

IASWECE

(TARPTAUTINĖ ŠTAINERIO/VALDORFO ANKSTYVOSIOS VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS ASOCIACIJA)

kartu su

LVVPIA

(LIETUVOS VALDORFO VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS INICIATYVŲ ASOCIACIJA)

Viktorija Kanaporienė

„UGDYMAS BE EKRAŲ VALDORFO DARŽELYJE“

Baigiamasis darbas

Tęstinės studijos ikimokyklinės ir priešmokyklinės Valdorfo pedagogikos specializacijai įgyti
2020-2024 m. kursas

Kaunas/Vilnius, 2024

TURINYS

ĮVADAS	2psl.
1. EKRANŲ NAUDOJIMAS TARP IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ	3psl.
2. EKRANŲ POVEIKIS ANKSTYVAJAME AMŽIUIJE.....	4psl.
2.1. Sumažėjusi fizinė veikla.....	4psl.
2.2. Sutrikusi smegenų veikla.....	5psl.
2.3. Kalbos sutrikimai.....	5psl.
2.4. Fiziniai negalavimai.....	5psl.
2.5. Dėmesio sutelkimo problemos.....	6psl.
2.6. Socialinių įgūdžių stoka.....	7psl.
2.7. Suprastėjusi savireguliacija.....	8psl.
2.8. Miego sutrikimai.....	8psl.
2.9. Priklausomybė nuo ekranų.....	9psl.
2.10. Vaikai nebemoka žaisti.....	9psl.
3. VALDORFO PEDAGOGIKA APIE EKRANUS.....	10psl.
4. UGDYMAS BE EKRANŲ VALDORFO DARŽELYJE.....	12psl.
5. SUAUGUSIŲJŲ PAVYZDYS.....	15psl.
IŠVADOS.....	17psl.
REFLEKSIJA.....	18psl.
LITERATŪROS ŠALTINIAI	20psl.

IVADAS



Informacinės technologijos (sutr. IT) šiais laikais tampa neatsiejama kiekvieno žmogaus dalis. Be savo išmaniojo įrenginio retas kuris sutinka išeiti iš namų. Labai dažnas IT vartojimas, deja, paliečia ir mūsų vaikus. Matydami, kiek mes dėmesio skiriame savo išmaniesiems, jie pradeda žavėtis ir taip pat norėti jais naudotis. Vaikai greit ima mėgdžioti suaugusiuosius.

Programos, kuriomis naudojames savo išmaniuosiuose įrenginiuose, yra sukurtos taip, kad „gaudytų“ ir „kauptų“ mūsų dėmesį kuo ilgiau, dėl to mums būna sunku atsitraukti nuo ekranų [1]. Dažnai akimirka prie ekrano nejučia tampa visa popiete. Suaugusieji turi galimybę save kontroliuoti ir stebėti savo praleidžiamą laiką prie IT, vaikai, deja, taip savęs prižiūrėti negali, dėl to mums suaugusiems tenka atsakomybė už vaikų praleidžiamą laiką prie ekranų. Atlikti tyrimai rodo, jog vaikai viršija rekomenduojamą laiką prie ekranų, tėvai nesilaiko pateiktų rekomendacijų savo vaikams.

Šiomis dienomis sudėtinga rasti vaikams erdvę, kurioje nebūtų kokiu nors būdu į bet kokią veiklą pasitelkta ekranų pagalba. Deja, tuo pačiu vis dažniau prabylama apie neigiamą ekranų poveikį mūsų vaikams. Nepaisant įspėjimų, aplinkoje yra jaučiamas didžiulis spaudimas naudoti išmaniąsias technologijas vis jaunesniame amžiuje. Skamba kaip užburtas ratas tiesa? Bet ar galima to išvengti?

Pripažįstant žalingą ekranų poveikį, namuose nėra sunku sukurti sau tinkamas sąlygas, šiuo atveju ekranų nepasiekiamumą vaikui, tačiau kyla klausimas, kaip užkirsti kelią ekranų prieinamumui vaikams už namų ribų. Ieškant saugios erdvės be ekranų, verta susipažinti su Valdorfo pedagogika. Valdorfo darželiuose yra vykdomas ugdymas vaikams be ekranų. Kaip tai vyksta?

Šiame savo darbe nagrinėdama įvairius literatūros šaltinius pamėginsiu atskleisti ekranų aktualumą Valdorfo darželiuose.

Darbo tikslas: Įsigilinti ir atskleisti, kodėl Valdorfo darželiai vaikų ugdymo procese nenaudoja ekranų.

Uždaviniai: šiame darbe surinkusi teorinės medžiagos, išanalizavusi atliktus mokslinius tyrimus noriu:

- 1) Patyrinėti neatsargaus IT naudojimosi problemą visuomenėje;
- 2) Pasidalinti informacija apie tai, kaip vaikus veikia ekranai;
- 3) Atskleisti Valdorfo pedagogikos požiūrį į ekranus;

- 4) Apžvelgti, kaip ankstyvoji Valdorfo pedagogika ugdo vaikus be ekranų;
- 5) Paanalizuoti, kuo svarbus suaugusiojo pavyzdys naudojantis išmaniaisiais įrenginiais.

1. Ekranų naudojimas tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų

Amerikos pediatrių asociacijos paskelbtose rekomendacijose siūloma vaikams iki 2 metų amžiaus neleisti būti prie elektroninių prietaisų ekranų, o 2–5 metų vaikams griežtai riboti buvimo prie ekranų laiką iki 1 valandos per dieną [2].

Nepaisant to, pastarąjį dešimtmetį tarptautiniuose pediatrijos bei psichologijos žurnaluose skelbiami empirinių tyrimų rezultatai atskleidžia, kad šių rekomendacijų nesilaikoma [3].

Tėvai, nežinodami ekranų keliamų rizikų, norėdami įsiteikti savo vaikams, gauti laisvo laiko sau ar dėl bet kokių kitų priežasčių vis dažniau palieka vaikus IT „priežiūroje“.

Susiduriame su atvejais, kai žaidimas, teikdavęs fiziškai aktyvių ir kūrybiškumą skatinančių patirčių, kur svarbūs žaislai ir vaizduotė, virto veikla, verčiančia vaiką vieną iš visų valandas sėdėti prie ekrano [4(15)].

Šiuo metu jau gana daug atliekamų tyrimų atskleidžia, kad dėl šiuolaikinių technologijų vis mažesni vaikai ir vis daugiau laiko skiria vadinamajai sėdimajai veiklai, kuri, deja, gali pakeisti svarbias vaiko raidai aktyvias veiklas. Sisteminė per dešimtmetį paskelbtų straipsnių analizė parodė, kad ne bet koks, o būtent su buvimu prie įjungtų ekranų susijęs „sėdimasis elgesys“ yra nepalankus vaikų sveikatai ir raidai [5].

