

Kā noteikt, ka bērnam ir datoratkarība?

Atbild biedrības “Esi brīvs!” valdes priekšsēdētāja Dace Caica

Ne vienmēr, kad bērns vai jauniešs sarakstās internetā un/vai ilgstoši spēlē datorspēles, tā būtu uzskatāma par datoratkarību. Ļoti bieži internets ir kā iespēja paildzināt kopā būšanu ar draugiem, jo īpaši, ja tie dzīvo tālu viens no otra, vai jūsu atvasei ir stingri noteikts laiks, cik ilgi jābūt mājās. Vecākiem būtu jābūt uzmanīgākiem vērotājiem tajā brīdī, ja bērnu interesē tikai spēles vai čats internetā un vērojamas arī izmaiņas bērna uzvedībā. Par iespējamo atkarību no datora vai sociālajiem tīkliem var liecināt strauja atzīmju pasliktināšanās vienlaicīgi vairākos mācību priekšmetos, nevēlēšanās iet ārā un pamest telpu, kurā atrodas dators. Datoratkarības gadījumā bieži vien bērnam un jauniešim vairs nav intereses tikties ar draugiem un skolasbiedriem, jo viss brīvais laiks tiek pavadīts pie datora, neatstājot vietu citām aktivitātēm, un, ja viņš tiek mudināts darīt ko citu, nereti kļūst agresīvs.

Datoratkarības, tāpat kā citu atkarību gadījumā, noteikti ir jārunā ne tikai par sekām, bet arī par tās varbūtējiem cēloņiem. Iespējams, lietojot jaunās tehnoloģijas bērns rod tās emocijas, kas ikdienā viņam pietrūkst un, ko viņš nespēj gūt no līdzcilvēkiem – prieks par uzvaru, adrenalīns, sociālā piederība kādai grupai u.c. Apzinoties to, iespējams meklēt risinājumu. Varbūt bērns būtu jāiesaista kādos pulciņos, jāatrod piemērotas sporta nodarbības, vecākiem jāpavada vairāk laika ar savām atvasēm. Pat ja dažādi pulciņi jau tiek apmeklēti, jāsaprot – vai šīs nodarbes sākotnēji izvēlējās bērns pats, vai tas tomēr bija kāds vecāku nepiepildīts sapnis, kas tādējādi tiek izdzīvots.

Vecākiem ir jāatceras, ka pat ja bērni nav atvērti dialogam, nevēlas runāt un kur nu vēl iet kaut kur pēc stundām, der tomēr nogaidīt atbilstošu brīdi - apsēsties un kopīgi izrunāt, kas patīk, kādas ir viņa intereses un ko viņš vēlētos darīt ārpusstundu laikā. Ja dators tik ļoti interesē, varbūt to var pārvērst hobijs, sūtot atvasi uz datorikas vai robotikas pulciņiem, līdz ar to radot viņā interesi arī par skolas eksaktajiem priekšmetiem.

Kā runāt ar bērnu, lai palīdzētu pretoties vienaudžu spiedienam?

Atbild biedrības “Esi brīvs!” valdes priekšsēdētāja Dace Caica

Ikdienā bērni izjūt lielu sociālo spiedienu, tāpēc ir svarīgi, lai viņi paši spēj izlemt un pieņemt lēmumus par lietām un notikumiem, kad ir vajadzīgs pateikt stingru

“nē” draugu idejām, kas varētu izrādīties kaitīgas vai pat bīstamas. Prasme pretoties vienaudžu spiedienam veidojas jau no bērnības. Ar bērnu nekad nav par agru sākt runāt par to, cik svarīgi attiecīgajās situācijās spēt pieņemt lēmumu pašam un rīkoties saskaņā ar to. Tas attīsta veselīgu pašapziņu un patstāvības sajūtu. Svarīgi arī atcerēties, ka jūsu atvasei jāļauj pieļaut pašam savas kļūdas, jo, tās analizējot, viņš iemācīsies vairāk nekā tad, ja jau pašā sākumā pieņemtais lēmums izrādītos pareizs.

Nav viena „pareizā” padoma, kas iemācītu, kā pareizi runāt ar bērnu, bet svarīgi viņu jau no mazām dienām atbalstīt un mājās radīt “Tu vari” un “Tev sanāk” vidi. Tie, kuri auguši šādā vidē, parasti spēj pieņemt patstāvīgus lēmumus un izvērtēt situāciju, nepakļaujoties draugu un vienaudžu spiedienam.

Vecāki nevar gaidīt no bērna patstāvīgu lēmumu pieņemšanu, ja ar atvasi ikdienā nesarunājas vai pavada minimāli laiku. Nevar atnākt mājās no darba, sabārt bērnu par neizpildītiem mājasdarbiem vai kādu nedarbu un uzskatīt, ka vecāku pienākums izpildīts. Ar bērnu ir jārunā, jāuzklausā un patiešām jādzird, ko viņš saka, neignorējot atvases emocionālās vajadzības. Iespējams, tieši šādā sarunā var atklāties, ka bērnam ir problēmas skolā, kas tās rada un kopīgi izdomāt labāko risinājumu. Sarunā esiet empātiski, mēģiniet saprast viņa sajūtas!

Biedrības “Esi brīvs!” mājaslapā - http://www.esibrivs.lv/lv/ka_runat_ar_berniem - iespējams atrast padomus, ko ievērot sarunājoties ar bērnu.