



# Jauno tehnoloģiju ietekme uz bērna uzvedību

**Vineta Laizāne, Mg.psych.**

**VBTAI Konsultatīvās nodaļas psihologs**

**19.10.2017.**

# Tehnoloģiju vide

- Ātruma kultūra
- Ekrānu kultūra
- Informācijas kultūra
- Komunikāciju kultūra



# Tehnoloģiju vides ietekme

- Valoda un koncepti
- Realitātes uztvere
  - Telpas uztvere
  - Laika uztvere
- Sociālās attiecības
  - Bērnu brīvā laika aktivitātes ir mainījušās
  - Ģimeņu dzīvesveids ir mainījies



# Ietekme uz bērna attīstību

- Mazāk fiziskās aktivitātes
- Iespējami miega traucējumi
- Pazemināta spēja koncentrēties un noturēt uzmanību
- Informācijas apstrādes process virspusīgāks, pazemināta kritiskā spriestspēja, radošās izpausmes
- Pazemināta pašvērtības izjūta, pazemināts garastāvoklis

# Ar tehnoloģiju attīstību saistītie fiziskie, psiholoģiskie un uzvedības traucējumi

- 1 no 6 bērniem attīstības traucējumi
- 1 no 6 bērniem virssvars
- 14.3% psihiatriski traucējumi
- UDHS, AST, koordinācijas traucējumi, sensorās apstrādes traucējumi, trauksme, depresija, miega traucējumi netieši tiek saistīti ar tehnoloģiju pārmērīgu lietošanu
- Nepietiekami stimulēta vestibulārā, propioceptīvā, taktīlā un piesaistes sistēma, pārstimulēta vizuālā un audiālā sistēma būtiski ietekmē neiroloģisko attīstību
- Vardarbīgs saturs TV, video spēlēs uztur bērņā augstu adrenalīna līmeni

# Trīs stūrakmeņi bērna veselīgai attīstībai

1. Fiziska aktivitāte
  - 3-4 stundas dienā aktīva rotaļa
2. Pieskāriens
  - Ciešs kontakts ar galveno aprūpētāju, biežs acu kontakts
3. Saītes ar citiem cilvēkiem
  - Attīsta stāju, bilaterālo koordināciju, optimālu kairinājumu un pašregulāciju

# Kā izaudzina bērnu tehnoloģiju vidē

- Ierobežots laiks ikdienā pie elektroniskajām ierīcēm
- Pārrunājiet ar bērnu ikdienas lietas
- Centieties paturēt prātā bērna dienas kārtību
- Pavadiet laiku ārā
- Iedrošiniet tikties ar draugiem «dzīvajā» kontaktā nevis *on-line*
- Motivējiet apmeklēt sporta nodarbības
- Rādiet ar savu piemēru tehnoloģiju piemērotu lietošanu





Paldies par uzmanību! Jautājumi?