Lietuvoje atliktas tyrimas su vaikais iki 5 metų pateikia tokius skaičius:

- 41 % vaikų iki 5 metų moka naudotis internetu;
 - 45 % vaikų turi bent vieną IT prietaisą savo kambaryje ar miegamojoje erdvėje;
 - 16 % vaikų turi nuosavus IT prietaisus: planšetę (10 %), išmanųjį telefoną (5 %), TV (3 %), žaidimų konsolę (1 %), kompiuterį (0,5%);
 - Daugiau nei pusė vaikų (52 %) kartais arba beveik kasdien valgo su ekranu;
 - Kas penktas vaikas (20 %) valgo su ekranu beveik kasdien arba kiekvieno maitinimo metu!
- [6]

Vienas tyrimas atskleidė, kad šių dienų kūdikiams skaitmeniniai įrenginiai – toks įprastas dalykas, kad net trečdalis jų išmoko naudotis išmaniuoju telefonu anksčiau, nei pradėjo vaikščioti ar kalbėti [4(14)].

Taigi, pateikta informacija rodo, jog vaikų nesaikingo ekranų naudojimo problema yra paplitusi plačiai visuomenėje. Kokios pasekmės gali laukti tokio perteklinio IT naudojimo?

2. Ekranų poveikis ankstyvajame amžiuje

Valdorfo darželis vaikų ugdymo procese nenaudoja informacinių technologijų. Kodėl? Nuo ko Valdorfo darželio auklėtojos saugo savo auklėtinius?

2.1. Sumažėjusi fizinė veikla

Ilgas informacinių technologijų, turinčių ekranus, naudojimas ypač neigiamai veikia vaikų fizinę ir psichikos sveikatą. Būtent su IT naudojimu labai ankstyvame amžiuje siejamas ir didėjantis skaičius vaikų, turinčių elgesio sutrikimų, ypač dėmesio ir aktyvumo [5].

Fizinė veikla būtina vaikų protiniam ir fiziniam vystymuisi, o neaktyvus gyvenimo būdas - rimčiausias mažų vaikų prastos sveikatos indikatorius. Žemas mažų vaikų aktyvumo lygis reiškia, kad jie neįsitraukia į svarbiausias užduotis, reikalingas sveikam vystymuisi šioje stadijoje, t.y. bėgiojimą, šokinėjimą, šokčiojimą ir mėtymą. Todėl jiems kyla rizika neišsiugdyti svarbiausių motorinių įgūdžių, pusiausvyros ir koordinacijos [4(97)].

Anot klinikinės vaikų psichologijos specialistės dr Elizabeth Kilbey, vis daugiau randasi ketverių penkerių metų vaikų, kurių motoriniai įgūdžiai neigiamai paveikti dėl to, kad jie tiek daug laiko praleidžia sėdėdami. Tai rodo jų eisena ir laikysena. Pavyzdžiui, jie gali lipti laiptais pakopa po pakopos pastatydami ant laiptų abi kojas, kaip tai daro maži vaikai, nes dar nėra išmokę statyti kojų pakaitomis. Ankstyvaisiais metais šie vaikai neišlavino pagrindinių motorinių įgūdžių, todėl jiems stinga judrumo ir koordinacijos įgūdžių, kurie leistų pašokti, peršokti, šokinėti ir išlaikyti pusiausvyrą. Kitas nerimą keliantis dalykas yra tas, kad sėdėjimas ir spoksojimas į ekraną lemia, jog vaikai neišlavina pagrindinių raumenų. Todėl jų laikysena netaisyklinga: jie negali taisyklingai sėdėti, nes jų kūno ašis liko nesutvirtinta. Taigi, kai šie vaikai ateina į mokyklą ir turi ramiai sėdėti griežtoje aplinkoje, to padaryti jie negali, todėl nenustygsta vietoje ir nuolat muistosi, niekaip nesusikaupia ir blaško kitus vaikus. Paradoksalu, kad ankstyvoji vaikystė, praleista uždaroje patalpoje prie išmaniojo prietaiso, - kliūtis vaikui pasirengti, kad jis išsėdėtų mokykloje, o lakstantys ir aktyvūs vaikai pasižymi gera raumenų kontrole ir gali ilgiau išsėdėti ramiai. [4(41)]

Gali visiškai sutrikti vaikų valia, nes jie nejudėdami sėdi prie ekrano ir negali aktyviai pamėgdžioti. [7(497)]

Daugiau laiko prie ekranų praleidžiantys vaikai labiau rizikuoja turėti antsvorį, tai siejant su mažesniu šių vaikų fiziniu aktyvumu [3].

Daug gydytojų sutinka, kad ekranai – vienas pagrindinių veiksnių, dėl kurio vaikai apibūdinami kaip „mažiausiai aktyvi karta istorijoje“. Devyni iš dešimties vaikų iki trejų metų amžiaus gyvena nejudriai, nes laikas, praleidžiamas naudojant išmaniuosius prietaisus vis ilgėja. Padariniai kelia nerimą. Yra daugybė įrodymų, kad sėdėjimas valandų valandas siejamas su sveikatos problemomis, kurios pasireiškia ateityje. Nejudrus gyvenimo būdas susijęs su padidėjusia širdies ir kraujagyslių ligų bei insulto rizika. Be to, aptinkamas ryšys su depresija ir daug ankstyvesne mergaičių lytine branda [4(96)].

2.2. Sutrikusi smegenų raida

Mokslininkai teigia, kad vaikai iki 2-3-ųjų metų nėra pajėgūs suvokti ir objektyviai įvertinti to, kas vyksta ekrane, todėl jiems tai yra tiesiog intensyvi atskirų smegenų sričių stimuliacija, bet ne ugdymo dalis [8].

Pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekrano, gali paveikti smegenų raidą. Nuo gimimo iki penkerių metų amžiaus vaiko smegenyse susikuria dvigubai daugiau neuronų jungčių, nei tai įvyksta po penktojo gimtadienio. Vėliau šios jungtys sutvirtėja - naudojami ryšiai sustiprinami, o nenaudojami mažėja ir nyksta. Dėl šios priežasties, jei vaikai užsiima pasikartojančiomis veiklomis (pvz., visą laiką praleidžia prie ekranų), kyla rizika, kad nesusidarys gilios ir plačios neuronų jungtys, kurios reikalingos mokantis, nes sustiprinamos tik susijusios su skaitmeninėmis veiklomis jungtys [4(49)].

2.3. Kalbos sutrikimai

Įrodyta, jog reguliariai žiūrint televizorių smarkiai atsilieka kalbos raida [7(498)].

