

Laste ja noorte digisõltuvus - kuidas märgata ja mida teha

(soovitused koostatud laste internetisõltuvuse levimus-ja sekkumisuuringu DIGILAPS raames)

Digisõltuvusele viitavad tunnused:

- Ebaõnnestunud katsed internetis oleku aega piirata
- Eufooria, oluliselt kõrgeenenud meeleolu võrgusoleku ajal
- Ärritus ja viha, kui püütakse internetis oleku aega piirata
- Kui parajasti internetis ei olla, mõeldakse sellele ajale ja oodatakse kannatamatult uut võrgusoleku aega
- *Online* suhtlemist eelistatakse tavalisele, silmast-silma suhtlemisele
- Ajataju kadumine internetis olles
- Vajadus kasutada internetti üha rohkem; soov üha parema riist-ja tarkvara, üha suurema kasutusaja järele.
- Sõprade ja perega aja veetmisele *online* tegevuste eelistamine; muude varem meeldinud tegevuste unustamine
- Unevajaduse eiramine
- Valetamine internetis oleku aja ja tegevuste kohta, katsed arvutit või nutiseadet salaja kasutada (näiteks kodutööde tegemise ajal)
- Probleemid koolis ja tööl, suhetes sõprade ja lähedastega - probleemidest hoolimata ei suudeta võrgusoleku aega vähendada
- Füüsilised sümptomid – kehakaalu tõus või langus, pea-ja seljavalud, randmevalu, väsimus, kuivad silmad, nägemisprobleemid, unetus, hügieeniprobleemid

Kõige suuremas ohus on need, kel on harjumus internetis olla selleks, et oma meeleolu parandada ja end igapäevaelu stressist välja lülitada. Samuti on riskirühmaks need lapsed ja noored, kel on varem diagnoositud meeleoluhäireid (depressiooni, ärevushäireid), aktiivsus-ja tähelepanuhäiret, sotsiaalsoobiat. Madal enesehinnang, üksildus ja loomupärane impulsiivsus võivad samuti suunata lapsi ja noori liigselt aega internetis veetma.

Digisõltuvuse ennetamine:

- Enne, kui annate lapsele arvuti või nutitelefoni, mõelge kodus läbi ja selgitage lapsele selle kasutamise reegleid ja pidage neist kinni.
- Tundke huvi lapse tegemiste vastu internetis – külastage koos samu veebilehti, sotsiaalvõrgustikke. Rääkige lapsega, miks talle mingi keskkond või tegevus võrgus meeldib. Püüdke vältida kriitikat.
- Arvestage, et laps jälgendab Teie käitumist – jälgige, kuidas ja kui sageli ise internetis olete, mida seal teete, millist eeskju annate.
- Eelkooliealistega peaks kehtima reegel – mida vähem, seda parem. Soovitav oleks arvuteid jt nutiseadmeid kasutada lapsega koos, aga kogu lapse tegevus internetis peaks olema lapsevanemale teada. Pidada meeles, et laps vajab arenguks suhtlemist, arvutid jm nutiseadmed ei peaks olema mugavaks lapsehoidjaks. Ka teismelistel ei peaks internetis veedetud aeg ületama päevas paari tundi.

Kui probleem on juba tõsine:

- Seadke paika selged reeglid, selgitage lapsele nende vajadust, pidage neist kinni. Mida selgemad reeglid, seda lihtsam on neid järgida. Aidake lapsel välja mõelda viise, kuidas tal oleks lihtsam reeglitest kinni pidada.
- Arvutite jt nutiseadmete kasutamine peaks olema lubatud vaid üldkasutatavates ruumides, mitte lapse toas.
- Hankige lapse internetitegevust jälgiv tarkvara.
- Püüdke motiveerida last internetipäevikut pidama, kuhu kirjutada, mida ja kui kaua ta võrgus teeb.
- Mõelge, kas lapse liigne internetikasutus võib olla märk suhete halvenemisest perekonnas üldse või muudest pereeluga seotud stressiallikatest (pereliikme haigus, lisandunud väike õde või vend, elukoha vahetus, pereliikme töökaotus jne)
- Arutage koos lapsega, millised muud – internetivabad – tegevused võiksid talle meeldida. Ärge heitke meelt, kui laps esialgu millestki ei vaimustu, katsetage.
- Pidage meeles, et igas vanuses lapsele on oluline vanemate tähelepanu – mõelge välja toredaid pere ühistegevusi (lauamängud, matkamine jne)
- Olge lapsega jätkuvalt hooliv ja armastav, pöörake tähelepanu tema positiivsetele omadustele.
- Kui tundub, et ise enam hakkama ei saa, otsige abi!

Lisainfo:

Kätlin Konstabel

katlin.konstabel@tai.ee