



**Vilniaus
universitetas**

„Ekranų kartos vaikai“: šių dienų iššūkiai tėvystėje

*„Neįtikėtini metai“: tėvų ir vaikų kelionė, kurią kuriame kartu
2025 m. balandžio 11 d.*

doc. dr. Rima Breidokienė
Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas

„Ekranų kartos vaikai“

- “Skaitmeniniai čiabuviai” – “skaitmeniniai imigrantai”
- Šiuolaikinės technologijos ir įtraukusis internetas
- *Palengvina ar apsunkina gyvenimą, o kartu ir tėvystę?*
- *Ugdo ar žlugdo? Kas ką valdo?*
- **Vaikai ir paaugliai**
- *Sparti raida*
- *Imlūs ir pažeidžiami*
- **Tėvų iššūkiai**
- *Nespėjantys su skaitmenizacijos sparta*
- *Pasimetę, pavargę ir bejėgiai, puolantys į kraštutinumus: perdėtai kontroliuoja arba pasiduoda*



Skaitmeninė tėvystė

Vilniaus
universitetas

Palengvina

- Atliepia pačių tėvų poreikius auginant vaikus (pvz., socializacijos, poilsio, pramogų, edukacijos...)
- Įrankis užimti vaiką, reguliuoti jo emocijas ar elgesį, „atlaisvinti rankas“
- Gali turėti teigiamos reikšmės vaikų raidai, tačiau
- svarbu šiuos rezultatus vertinti atsargiai



Apsunkina

- Kovos ar konfliktų laukas dėl laiko reguliavimo
- Nerimas dėl ilgalaikės ir trumpalaikės neigiamos žalos vaiko raidai ir sveikatai
- Trikdo, blogina santykių
- Ir kai sunku ir pačiam (-iai) atsitraukti nuo ekranų...



Tėvystė skaitmenizacijos eroje...

- **Tėvų dėmesio trikdymas dėl technologijų** (*angl. technoference*) – tai kasdieniai IT naudojimo trikdžiai, kurie įsiterpia į tarpasmenines sąveikas su vaiku.
- **Tėvų įsitraukimas į technologijas** (*angl. immersion*) – tėvų jausmas, kai jie jaučiasi visiškai panirę į skaitmeninę arba virtualią aplinką.
- 5 val. / dieną; ~27% laiko su kūdikiu įvairiuose kontekstuose (per žaidimus, maitinimą, migdymą).
- Daugiau emocinių ir elgesio sunkumų, aukštesnis neigiamas emocionalumas.
- Kūdikio prieraišumo sunkumai, maitinimo, miego ir kiti sunkumai, prastesnė interakcijos kokybė, neigiama reikšmė socioemocinei ir kognityvinei raidai.



Moksliniai tyrimai

**Vilniaus
universitetas**



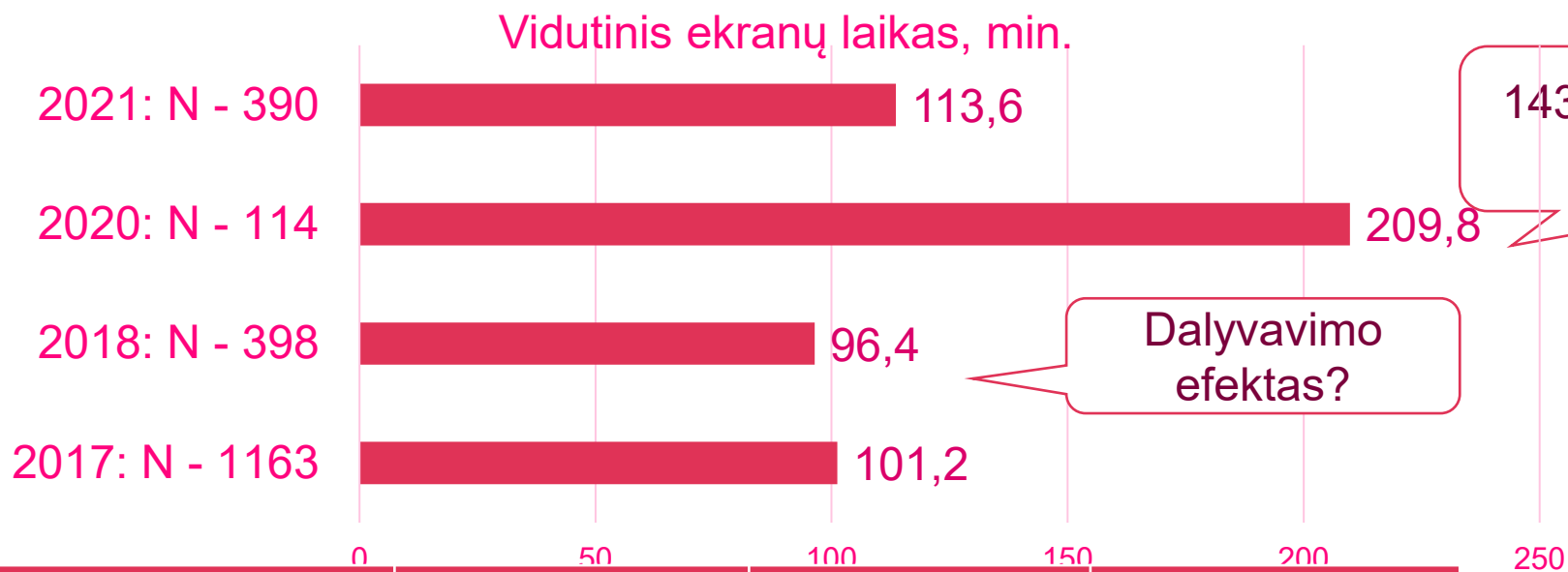
- **Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais.** Projektas finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis (VSSF), kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164.
- **Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai,** VSSF, sut.nr. (1.80 E) SU-2498), 2020 gruodžio – 2022 lapkričio mėn.
- **Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų naudojimasis internetu – sąsajos su emocine socialine raida bei tėvų vaidmuo: tęstinis tyrimas Latvijoje, Lietuvoje, Taivane** (finansavo LMTLT, sut.nr. S-LLT-18-3, ir MOST), 2018-2020 m.
- **Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata.** Projektą 2017-2018 metais finansavo Lietuvos mokslo taryba (GER-006/2017)
- www.mediavaikai.lt www.e-etika.lt