Atlikti tyrimai rodo, kad kalbos sutrikimai siejasi su mąstymo sutrikimais. Šių sutrikimų vis daugėja dėl to, kad vaikai per daug naudojami elektroninės žiniasklaidos priemonių paslaugomis. Nors žiūrėdamas televizorių vaikas girdi kalbant, bet tai neugdo jo kalbos. Kalbos ugdymas pirmiausia remiasi ne kalbos girdėjimu, o dviem ypatingais reiškiniiais, kurių negali suteikti joks televizorius: pirma, teigiamu socialiniu santykiu tarp kalbančiojo ir klausančiojo, antra, suaugusiojo, kurį vaikas gali mėgdžioti, pavyzdžiu [12(7)].

2.4. Fiziniai negalavimai

Dėl pernelyg ilgo laiko, praleidžiamo prie ekrano ankstyvoje vaikystėje, pasireiškia gausybė fizinių negalavimų. Chiropraktikai tvirtina vis dažniau pastebintys fizinį sutrikimą, kurį vadina

„žinučių kaklu“, - kai paauglių stuburas neįprastai išlinksta dėl to, kad palinkę prie planšetinio kompiuterio ar telefono jie praleidžia ypač daug laiko. Vienas tyrimas atskleidė, kad vaikams, kurie žaidžia vaizdo žaidimus ilgiau nei valandą per dieną, kyla didesnė tikimybė patirti riešo ir piršto skausmų [4(42)].

Prie ekranų daugiau būnantys ir savo kambariuose elektroninius prietaisus turintys mažyliai ne tik yra nerimastingesni, emocingesni, bet ir turi daugiau somatinių (gastroenterologinių) simptomų. Laisvadieniais daugiau laiko prie ekranų leidžiantys vaikai pasižymi ir didesniu sergamumu: jie dažniau serga virusinėmis ligomis, dažniau skundžiasi pilvo, galvos skausmais, pykinimu, kitais fiziniais negalavimais [2].

Per ilgas naršymas internete taip pat lemia prastesnę vaikų regėjimą [4(42)].

Žiūrint iš arti ar į tolį akies lęšiukas nuolat juda, vyzdys tai susitraukia, tai išsiplečia, atsižvelgdamas į atitinkamą šviesą. Tam, kad kokį nors objektą suvoktume akimis, testuojame jo kontūrą ir atskiras sudedamąsias dalis. Kai dirbama prie kompiuterio, šis akies gebėjimas judėti yra apribotas. Atstumas tarp akies ir prietaiso visuomet išlieka toks pat, trimatis natūralios erdvės vaizdas yra supaprastintas iki dvimačio vaizdo, o spalvos dirbtinės. Vaiko matymo laukas paprastai būna 200 laipsnių pločio, paskui jis vis siaurėja ir blogiausiu atveju apima vos 70 ar 80 laipsnių. Vaikų, kurie dažnai žiūri televizorių arba dirba kompiuteriu, akys po kurio laiko nebetenka gebėjimo judėti. Tokie vaikai blogai išlaiko pusiausvyrą, beveik negali balansuoti [9(141)].

2.5. Dėmesio sutelkimo problemos

Žiūrėjimas į ekraną mažame (1–3 metų) amžiuje susijęs su dėmesio sukaupimo problemomis vėlesniame (7 metų) amžiuje“, – konstatuoja Psichologijos instituto mokslininkė dr. Lauryna Rakickienė [2].

Vaikai, turintys dėmesio sutrikimų mažiau skaito, labiau mėgsta žiūrinėti paveikslėlius, dažniausiai komiksus, aktyviai neįsisavina to, ką perskaito ir pamato, yra mažiau dėmesingi [7(497)].

Jei vaikai negali sutelkti dėmesio, tai kelia didelę grėsmę tolesniam jų išsimokslinimui. Tyrėjai nustatė ryšį tarp laiko, praleidžiamo prie ekrano, ir trumpesnio dėmesio išlaikymo. Vieno tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikai, kurie prie kompiuterio ekrano praleisdavo daugiau nei 2 rekomenduojamas valandas, nuo 1,5 iki 2 kartų dažniau turėdavo dėmesio sutrikimų. Šis tyrimas taip pat parodė, kad tokiems vaikams sunkiau sekėsi susivaldyti, jie buvo linkę į impulsyvumą [4(46)].

Naudojantis IT, besivystančios vaikų smegenys pripranta prie greitai kintančios informacijos. Vaikai susigyvena su akimirksniu gaunamu malonumu ir apdovanojimu - jeigu mobilojoje programėlėje teisingai atlieka užduotį arba pereina į kitą žaidimo lygį jie gauna virtualų pažymėjimą arba jiems sumirksi ženklelis. Mokymasis realiame pasaulyje - daug lėtesnis ir už jį rečiau apdovanojama [4(46)]. Todėl vėliau mokykloje mokytojams per sunku sutelkti ir išlaikyti vaikų dėmesį ties viena užduotimi [8].

Kai vaiko dėmesį patraukia skaitmeninis prietaisas, vaikas perdėtai sutelkia dėmesį į jį. Ši veikla taip stimuliuoja, kad vaikai geba sutelkti dėmesį tik į ekraną ir atitrūksta nuo to, kas vyksta aplinkui. Daugybė šio reiškinių (perdėtas dėmesio sutelkimas) aspektų kelia nerimą. Viena iš rimčiausių problemų yra ta, kad perdėto dėmesingumo būseną kalba apie atitrūkimą nuo aplinkos, o tai nėra suderinama su mokymusi ar naujų įgūdžių ugdymu. Esant perdėto dėmesingumo būsenai labai sunku pereiti nuo vienos užduoties prie kitos. Vaikai turi gebėti perkelti dėmesį, kad užbaigtų daugelį kognityvinių užduočių [4(71)].

2.6. Socialinių įgūdžių stoka

Bene didžiausią nerimą kelia tai, kad vaikams, praleidžiantiems labai daug laiko su skaitmeniniais įrenginiais, stipriai sutrinka socialinių įgūdžių lavėjimas. IT apriboja vaiko socialinį gyvenimą, nes ankstyvuojų laikotarpiu vaikas ima kurti artimus santykius ir saugioje aplinkoje mokytis taisyklių, galiojančių puoselėjant draugystę. Ekranai neturėtų pakeisti bendravimo su žmonėmis. Vaikams reikia daug laiko, praleidžiamo akis į akį su kitais žmonėmis, kad jie išmoktų atpažinti tokias socialines užuominas kaip veido išraiška, kūno kalba ir balso tonas. Ekranai viso to nesuteikia [4(51)].

Reguliariai žiūrintys televizorių vaikai išsiskiria tuo, kad su žmonėmis bendrauja nejausdami distancijos ir pagarbos:

- jiems sunku užmegzti asmeninius ryšius;
- mėgsta vaipyti ir beveik nežiūri į akis;
- į klausimus dažniausiai atsakinėja paviršutiniškai, stereotipiškai ir negiliai domisi įvairiais dalykais [7(497)].

