

Ekrānu lietošana un sociālie mediji

Mēs, vecāki, arvien biežāk sastopamies ar jautājumu – kā palīdzēt bērniem droši un jēgpilni izmantot sociālos medijus? Mācoties kopā, kā tos izmantot atbildīgi un atpazīt viltus ziņas, mēs varam pasargāt bērnus no lieka stresa un dezinformācijas.

Kas ir jēgpilna sociālo mediju lietošana?



Jēgpilna lietošana nozīmē mērķtiecīgu saturu, medijpratību un robežas, veidojot drošību un prasmes. Neveselīga (piemēram, bezlimita ekrānlaiks, neapdomīga dalīšanās) rada atkarību, stresu un riskus viltus ziņām.



Pozitīva lietošana uzlabo kritisko domāšanu un sociālās prasmes; negatīva – palielina trauksmi, miega traucējumus un dezinformācijas ietekmi.

Kad sociālie mediji tiek lietoti jēgpilni

- Attīstiet kritisko domāšanu un medijpratību, mācot atpazīt viltus ziņas. Pārrunājiet ziņu saturu ar bērniem un māciet, kā pārbaudīt faktus un avotus. Iesaistieties ar bērniem atvērtās sarunās, piemēram, sakot: "Pārbaudīsim, vai šis avots ir ticams?"
- Izrunājiet ekrānlietošanas noteikumus ģimenē - vienojieties par brīžiem, kad ekrāni netiek lietoti (vismaz stundu pirms gulētiešanas, maltīšu laikā, u.c.). Rādiet priekšzīmi un ievērojiet noteikumus arī paši.
- Veidojiet dienas plānu, kurā paredzēta izkustēšanās un limitēts ekrānlaiks, izmantojot dažādus kontroles rīkus, piemēram, taimeri vai speciāli tam paredzētas aplikācijas. Regulāras, pat nelielas fiziskās aktivitātes palīdz neieslīgt ekrānā un atgādina par norisēm ārpus digitālās pasaules.



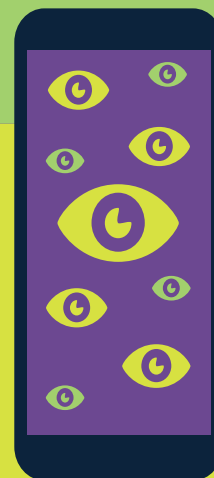
Rezultāts: augstāka medijpratība, labāka emocionālā veselība, mazāks atkarības risks, spēcīgākas sociālās prasmes, drošāka tiešsaistes vide un mazāks priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risks.

Kad sociālie mediji tiek lietoti neveselīgi

- Palielina dezinformācijas ietekmi un rada augstākus manipulācijas riskus
- Nelimitēts ekrānlaiks paaugstina atkarības risku. Ilgstoša ekrāna lietošana pirms gulētiešanas var radīt miega traucējumus.
- Ja vecāki paši neievēro noteikumus, tas veicina bērnu neuzticēšanos un iespējamus savstarpējos konfliktus.



Rezultāts: motivācijas zudums, sliktākas sekmes, uzvedības problēmas, palielināts stress, negatīvas emocijas (piemēram, trauksme, dusmas) un augstāks atkarības risks.



- Ieviesiet kopīgus ikdienas ģimenes rituālus, piemēram, kopīgu grāmatu lasīšanu vakaros, galda spēļu spēlēšanu vai pastaigas.
- Uzslavējiet ne tikai rezultātus, bet arī veiktos mazos soļus ceļā uz mērķi.
- Iepļānoiet kopīgas āra aktivitātes nedēļas nogalēs – pastaigas, muzeju apmeklējumus, sporta aktivitātes u.c. Reizi mēnesī iepļānojiet ģimenes pēcpusdienu, lai kopīgi ar bērniem saplānotu vēlamās nākamā mēneša aktivitātes.

Kā mudināt ģimeni mazināt ekrānlaiku?

- Kopīgu maltīšu laikā veltiet cits citam nedalītu uzmanību un ļaujiet katram ģimenes loceklim vismaz 5 minūtes pastāstīt, kā pagāja viņa diena. Uzdodiet tādus jautājumus kā "Kas tev šajā dienā vislabāk patika?", "Kas interesants šodien notika?", "Ko tu šodien iemācījies?", "Kādas emocijas šodien piedzīvoji?"
- Mudiniet bērnus iesaistīties viņus interesējošās ārpuskolas aktivitātēs un attīstiet hobijs arī paši, piemēram, sporta zāles apmeklēšanu, dziedāšanu, dejošanu, mākslas un rokdarbu pulciņus.