Lietuvos
mokslo
taryba

Kiek daug? 2-6 metų vaikų ekranų laikas

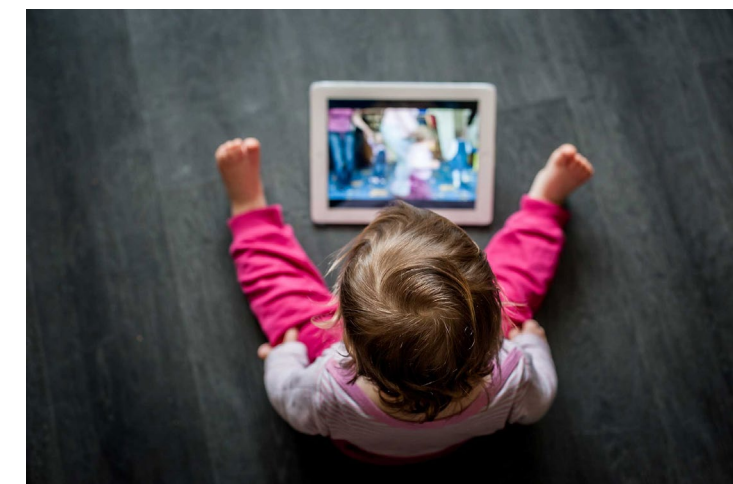
Vilniaus
universitetas



143,8 min pramogoms ir
66 min mokymuisi

Dalyvavimo
efektas?

Bendras ekranų laikas	2017 m. %	2018 m. %	2021 m. %
Iki 30 min.	14	14	16
Apie 1 val.	17	21	24
Apie 2-3 val.	54	50	45
4 val. ir daugiau	15	15	15