Mokykliniais metais tėvai vis dažniau kreipiasi pagalbos į psichologus, nes jų vaikams nesiseka susirasti draugų. Daug laiko praleisdami prie ekranų jie nebemoka palaikyti santykių, ieškoti abipusių kompromisų, susitaikyti, stengtis dėl kito [8].

Tyrimas, atliktas Kalifornijos universitete Los andžele, atskleidė, kad laikas, praleistas prie ekrano, gali neigiamai paveikti vaikų gebėjimą atpažinti emocijas [4(51)].

2.7. Suprastėjusi savireguliacija

Mažų vaikų psichikos sveikatos tyrimų rezultatai rodo, kad ankstyvas IT naudojimas gali turėti neigiamos įtakos jų pažintinių funkcijų raidai dėl hiperstimuliuojančio daugelio pramoginių televizijos laidų, kompiuterinių ir mobiliųjų žaidimų pobūdžio. Pernelyg didelė sensorinė stimuliacija ankstyvame amžiuje siejama su dėmesio sunkumais, bendrai prastesne savireguliacija [5, 18]. Tyrinėjant mokyklinio amžiaus vaikus, nustatomos reikšmingos buvimo prie ekranų (ypač TV) sąsajos su vaikų elgesio problemomis [3].

Kaip pastebi Vilniaus universiteto Psichologijos instituto mokslininkė dr. Rima Breidokienė, vaikai, kurie būdami dvejų–trejų metų praleidžia daugiau laiko prie ekranų, pasižymi prastesne savireguliacija (sugebėjimu kontroliuoti dėmesį, elgesį, emocijas, efektyviai reaguoti į aplinkos arba vidinius stimulus) ateityje. Atsispyrimas pagundai priskiriamas prie vadinamosios „karštos“ savireguliacijos – tai yra tokios, kuri apima veiklą, turinčią ryškų emocinį komponentą, kontrolę [2].

Net jei naudinga laukti, vaikai nepajėgia suvaldyti savo impulsų [4(61)].

Savireguliacijos raidai esminiai yra kūdikystė ir ikimokyklinis amžius. 4-5 metų vaikų gebėjimas atsispyrti pagundai prognozuoja jų geresnę savireguliaciją, akademinę ir karjeros sėkmę net po 35 metų [10].

2.8. Miego sutrikimai

Laikas, praleistas prie ekranų, siejamas su ilgesne užmigimo ir trumpesne miego trukme bei miego sutrikimais [3].

Vaikų miego kiekis vis mažta ir atrodo, kad prie to smarkiai prisideda laikas, praleidžiamas prie ekrano. Tyrimai parodė, kad prie ekranų leidžiamas laikas vėlina užmigimo laiką ir nulemia trumpesnę miegą. Regis, kad jis taip pat neigiamai veikia ir miego kokybę. Sutrumpėja gilaus miego fazė (REM), kuri susijusi su prisiminimų išsaugojimu, mokymusi ir emocine reguliacija. Atskleista, kad esant REM fazės trūkumui, sunkiau išmokti sudėtingas užduotis. REM miego fazė ypač svarbi ankstyvojoje vaikystėje, kai smegenys greitai vystosi. Kokybiškas miegas itin svarbus sveikatai, gerai emocinei savijautai ir gebėjimui mokytis [4(102)].

2.9. Priklausomybė nuo ekranų

Mokslininkai atrado, kad žaidžiant vaizdo žaidimus smegenys išskiria dopaminą. Dopaminas - vadinamasis „malonumų chemikalas“, stimuliuojantis smegenų apdovanojimo sistemą. Naujausias tyrimas atskleidė, kad žaidžiant vaizdo žaidimus išsiskiria beveik tiek pat dopamino, kaip vartojant narkotiką amfetaminą ar ritaliną. Tiesą sakant, neuromokslininkai palygino potraukį ekranams su narkomanų potraukiu narkotikams. Tyrėjai pastebėjo, kad paprastiems vaizdo žaidimų mėgėjams pamačius mėgstamiausio žaidimo vaizdą smegenys sureaguodavo taip, kaip narkomanų smegenys atsako susidūrus su tuo, kas primena narkotikus. Didžiausią rūpestį kelia tai, kad mažiems vaikams leidžiant laiką prie ekrano, kuris sukelia nuolatinį dopamino išsiskyrimą, ilginiui žaisdami jie nebejaus tiek smagumo ar adrenalino, todėl turės žaisti vis daugiau, kad pajustų tokį patį poveikį [4(114)].

Malonumo pojūtis skatina priklausomybę nuo ekranų, nes vaikas neišmoksta atsipalaiduoti kitaip. Nekalbama apie vaikų priklausomybę nuo ekranų ikimokykliniame amžiuje. Ji atsiranda vėliau. Tačiau ji neatsiranda staiga ir netikėtai, ji vystosi po truputį vis stiprėjant įpročiams [8].

Gali atsirasti polinkis į priklausomybę nuo alkoholio, medikamentų ir narkotikų, nes vaikai įpranta be pastangų (tik paspaudus mygtuką), gauti impulsų bei peno sielai ir dvasiai [7(497)].

Tyrimai rodo, kad priklausomybė nuo interneto siejama su struktūriniais ir funkciniais pokyčiais tose smegenų srityse, kuriose apdorojamos emocijos, sutelkiamas dėmesys, priimami sprendimai ir vyksta kognityvinė kontrolė. Dažnas ar perteklinis naudojimas internetu gali paveikti tai, kaip smegenys supranta emocijas, sugeba sukaupti ir išlaikyti dėmesį ar koncentraciją, pasverti informaciją priimant sprendimus ar net valdyti viską, ką galvojame. Vaikų smegenys dar tik vystosi, todėl jas gali itin neigiamai paveikti per didelis laiko, praleidžiamo prie ekrano, kiekis vaikystėje [4(111)].

Tyrėjai aptiko, kad ilgalaikė priklausomybė nuo interneto, apibūdinama pertekliniu interneto naudojimu, gali net pakeisti mūsų smegenų veiklą. Tikrai nenorėtume tokio poveikio besivystančioms mažų vaikų smegenims [4(111)].

