



## Vecāku un bērnu biežākās kopīgās aktivitātes – TV skatīšanās un datorspēles

**Aptuveni desmitā daļa vecāku atklāj, ka visbiežākā kopīgā aktivitāte ar bērniem brīvdienās un darbdienu vakaros ir TV skatīšanās un datorspēļu spēlēšana, turklāt tēti šādu laika pavadīšanas veidu ar savām atvasēm minējuši trīs reizes biežāk nekā mammas, noskaidrots biedrības “Esi brīvs!” un pētījumu aģentūras TNS veiktajā pētījumā.**

Analizējot pētījuma datus, redzams, ka darbdienu vakaros un brīvdienās bērni un vecāki visbiežāk kopā ietur maltītes (72%), bet 61% atzīst, ka kopīgā aktivitāte ir televizora skatīšanās. Savukārt tikai 2,7% respondentu atklāj, ka velta laiku tam, lai ar atvasēm pārrunātu aktualitātes un uzklausītu viņu problēmas.

“Tam, ka bērni un vecāki laiku pavada kopīgi spēlējot datorspēles, ir gan savi plusi, gan mīnusi. Ir labi, ka viņiem ir vismaz kaut kāda kopīga vakara aktivitāte, taču bēdīgi, ja ilgstoši tā ir vienīgā. Kopīgi spēlējot, pieaugušais var sekot līdz tam, cik ilgu laiku un kādas datorspēles bērns spēlē. Trūkums šādai laika pavadīšanai ir tāds, ka nereti tiek nospēlēts viss laiks, ko ģimene varēja izmantot citādi. Datorspēles zināmā mērā var palīdzēt bērnam izreaģēt dienā uzkrāto spriedzi, taču nerisina problēmjautājumus un neveicina patiesu uzticēšanos vecāku un viņu atvašu starpā,” uzskata biedrības “Esi brīvs!” vadītāja, psihoterapeite Dace Caica.

Piemēram, ja tēvs ar dēlu vai meitu kopīgi spēlē datorspēles, tas vēl nenozīmē, ka ir pamats satraukties, ka bērnam noteikti izveidosies atkarība no minētās nodarbes. Būtiski, lai viņš vai viņa mācās no vecākiem, ka spēle pati par sevi ir neitrāls laika pavadīšanas veids. “Svarīgi ar savu piemēru parādīt, ka spēlēt jāprot limitēti, neaizmirstot par saviem pienākumiem – spēlēm ir savs laiks un vieta uz visu pārējo ikdienas aktivitāšu fona,” stāsta D. Caica.

Viņa arī atgādina, ka datoratkarības pamatā ir psiholoģiskas problēmas un tehnoloģijas, tāpat kā nikotīns un alkohols, sākotnēji ir tikai līdzeklis, lai aizpildītu tukšumu un kompensētu neatrisinātus iekšējos konfliktus. “Satraucošāka tendence, manuprāt, ir tā, ka vecāki atzīst, ka paši ar bērniem runā nepietiekoši, vai nepagūst to nemaz, vai arī dienas notikumus virspusēji apspriež pie vakariņu galda”, pētījuma rezultātus vērtē biedrības “Esi brīvs!” vadītāja.

Pētījuma dati arī parāda, ka tikai 5,1% vecāku brīvajā laikā ar bērniem dodas dabā, 1,5% apmeklē muzejus vai koncertus, bet 1,7% respondentu atklāj, ka kopā ar savām atvasēm veic mājas un dārza darbus.

Biedrības “Esi brīvs!” aptauju ar mērķi noskaidrot vecāku zināšanas par modernajām atkarībām veica pētījumu kompānija TNS, elektroniski aptaujājot 700 vecākus, kuriem ir bērni vecumā no 7 līdz 19 gadiem 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 pašsaprotami un daudz interesantāk nekā tad, ja esi atkarīgs no šķietami patīkamām vielām un procesiem.