apie tai, kaip **susitarti**, kad ekranas būtų šeimos dalis, o ne jos mūšio laukas.



Svarbiausia mintis

Dažniausiai karas kyla ne dėl paties ekrano, o dėl **pabaigos** – staigaus nutraukimo, neaiškių taisyklių ir to, kad vaikas nežino, kas bus toliau. Būtent tai ir galima pakeisti.

Ne draudimai. Susitarimai.

Šiame gide – kaip **kartu nusistatyti taisykles**, ramiai baigti žaidimą ir ką veikti vietoj ekrano.

Kodėl taip sunku atsitraukti

Vaikas ne „blogai elgiasi“ – jam iš tiesų sunku. Štai kodėl:

- 1 Žaidimai ir vaizdo įrašai neturi pabaigos**
Dar vienas lygis, dar vienas trumpas vaizdo įrašas. Jie sukurti taip, kad būtų sunku sustoti – net suaugusiems.
- 2 Nutraukti vidury – skaudu**
Jei išjungsite vidury lygio, vaikas praranda tai, ką tik pasiekė. Todėl pyksta.
- 3 Ekranas – būdas nusiraminti**
Pavargęs ar susinervinęs vaikas ekrane „pasislepia“. Atėmus ekraną, lieka visi tie jausmai.
- 4 Ten – jo draugai**
Vyresniems vaikams žaidimai ir pokalbiai yra bendravimo vieta. Būti „atjungtam“ reiškia būti nuošalyje.
- 5 Vaikai daro tai, ką mato**
Jei suaugusieji telefoną laiko rankoje nuolat, taisyklė „tik valandą“ vaikui atrodo neteisinga.

Ką sako sveikatos specialistai

7–12 metų vaikui kasdien reikia **bent 60 minučių judėjimo (PSO)** ir **9–12 valandų miego**. Ekranų **nenaudoti bent valandą prieš miegą**. Gera taisyklė: ekranas neturi atimti miego, judėjimo, pamokų ir bendravimo akis į akį.

5 klaidos, kurios įžiebia karą

Jos kyla iš nuovargio ir rūpesčio. Tačiau ginčų dėl ekranų tik padaugina.

1. Išjungiame be įspėjimo

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikui tai atrodo kaip netikėtas „atėmimas“, todėl jis priešinasi visa jėga.

KAS VIETOJ TO

Įspėkite iš anksto: po 10 minučių ir po 5 minučių. Leiskite baigti lygį.

2. Ekranas – atlygis arba bausmė

KODĖL NESUVEIKIA

Ekranas tampa pačiu vertingiausiu dalyku namuose, ir dėl jo vyksta derybos kasdien.

KAS VIETOJ TO

Ekrano laikas – pagal susitarimą, o ne už gerą elgesį ar penketą.

3. Taisyklės kas dieną kitokios

KODĖL NESUVEIKIA

Vakar buvo galima dvi valandas, šiandien – nė minutės. Vaikas mokosi, kad verta derėtis.

KAS VIETOJ TO

Vienos aiškos taisyklės, užrašytos ir pakabintos matomoje vietoje.

4. Patys neatsitraukiame nuo telefono

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas girdi „padėk telefoną“ iš žmogaus, kuris pats žiūri į telefoną.

KAS VIETOJ TO

Taisyklės visai šeimai: pvz., prie stalo telefonų nėra niekam.

5. Draudžiame nežinodami, kas ten vyksta

KODĖL NESUVEIKIA

„Tie tavo kvaili žaidimai“ – ir vaikas nustoja pasakoti, ką veikia internete.

KAS VIETOJ TO

„Parodyk, ką žaidi.“ Pasidomėkite – taip ir lengviau pastebėti, jei kas negerai.

KARTU, NE VIENI

Šeimos ekranų susitarimas

Taisyklės, kurias vaikas padėjo sugalvoti, jam yra „savos“. Jų jis laikosi daug noriau.



Ramiu metu

Kalbėkitės ne ginčo įkarštyje, o, pavyzdžiui, sekmadienio popietę prie arbatos.



Užrašykite

Taisyklės surašykite kartu ir pakabinkite. Šio gido 9 puslapyje – paruoštas lapas.



Peržiūrėkite

Po mėnesio pasitarkite: kas pavyko, ką reikia pakeisti? Vaikas auga – keičiasi ir taisyklės.

Dėl ko susitarti

1

Kada?

Pvz., tik po pamokų ir namų darbų; ne prie stalo; ne valandą prieš miegą.

2

Kiek?

Konkretus laikas darbo dienomis ir savaitgalį. Laikmatis padeda – tada „sako“ jis, ne jūs.

3

Kur?

Ekranai – bendrose patalpose. Telefonas naktį kraunasi ne miegamajame.

4

Kas, jei kažkas internete išgąsdina?

Aiškūs pažadas: „Gali man pasakyti bet ką, ir už tai nebus bausmės.“

Kaip baigti be ašarų

Didžiausias ginčas kyla tą akimirką, kai reikia išjungti. Štai 8 dalykai, kurie padeda:



Ispėkite du kartus

„Liko 10 minučių.“ Paskui: „Liko 5 minutės.“ Netikėtumo nebelieka.



Leiskite pabaigti

„Pabaik šį lygį ar šią seriją, ir išjungiam.“ Ne vidury veiksmo.