2.10. Vaikai nebemoka žaisti

Žaidimas ankstyvuojau laikotarpiu vaiko raidai turi lemiamos įtakos. Egzistuoja daugybė įrodymų, patvirtinančių, kad žaidimas - tai reikšminga priemonė, skatinanti vaikus ankstyvaisiais metais mokytis. Jei vaikai dėl pernelyg ilgo laiko, praleidžiamo prie ekrano, išsiugdė nepakankamai

žaidimo įgūdžių, kyla pavojus, kad pradėję eiti į mokyklą jie patirs sunkumą. Ankstyvųjų metų mokymosi programa orientuota į žaidimą ir savęs pažinimą, taigi vaikai gali prisėsti prie skirtingų klasėje esančių stalų ir pasirinkti, kokiomis veiklomis nori užsiimti. Vaikai, praleidę daug laiko prie ekrano, dažniausiai linkę kaitalioti veiklas, jiems sunku sutelkti dėmesį į siūlomus užsiėmimus, nes šie reikalauja labiau išlavėjusių žaidimo įgūdžių. Tokie vaikai neturi vaizduotės ir kūrybinio žaidimo įgūdžių, kuriais turėtų pasižymėti jų bendraamžiai. Tokiems vaikams tai gali būti ypač didelis kliuvinys, nes jie stengiasi dalyvauti siūlomose veiklose, taigi bus linkę trukdyti kitiems klasėje ir sunkiai susiras draugų [4(44)].

Ankstyvojo amžiaus vaikams reikia patirti tikrąjį pasaulį – tai labai svarbu jų raidai. O ypač daug laiko praleisdami prie išmaniojo įrenginio jie praranda daugybę galimybių mokytis realiame pasaulyje [4(43)].

3. Valdorfo pedagogika apie ekranus

R. Štaineris, Valdorfo pedagogikos pradininkas teigė, kad privalome mylėti laikmetį, kuriame gyvename, ir, kad kiekvienas laikmetis istorijoje sukuria pamatus kam nors ateityje. Vertindami laikmetį, kuriame gyvename, esame atsakingi už pasirinkimą, kaip gyvename su išmaniosiomis technologijomis [8].

Švietimo mokslininkas, antroposofas, Christianas Rittelmeyeris pateikia keturis neginčijamus ir esminius dalykus vaikų ugdymo procese:

- 1) būtinas visapusiškas ugdymas,
- 2) ugdymas reikalauja paramos ir skatinimo,
- 3) švietimas turi prisitaikyti prie tokio pasaulio, koks jis yra šiandien,
- 4) išsilavinimas turi vesti į nepriklausomybę [11].

IT švietimas Valdorfo pedagogikoje grindžiamas vaiko raida, o ne įrangos buvimu. Atkreipiamas dėmesys į tai, kad vaiko gyvenime būna periodų, kai intensyvus bet kokios rūšies skaitmeninės medijos naudojimas trukdo vaikui sveikai vystytis. Pirmoji vaiko vystymosi užduotis yra lavinti ir valdyti savo kūną. Ankstyvojoje vaikystėje svarbiausias ugdymo uždavinys – skatinti vaiką lavinti motoriką, kalbos įgūdžius, kūrybinę vaizduotę. Tai ypač įtakoja jutimų vystymąsi ir sveiką smegenų formavimąsi. Į vaiko vystymąsi orientuotas ugdymas kiek įmanoma pašalina viską, kas trukdo sveikam fiziniam vystymuisi. Todėl Valdorfo pedagogikoje yra manoma, kad informacinių technologijų naudojimas pirmaisiais gyvenimo metais yra pedagogiškai destruktivus.

Valdorfo pedagogika nori siekti ne „konservatyvaus ugdymo“, o „įgalinančio ugdymo“; vaikas turi būti skatinamas užsiimti įvairia veikla per stimuliuojančią aplinką. Vaikai nori nuoširdžiai pažinti pasaulį, būdami jame aktyvūs. Todėl Valdorfo darželiuose ugdymas pirmiausia prasideda nuo praktinės ir meninės veiklos, kuria siekiama supažindinti vaikus su mokymosi turiniu [11].

Valdorfo pedagogikos tikslas – gili pagarba vaikystei ir apsauga, leidžianti vaikui skleistis ir tobulėti kiekvienu jo raidos metu. Šie pirmieji septyneri metai yra vaiko galimybė susikurti tvirtą pagrindą, padėti pamatus vėlesniam mokymuisi, kurti sveikus įpročius ir santykius, ir šie metai nepakeičiami [8].

Valdorfo darželyje yra puoselėjamas laisvas žaidimas. Žaisdami vaikai gauna informacijos ne mygtuko spragtelėjimu. Jie remiasi savo pojūčiais, informacijos gauna iš pamėgdžiojimo ir savarankiškos veiklos, kur trūksta – pasitelkia savo vaizduotę. Žaidžiant auga jų patirtis, jie veikia ne vien išoriškai, bet ugdomi ir savo vidines galias. Vaikai pajunta reiškinių ryšius ir kuria tikrovišką pasaulį. Aktyviai žaisdami vaikai pradeda abstrakčiai mąstyti [12(10)].

Mokydamiesi suprasti ir pažinti pasaulį, vaikai vadovaujasi pojūčiais. Jie nori patys viską pačiuo, paragauti, pauostyti, išgirsti ir pamatyti. Tikrojo pažinimo kelias visada prasideda nuo tiesioginių pojūčių. Maži vaikai dar nesugeba atskirti tikrojo pasaulio nuo virtualaus. Jie viską, ką užfiksuoja savo pojūčiais ir kas žadina jų vaizduotę, priima kaip tikrovę. Jie priklausomi nuo pasaulio, kokį jiems atskleidžia suaugusieji, todėl svarbu, kad tas pasaulis nebūtų toks, kokį matome ekrane. Vaikai turi teisę pažinti tikrąjį pasaulį. Mažieji visada pilni vaizduotės. Pirmiausia jie remiasi savo pojūčiais ir įvairiapusiais išgyvenimais, o paskui, pasitelkdami vaizduotę, patys aktyviai kuria toliau. Kompiuteris neugdo vaizduotės ir išradingumo [12(4)].

Naujausi tyrimai atskleidė, jog savarankiškumo, kuris reikalingas išmokti prasmingai elgtis su žiniasklaida, vaikai įgyja laisvai žaisdami be jokios technikos [7(495)].

Kompiuteris siūlo kopijuoti ir mėgdžioti tikrąjį pasaulį. Net pati geriausia kompiuterinė piešimo ar darbelių pamoka, kai dviejų matmenų ekrane matome greitai judantį teptuką, dirbtines žirkles, o pelės spragtelėjimu galime atlikti bet kokius judesius, niekada net iš tolo neprilygs tiems įspūdžiams, kuriuos sukelia tikras sąlytis su dažais ir popieriumi. Dar daugiau: tokia kompiuterinė pamoka vaikams tėra apgaulė [12(4)].

Darželyje vaikas būna didžiąją dienos dalį, dėl to auklėtojų užduotis turėtų būti sumažinti laiką, praleidžiamą prie ekranų, o ne jį dar padidinti [13].

