

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos neakivaizdinių studijų programa, IV kursas

Nerijus Žemeckas

**KOMPIUTERINIŲ ŽAIDIMŲ ĮTAKA VAIKO EMOCINEI SVEIKATAI:
TĖVŲ POŽIŪRIS**

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
asist. A. Sakalauskienė*

2012

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	3
Įvadas.....	4
1 skyrius. TEORINIAI VAIKŲ ŽAIDIMŲ ASPEKTAI.....	7
1.1. Žaidimo samprata	7
1.2. Žaidimų vaikams tipai ir rūšys	8
1.3. Kompiuterinis žaidimas.....	9
2 skyrius. EMOCINIS VAIKO SVEIKATA	12
2.1. Sveikatos sąvoka	12
2.2. Emocijų spektras	14
2.3. Sveikos emocijų raidos stiprinimo galimybės per žaidimą	18
2.4. Kompiuteriniai žaidimai – priklausomybės liga.....	19
3 skyrius. KOMPIUTERINIŲ ŽAIDIMŲ ĮTAKA EMOCINEI VAIKO SVEIKATAI ANALIZĖ	23
3.1. Tyrimo metodika	23
3.2. Tyrimo dalyviai	23
3.3. Tėvų skiriamas laikas vaikui	25
3.4. Vaikų laikas, skiriamas žaidimui: žaislais, kompiuteriu/išmaniuoju telefonu	27
3.5. Tėvų informuotumas, žinios apie vaikų emocinę sveikatą ir jai daromą įtaką.....	35
Apibendrinimas	48
Išvados	49
Literatūra	50
Summary	53
Priedai.....	54

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojama kas yra žaidimai, emocinė sveikata ir kokią įtaką vaiko emocinei sveikatai turi kompiuteriniai žaidimai. Iškeltas tikslas – nustatyti tėvų požiūrį į kompiuterinių žaidimų įtaką vaikų emocinei sveikatai.

Tyrime dalyvavo meninio ugdymo studijos "Mikitukas", 104 vaikų tėveliai, kurių šeimose auga 2-6 metų vaikai: 50 mergaičių ir 54 berniukai.

Anketinės apklausos metodu tirta, ką tėvai žino apie emocinę sveikatą, kaip jie vertina savo vaiko emocinę sveikatą, ar bando įtakoti ją ir ar kompiuteriniai žaidimai daro įtaką vaiko emocinei sveikatai. Papildomai bandyta nustatyti kiek laiko tėvai praleidžia su vaiku, ar su juo žaidžia, kas vaikui labiau patinka, žaidimas su šeima ar kompiuteriu. Domėtasi kokius kompiuterinius žaidimus vaikai žaidžia ar mėgdžioja žaidimų personažus.

Tyrime nustatyta, kad tėvai būna su vaikais ir bendrauja, tačiau mažai laiko skiria žaidimams drauge, nors vaikai mieliau renkasi žaidimą su šeima, kadangi vaikas žaisdamas su šeima patiria daugiau teigiamų emocijų. Taip pat paaiškėjo, kad vaikai kurie žaidė kompiuteriu dažniau jaučia pyktį, negu tie kurie žaidė su šeima.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad dalis tėvų nežino kas yra emocinė sveikata, bet vis tiek bando ją įtakoti. Taip pat nustatyta, kad vaikai, kurie dažniau žaidžia kompiuterinius žaidimus, dažniau mėgdžioja žaidimo personažus, todėl dažniau būna judresni ir agresyvūs. Emocijos priklauso nuo to, kokius kompiuterinius žaidimus vaikas žaidžia. Apklausos pagalba nustatyta, kad mergaitės renkasi ramesnius kompiuterinius žaidimus, ko pasekoje, jos tampa ramesnės, švelnesnės. Beveik trečdalis apklaustų tėvų mano, kad kompiuteriniai žaidimai, turi įtakos vaikų emocinei sveikatai.

Ivadas

Vaikystė, tai lyg aptvertas sodas, kuriame vaikai apsaugoti nuo išorinio pasaulio, tol kol jie tampa pakankamai stiprūs įveikti sunkumus. Kai kurie vaikai patiria tik tokią vaikystę. Svarbu, kad tas sodas netaptų kalėjimu, todėl šiame sode turi būti vartai, pro kuriuos vaikas galėtų išeiti. Tačiau daugeliui vaikų neegzistuoja tokia vaikystė, kaip laimingas, saugus, apsaugotas, nekaltas laikotarpis ir jie neranda neskausmingo būdo iš jos išaugti... (Holt, 1974)

