

DIGIVAHENDI LIIGNE KASUTAMINE

JA SELLE ENNETAMINE

Digivahendite alla kuuluvad arvuti, televiisor, telefon, tahvelarvuti jne.

Kui lapsega suheldes, autoroolis või tööd tehes tuleb pidevalt mõte vaadata nutitelefoni, siis on see üks märk, et digivahendid suunavad liigselt Sinu tähelepanu.

Kui oled vabal ajal palju oma digivahendis ja samal ajal ei reageeri oma laste küsimustele, siis see on ilming sõltuvusest.

Digivahendite liigne kasutamine kahjustab noort aju sarnaselt kokaiinisõltuvusele.

Veetes liigselt aega digivahendis võib välja kujuneda uut tüüpi autismispektrihäire "virtuaalne autism".



Mõtiskle oma lapse digivahendi kasutamise üle

*Mõtle allolevatele väidetele lähtudes järgmisest hindamisskaalast:
Ei kehti minu lapse puhul / harva / sageli / alati.*

- Lapsel jäävad kohustused täitmata ja/ või ta lükkab edasi oma tegevusi, kuna veedab aega digivahendis.
- Laps ärritub inimeste peale, kes segavad teda ajal, kui ta on hõivatud oma lemmiktegevustega digivahendis.
- Lapse uni on hilisõhtuse ja -õise digivahendi kasutamise tõttu häiritud.
- Digivahendi kasutamine on esimene asi, mida laps tahab koju jõudes teha.
- Laps eelistab digivahendi kasutamist perekonnaga või sõpradega aja veetmisele.
- Laps palub digivahendit kasutades ainult paari minutit veel.

Kui pead tunnistama, et seda kõike juhtub sageli, siis on oluline võtta ette samme digivahendite kasutamise vähendamiseks.

Kui saad öelda, et Sinu laps sellisel viisil ei käitu, siis võid rõõmustada, et Sinu laps pole sattunud digivahendite lummusesse. Jätka oma lapsele hea eeskuju pakkumist ja temaga suhtlemist.

Digivahendi kasutuse piiramine rakenduste abil

- YourHour Phone Addiction Tracker & Controller
- YouTube Kids
- Kids Place - Parental Control
- Screen Time (Apple seadmetele)
- StayFree - Screen Time Tracker & Limit App Usage

Digivahendi kasutus lähtuvalt vanusest

0-18 kuud

Digivahendit mitte pakkuda, v.a videosuhtlus. Sel perioodil areneb lapse mõtlemine vahetu keskkonna kogemisel, aistingutel ja liigutustel.

2-5 aastat

Digivahendi kasutuse aeg peaks jääma alla ühe tunni, tehes seda koos täiskasvanuga, kes selgitab lapsele nähtut ja arendab seeläbi lapse sõnavara.

6-10 aastat

Sobiv aeg kokkulepete tegemiseks digivahendi kasutamisel. Päevane kasutusaeg peaks jääma 1-1,5 tunni juurde.

alates 11.-12. aastast

Lapsel areneb oskus mõelda asjadest, mida ei ole pärismaailmas olemas. Digivahendi liigkasutamine kahjustab aju, eriti otsmikusagarat, mis teismeeas aktiivselt areneb. Soovituslik aeg kuni 2 tundi päevas.



Asendustegevused

- Üheskoos lauamängude mängimine
- Puslede kokkupanemine
- Üheskoos söögi valmistamine
- Jalutuskäik koos perega
- Huviringis osalemise pakkumine lapsele
- Õuemängud (matk, orienteerumine)
- Raamatute vaatamine ja lugemine
- Joonistamine
- Ristsõnade lahendamine
- Paku ise mõni tegevus:

Meie kokkulepped

- 2 tundi enne magamaminekut paneme digivahendid kinni.
- Söögiajaks paneme digivahendid käest ära.
- Lasteaia/kooli territooriumil hoian telefoni taskus.
- Autosõidu ajal paneme digivahendid kinni.
- Looduses olles hoiname digivahendid taskus.



Kõik pereliikmed lubavad oma allkirjaga kokkulepetest kinni pidada:

Autorid

Kätlin Lehmus, Kadri Marie Männik, Aireen Laanisto, Anni Hallik, Sigrid Malva, Sigrid Palts, Triin Tõnismäe, Anett Kroon

Juhendajad

PhD Riin Seema
PhD Marianne Paimre



TALLINNA ÜLIKOO

Allikad

Seema, R., & Vinter-Nemvalts, K. (2020). Digisõltuvus ja digiärksus. M. Heidmets (koost.), Haridusmõte (lk 392–416). Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.