









## Vaikai ir skaitmeninės technologijos

Patarimai rūpestingiems priešmokyklinio amžiaus vaikų tėvams

### Domėkitės, ką žiūri ir ką žaidžia vaikai

-  Ikmokyklinio amžiaus vaikai dar **neturi naudotis internetu**, taip pat žiūrėti televizorių, žaisti kompiuterinius žaidimus **be suaugusiųjų priežiūros**.  
Atkreipkite dėmesį, ar rodoma laida arba filmas pažymėti, kad tinka tokio amžiaus vaikams. Žaidimai, žymimi „PEGI 3“ turėtų būti saugūs. Jei žaidėjai bendrauja, gali pasitaikyti netinkamo pačių žaidėjų sukurto turinio.
-  Todėl patariama, kad vaikų naudojami išmanieji įrenginiai nebūtų **nuolat prijungti prie interneto**, jais nebūtų galima nevaržomai bendrauti ar keistis turiniu.
-  Vaikai privalo žinoti, kad, susidūrę su nesuprantamu ar gąsdinančiu turiniu, turi tuoj pat **kreiptis pagalbos į suaugusiuosius**. Tėvai turėtų domėtis, kaip **apsaugoti** vaikus nuo **netinkamo turinio**, paaiškinti pamatytus naujus ir nežinomus dalykus.

### Kontroliuokite, kiek laiko vaikas praleidžia prie ekranų

-  **Nustatykite** išmaniųjų įrenginių naudojimo šeimoje **taisykles**. Taisyklėse svarbu sutarti, kad vaikų laikas prie ekranų ribojamas iki **2 val. per parą** (skaičiuojamas visas laikas, vaiko praleidžiamas prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniojo telefono!). Kai yra taisyklės, tada visiems lengviau susitarti, o vaikas žinodamas ribas, jaučiasi saugiau.
-  **Filmukai ir žaidimai** neturėtų būti naudojami vaikui **nuraminti, užimti, paskatinti, valgymo metu**.
-  Reikėtų susirūpinti, jei vaiką sunku atitraukti nuo kompiuterinių žaidimų, filmukų, vaikas nebenori žaisti kieme, su draugais, nuolat galvoja apie ekranus. **Skatinkite** vaikus užsiimti **aktyviu laisvalaikiu, kūryba**, naudokite ekranus kaip priemonę mokytis, pažinti pasaulį, kartu žaiskite. Jei tai nepadedą, - reikėtų ieškoti pagalbos bei kreiptis į šeimos psichologą.

## Rodykite vaikams pavyzdį!

Vaikų neįmanoma išmokyti vien patarimais ir draudimais, jiems **svarbiausias yra tėvų pavyzdys**.

Jei patys susierzinate, kai artimieji bando jus atitraukti nuo ekranų, jei vietoje miego mieliau leidžiate laiką su išmaniuoju telefonu, jei bendraudami socialiniame tinkle nespėjote pavalgyti ar susitvarkyti, galbūt atėjo laikas **keisti ir savo pačių gyvenimo būdą?!**

## Būkite saugūs internete ir apsaugokite savo vaikus

Svarbu atsiminti keletą saugaus naudojimosi internetu taisyklių, svarbių tiek vaikams, tiek suaugusiems:

Kitų žmonių nuotraukas, vaizdo įrašus galima viešai skelbti tik turint jų sutikimą. Vaikų **nuotraukas skelbti** galima tik **sutinkant** jų tėvams ar globėjams. Pagalvokite prieš skelbdami savo šeimos akimirkas: internete paskelbta informacija bematant paplinta ir jos praktiškai nebegalima visiškai pašalinti.

- **Ne viskas internete yra tiesa**. Patys mokykitės ir vaikus mokykite kritinio mąstymo, nesidalinti asmenine informacija ir laiku pažinti apgaulę.
- Bet kuris suaugęs žmogus internete gali apsimesti kuo tik panorėjęs, pavyzdžiui, vaiku. Todėl tėvai turi domėtis vaikų žaidimų draugais internete, stebėti vykstantį bendravimą, o esant įtarimams dėl netinkamo kitų žaidėjų elgesio – nutraukti bendravimą bei kreiptis į žaidimo administratorius.
- **Stabdykite elektronines patyčias** – neleiskite vaikams tyčiotis, skatinti patyčias. Tai svarbu tiek fiziniame aplinkoje, tiek internete.

Susidūrę su žalinga informacija internete, **praneškite** apie ją atsakingoms institucijoms: <https://svarusinternetas.lt>. Tik visi kartu internetą galime padaryti vaikams saugesnį!

Daugiau informacijos: <https://www.epilietis.eu/tevams>



Bendrai finansuojama pagal Europos Sąjungos programą „Erasmus+“



Patarimus parengė



Programa „eTwinning“ – Europos mokytojams skirta virtuali platforma bendradarbiauti, kurti projektus, dalintis idėjomis ir būti besimokančios bendruomenės dalimi. Daugiau informacijos [www.etwinning.lt](http://www.etwinning.lt).