

Soovitused LAPSEVANEMATELE

13–18-aastased



Tänapäeva noorte elu juurde kuulub nutiseadmete igapäevane kasutamine, mis võimaldab neil eakaaslastega suhelda, meelelahutust nautida, aga ka õppida ja vajalikku infot otsida. Nutiseadme ülemäärane kasutamine mõjutab und, kesken-dumist, vaimset tervist ning suhteid lähedaste ja sõpradega.

Teismeiga pakub vanematele erisuguseid väljakutseid, sest selles vanuses katse-tab noor piire ning proovib kõike uut ja põnevat. Oluline on kehtestada piirid lapse käitumisele, jääda vanemana last toetavaks ning sõlmitud kokkulepetele kindlaks.

- LOO JA HOIA LAPSEGA HÄID SUHTEID
- TUNNE IGA PÄEV HUVI LAPSE TEGEMISTE VASTU

- VEEDA LAPSEGA KOOS AEGA
- TEE NUTISEADMETE KASUTAMISE KOKKULEPPED

SOOVITUSED

1

Toeta last, et leida tasakaal õppimise, liikumise, nutiseadmete kasutamise, sõpradega suhtlemise ja piisava uneaja vahel.

2

Tunne huvi, mida laps nuti-seadmes teeb: milliseid veebi-keskkondi ta kasutab, kellega seal suhtleb jne.

3

Ole uudishimulik ja ära anna hinnanguid. Suuna last kasutama loovust arendavat ja harivat sisu.

4

Arutle lapsega internetimaailma võimaluste ja ohtude üle; selgita, millised on head tavad teiste pildistamisel ja filmimisel; õpeta last märkama küberkiusamist ja seda, kuidas sellisel juhul tegutseda.

5

Lepi lapsega kokku igapäevane ekraanikasutuse aeg.

Räägi lapsele ausalt ja arusaadavalt, miks liiga palju ekraanis olla pole tema jaoks hea. Selgita, et pidev videote vaatamine või arvutimängud väsitavad aju, põhjustavad keskendumisraskusi õppimisel ning mõjutavad meeleolu (ärevustunne ja ärritus kasvab).

6

Toeta last kokkulepetest kinnipidamisel: julgusta teda ise märkama liigset ekraanikasutust (juhised ekraaniaja piiramiseks Androidi seadmes leiad [siit](#) ning Apple'i seadmes [siit](#)).

7

Kujunda peres harjumus, et nutiseadmeid ei kasuta ükski pereliige, kui ollakse või tegutsetakse koos (nt söögilauas).

8

Selgita lapsele, miks on koolis vaja teha kokkuleppeid nutiseadmete kasutamise kohta.

9

Jälgi ja märka lapse probleemset või ülemäära ekraanikasutust ning otsi vajaduse korral abi.

Ole ise eeskujuks!

Kasuta kodus ja lapse juuresolekul nutiseadet nii vähe kui võimalik (ja kindlasti mitte autoroolis, lapsega aega veetes või temaga vesteldes).



ARUTLE JA TEE LAPSEGA KOKKULEPE, et

- meelelahutusele kuuluv ekraaniaeg ei ületaks kahte tundi päevas
- vähemalt üks tund enne und ekraane ei kasuta

VÄHEM EKRAANIAEGA ON PAREM!



**Tervise
Arengu
Instituut**