Emocijos – tai kaip natos muzikoje. Harmoningi akordai ir melodijos vingiai teikia mums malonumą, praturtina sielą ir praskaidrina kasdienybę. Tačiau kaip per garsūs akordai ar nesuderintas instrumentas gali sugadinti net genialų muzikos kūrinį, taip netinkamai ar nemokėsiškai reiškiama jausmai gali apkartinti mūsų pačių ir aplinkinių gyvenimą. Mūsų gyvenimas – pripildytas įvairiausių jausmų ir emocijų. Jos tarpusavyje neretai susipina, juk vienu metu galime ir liūdėti, ir bijoti. Ypač dažnai pasireiškia įvairios vaikų emocijos, jeigu jie gyvena nepilnavertį gyvenimą savo šeimoje. Emocijos ir tai, kaip jas rodo vaikai – tai lyg kelio ženklai tiems, kas juos supa, ir, žinoma, jiems patiems. Emocijų reiškimo būdas susijęs su tuo, kokioje aplinkoje auga vaikai, ko juos moko tėvai, ką pasiima iš draugų, o kai kurie polinkiai yra ir įgimti. Emociškai bręsti vaikui padeda ne tik aplinkiniai žmonės – tėvai, auklėtojos, bendraamžiai, bet ir žaidimai. (Pileckaitė – Markovienė, Lazdauskas, 2007).

Taylor de Faoite (cit. Kaffemanienė, Burneckienė, 2001). teigė, kad žaidimas „auga“ kartu su vaiku ir tuo pat metu žaidimas plėtoja vaiko psichofizinį potencialą.

Viskas prasideda nuo iššūkio, kliūties, poreikio, noro. Toliau eina veiksmai, kuriuos asmuo turi atlikti, kad patenkintų savo norą – visa tai jis turi prisiminti ir panaudoti kitoje panašioje situacijoje (Kaffemanienė, Burneckienė, 2001).

Vaikas eina į pasaulį turėdamas norą mokytis ir augti. Vaikai patiria malonumą ieškodami „gudrybių“, suvokdami taisykles ir jų laikydamiesi, kad pasisektų kaip ir kompiuteriniuose žaidimuose (Robichaud, 2007).

Kaffemanienė ir Burneckienė (2001) taip pat teigia, kad psichologai ir pedagogai senai atkreipė dėmesį į žaidimą kaip ugdymo, vystymosi kokybės vertinimo priemonę. Vienas iš žaidimo kokybės vertinimo kriterijų gali būti tai, kaip vaikas geba paklusti vaidmens diktuojamai elgesio taisyklei.

Greitai kintančios visuomenės mokymosi poreikiams tenkinti neišvengiamas pažangių informacinių ir komunikacinių technologijų naudojimas. Kompiuteriniai žaidimai blogis? Kiekvienas galime atsakyti kitaip... Tarkime, mes neturi kada užsiimti vaiku, tad jis tyliai sėdi prie kompiuterio žaisdamas, netrukdydamas, tokiu atveju, mes atsakysime – kompiuteris ir kompiuteriniai žaidimai gėris, bet kokią įtaką, tai daro vaikui.

Mes skiriame daug dėmesio savo vaikų fizinei sveikatai: rūpinamės, kad jie gerai valgytų, žiemą juos šiltai rengiame, skatiname juos sportuoti ir palaikyti gerą fizinę formą. Tačiau ar pakanka mūsų dėmesio jų emocinei sveikatai ir gerovei, t.y. ar mes rūpinamės tuo, kaip jie suvokia ir vertina save, kaip jiems sekasi bendrauti su kitais vaikais ir kaip pavyksta susidoroti su sunkumais bei nusivylimais? Emocinė sveikata yra mūsų laimės bei sėkmės gyvenime pagrindas, ir netgi visai maži vaikai gali išmokti įvairių elgesio būdų, padedančių jiems bendrauti su kitais žmonėmis ir įveikti sunkumus (Zipio draugai, 2012).

O kokią įtaką turi kompiuteriniai žaidimai emocinei vaiko sveikatai?

Problema ir jos aktualumas. Vis daugiau vaikų laiko turint galimybę prisėsti prie kompiuterio, užima žaidimai. Tokiu atveju vaikui nebereikalingas aplinkinių dėmesys, bendravimas, atsiranda įvairūs atsiliepiamieji padariniai emocinei vaiko sveikatai. Vienos iš pagrindinių psichikos sutrikimo, priežasčių, tai vaiko emocinės arba elgesio problemos. Visame pasaulyje net iki 20 procentų vaikų ir paauglių kenčia dėl psichikos sutrikimų, galinčių sukelti negalią (Pasaulio sveikatos ataskaita, 2001). Lietuvoje tik 1 procentas vaikų ir paauglių dėl psichikos ir elgesio sutrikimų apsilanko pas specialistus (Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenys, 2004). Tai reiškia, kad Lietuvoje kol kas laiku nesikreipiama pagalbos, neatpažįstami psichikos ir elgesio sutrikimai, kurie vėliau gali sukelti rimtų psichikos sveikatos ir elgesio problemų (Lietuvos respublikos sveikatos ministerija, 2012).

