



Seši no desmit skolēniem brīvo laiku pavada pie datora; eksperti mudina vecākus kvalitatīvi pavadīt laiku ar bērniem

Informācija medijiem

09.09.2014.

Līdz ar jaunā mācību gada sākšanos aktualizējas jautājums, kā samazināt to stundu skaitu, ko bērni un jaunieši pavada pie datora, jo tas var izraisīt ne tikai veselības problēmas, bet arī atkarību. Virtuālajā realitātē vairākas stundas dienā “dzīvo” vairāk nekā puse skolēnu, liecina biedrības “Esi brīvs!” un pētījumu kompānijas TNS veiktā aptauja.

Pētījuma dati rāda, ka 55,5% skolēnu savu brīvo laiku pavada sēžot pie datora, un tas ir vairāk nekā to bērnu un jauniešu skaits, kuri apmeklē pulciņus (51,3%) un uzturas svaigā gaisā (48,7%). Savukārt tikai 51,9% aptaujāto vecāku atzinuši, ka viņu atvases brīvais laiks lielākoties tiek veltīts mācībām.

“Tiem skolēniem, kuri visu savu brīvo laiku pavada pie datora, atkarības risks ir ļoti augsts. Zinātniskie pētījumi pierāda, ka tie bērni un jaunieši, kuriem ir izveidojusies atkarība no sociālajiem tīkliem un interneta lietošanas, visbiežāk šādā veidā apmierina saskarsmes trūkumu ar cilvēkiem reālajā pasaulē - galvenokārt tuviniekiem un vienaudžiem,” stāsta biedrības “Esi brīvs!” vadītāja Dace Caica.

Tas nozīmē, ka viņiem šādā veidā ir vieglāk slēpt savu emocionālo nedrošību saziņā gan ar sava vecuma cilvēkiem, gan vecākiem un citiem tuviniekiem, jo virtuālajā realitātē viņi jūtas pasargāti un var kļūt par to, kas vēlas būt. Kā vienu no galvenajiem problēmas cēloņiem D. Caica min tieši attiecības ģimenē un saskarsmes trūkumu, kas, savukārt, rada tieši šo nedrošību par sevi.

“Es saskatu riskus tajā, ka nereti vecāki pēc darba ir ļoti noguruši un viņiem pašiem gribas nedaudz atpūsties, tādēļ ar bērnu tiek pārrunātas tikai svarīgākās lietas - kādas atzīmes saņemtas un apzinātas materiālās vajadzības. Šādās reizēs neizrunāti paliek jautājumi par to, kā viņš jūtas un kas viņu nomāc,” atklāj biedrības “Esi brīvs!” vadītāja, piebilstot, ka īstermiņā noteikti vieglākais risinājums ir iegādāties jaunu datoru, planšeti vai telefonu, taču ilgtermiņā tas var radīt gan veselības problēmas, gan atkarību.

Apzinoties, ka arī jaunajā mācību gadā lielai daļai vecāku darbdienų vakaros nogurums nemazināsies un laika nekļūs vairāk, D. Caica mudina viņus veltīt laiku, lai apjautātos ne tikai par atzīmēm un citiem ikdienišķiem jautājumiem, bet arī ieklausītos bērnos, lai sekmētu uzticību un emocionālo tuvību ar savu atvasi.

Tos vecākus, kuriem ir aizdomas, ka bērns virtuālajā realitātē pavada pārāk daudz laika, biedrības “Esi brīvs!” vadītāja aicina pievērst uzmanību tām uzvedības tendencēm un veselības problēmām, kas var liecināt par atkarību. Kā galvenās pazīmes, kas var liecināt, ka bērns vai jauniešs ir pārlietu aizrāvis ar būšanu sociālajos tīklos, ir vienaldzība pret apkārt notiekošo un ātra aizkaitināmība, ja laiks, kas tiek pavadīts virtuālajā tīmeklī, tiek ierobežots. Par iespējamo atkarību var signalizēt arī tādas veselības problēmas kā sausums acīs, biežas galvas un muguras sāpes, kā arī miega traucējumi.

Biedrības "Esi brīvs!" radošā komanda - psihologi un psihoterapeiti, regulāri viesojas dažādās skolās, bērnu namos, bērnu un jauniešu centros, lai neierastā veidā uzrunātu un izglītotu ne tikai bērnus un jauniešus par smēķēšanas, alkohola un narkotiku atkarības bīstamību, bet sniegtu atbildes arī vecākiem un pedagogiem, kā atpazīt un reaģēt nestandarta situācijās, kas saistītas ar vielu un procesu atkarībām. Uzsākta arī plaša informatīva kampaņa, lai brīdinātu sabiedrību par modernajām atkarībām.

Biedrības "Esi brīvs!" aptauju ar mērķi noskaidrot vecāku zināšanas par modernajām atkarībām veica pētījumu kompānija TNS, elektroniski aptaujājot 700 respondentu no visas Latvijas.

Par biedrību "Esi brīvs!":

Biedrības mērķis ir uzrunāt jauniešus, viņu vecākus, skolotājus un sabiedrību kopumā, popularizējot uzskatu, ka būt brīvam no jebkādām atkarībām ir stilīgi un daudz interesantāk nekā tad, ja esi atkarīgs no šķietami patīkamām vielām un procesiem. Biedrības dibinātāji ir psihoterapeite Dace Caica, psiholoģe Ilona Gaile, un narkoloģe - psihoterapeite Ināra Vārpa, kā arī biedrība "Latvijas Vecāku apvienība "Vecāki izglītībai, sadarbībai, izaugsmei"" un biedrība "Latvijas Spēļu biznesa asociācija."

Papildu informācija:

Kārlis Ivans, biedrības "Esi Brīvs!", komunikācijas konsultants, tel. 26650215, e-pasts: karlis.ivans@mccannconsulting.lv