Tai, kad daugelis vaikų jau anksti naudoja skaitmenines laikmenas namuose, nereiškia, kad mokyklos turi intensyviau jomis naudotis. Priešingai, būtent dėl daugybės atvejų, kai vaikai naudojami šiais prietaisais, vaikų darželiuose ir mokyklose pirmiausia turi būti sukurta pusiausvyra ir sveika atsvara praktikai. Kitaip tariant, daryti su vaikais tai, kas ne visada daroma namuose. Norint prasmingai ir savarankiškai naudotis kompiuteriu, reikia išsiugdyti savarankišką mąstymą, kurį dauguma vaikų įgyja tik sulaukę maždaug dvylikos metų. Tik tada naudojimas kompiuteriais tampa pedagogiškai prasmingas ir reikalingas [11].

Vaikai turi mokytis savarankiškai mąstyti, kad galėtų suvokti juos supantį pasaulį. Jie turi išmokti viską, ką pajuto, išgyveno ir sugalvojo susieti tarpusavio ryšiais, išmokti atskirti reiškinį priežastis ir pasekmes, suvokti idėjas, gebėti aktyviai kurti ateitį [12(7)].

Kai gyvenimas reguliuojamas pelės (ar tiesiog ekrano) spustelėjimu, vaikai praranda galimybę pažinti savąsias fizines galias, jas išbandyti, jie negali ugdyti savo jausmų ir mokytis juos reikšti, jiems nebereikia kūrybiškai mąstyti, nes visa tai atlieka kompiuterinė programa. Vietoj tikrojo pasaulio jie susiduria su virtualiu, vietoj savo galių ugdymo - su apribojimais [12(7)].

Vaikams siūlomos televizijos laidos dažniausiai yra fantastinio pobūdžio, neturi nieko bendra su tikrove. Nuo sukarikatūrėtų vaizdų vaiko siela tik surambėja. Šis nuo tikrovės nutolęs iliuzijų pasaulis vaikams visai nereikalingas, jį vertėtų pakeisti paties vaiko fantazijos vaizdinius, kurie iškyla klausantis sekamų ar skaitomų pasakojimų ir pasakų [7(498)].

Knygos „Padėkime augti“ autoriai teigia neįsivaizduojantys mažiau tinkamos vietos kompiuteriui nei vaikų darželis ar paruošiamoji klasė. Trimečiui labiausiai reikia meilės, dėmesio, o ypač rūpesčio. Keturmečiai ir penkiamečiai turi ugdytis socialinius įgūdžius: kaip elgtis su kitais? Reikia žaisti su tikrais daiktais, o ne virtualiais vaizdais [7(502)].

4. Ugdymas be ekranų Valdorfo darželyje

Nors Valdorfo darželiuose ir nėra naudojami ekranai, tačiau yra vykdomas netiesioginis IT ugdymas, vaikai su technologijomis susijusius veiksmus gali išgyventi per analogiškas veiklas.

Žaidimus prie ekranų Valdorfo darželyje pakeičia laisvas žaidimas. Žaisdami vaikai mokosi, planuoja, organizuoja, draugauja, daug juda. Valdorfo darželiai palaiko vaikų judėjimą, smulkiąją ir stambiają motoriką. Pirmajame septynmetyje ypatingai akcentuojamas fizinio kūno lavinimas.

Vaiko vaizduotė yra glaudžiai susijusi su žaidimu ir kūrybine veikla. Bendras žaidimas padeda vaikams ugdytis socialines savybes, taip pat ir gebėjimą spręsti konfliktus. Tam puikiai tinka tam tikra kryptimi nukreipiantys pasakojimai, metų šventės, kai joms rengiantis vaikams pamažu patikimos įvairios pareigos ir nedidelės užduotys [12].

Veiksmų seką/programavimą vaikai patiria per tokias veiklas, kaip apsirengimas (ypač žiemą) į lauką, stalo padengimas, duonos kepimas, ruošimasis pietų miegui. Norėdami pasiekti tam tikro rezultato, vaikai turi išdalinti norimą užduotį į kelias mažesnes. Tuomet atlikdami mažesnes užduotis tinkamu eiliškumu gaus siekamą rezultatą. Pavyzdžiui, norėdami apsirengti, jie turi žinoti (o iš pradžių patirti ir suprasti), ką reikia rengtis pirmiausia, kad pirma apsiavus batus, žieminių kelnų jau užsidėti nepavyks. Arba norint iškepti duoną taip pat reikia žinoti, kokius veiksmus koku eiliškumu reikia atlikti. Nesumalus grūdų ir neiškildinus tešlos orkaitės jungti dar nereikėtų. Dienos ir savaitės ritmas vaikams taip pat padeda suvokti sekas. Vaikai per laiką sužino, kas po ko seka jų dienos ir savaitės eigoje. Pavyzdžiui, jei pirmadienį vaikai eina į žygį, antradienį lieja akvarelę, o trečiadienį stebi stalo spektaklį, jie žino, kad „jei vakarėjome į žygį, tai šiandien liesime akvarelę o rytoj žiūrėsime spektaklį“.



Skaičiavimus vaikai visai nejučia atlieka ryto rate susiskaičiuodami, palygindami, ko ir kiek vaikų nebuvo vakar, o kas ir kiek yra šiandien, žaisdami pirštukų žaidimus. Dengdami stalą suskaičiuoja lėkšteles, šaukštus, kėdes. Laukdami artėjančių metų švenčių, gimtadienių, vaikai skaičiuoja, kiek liko dienų.



Tvarkydamiesi vaikai atlieka rūšiavimo veiksmus. Valdorfo darželyje kiekvienas žaislas turi savo vietą, todėl pažaidę vaikai turi tvarkingai sudėlioti priemones, su kuriomis žaidė, į joms skirtas vietas, vietoj to, kad tiesiog viską sumestų į bendrą vietą. Stalo padengimas, lapo paruošimas piešimui, virvelės vijimas, audimas moko vaikus tam tikros simetrijos, kaip ir servetėlių, rankšluosčių ar drabužių lankstymas.





Piešimą ekrane auklėtojos pakeičia piešimu ant popieriaus lapo su kreidelėmis ar akvarėle. Vaikas niekada nepatirs tokios įvairovės ir tokių nenuspėjamų rezultatų piešdamas ekrane.



Valdorfo darželio auklėtojos vaizdus ekranuose nesunkiai pakeičia labai vaizdingais, tiesiog užburiančiais stalo spektakliais.

Audio įrašus iš ekranų auklėtojos perkelia į gyvą dainavimą ar pasakojimą. Labai svarbu Valdorfo darželyje yra dainuojanti auklėtoja, kuri net ir valydama dulkes nuo palangės dainuoja. Dainavimas padeda vaikams išreikšti emocijas. Taip pat Valdorfo darželyje vaikams kiekvieną dieną yra sekama pasaka. Vaikai, klausydami pasakų lavina vaizduotę.