Darbo objektas – 2-6 metų vaikų tėvų požiūris į kompiuterių įtaką emocinei vaiko sveikatai.

Darbo tikslas – nustatyti tėvų požiūrį į kompiuterinių žaidimų įtaką vaikų emocinei sveikatai.

Šiam tikslui pasiekti iškelti tokie pagrindiniai **uždaviniai**:

1. Išanalizuoti mokslinę, metodinę literatūrą, susijusią su žaidimais, kompiuteriniais žaidimais, emocine vaiko sveikata.
2. Nustatyti tėvų skiriamą laiką rūpinimuisi vaiku.
3. Nustatyti vaikų laiką, skiriamą žaidimams.
4. Išsiaiškinti tėvų informuotumą, žinias apie vaikų emocinę sveikatą ir jai daromą įtaką.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinė literatūros analizė.
2. Kiekybinis tyrimas, anketinė apklausa.

Tyrimo dalyviai – apklausoje dalyvavo, meninio ugdymo studijos "Mikitukas", 104 vaikų tėveliai, kurių šeimose auga: 50 mergaičių ir 54 berniukai. Apklausa buvo atlikta 2012m. balandžio 14 – 19 dienomis.

Bakalauro darbo struktūra. Ši bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, trys skyriai, apibendrinimas, išvados, naudotos literatūros sąrašas (37 šaltinių), santrauka anglų kalba, priedai. Teorinę analizę iliustruoja 1 lentelė ir 2 paveikslai. Tyrimo duomenis iliustruoja 1 lentelė ir 35 paveikslai. Prieduose pateikiama apklausos anketa. Darbo apimtis 53psl.

1 skyrius. TEORINIAI VAIKŲ ŽAIDIMŲ ASPEKTAI

1.1. Žaidimo samprata

Žaidimas – tai kūrybinė veikla ir savitumo paieška (Winnicott, 2009).

Žaidimas – tai yra veikla arba aktyvumo forma. Tai nėra pagrindinė, dominuojanti forma ir matyt dėl tos priežasties yra mažiau pažinta negu kitos veiklos rūšys. Žaidimas buvo žinomas ir pripažintas, bet mažai tyrinėjamas, nes turi svarbią išskirtį – žaidžiant nesukuriamas joks produktas (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Psichologai nėra vienos nuomonės, apibūdindami žaidimą, nes jis palaiko tiek daug įvairiausių vaiko veiklos sričių, reiškiasi įvairiomis situacijomis ir kt. Tačiau žaidimo svarba vaiko raidai neabejojama. Vaikas vienas arba su kitais žaidžia daugybę valandų. Tiek Freudas, tiek Piaget pripažino, kad vaikui žaidimas yra labai svarbus. Freudas ir kiti psichoanalitikai vertino žaidimą kaip priemonę įtampai mažinti ir tokiems jausmams kaip pyktis, nerimas ar frustracija išreikšti (Žukauskienė, 2007).

Vienas pirmųjų žaidimo tyrinėtojų Gross (cit. Kaffemanienė, Burneckienė, 2001) teigė, kad vaikystė duota tam, kad žaistumėme.

Žaidimas – svarbus asmenybės raidos veiksnys, psichinės sveikatos rodiklis. Simboliškas tikrovės reiškinių vaizdavimas, žmonių veiklos, socialinių vaidmenų ir bendravimo pamėgdžiojimas. Tai laisva, spontaniška, emociinga, kupina fantazijos vaikų veikla, turtinanti ir tobulinanti vaiko asmenybės, intelekto, emocinę ir socialinę raidą (Kaffemanienė, Burneckienė, 2001).

Lesinskienė ir Karalienė (2008) taip pat teigia, kad vieni svarbiausių dalykų vaiko raidoje yra simbolinis žaidimas bei fantazavimas. Simbolinis žaidimas turi paslėptą turinį. Žaidime vienas objektas pakeičia kitą, daiktui ar žmogui priskiriama viena ar kita savybė, kreipiamasi į šiuo metu nesantį daiktą, asmenį ar reiškinių. Dažnai vaikams įdomiau žaisti su vyresniais vaikais nei su suaugusiais, nes vaikams lengviau fantazuoti.

Žaidimas – tai galimybė vaikui būti vientisa esybe, kurios rėmuose jis yra pats šeimininkas ir tas kuris paklūsta (Erikson, 2004).

Žaisdamas vaikas pažysta pasaulį, savo gebėjimus, juos ugdo, įgyja naujų įgūdžių. Žaidžiant įgyjama patirties, svarbios vaiko formavimuisi (VU, 2008).