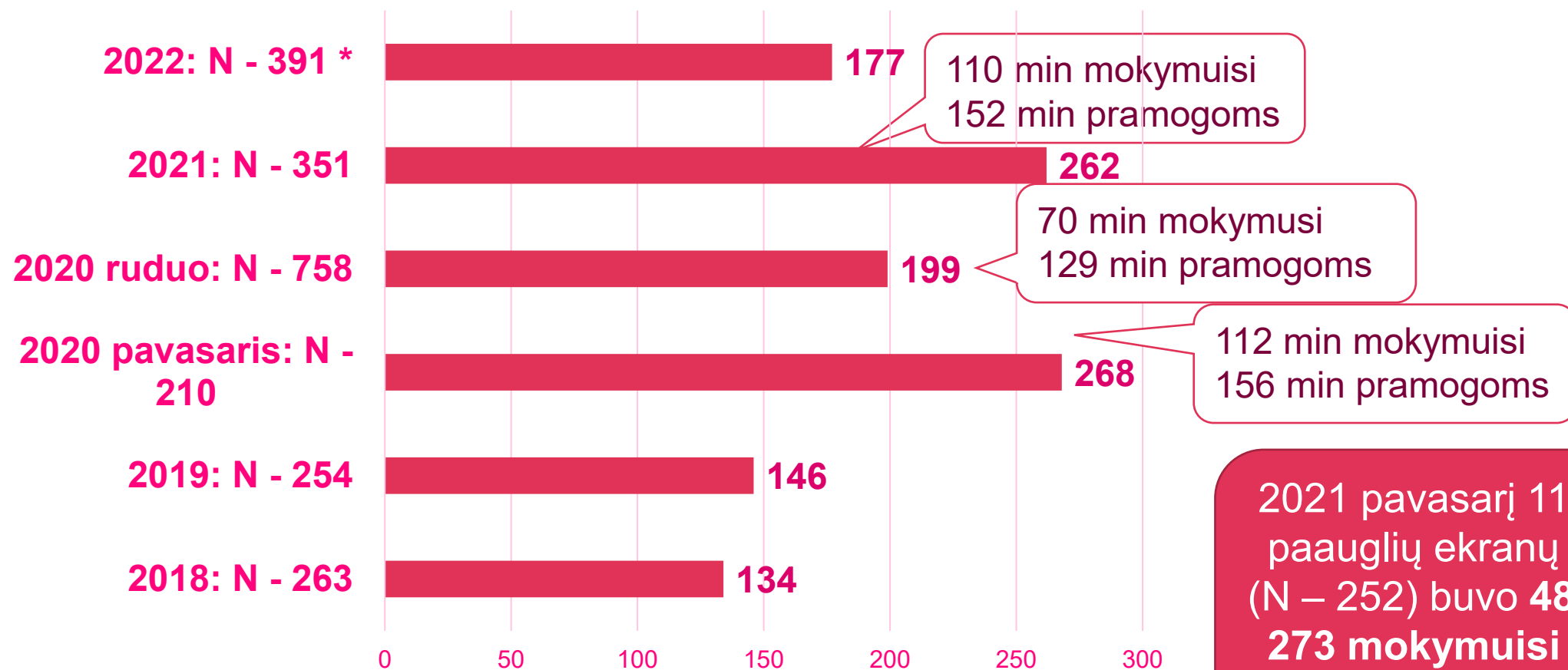


Rezultatai pristatomi: Jusienė,
2022

<https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai>

Kiek daug? 7-10 m. vaikų ekranų laikas (+ 11-14 metų paauglių)

Vilniaus
universitetas



2021 pavasarį 11-14 m. paauglių ekranų laikas (N – 252) buvo **480 min: 273 mokymuisi + 207 pramogoms**

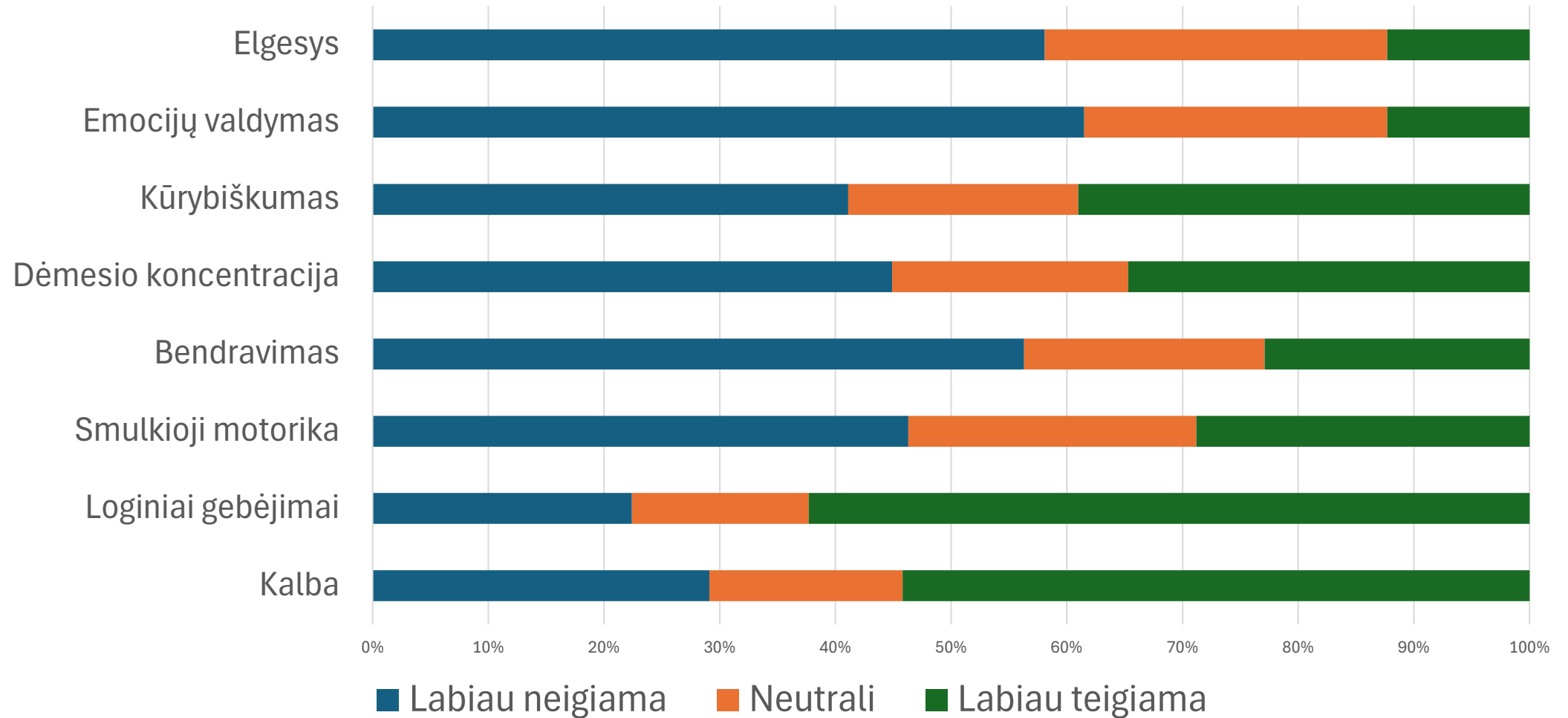
Skaitmeninė vaikystė

Vilniaus
universitetas

- **39,1 %** ikimokyklinio amžiaus vaikų visada gali prisijungti prie interneto, kai tik jie nori, **24 %** - dažnai.
- **41,4 %** ikimokyklinio amžiaus vaikų turi bent vieną IT prietaisą savo kambaryje.
- **61,3 %** tėvų niekada nenaudoja blokavimo arba filtravimo ikimokyklinio amžiaus vaikams naudojantis IT.
- **49,4 %** tėvų niekada arba beveik niekada nepasakoja vaikams, kaip saugiai naudotis internetu.
- Kaip greitai (sklandžiai) pavyksta susitarti su vaiku, kad jis nustotų naudoti IT nuo 1 iki 5: vid. – **2,16**, **SN – 0,99**.
- Jeigu vaikas priverstas nedelsiant nutraukti naudojimąsi IT, kaip stipriai (audringai) jis reaguoja: vid. – **2,68**, **SN – 1,06**.

