

Rekomendacijos tėvams, kad vaikams technologijos taptų draugu, o ne priešu

- **Kartu su vaiku sukurkite taisykles** dėl laiko, leidžiamo prie ekrano, kurios galios visai šeimai, ir jas užrašykite arba nupieškite, taip kad vaikas galėtų suprasti. Šios taisyklės gali apimti viską, nuo bendro vaiko elgesio (tai elgesys, nesusijęs su ekranu, pvz.: miegas, žaislų tvarkymas, smulkūs namų ruošos darbai.)
- **Sudarykite grafiką**, kuriame būtų nurodyta, kada tiksliai vaikai gali leisti laiką prie ekrano ir kada jiems to daryti negalima (pavyzdžiui, negalima naudotis planšete prieš pusryčius, jų metu, arba vakare prieš miegą, ir pan.) Pasitelkite vaizdines priemones ar paveikslėlius, kad vaikui būtų lengviau vadovautis grafiku.
- Sudarytame grafike **paminėkite išimtis**, kurios būtų aiškios ir nekiltų sumaišties. Pavyzdžiui, kasdien vaikas gali praleisti tam tikrą leistiną saugų laiką (pvz.: reguliariai du filmukai po 5 minutes, vienas žaidimas 10 min. ir t.t.)
- Atsižvelgdami į šeimoje nustatytas taisykles, **ribokite, kada ir kur galima naudotis išmaniuoju įrenginiu** (draudžiama naudotis prie pietų stalo, miegamajame). Įsitinkite, kad visi namiškiai, taip pat ir tėvai, laikytųsi šių taisyklių.
- **Vaikų naudojimąsi išmaniaisiais įrenginiais privalu stebėti**, kad būtumėte tikri, jog laikomasi taisyklių. (Įtariu, kad daugelis tėvų atidžiai nestebi, kiek laiko jų vaikai praleidžia prie ekrano.)
- **Stenkitės užkalbinti vaikus**, kai jie įnikę naudojami internetu ar išmaniuoju įrenginiu, domėkitės, ką jie veikia. Jeigu įnikę į ekraną daugiau į nieką nereaguoja, vėliau tai kartu su jais aptarkite.
- Išmaniajame vaiko įrenginyje **nustatykite laikmatį**, kad vaikas turėtų aiškų signalą, kada atsitraukti nuo įrenginio.
- Tada, kai nenorite, jog jūsų vaikai leistų laiką prie išmaniųjų, **nesudarykite galimybės prie jų prieti.**