Tam, kad suvoktumėme žaidimo idėją, yra naudinga atkreipti dėmesį į susitelkimą, kuris būdingas žaidžiantiems vaikams. Turinys nėra svarbu. Tai, kas svarbu, yra beveik visiško atsiribojimo būseną, savo pobūdžiu panaši į vyresnių vaikų ir suaugusių susikaupimo būseną.

Žaisdamas vaikas tarsi apsigyvena tokioje erdvėje, kurią palikti yra labai nelengva ir į kurią prasibrauti taip pat yra labai nelengva (Winnicott, 2009).

Chance 1979: „žaidimas yra kaip meilė, visi žino kas tai yra bet niekas nemoka to apibūdinti“ (cit. Žukauskienė, 2008).

1.2. Žaidimų vaikams tipai ir rūšys

Psichologai ir pedagogai teigia, kad vaikų žaidimai susiję su jų kognityvine raida. Šveicarų psichologas Piaget (cit. Žukauskienė, 2007) išskyrė tris atskiras žaidimo raidos stadijas, į naują stadiją nepereinama, kol vaikas nėra įsisavinęs ankstesnei stadijai būdingo žaidimo pobūdžio:

- praktiniai žaidimai (iki 2 metų);
- simboliniai žaidimai (simboliai) (nuo 2 iki 4 metų);
- žaidimai, turintys taisykles arba grupiniai (nuo 4 iki 6 metų).

Anot Piaget (cit. Valančienė, 2005), šie žaidimai panašūs – tai elgesio formos, kuriose vyrauja asimiliacija. Skiriasi vieni nuo kitų tuo, kad kiekviename žaidimo raidos etape asimiliuojasi įvairiomis schemomis.

Jau pirmaisiais gyvenimo metais vaikas bando susipažinti su jį supančiu pasauliu. Funkcinis žaidimas – pasireiškia ankstyvosios sensomotorinės raidos stadijos laikotarpiu ir atlieka ne simbolinę paskirtį, bet susideda iš veiksmų kartojimo siekiant išlaikyti juos atmintyje ir pritaikyti paprasčiausiam „funkciniam malonumui“. 2-4 metų amžiuje šiuos žaidimus keičia simboliniai žaidimai. Simbolinis žaidimas prasideda, kai vaikas naudoja objektus ar veiksmus kitų daiktų ar veiksmų vaizdavimui. Šie žaidimai turi savo taisykles. Kai kurios taisyklės nesikeičia, kitos įteisinamos ekspromtu žaidžiant. Piaget pažymi, kad svarbu simboliniuose žaidimuose yra tai, kad vaikai tokiu būdu žymiai geriau išreiškia savo jausmus ir gyvenimišką situaciją, nei žodžiais ar piešiniais. Žaidimas suteikia vaikui galimybę ne tik būti lankstiems, bet ir parodyti, ką jiems reiškia pasaulis. Reikalavimai, kylantys vaikui žaidžiant simbolinius žaidimus yra ne maži: jie turi priimti vaidmenį, jį perteikti teisingai kalbiniu, gestų ir veiksmo atžvilgiais. Be to, vaikai tarpusavyje turi sutarti dėl veiksmo eigos. Tokiu būdu simbolinis žaidimas stiprina vaiko socialinį vystymąsi (Žukauskienė, 2007).

Žaidimai, turintys taisykles išsivysto iš motorinių žaidimų. Vaikas, turėdamas pakankamus sensomotorinius sugebėjimus, sukuria tam tikras taisykles, pagal kurias išnaudojami šie sugebėjimai. Šis įsipareigojimas pačiam sau sudaro sąlygas atsirasti žaidimams, turintiems taisykles. Šie žaidimai yra socialiniai žaidimai, kuriuose dalyvauja grupė vaikų, susitariančių dėl žaidimo eigos. Socialinis žaidimo charakteris padeda vaikui stabilizuoti savęs ir kitų suvokimą.

Žaidimo metu vaikas gali palyginti savo elgesį su kitų vaikų ir pabandyti prisitaikyti (Žukauskienė, 2007).