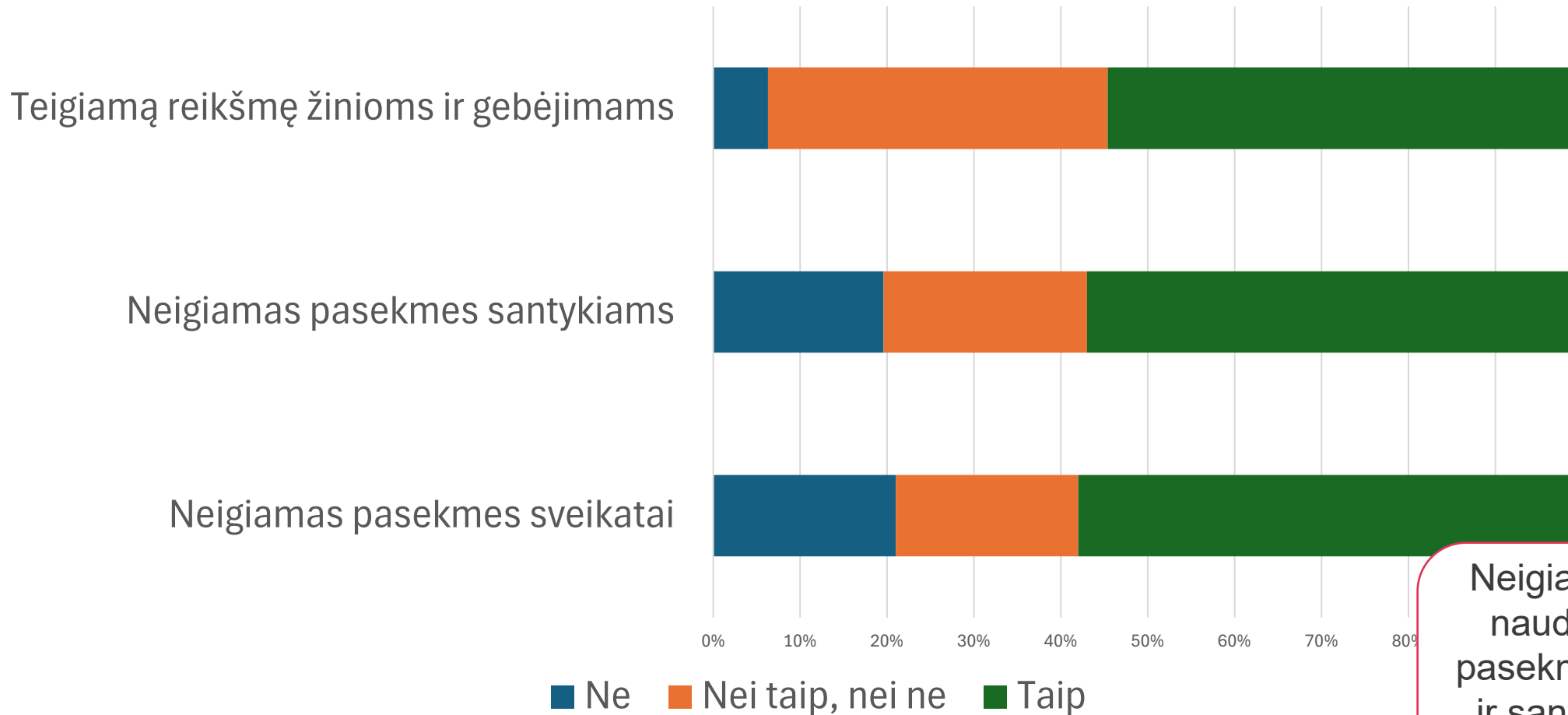
IT įtaka vaikams tėvų požiūriu: ikimokyklinukai, 2017 m.

Vilniaus
universitetas



Ar tėvai sutinka, kad vaiko naudojimasis internetu turi...