Visos šios ekranų analogijos ugdo vaikų gyvenimiškąją patirtį ir juos moko. Šiuo atžvilgiu kompiuteris yra bejėgis. Jis negali duoti vaikams to, ko jiems ši amžiaus tarpsnį būtinai reikia: pojūčių, vaizduotės lavinimo, judėjimo, pokalbių ir išradingo mąstymo ugdymo. Kompiuteris priklauso jaunimo ir suaugusių žmonių pasauliui. Vaikų darželyje jis yra vien kliūtis, stabdanti vaiko vystymąsi, jis yra tik nuostabių vaikystės dienų vagis [12(10)].

Ugdymas be ekranų neturėtų atrodyti kaip problema ar kažkas sunkiai įgyvendinamo. Vaikus lengva sudominti gyvenimiškais apčiuopiamais dalykais, tokiais kaip kaladėlių statymas, vaško lipdymas, piešimas kreidelėmis ant lapo, dainavimas, sausainių kepimas, stalo padengimas ir netgi

tvarkymasis, jei tik įdomiai visą tai pateiksime. Ir tai duos labai didelės naudos vaikams jiems augant ir žengiant link suaugusiųjų pasaulio.

Nereikėtų per daug sureikšminti ugdymo su IT matant, kad visos vaikų veiklos ir taip atitinka ekranuose pateikiamas veiklas, ir netgi yra žymiai turtingesnės savo turiniu ir galimybėmis.

5. Suaugusiųjų pavyzdys

Turime žinoti, kad mūsų požiūris į prie ekrano leidžiamą laiką tiesiogiai veikia vaikų naudojimosi kompiuteriu įpročius. Jei patys tampame pernelyg priklausomi nuo ekranų, vaikai greičiausiai turės tokių pat įpročių ir sunkumų. Ankstyvojo amžiaus vaikas ima pavyzdį ir mokosi elgesio iš savo tėvų. Pagrindinis elgesio pavyzdys šiame amžiuje tebėra jo šeima [4(221)].



Todėl mūsų atsakomybė rodyti vaikams tinkamą pavyzdį ir naudotis IT tik pagal paskirtį.

Tėvai patys turi kurti tokį elgsenos prie ekrano modelį, kokio nori, kad laikytųsi jų vaikai [4(226)].

Namuose galėtų būti vykdomi susitarimai, kas koku metu ir kiek laiko gali praleisti prie ekranų. Galima susitarti, kad telefonų garsai būnant namuose taip pat būtų išjungti, nes kiekvienas pyptelėjimas nenorom patraukia mūsų dėmesį ir blaško.

Mažiems vaikams reikia asmeninio santykio, žinojimo, kad yra svarbūs ir gauna visą suaugusiųjų dėmesį. Jie tikisi, kad padėsime telefoną, kai jie bando pasidalyti svarbiomis naujienomis. Kalbantis jiems reikia žiūrėti į akis ir žinoti, kad tikrai jų klausotės ir nekreipiate dėmesio į pypsinčias žinutes [4(224)].

Darželio erdvėje taip pat labai svarbu, kad išmaniaisiais įrenginiais auklėtojos naudotųsi kuo mažiau [13]. Auklėtojų pavyzdinis elgsys yra labai svarbus vaikų mokymuisi pamėgdžiojant.

Šventėms darželiuose būtų galima turėti už fotografavimą/filmavimą atsakingą žmogų, kad nereikėtų visiems stebėti renginio per telefono ekraną.

Kuo prasmingesni, logiškesni yra suaugusių žmonių veiksmai, kuriuos vaikui naudinga pamėgdžioti, tuo dvasingesnė vaiko veikla [12(10)].

Jei norime ugdyti vaikų savarankiškumą ir emocinį atsparumą, kurie reikalingi šiuolaikinėje technologinėje kultūroje, jiems reikia ramaus bendravimo su rūpestingais suaugusiais ir gausybės savarankiškų žaidimų lauke, ypač ankstyvaisiais metais (0-7) [4(25)].

IŠVADOS

Išnagrinėta literatūra padėjo atskleisti, jog:

- 1) Visuomenėje yra paplitęs per dažnas, nekontroliuojamas vaikų naudojimas ekranais.
- 2) Pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas prie ekranų, neigiamai veikia mūsų vaikų fizinę ir psichinę sveikatą.
- 3) Technologijų, ekranų atžvilgiu Valdorfo pedagogika siūlo įsitikinti, kad patirties atvėrimas yra tinkamas vaiko raidai. Jaunesniems nei 7 metų vaikams būtų idealu nenaudoti jokių ekranų [8].
- 4) Valdorfo pedagogika puoselėja vaikų laisvą žaidimą, ugdo vaikus suteikiant gyvenimiškas patirtis, skatina vaikų judėjimą, kuria pamėgdžiojimo vertą aplinką vaikams.
- 5) Ankstyvuojų laikotarpiu vaikai mokosi pamėgdžiojimo būdu, todėl labai svarbu, kokį mūsų elgesį/pasirinkimus jie mato.

Atsižvelgdama į vaikų poreikius pagal jų raidą ir atkreipdama dėmesį į ekranų daromą žalą vaikų vystymuisi, Valdorfo pedagogika stengiasi atidėti kuo vėlesniam laikui savo auklėtinių kontaktą su išmaniosiomis technologijomis. Vietoj to, Valdorfo darželio auklėtojos užpildo vaikų ugdymą gyvomis patyriminėmis veiklomis, kurias išugdžius bus nesunku atėjus laikui saugiai naudotis išmaniaisiais prietaisais.

Žymūs mokslininkai ir gydytojai pasisako už tai, kad vaikams būtina sugrąžinti galimybę laisvai žaisti be šiuolaikinės technikos. Taip žaisdami vaikai lavina visą kūną, tampa vikrūs. Juk vaizduotė lavėja kartu su kūnu [7(496)].

Vaikai vėliau bus tik dėkingi, kad buvo ugdoma sveika jų savimonė bei veiklumas, kad žiniasklaida naudotis išmoko tik tada, kai jos reikia ir kai patys to nori, kad netapo nuo jos priklausomi. Ir už tai, kad jų sieloje neknibžda virtualiojo pasaulio karikatūros bei netikra patirtis [7(499)].

Vaikai yra mūsų ateitis, todėl turėtume puoselėti kuo sąmoningesnį vaikų ugdymą vardan gražesnio rytojaus.

REFLEKSIJA

Pasirinkau rašyti šia tema, nes tai labai mane liečia asmeniškai.

Nuo pat mažų dienų pastebėjau, kaip mano vaiką veikia įjungti ekranai. Ji greičiau pavargsta, būna pikta ir suirzusi, sunkiau sukalbama, prasčiau valgo ir miega. Tai paskatino domėtis apie ekranų poveikį vaikams.