Žaidimas, kaip ir vaikas progresuoja, todėl pagal pedagoginę reikšmę bandyta juos klasifikuoti į kūdikystės ir ankstyvojo amžiaus vaikų žaidimus:

- sensoriniai tiriamieji – kūdikis stebi, tyrinėja akimis, ausimis, stumdo žaislus rankomis;
- funkciniai – pasikartojantis motorinis aktyvumas – kūdikio mokymasis atlikti įvairius veiksmus su daiktais, žaislais. Su kai kuriomis žaislo ar daikto savybėmis vaikas susipažįsta atsitiktinai, kitas parodo suaugusieji, rodydami veiksmą kelis kartus. Kaip minėjo Piaget (cit. Žukauskienė, 2007) į naują stadiją nepereinama, kol vaikas nėra įsisavinęs ankstesnei stadijai būdingo žaidimo pobūdžio, taigi tik išmokęs sensorinių veiksmų vaikas galės savarankiškai žaisti funkcinis žaidimus;
- judesių lavinamieji – tai įvairūs judesių mokymo ir lavinimo pratimai (bėgimas, ėjimas, pusiausviros išlaikymas, šliaužimas);
- judrieji – tai žaidimas su judrumo elementais (bėgimas, slėpynės ir t.t.), priskiriami žaidimams pagal taisykles;
- siužetiniai vaidmeniniai - tai laisvas ir spontaniškas kūrybinis socialinio turinio pačių pasirinkto siužeto, vaidmenų žaidimas. Veiksmai, kuriais vaikas atspindi pasirinktą tikrovės sritį;
- ugdomieji – tai suaugusiųjų sukurti didaktiniai, judrieji, tradiciniai, muzikiniai, konstrukciniai žaidimai. Ugdomuose žaidimuose vaikas turi būti ne stebėtoju, o aktyviu dalyviu;

Išimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų žaidimus:

- kūrybiniai – tai laisvi, spontaniški žaidimai, jo turinį kuria ir plėtoja vaikas, pasitelkęs savo žinias apie tikrovės reiškinius. Tokiu būdu vaikas parodo savo kūrybiškumą, išmonę, savarankiškumą, aktyvumą, iniciatyvą;
- didaktiniai – tai suaugusiųjų sukurti mokomieji, lavinamieji žaidimai. Jais siekiama lavinti vaikų pažinimo gebėjimus (suvokimą, mąstymą, atmintį), ugdyti kalbą, valingą dėmesį, asmenybės savybes ir kt.

Taip žaidimus apibūdino Kaffemanienė ir Burneckienė (2001).

1.3. Kompiuterinis žaidimas

Kompiuterinis žaidimas – žaidimas žaidžiamas naudojant kompiuterį. Taip pat kompiuteriniais žaidimais vadinami ir video žaidimai. Skirtumas tarp jų tas, kad video žaidimai žaidžiami kompiuteriu, kurio pagrindinė paskirtis – žaidimai. Šis kompiuteris vadinamas žaidimų konsole (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Kompiuteriniu žaidimų klasifikacija:

Ugdomieji, didaktiniai žaidimai – savito pažintinio turinio, mokymo elementų ir vaikus džiuginančios žaidybinės veiklos turinys. Protinio auklėjimo priemonė, nes žaidime aktyvinami įvairūs protiniai procesai. Sprendžiant žaidimo uždavinius, reikia sukaupti dėmesį, be to, turi aktyviai veikti analizatoriai ir skyrimo, lyginimo bei apibendrinimo procesai. Didaktinis žaidimas yra viena priemonių formuoti vaikų sugebėjimą protauti t.y. paruošti juos spręsti įvairius uždavinius. Šis žaidimas nepakeičiama priemonė (Grinevičienė, 2006).

Judrieji žaidimai – tai žaidimai valdomi judesiais. Šie žaidimai tenkina vaiko biologinį poreikį judėti, skatina normalų fizinį vystymąsi: pagyvina fiziologines funkcijas organizme, vysto raumenis, fizines savybes (vikrumą, greitumą ir t.t.), ugdo pagrindinių judesių motorinius įgūdžius (Grinevičienė, 2006).

Veiksmo žaidimai – šio žanro žaidimuose svarbiausia yra jų atpalaiduojanti, linksminanti vertė. Čia dažniausiai reikia greitos reakcijos, įgūdžių greitai tinkamai panaudoti valdymo priemonės. Savo prasme tokie žaidimai atitinka sportą (kaip laisvalaikio praleidimo būdą – tačiau, be abejo, ne kaip sveikatos stiprinimo priemonę). Į šį žanrą įeina šaudyklės, muštynių žaidimai ir kt. (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Nuotykių žaidimai – laisvojoje enciklopedijoje (2012) apibūdinami, kaip žaidimai kuriuose svarbiausia yra siužetas, istorija, kuri būna iš anksto sukurta, nors dažnai ir žaidėjas gali ją kažkiek įtakoti (pasirinkdamas, ką šnekėti su kitais veikėjais, atlikdamas vieną dalyką pirma kito ir kt.). Tai – vienas istorijos perteikimo būdų ir tokie žaidimai savo prasme atitinka knygas, filmus ir spektaklius. Tačiau kai kuriuose žanro žaidimuose svarbiau nei siužetas yra įvairių praktinių užduočių, galvosūkių sprendimas.