Vilniaus
universitetas

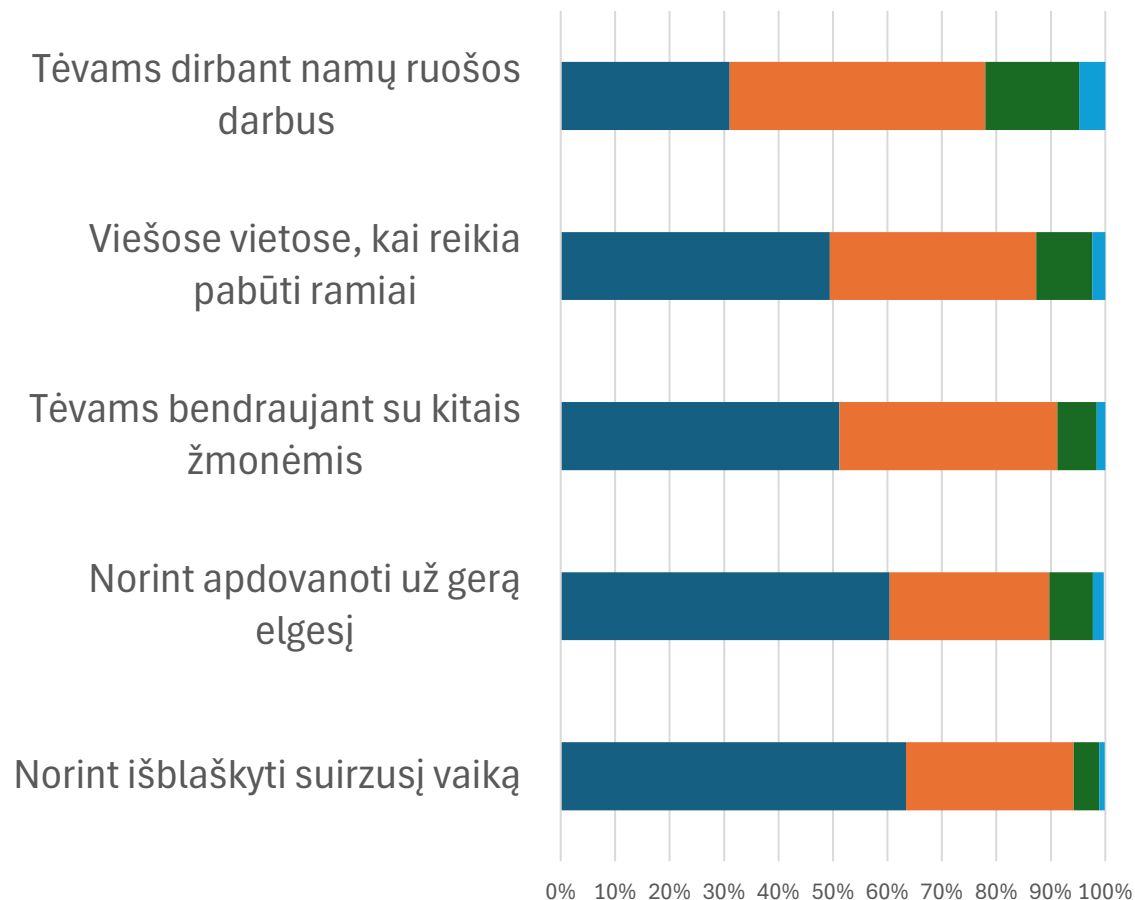


Neigiamas požiūris apie naudojimosi internetu pasekmes vaiko sveikatai ir santykiams siejosi su mažesniu vaikų laiku prie ekranų.

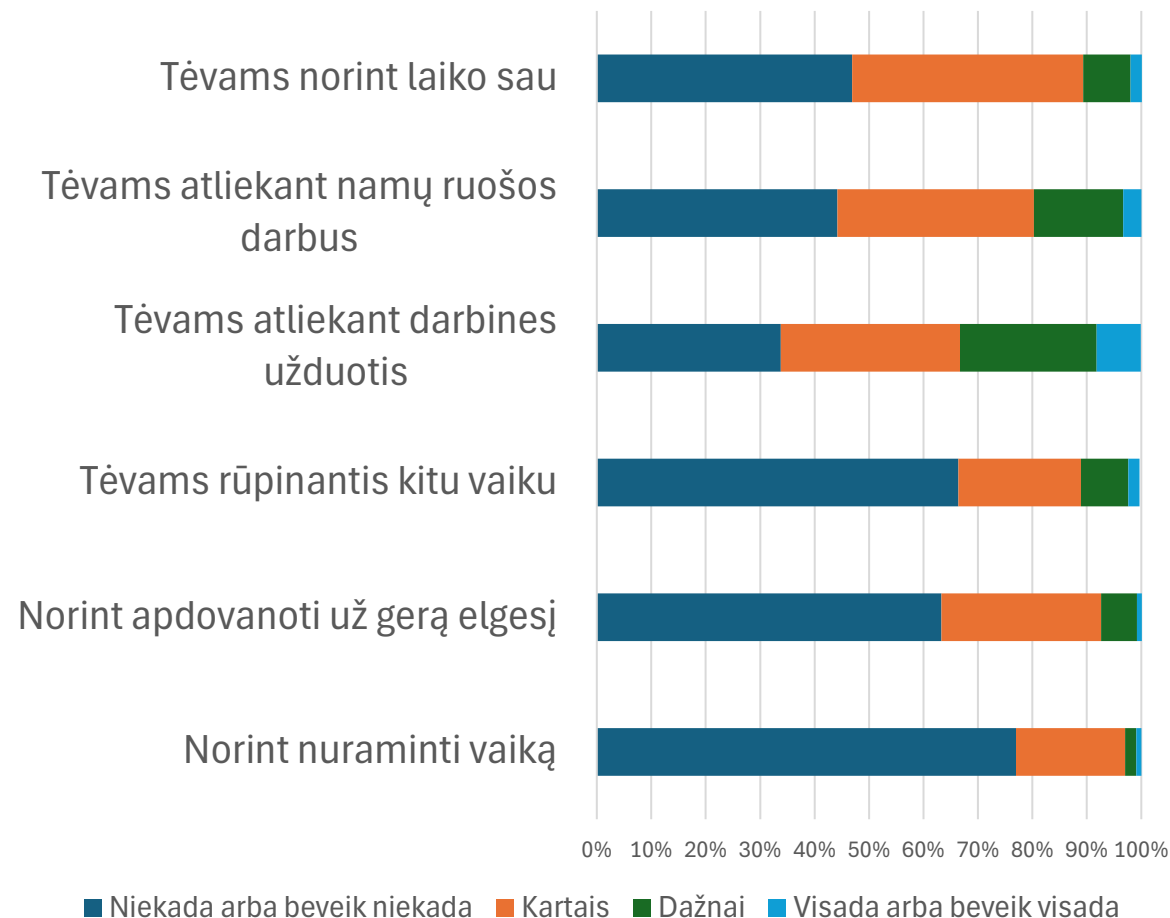
Kada ikimokyklinukų tėvai griebiasi ekranų?