Pati ugdu vaiką namuose, tačiau kiekvieną kartą pašiurpstu nuo kitų mamų pasidalinimų apie naudojamus ekranus darželiuose ir mokyklose. Ir mane labai džiugina, jog mano pasirinkta pedagogika vadovaujasi tuo, kas svarbiausia vaiko raidai, o ne tuo, ką bruka politikai ir verslininkai.

Savo namų aplinkoje savo vaikui esu sumažinusi ekranų naudojimą iki minimalaus, žemesnio, nei yra rekomenduojama. Dėl tokio savo pasirinkimo dažnai sulaukiu klausimo, ar aš nebijau, jog mano vaikas bus atsilikęs nuo bendraamžių, nes nesinaudoja išmaniaisiais įrenginiais, juk dabar tokia vaikų karta. Labai gaila, bet daugeliui vis dar trūksta žinių apie neigiamą ekranų poveikį, ir tai jiems neleidžia suprasti ekranų ribojimo priežastis.

Dėl to norisi kuo daugiau ieškoti informacijos apie ekranų įtaką mažiems vaikams ir ja dalintis.

Taip pat labai svarbu, kaip su išmaniaisiais prietaisais elgiasi patys suaugusieji. Pati dažnai pajuntu, jog „užsisėdžiu“ prie telefono be rimtos priežasties, ir tai, žinoma, „vagia“ mano laiką, o iš tiesų, tai aš pati vagiu savo laiką, atimdama jį iš savo šeimos ar kitų svarbių veiklų. Labai svarbu, kokį pavyzdį rodome savo vaikams. Neužtenka tik jiems riboti laiką prie ekranų, jie greit pajunta „nesąžiningumą“, jei mes patys būname įnikę į savo telefonus.

Taipogi galiu pasidalinti, jog kiekvieną kartą dukrai paprašius (dabar jai 7metai) filmuko, jeigu vietoj to pasiūlau laiką kartu (pvz. paskaityti knygą ar pažaisti stalo žaidimą), ji VISADA renkasi laiką kartu. Ir man tai yra didžiulis įrodymas, ko iš tikrųjų reikia mūsų vaikams – gyvo tikro bendravimo.

Nudžiugino, kiek daug tyrimų apie neigiamą ekranų poveikį yra atlikta Lietuvoje ir kiek siūloma seminarų šia tema.

Nustebino, jog, pavyzdžiui, leidinys „Vaikas ir kompiuteris. Valdorfo pedagogikos požiūris“ ekranų poveikį aptarinėjo jau 2007 metais. Rodos, problema jau labai sena, bet kažkodėl „grimztame“ vis gilyn. Kažko trūksta, kad sugebėtume išbristi iš šios problemos. Tai galėtų būti tęstinis rašto darbas: kodėl visuomenė negali pasakyti pramoginiams/laisvalaikio ekranams tvirto NE.

Būtų labai įdomu sužinoti paties R. Štainerio mintis apie šių dienų išmaniųjų technologijų, turinčių ekranus, daromą poveikį mūsų vaikams ir mums patiems, ir gauti patarimų, ką su tuo daryti. Deja, galime tik interpretuoti tam tikrus jo pasisakymus apie technologijas ir bandyti pritaikyti šiems laikams.

Savo darbą norėčiau pabaigti citata iš knygos „Padėkime augti“:

„Leiskite savo vaikams išgyventi vaikystę be žiniasklaidos! Leiskite jiems savo aplinkoje bei keliaujant susipažinti su tikra gamta bei tikru žmonių gyvenimu, kad jie galėtų užmegti nuoširdžius santykius su pasauliu, išliksiančius visą gyvenimą. Užsiimkite su savo vaikais, žaiskite su jais, neleiskite mašinoms tapti geriausiais jūsų vaikų draugais bei palydovais!“ [7(495)].

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Dokumentinis filmas „Social dilema“
2. Liudmila Januškevičienė „Tėvai Lietuvoje nesilaiko rekomendacijų – prie ekranų vaikai būna daugiau kaip 2 valandas“, Žurnalas „SPECTRUM“ 1(29)/2019, 6
Prieiga per internetą:
https://www.mediavaikai.lt/lt/_files/ugd/d3b129_cb706ad2bfe043b0b456d502549149e8.pdf
3. Jusienė, R., Laurinaitytė, I., Pajėdienė, A., Praninskienė, R., Rakickienė, L., & Urbonas, V. (2017). "Ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekranų: kada tai tampa vaikų sveikatos rizikos veiksnium?" Sveikatos mokslai / Health Sciences in Eastern Europe, 134
Prieiga per internetą:
https://www.mediavaikai.lt/lt/_files/ugd/d3b129_30a2ea6f31fa4523a33bd8dbcf5d25a4.pdf
4. Dr. Elizabeth Kilbey „Vaikystė tarp ekranų“, 2017
5. Roma Jusienė, Rūta Praninskienė, Lina Petronytė, Rima Breidokienė, Ilona Laurinaitytė, Lauryna Rakickienė, Vaidotas Urbonas, Edita Babkovskienė, Laura Vitkė „Fizinės Ir Psichikos Sveikatos Veiksniai Ankstyvojoje Vaikystėje: Naudojimosi Informacinėmis Technologijomis Vaidmuo“, Žurnalas „Visuomenės sveikata“ 2019 / 1(84)
Prieiga per internetą:
https://www.mediavaikai.lt/lt/_files/ugd/d3b129_e5a826ad4f024285bc1b7a2e77fcb509.pdf
6. Roma Jusienė, Lauryna Rakickienė Ilona Laurinaitytė, Rūta Praninskienė, Vaidotas Urbonas „Šiuolaikinės informacinės technologijos palengvina ar apsunkina tėvystę?“ 2018 Kovo 17-18 D. LITEXPO
Prieiga per internetą:
https://www.mediavaikai.lt/lt/_files/ugd/d3b129_b2fe3fd3c38247bbae167e57726bd4ef.pdf
7. Wolfgang Goebel, Michaela Glockler „Padėkime augti“, 2015
8. Ką gali suaugę dėl vaikų. Kurkime gerą pasaulį be ekranų kartu.
9. Marie-Luise Compani, Peter Lang „Valdorfo vaikų darželis šiandien“, 2015

10. Dr. Roma Jusienė „Informacinių Technologijų Įtaka Valgymui“, 2017
Prieiga per internetą:
https://www.mediavaikai.lt/lt/files/ugd/d3b129_d33f88af8748471fa6a9f03cf8130086.pdf
11. Media Education in Steiner Waldorf Schools.
Prieiga per internetą:
<https://ecswe.eu/wp-content/uploads/2021/09/Media-Education-in-Steiner-Waldorf-Schools-2021.pdf>
12. Vaikas ir kompiuteris. Valdorfo pedagogikos požiūris. 2007
13. Robert Neumann "Ikimokyklinė Valdorfo pedagogika ir medijos", 2023