

- ⇒ Užrakinkite išmanųjį įrenginį ilgu, sudėtingu slaptažodžiu.
- ⇒ Nuobodžiaukite be išmaniojo įrenginio.
- ⇒ Paskirkite tik kelis kartus per dieną socialinei žiniasklaidai peržiūrėti, kad ji neįsiterptų į Jūsų šeimos laiką.
- ⇒ Vieną dieną pasidarykite skaitmeninę detoksikaciją: pajuskite, ką reiškia nepriklausyti nuo savo telefono malonės.
- ⇒ Išjunkite visus nesvarbius pranešimus. Ar Jums tikrai reikia, kad telefonas supypsėtų kiekvieną kartą, vos draugas paskelbia įrašą „Facebook“?
- ⇒ Paklauskite, kokias taisykles vaikai norėtų nustatyti, kalbant apie Jūsų ir šeimos naudojimąsi skaitmeninius įrenginius.
- ⇒ Atėjus neįveikiamam norui, dirstelėti į ekraną - įkvėpkite, užsimerkite ir giliai iškvėpkite. Jei noras nepaėjo, pakartokite pratimą.

Parengė Panevėžio PPT psichologas
Tomas Plesnevičius

Literatūra:
Kilbey E. Vaikystė tarp ekranų, 2018
Dvareckas K., Kymantienė J., Navickas A.
nePasmerkti: apie priklausomybę, kopriklausomybę ir sveikimo kelionę, 2019

PASIRUOŠĘ JUMS PADĖTI

**Panevėžio pedagoginė -
psichologinė tarnyba**

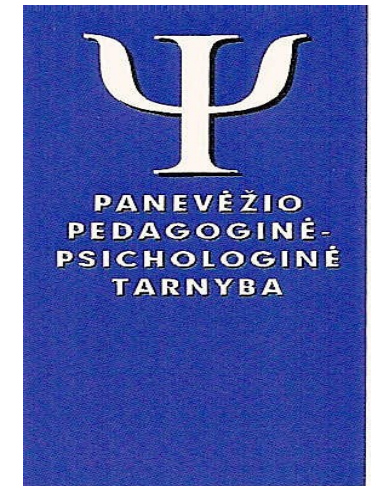
**ATEIKITE,
SKAMBINKITE,
RAŠYKITE.**

Mūsų adresas:

Topolių al. 12, Panevėžys

Tel. 8-670 19616

El. p. panevezioppt@gmail.com



**Tėvams reikia
“atsijungti” kaip
ir vaikams**

**Informacija
priklausomiems nuo
ekrano tėvams**

Šiomis dienomis, tiek suaugusieji, tiek vaikai praleidžia daugybę laiko virtualioje erdvėje, todėl svarbu tai jausti ir kontroliuoti. Prieš pradėdant kontroliuoti vaikus, pirmiausia, tėvai patys turi kurti tokį elgsenos prie ekrano modelį, kokio nori, kad laikytųsi jų vaikai. Būkime sąžiningi sau - daugelis iš mūsų irgi priklausomi nuo ekranų.

Pavojaus ženklai:

- Jūsų vaikas dažnai komentuoja ar protestuoja prieš Jūsų prie ekrano leidžiamą laiką.
- Nerimaujate neturėdami telefono, išmaniojo įrenginio, išsikrovus baterijai, būdami interneto ne ryšio zonoje.
- Jaučiatės kalti dėl to, kad vaikas dažnai užklumpa jus prie išmaniojo įrenginio tuo metu, kai turėtumėte bendrauti su juo.
- Negalite ramiai kalbėtis pokalbio metu nežvilgčiodamas į savo mobilųjį įrenginį.

- Išgirdę žinutės signalą, pakylate nuo pietų stalo arba rašote žinutę pietaudami.
- Kalbėdamas su partneriu ar vaikais naudojate išmaniuoju įrenginiu, todėl niekada negalite sutelkti viso dėmesio į aplinkinius.
- Pažvelgiate į telefoną vos pabudę ryte ir prieš eidami gulti vėlai vakare.
- Kartais tikrinatė telefoną vidury nakties.
- Atsiliepiate suskambėjus telefonui vidury pokalbio su vaiku ar kitu žmogumi.
- Nuolat žvilgčiojate į telefoną būdami su savo vaikais, net kai ką nors veikiat kartu.
- Jums sunku sėdėti ir ko nors laukti, nuobodžiauti nesiekiant telefono.

Galimi sprendimai:

- ⇒ Rodykite pavyzdį. Turite sukurti tokį elgsenos modelį, kurį siektų kopijuoti Jūsų vaikai. Jei Jūsų galva nuolat palenka prie išmaniojo įrenginio, kodėl vaikai neturėtų daryti to paties?
- ⇒ Nusistatykite naudojimosi internetu laiko taisyklės sau, lygiai taip, kaip nustatote savo vaikams.
- ⇒ Nusistatykite visai šeimai taikomas ribas: pavyzdžiui, nesinaudoti išmaniaisiais įrenginiais prie pietų stalo, po tam tikros valandos vakare ar nustatytu laiku.
- ⇒ Sukurkite gerus miego įpročius ir sau, ir savo vaikams. Stenkitės nežvilgčioti į telefoną prieš eidami gulti, palikite jį krautis kitame kambarielyje arba padėkite į stalčų. Neturėdami telefono priešais akis, jausite mažiau pagundų į jį žvilgčioti.
- ⇒ Nelaikykite telefono naktį miegamajame. Geriau turėkite paprastą žadintuvą.