Simulatoriniai žaidimai – šiuose žaidimuose svarbiausia yra tikroviškumas. Jie atkuria tam tikrus realaus dabarties, praeities ar įsivaizduojamo ateities gyvenimo veiksmus – pavyzdžiui, orlaivių pilotavimą, krepšinio žaidimą ar net seifų laužimą. Tikrame gyvenime simulatoriai atitinka realius veiksmus, kuriuos jie atkuria (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Strateginiai žaidimai – šio žanro žaidimuose svarbiausia yra poreikis mąstyti. Čia žaidėjas vadovauja tam tikrai sistemai – pvz., valstybei ar kompanijai – tačiau, skirtingai nuo simulatoriaus, tikroviškumas čia nesusiekinamas; daug kas yra abstraktu ir labiau orientuota į žaidimo įdomumą, nei į tikroviškumą. Pavyzdžiui, į karinę taktiką orientuotose strategijose ekonominiai ir politiniai valstybės valdymo aspektai gali būti visiškai supaprastinti arba jų visai nebūti. Strategijos savo prasme atitinka stalo žaidimus (tokius, kaip šachmatai ar Monopolis). Šis žanras dar skirstomas į ėjimų ir realaus laiko strategijas; taip pat karo ir ekonomines strategijas; valstybės valdymo ir verslo valdymo strategijas (pastarosios kartais įvardijamos simulatoriais) ir kt. Atskira žanro atšaka – taktiniai žaidimai, kuriuose valdoma grupė (karinių) vienetų.

Svarbiausia taktinio žaidimo dalis - taktinis kovų vykdymas, atsisakant strategijoms būdingos ekonominės, išteklių valdymo dalies (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Taip pat kai kada yra įvardijami kiti pagrindiniai žanrai: pavyzdžiui, paprasti žaidimai (įvairūs galvosūkliai, kortų žaidimai, stalo žaidimų kompiuterinės versijos, šiais laikais dažnai žaidžiami tiesiog interneto naršyklėse; kitais atvejais gali būti priskiriami strategijai), vaidmenų žaidimai (besistengiantys perteikti stalo vaidmenų žaidimus, nors ir su tam tikrais nukrypimais) (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Vaikai nuolat mokosi. Vaiko pats svarbiausias darbas yra žaidimas. Pageidautina, kad vaikas galėtų pats kurti filmukus, pasakas, meno dirbinius ir pan. taip, kaip jis pageidauja. Vaikams reikia ne tik didaktinių pratimų. Svarbu pasirūpinti, kad jis turėtų progos tyrinėti, eksperimentuoti su grafika, garsais, spalvom ir kt. (Landsbergienė, 2008).

1. Vaikai neskaito instrukcijų. Vaikai tiesiog nekenčia, kai tenka stabtelėti, kad išklaustų taisyklės. Jie puola į žaidimą lyg akis išdegtų. Todėl svarbu, kad kompiuterinį žaidimą būtų galima žaisti intuityviai, be sudėtingų operacijų.

2. Vaikams labiausiai patinka būti iškart apdovanotiems. Geriausios programos yra tos, kur vaikui nereikia laukti: prizai, papildomi taškai ir kiti apdovanojimai turi būti suteikiami iškart, kai tik vaikas atlieka teisingą veiksmą.

3. Vaikai yra socialinės būtybės. Vaikas visada nori parodyti, kas jam pasisekė, ką jis padarė. Jam svarbu ir pačiam matyti savo progresą, ir juo pasidalinti su jam svarbiais žmonėmis. Taigi būtų labai gerai, jei jūsų kompiuteris būtų susietas su spausdintuvu.

4. Vaikams patinka naujovės. Jeigu vaikui siūlytume vis tuos pačius žaidimus be jokių variacijų, jiems tikrai nusibos.

5. Vaikams patinka tai, kas gražu. Jeigu vaikas – mokydamasis matematinio mąstymo – galės raketa skristi į mėnulį arba ieškoti paslėpto lobio vandenyne, jam bus daug įdomiau, nei už teisingą atsakymą pasirodęs besišypsantis veidukas.

Vaikams reikia kokybės. Dar Walt Disney (Voltas Disnėjus) sakė, kad vaikai yra patys geriausi kritikai. Jei jam pasiūlytume įdomią istoriją, gerą muziką ir gražių paveikslėlių, vaikas susidomės (Landsbergienė, 2008).