Vilniaus
universitetas

2017 m.

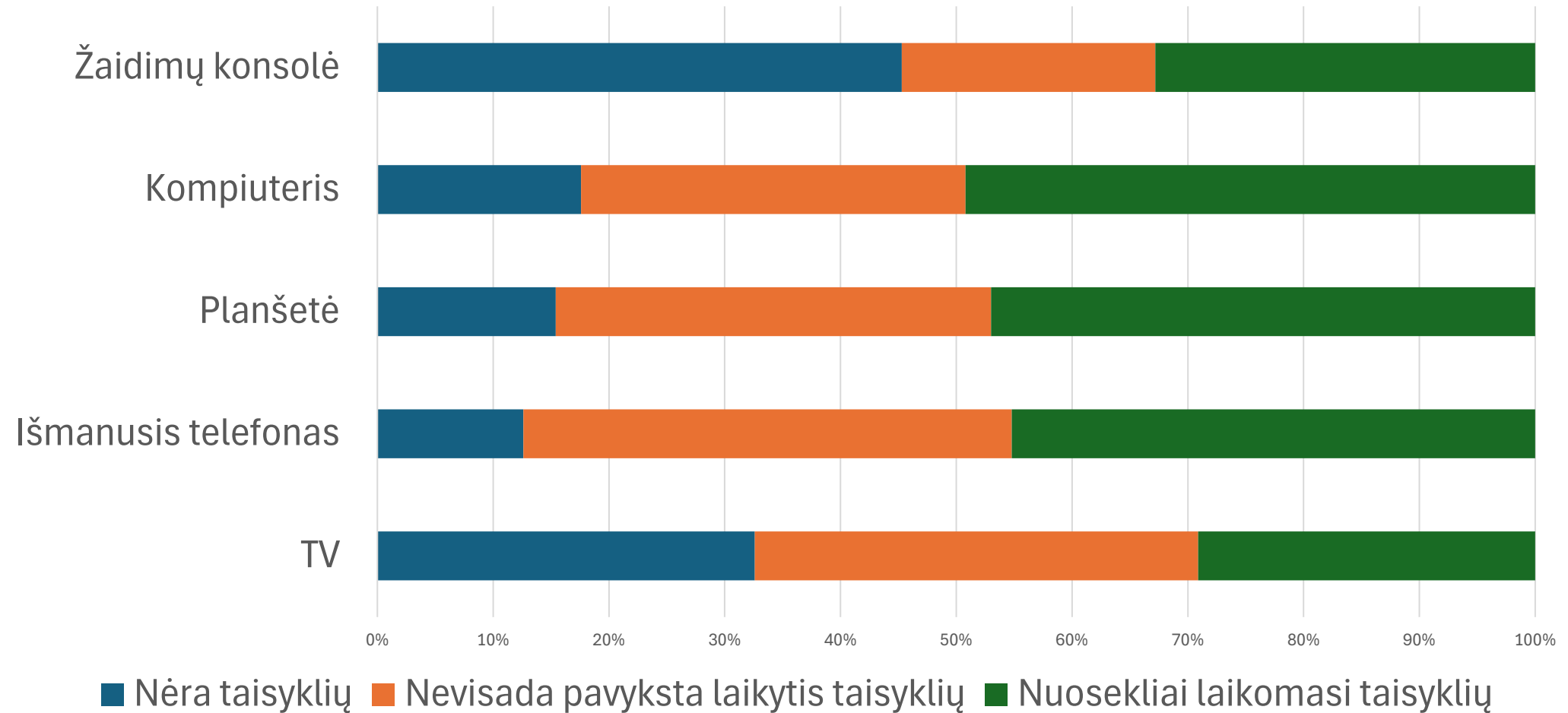


2021 m.



