Rekomendacijos dėl išmaniųjų įrenginių ir interneto naudojimosi šeimoje

Didelė dalis vaikų ir jaunimo gyvenimo šiandien vyksta internete. Tai vieta, kur jie gali susirasti draugų, pramogauti, mokytis, tobulėti, tačiau internetas atneša ne tik galimybes, bet ir pavojų. Psichologai pastebi, kad pastaruoju laikotarpiu vis dažniau kalbama apie interneto žalą besiformuojančiai asmenybei nei naudą. Šeima – svarbiausia institucija, formuojanti atsakingą, saugų ir etišką skaitmeninio gyvenimo kultūrą. Svarbiausia – geras tėvų (globėjų) pavyzdys. Nebūtina vengti naudoti išmaniuosius prietaisus, tačiau labai svarbu šeimose susitarti internetą naudoti protingai ir kontroliuojamai.

Svarbu suprasti, kad technologijų vartojimas ir mūsų savijauta yra susiję ir laikytis esminių skaitmeninės higienos principų:

- ✓ Valgome be televizoriaus,
- ✓ Nesinaudojame išmaniaisiais įrenginiais likus valandai iki miego.
- ✓ Nenaudojame kelių ekranų vienu metu (TV, planšetė, mobilus telefonas).
- ✓ Reguliariai judame, užtikriname fizinį aktyvumą.

Reikia žinoti, kad skaitmeninės higienos įgūdžiai teigiamai veikia fizinę ir psichinę sveikatą, tai:

- ✓ Geresnis miegas, daugiau energijos.
- ✓ Mažiaus streso ir nerimo.
- ✓ Geresnė impulsyvumo kontrolė.
- ✓ Mažiau izoliacijos, daugiau bendravimo ir laiko šeimoje ir tarp draugų.

Skatinkite vaikus išmokti saugiai naudotis išmaniaisiais įrenginiais:

- ✓ Užmegzkite pasitikėjimo ryšį ir aptarkite taisykles.
- ✓ Aptarkite išmaniųjų įrenginių turinio apsaugos būdus, saugotiną informaciją, priežastis, kodėl būtina ją saugoti.
- ✓ Pabrėžkite, kad per didelis dalijimasis informacija socialiniuose tinkluose gali lemti privatumo problemas ar patyčias.
- ✓ Pasitikrinkite, ar vaikas žino, kaip saugiai naršyti, siųstis informaciją, atpažinti tinkamą ar netinkamą turinį.
- ✓ Laikykite išmaniuosius įrenginius užrakintus, naudokite saugius slaptažodžius.

Šeimos susitarime (https://e-etika.lt/) minimi aspektai gali pagelbėti pradedant taikų pokalbį interneto naudojimo klausimais namuose tarp visų šeimos narių nepaisant amžiaus ir paskatinti priimti susitarimus, kuriuos laikui bėgant svarbu peržiūrėti.