„Moksliniai debatai dėl žiniasklaidoje rodomo smurto poveikio iš esmės baigėsi“, - teigia Gentile ir Andersonas (cit. Myers, 2008). Dabar mokslininkai savo dėmesį nukreipė į kompiuterinius žaidimus, kurių populiarumas išaugo ir kurie darosi vis brutalesni. Edukaciniai tyrimai rodo, kad „kompiuteriniai žaidimai yra puiki mokymo priemonė, - pastebi Gentile ir Andersonas. - Jei kompiuteriniai žaidimai sveikatos temomis gali mokyti sveikų įpročių, o skrydžių imitavimo žaidimai gali padėti išmokti skraidyti, tai ko galime tikėtis iš žmogžudystės imituojančių žaidimų?“

Gentile ir Andersonas (cit. Myers, 2008) išvardija keletą priežasčių, kodėl smurtiniai žaidimai gali turėti didesnę poveikį nei smurtinės televizijos laidos. Žaisdami vaikai:

- susitapatina su smurtaujančiu personažu ir atlieka jo vaidmenį;
- aktyviai kartoja smurtinius veiksmus, o ne vien pasyviai stebi;
- atlieka smurtinių veiksmų seką - pasirenka aukas, įsigyja ginklų bei amunicijos, tyko, nusitaiko, nuspaudžia gaiduką;
- nuolatos patiria smurto ir užpuolimo grėsmę;
- be paliovos kartoja smurtinius veiksmus;
- apdovanojami už sėkmingą agresiją.

Apibendrinant būtų galima sakyti, kad svarbu, jog vaikai žaistų tokius žaidimus, kuriuose nėra smurto, prievartos, kuriuos žaidžiant nekyla agresija, kerštingumas, irzlumas ar kitos blogos emocijos.

2 skyrius. EMOCINIS VAIKO SVEIKATA

2.1. Sveikatos sąvoka

Sveikata yra plati sąvoka, kuri gali įkūnyti platų reikšmių diapazoną, pradedant nuo siaurai techninių ir baigiant visa apimančiomis moralinėmis ar filosofinėmis reikšmėmis. Autorių pateikti sveikatos apibrėžimai yra panašūs (žr. 1 lent.).

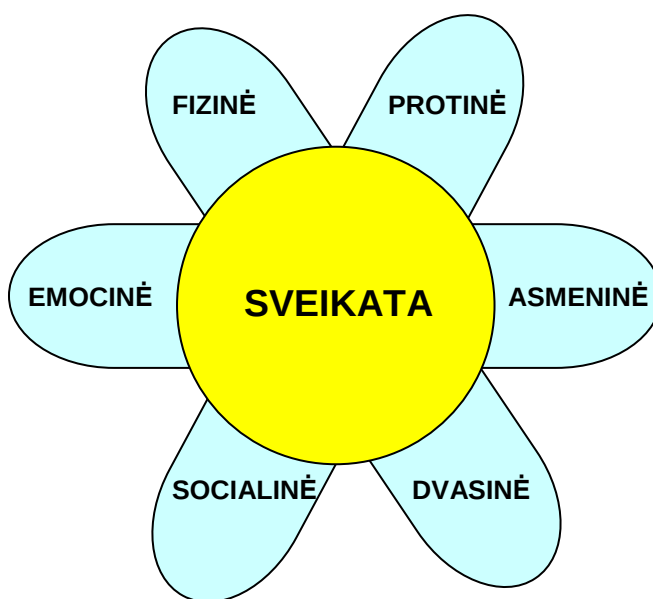
1 lentelė

Sveikatos sąvoka

Sveikata – asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.	LR Sveikatos sistemos įstatymo apibrėžimas (Žin., 2002, Nr. 56-2225).
Sveikata - tai visiškas fizinis, dvasinis ir socialinis gerbūvis, o ne tik ligos ar negalavimų nebuvimas.	Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimas (1948)
Sveikata pagal Frenk (1992) tarsi sankryža: tai vieta, kurioje susitinka biologiniai ir socialiniai veiksniai, individas ir bendruomenė, socialinė ir ekonominė politika. Be savo vidinės vertės, sveikata dar yra asmens ir kolektyvo saviraiškos būdas, visuomenės ir jos institucijų sėkmės rodiklis kuriant gerovę, kuri yra svarbiausias raidos tikslas.	cit. Javtokas (2009)

Biomedicininis sveikatos modelis orientuotas į ligą, nes čia sveikata apibrėžiama negatyviai – kaip ligos nebuvimas, o pagal humanistinį modelį sveikata yra ne būklė, o procesas, kuris iš esmės atitinka norą, troškimą ar jėgą, nukreiptą į saviaktualizaciją (Sargautytė, 2002).

Pastaruoju metu, kintant požiūriui į ugdymą, keičiasi ir sveikatos samprata, į sveikatą imta žiūrėti platesne prasme. Sveikata suprantama kaip visuma, susidedanti iš viena nuo kitos priklausančių sričių: emocinės, fizinės, protinės, socialinės, asmeninės, dvasinės ir profesinės. Jei kas nors nutinka vienai sričiai, neišvengiamai paveikiama ir kita. Kiekvieną sritį reikia suvokti visumos kontekste (Gudžinskienė, Česnavičienė, Suboč, 2007).