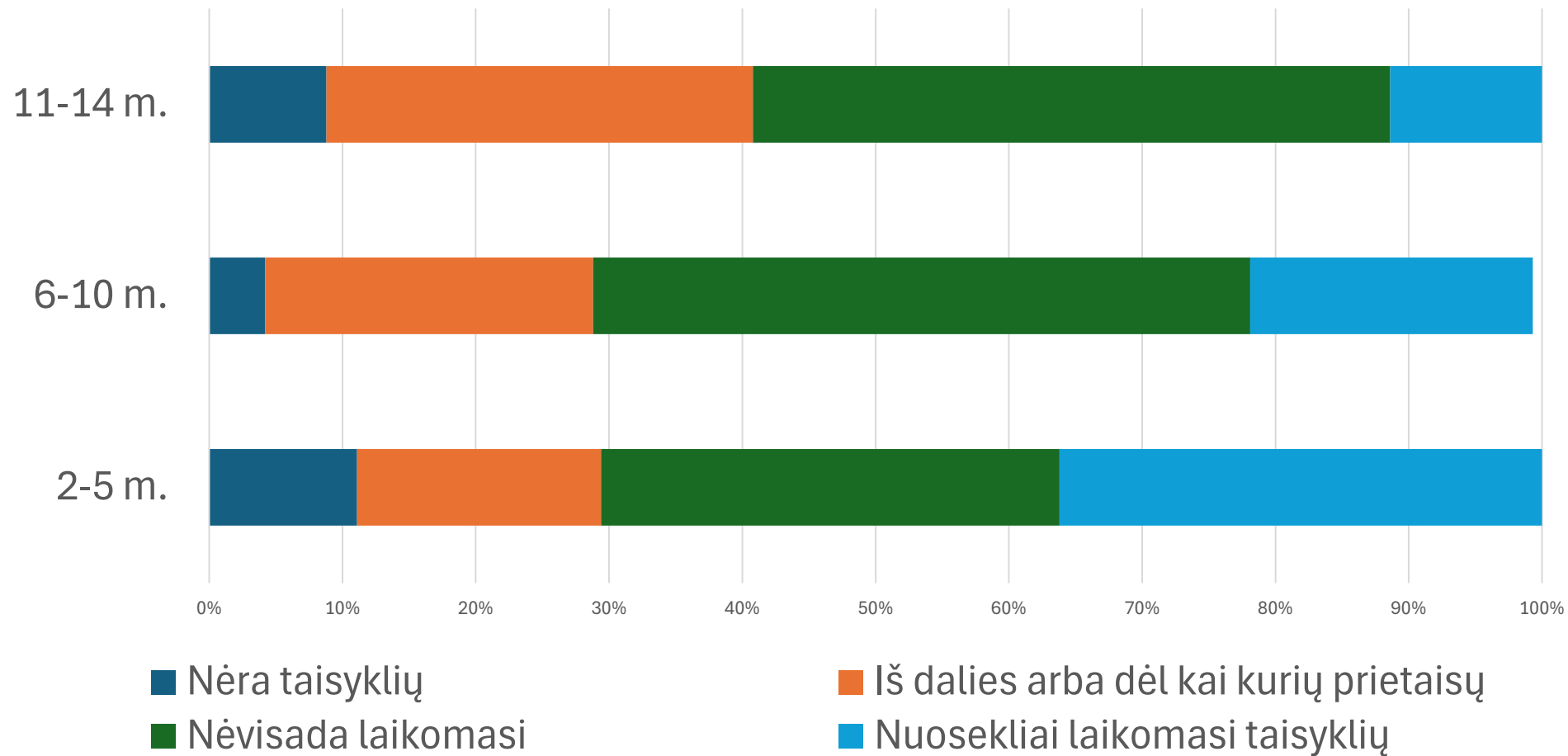
Naudojimosi įvairiais IT įrenginiais taisyklės: 2017 m. ikimokyklinukai

Vilniaus
universitetas



Naudojimosi įvairiais IT įrenginiais taisyklės: 2021 m.

Vilniaus
universitetas

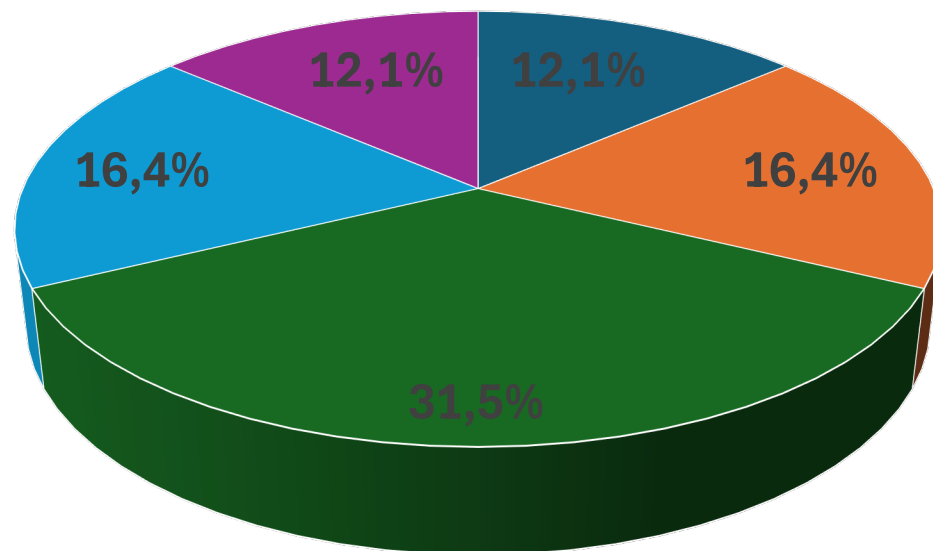


Kai nėra taisyklių arba jų nenuosekliai laikomasi...

- Daugiau laiko prie ekranų darbo dienomis ir savaitgaliais.
- Daugiau TV kaip fono.
- Prastesni vaiko pažintiniai gebėjimai (pvz., vaizdinės atminties gebėjimų)
- Sunkiau su vaiku susitarti, kad nustotų naudotis, vaikai reaguoja audringai, kai prašoma nustoti naudotis.
- Vaikas turi daugiau elgesio ir emocinių sunkumų.
- Prastesni vaiko santykiai su bendraamžiais ir tėvais.
- Didesnio išsilavinimo tėvų namuose dažniau yra taisyklės ir jų nusekliai laikomasi.
- Tėvai patiria daugiau distreso...