Laikmatis

Kai suskamba laikmatis, ginčytis nebėra su kuo. Vaikas gali jį nustatyti pats.



Prieikite arčiau

Nešaukite iš kito kambario. Atsisėskite šalia, pažiūrėkite, ką vaikas daro.



Kas bus toliau

„Išjungsime ir eisime kepti blynų.“ Lengviau baigti, kai laukia kažkas smagaus.



Pasidomėkite

„Kas buvo smagiausia?“ Keli žodžiai apie žaidimą padeda vaikui „išlipti“ iš jo.



Laikas atsigauti

Po ekrano vaikas kelias minutes gali būti irzlus. Tai normalu – nebarkite, palaukite.



Pastebėkite

„Išjungei pats, kai suskambo laikmatis. Šaunu!“ Pagyrimas veikia geriau nei priminimas.

Ką pasakyti, kai...

Įtemptą akimirką žodžiai į galvą neateina. Todėl čia jie surašyti iš anksto.

„Dar penkias minutes!“

X Vietoj: „Ne! Iš karto išjunk!“

✓ Pabandykite: „Gera, penkias. Nustatau laikmatį – kai suskambės, išjungi pats.“

„Visiems kitiems leidžia!“

X Vietoj: „Man nerūpi, ką daro kiti.“

✓ Pabandykite: „Suprantu, kad atrodo neteisinga. Mūsų šeimoje susitarėme kitaip – ir galim apie tai pasikalbėti sekmadienį.“

„Man nuobodu!“

X Vietoj: „Tai eik ir susirask ką veikti.“

✓ Pabandykite: „Nuobodulys – geras dalykas, iš jo gimsta idėjos. Ištrauk kortelę iš nuobodulio dėžutės.“

„Tu irgi visą laiką telefone!“

X Vietoj: „Aš suaugęs, man galima.“

✓ Pabandykite: „Tu teigus. Padedu telefoną. Gal sugalvokim taisyklę, kurios laikysimės visi?“

Vaikas šaukia ir trenkia durimis.

X Vietoj: „Visą savaitę negausi planšetės!“

✓ Pabandykite: Palaukite, kol nurims. Tada: „Matau, kad labai supykai. Kitą kartą įspėsiu anksčiau.“

Nuobodulio dėžutė

Iškirpkite korteles ir sudėkite į dėžutę ar stiklainį. Kai „nėra ką veikti“ – vaikas traukia kortelę.

 Pastatyk pilį iš pagalvių ir antklodžių	 Nupiešk savo svajonių kambarį	 Perskaityk skyrių ir papasakok jį kam nors
 Sudėliok dėlionę	 20 minučių žaisk kieme	 Padėk paruošti vakarienę ar užkandį
 Parašyk laišką senelei ar draugui	 Surask namuose 10 raudonų daiktų	 Sužaisk stalo žaidimą su šeima
 Išlankstyk popierinį paukštelį ar lėktuvą	 Suvaidink pasaką su žaislais	 Pasodink sėklą ir stebėk, kaip auga
 Sukurk ką nors iš kaladėlių	 Sugalvok dainą ar šokį	 Sukurk savo komiksą
 Pasivažinėk dviračiu ar paspirtuku	 Nupiešk lobio žemėlapį ir paslėpk „lobį“	 Surengk iškylą ant grindų
 Pasigamink kaukę iš popieriaus	 Surink lapų ir padaryk paveikslą	 Sugalvok kliūčių ruožą kambaryje
 Išmok naują žaidimą kortomis	 Žaiskit „miestai“ ar „asociacijas“	 Sugalvok savo veiklą!

Mūsų šeimos ekranų susitarimas

Sutarėme kartu – ir laikomės visi



Darbo dienomis ekranas iki _____ min.



Savaitgalį ekranas iki _____ min.



Ekranas – tik po _____



Be ekranų: prie stalo ir valandą prieš miegą



Naktį telefonai kraunasi _____



Prieš pabaigą įspėjame po 10 ir 5 minučių



Jeigu internete kas nors išgąsdina – pasakau, ir už tai nebus bausmės



Vaiko parašas

Tėvų parašas

Kada kreiptis pagalbos

Daugumai šeimų užtenka aiškių susitarimų. Bet pasitarkite su mokyklos psichologu, socialiniu pedagogu ar šeimos gydytoju, jei:

- 1 dėl ekranų vaikas nuolat nemiega, praleidžia pamokas ar nebeina laukan;
- 2 atėmus ekraną kyla labai stiprus, nesiliaujantis pyktis ar neviltis;
- 3 vaikas atsisako visko, kas anksčiau džiugino – draugų, būrelių, šeimos;
- 4 įtariate, kad internete vaiką kažkas gąsdina, šantažuoja ar iš jo tyčiojasi.

Jei vaikui internete grasinama ar prašoma nuotraukų – išsaugokite susirašinėjimą ir kreipkitės į policiją (bendrasis pagalbos numeris 112).

Daugiau „Saulės kuprinėje“

Gidai „Pyktis be šauksmo“, „Kaip padėti vaikui susikaupti“, „Kaip kalbėtis apie jausmus“ ir nemokamos užduotys vaikams: saules-kuprine.vercel.app

Tėvų linija 8 800 90012 · Vaikų linija 116 111

📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys

📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

Su meile,

Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ 🌻