

Pastaruoju metu vis garsiau kalbama apie būtinybę visiškai drausti mobiliuosius telefonus ne tik pamokų, bet ir pertraukų metu. Dažnai tėvai mobiliuosius įrenginius atima ir namie, taip siekdami apsaugoti vaikus nuo per didelio ekranų naudojimo ir išsiblašymo. Tačiau vaikų psichologijos ekspertai ir technologijų kūrėjai ragina žiūrėti plačiau – ekranų laiko problemos sprendimas neturėtų būti grįstas vien draudimais, o veikiau sąmoningu tėvų įsitraukimu ir vaikų skaitmeninių įpročių formavimu.

Viena veiksmingiausių alternatyvų – naudotis specialiomis programėlėmis, leidžiančiomis tėvams matyti ir valdyti vaikų ekranų laiką tiek namuose, tiek mokykloje. Tokios priemonės padeda išlaikyti balansą: vaikai gali naudotis išmaniosiomis technologijomis mokymuisi ir bendravimui, tačiau tuo pačiu ugdomas jų atsakingas požiūris į ekranų laiką.

**„Šiandien draudimai - laikinas sprendimas, kuris dažnai neveikia ilguoju laikotarpiu. Kur kas tvaresnis kelias - suteikti tėvams įrankius patiems stebėti, reguliuoti ir kalbėtis su vaikais apie ekrano naudojimo kultūrą. Programėlės leidžia tėvams valdyti vaikų režimą ir kontroliuoti ekranų laiko limitus, nustatyti dienos režimą bei parinkti kada ir kokį pramoginį turinį vaikai gali naudoti paliekant galimybę susisiekti su vaikais skambučiu ar SMS žinute“**, - sako vaikų psichologė Milda Karklytė-Palevičienė.

Lietuvių komanda “Screentreat” neseniai išleido pirmąją programėlės versiją, kuri įgalina ekranų laiką vaikams paversti teigiama motyvacija ir leidžia vaikams užsidirbti savo ekranų laiką geru elgesiu, darbu ar gerais mokymosi rezultatais.

**“Šeimoms skirta programėlė *ScreenTreat* siūlo inovatyvų sprendimą - vaikai ekranų laiką gali atrakinti tik atlikę tėvų ir mokytojų priskirtas užduotis ar pareigas namuose (pvz. paruošti namų darbus, pasikloti lovą, pabūti gryname ore). Tokiu būdu skaitmeninės pramogos tampa vaikų motyvacija imtis atsakomybių ir ugdyti gerus įpročius. Programėlė leidžia tėvams ne tik valdyti ekranų laiko nustatymus, bet ir ugdyti vaikų planavimo bei atsakomybės įgūdžius - uždirbtas ekrano laikas tampa tarsi atlygis už pastangas”** - teigia viena programėlės kūrėjų Rūta Brazdauskienė.

**„Svarbiausia - ne bausti ar kontroliuoti, o kurti sveikus įpročius nuo mažens. Vaikai turi suprasti, kad technologijos yra įrankis, o ne paralelinis pasaulis ar laiko švaistymo priemonė“**, - priduria M. Karklytė-Palevičienė.

Ekspertai kviečia mokyklas ir tėvus ieškoti bendrų sprendimų ir nepasikliauti vien tik

draudimais. Atsakingas ekranų laiko valdymas – tai raktas į skaitmeniškai raštingą ir sąmoningą jaunąją kartą.