Ar IT palengvina tėvystę: tėvų požiūris

Vilniaus
universitetas



- Visiškai sutinku
- Labiau sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Labiau nesutinku
- Visiškai nesutinku



Kada IT linkstama vertinti kaip pagalbą?

Vilniaus
universitetas

TĖVŲ YPATYBĖS	VAIKŲ YPATYBĖS
Aukštesnio išsilavinimo	Daugiau laiko praleidžia prie ekranų, naudojami daugiau nei vienu įrenginiu
Patiriantys daugiau distreso (liūdesys, prislėgtumas, bloga nuotaika, nervinė įtampa)	Sunkiau susitarti, kad nustotų naudotis, audringiau reaguoja
Dažniau patys siūlo vaikui naudoti IT (kaip būdą užimti, reguliuoti elgesį, kt.), palankiau vertina IT įtaką	Dažniau naudojami IT be suaugusiųjų pagalbos ir daugiau nei vienu įrenginiu vienu metu, daugiau foninio TV
Mažiau linkę nustatyti taisykles šeimoje	Turi daugiau elgesio ir emocinių sunkumų

Ekranų laikas ir socialinė raida

- Mažesnis žaidimų laikas, mažesnis laikas socialinėms interakcijoms su tėvais ir bendraamžiais.
- Gyvas bendravimas: svarbios neverbalinės, afektinės užuominos.
- Foninis TV: mažiau bendras žadžia, trumpesni žaidimų epizodai, mažesnis laikas sutelkto žaidimo ir dėmesio (*Schmidt et al., 2008*)
- Ankstyvoje vaikystėje sąsajos su į autizmą panašiais simptomais (*Alrahli, 2021*).
- Išmaniųjų telefonų naudojimas apsunkina pasitenkinimą komunikacija gyvo bendravimo metu (*Dwyer, Kushlev, & Dunn, 2018*).
- Sąveikų metu dalyviai jautėsi labiau išblaškyti ir subjektyviai išreiškė mažiau pasitenkinimo.
- *Mūsų tyrimas*: kuo daugiau 6-14 m. vaikas praleido laiko prie ekranų, tuo daugiau turėjo sunkumų su bendraamžiais ($r = 0,143^*$ and $0,150^*$).

Lauko stovykla be ekranų

- Uhls et al., 2014
- Vaikai praleido 5 dienas lauko stovykloje be ekranų ir buvo palyginti su kontroline grupe.
- Matavo abiejų grupių emocinių signalų atpažinimą prieš ir po.
- Eksperimentinės grupės emocinių signalų atpažinimas pagerėjo žymiai labiau.
- Laikas be ekranų gali sustiprinti socialinę interakciją ir pagerinti neverbalinių emocinių signalų atpažinimą.



Ekranai ir santykiai šeimoje

Vilniaus
universitetas

- Kuo daugiau vaikas praleidžia laiko prie ekranų, tuo prasčiau tėvai įvertina santykį su juo, arba atvirkščiai (6-10 m. ir 11-14 m. amžiaus grupėse).
- Prasti santykiai šeimoje ypatingai stipriai siejasi su probleminiu internetu naudojimu.
- Kuo geresni santykiai su vaiku, tuo rečiau naudoja IT vaiko apdovanojimui, vaikas rečiau naudojasi IT neatsiklausęs, rečiau audringai reaguoja priverstas nedelsiant nutraukti, sklandžiau pavyksta su juo susitarti...
- **Kur priežastis, o kur pasekmė?**
- Geriausiai santykius šeimoje įvertino tėvai, kurių šeimoje nuosekliai laikomasi taisyklių, prasčiausiai – kai taisyklių laikomasi nenuosekliai...

Apibendrinkime...

- KADA laikas susirūpinti?
- 0 – 1 – 2 – 3 / 4
- Kūdikiai – 0 val.; Ikimokyklinukai – iki 1 val.; Pradinukai – iki 2 val.; Paaugliai – iki 3-4 val.
- Ar ir kam **nelieka laiko** (poreikiai ir veiklos)?
- Kokia vaiko sveikata – savijauta – santykiai?
- Miegas, fizinis aktyvumas, gyvas bendravimas, pomėgiai, būreliai.
- KAS ir KAIP turėtų rūpintis?
- Nuoseklios taisyklės visai šeimai.
- Zonos ir vietos be ekranų (valgymas be ekranų, nesinaudoti prieš miegą...)
- Tėvų sąmoningumas...
- Bendravimas su mokyklomis (išmaniųjų draudimas)

Kelionėje su vaiku skaitmenizacijos eroje...



- Kuo daugiau bendraukime gyvai, lauke, akis į akį.
- Būkime skaitmeniniai palydovai, teigiamo elgesio modeliais.
- Mentalizuokite savo ir vaiko poreikius.
- **Rūpinkimės savo pačių emocine būseną:** mažesnė rizika pačių tėvų probleminei interneto naudojimui, nuoseklių taisyklių laikymosi sunkumams.
- **Kurkime šiltus, atliepiančius santykius** – mažesnis poreikis vaikams ieškoti pakaitalų skaitmeninėje erdvėje.



Vilniaus
universitetas



rima.breidokiene@fsf.vu.lt
mediavaikai@gmail.com

www.mediavaikai.lt
<https://neuropin.lsmu.lt/>



Lietuvos
mokslo
taryba

DĖKOJAME!