

## MIDA TEHA, KUI LAPS ON DIGIMAILMA KADUNUD?

"Kas minu lapsel on probleem nutiseadmete liigse kasutamisega?" on küsimus, millega paljud lapsevanemad meie poole viimasel poolaastal on pöördunud. Koroonapiirangud koos distantstõppega tõid selle valupunkti tavapärasemast tugevamalt esile, sest nii lapsed kui täiskasvanud veetsid ebatervislikult palju aega nutiseadmetes ning ajalised piirid hägustusid. Eelneva tulemusena sai mitmetel juhtudel kannatada nii unekvaliteet kui ka suhted lähedastega. Antud murest parema ülevaate saamiseks oleme teie jaoks koostanud väikese abimaterjali, mis aitab juba suvekuudel teemas selgemalt orienteeruda, tekkinud küsimustele vastuseid saada ning vajadusel senistes harjumustes muutusi tekitada või ka abi küsida.

Sii infolehele on koondatud spetsialistide kasulikke tähelepanekuid ja soovitusi probleemiga tegelemiseks. Lõppu on lisatud ka paar raamatusoovitust. Sügiseks oleme planeerimas sama teemalist koolitust, et kõik olulised punktid uue kooliaasta saabudes ühiselt üle vaadata. Koolituse kohta jõuab info teieni septembrikuus.

Heade soovidega

Kati Tammik

Olle Selliov

### MIS ON NUTI- EHK DIGISÕLTUVUS?

Nutisõltuvust võib võrrelda uimastisõltuvusega. Katsed lapselt "uimastit" ära võtta üldjuhul ebaõnnestuvad. Telefoni või tahvelarvuti ära võtmisest võib kujuneda kodusõda, mis päädib üldjuhul konfliktse olukorra ja üksteisele halvasti ütlemisega. Kui parajasti internetis ei olda, mõeldakse sellele aga pidevalt ja oodatakse kannatamatult uut võrgusoleku aega. Valetatakse, et saada uut doosi.

Nutisõltuvusest ja selle erinevatest tunnustest leiab infot:

<https://tarkvanem.ee/digimaailm/digisoltuvus/>

### KUIDAS RAKENDADA PIIRANGUID?

Nutitelefoni piiranguid kehtestatakse sageli liiga järsult: päevapealt võetakse telefon ära ning seda ilma vajalike ja oluliste seletuste ja kokkulepeteta. Psühholoog Kätlin Konstabeli sõnul selline tegutsemine soovitud tulemusteni ei vii:

<https://novaator.err.ee/853127/laps-ei-saa-nutisoltuvusest-lahti-kui-vanem-on-soltuvuses>

### OLE VANEMANA EESKUJUKS

Kõige parem reeglilooja nii nutiseadmete kasutamisel kui ka vaba aja veetmisel on vanema enda eeskuju. On silmakirjalik manitseda last rohkem raamatuid lugema, õues aega veetma ja hobidega tegelema, kui vanemal endal nimetatud harjumused puuduvad.

Psühholoog Kätlin Konstabel jagab kasulikku nõu:

<https://tarbija.ohuleht.ee/892544/mida-teha-kui-lapsel-on-nutisoltuvus-spetsialist-annab-nou>



## **VANEMATE ENESEVALITSEMISE OSKUS ON VÕTI**

Nutisõltuvuses lapse vihapursked piirangute seadmisel on normaalne reaktsioon. Vanemal aitab probleeme lahendada enesevalitsemise oskus – rõõmus meel, kannatlikkus, headus ja sõbralikkus. Keelamise ja karistamise asemel tuleb sõlmida kokkuleppeid ja nendest kinni pidada. Lastel pole need aju osad, mis on seotud kontrolliga, veel välja arenenud.

Nutiseadmete mõju ja ennetuse teemadel arutlevad pereterapeut Aet Lass, ajuteadlane Jaan Aru ja lapsevanemad:

<https://pealinn.ee/2021/01/09/ajuteadlane-nutiseade-on-nagu-supervoime-kui-sa-ei-suuda-seda-ohjeldada-siis-see-orjastab-su/>

## **ABIKS ON HEA JUHTIMISE PÕHIMÕTTED**

Vanemad on oma pereorganisatsiooni vaimsed ja füüsilised liidrid. Nemad jagavad ülesandeid, jälgivad nende täitmist, suunavad, motiveerivad ja premeerivad hea töö eest. Sellest, kuidas juhtimisoskuseid kasutada kodus elus ja laste kasvatamisel, räägib väga põhjalikult kogenud pereterapeut ja juhtimiskoolitaja Tiit Kõnnussaar Peresaates:

<https://vikerraadio.err.ee/870212/peresaade-juhtimisteooria-suhete-maailmas>

### **Järgnevalt paar raamatusoovitust suveks:**

1. Millised aspektid laste kasvatuses on tõeliselt olulised ja missuguseid käitumismustreid tasuks kindlasti vältida.  
<https://www.rahvaraamat.ee/p/raamat-mida-su-vanemad-v%C3%B5inuks-lugeda-ja-mille-lugemise-est-su-lapsed-sind-t%C3%A4navad/1366899/et?isbn=9789949691531>
2. Kui lapse hirmude ja digimaailma põgenemise põhjus peitub liigkõrges ärevuses. Lugemiseks nii lapsele kui ka lapsevanemale.  
<https://www.rahvaraamat.ee/p/kuidas-%C3%A4revusega-toime-tulla-abiks-noortele/1462191/et?isbn=9789949696932>
3. Kuidas lapse aju arengut maksimaalselt toetada ning kohati esinevat mõistatuslikku käitumist läbi arengupsühholoogia seletada.  
<https://www.apollo.ee/lapse-moistuse-areng.html>

### **Teised kasulikud viited abi saamiseks:**

<https://tarkvanem.ee/abiks-vanematele/>

### **Sügisest on abi saamiseks taas võimalus pöörduda kooli tugimeeskonna poole:**

<https://real.edu.ee/koolielu/teenused/tugiteenused/>