1 pav. Sveikatos visuma

Anot Gudžinskienės ir kt. (2007), emocinė sveikata gebėjimas suprasti savo jausmus ir išmokti pagrįstai juos reikšti. Žinodami, ką galvojame apie save ir apie kitus žmones, mes galime išreikšti savo jausmus taip, kad ir kiti juos suprastų.

Fizinę sveikatą lemia geras mūsų kūno ir visų organizmo sistemų funkcionavimas. Svarbu suprasti, kaip kūnas turi funkcionuoti, nes tik tuomet galėsime nustatyti ar mūsų sveikata gera, ar sutrikusi (Gudžinskienė ir kt., 2007).

Gudžinskienė ir kt. (2007) teigia, kad protinė sveikata susijusi su būdais, kuriais mes renkame informaciją iš įvairiausių šaltinių ir gebame ta informacija pasinaudoti. Gerą protinę sveikatą nusako gebėjimas nusistatyti tam tikro laikotarpio prioritetus, kryptingas tikslo siekimas ir jautimasis laimingu tikslo siekimo procese, neprarandant energijos ir gyvenimo džiaugsmo

Socialinė sveikata susijusi su mūsų, kaip visuomenės narių požiūriu į save. Tai žmogaus sugebėjimas prisitaikyti prie visuomenės ar socialinės grupės, kuriai jis priklauso. Ji atspindi mūsų santykius su žmonėmis, t.y. su tais, su kuriais bendraujame: šeimos nariais, bendradarbiais,

draugais. Greitai besikeičiančiame pasaulyje, esant didžiulėms galimybėms išvykti ne tik dirbti, studijuoti, bet ir mokytis į kitas šalis, gebėjimas greitai adaptuotis, prisitaikyti prie naujos aplinkos, naujos socialinės grupės įgauna vis didesnę reikšmę jau mokykliniame amžiuje, nes tik būdami visuomeniškai sveiki ugdytiniai galės pasinaudoti mokslo/studijų ir kt. jiems teikiamomis galimybėmis (Gudžinskienė ir kt., 2007).

Pasak Gudžinskienės ir kt. (2007), asmeninė sveikata labiausiai priklauso nuo asmens laimės ir sėkmės supratimo. Žinoma, ji priklauso ir nuo asmens sugebėjimo įsiliesti į socialinę bei gamtinę aplinką, prisitaikyti prie pokyčių. Asmeninę sveikatą mes geriausiai nusakome tuomet, kai labai artimas žmogus paklausia mūsų: „Kaip gyveni?“ vieni iš mūsų kalbame apie šeimą, kiti – apie darbą, profesinius pasiekimus, treči tiesiog džiaugiamės, kad esame sveiki. Iš esmės mes nusakome, ar mums sveikata iš viso yra vertybė, ar sveikata yra svarbi asmens vertybių skalėje.

Dvasinė sveikata – lyg egzistencijos šerdis, padedantis suvokti kitas sveikatos sritis. Svarbu suvokti, kad visos sveikatos sritys yra svarbios, jos visos viena su kita glaudžiai susiję ir svarbu rūpintis visais sveikatos komponentais, nes tik taip galima užtikrinti gerą žmogaus sveikatą (Gudžinskienė ir kt., 2007).

Apibendrinant galima teigti, žmogaus savijauta ne visada sutampa su fizine jo sveikatos būkle – ji priklauso nuo daugelio psichologinių, kultūrinių ir socialinių veiksnių. Mokinių sveikatai ir savijautai turi reikšmės vidiniai ir išoriniai veiksniai: paveldimumas, fizinė aplinka, socialinė aplinka, gyvenimo būdas, asmeninės nuostatos ir įpročiai.

2.2. Emocijų spektras

Džiaugsmas, pyktis, pasitenkinimas, neviltis, liūdesys – šiuos jausmus mes nuolat patiriame visą gyvenimą. Kiekvieną dieną šimtus kartų skirtingose situacijose išgyvename skirtingas emocijas, kartais net nepastebime, kad jos yra (neįsisąmoniname jų), ir nesusimąstome apie tai, kam jos yra reikalingos. Jeigu sustotume ir susimąstytume, tai prieitume prie išvados, kad emocijos – labai sudėtingas ir paslaptingas reiškiny (Jusienė, Laurinavičius, 2007).

O, štai kaip emocijas apibūdina Lesinskienė ir Karalienė (2008): emocijos - tai paprasčiausi išgyvenimai (žemesnieji jausmai), kuriuos sukelia fiziologinių poreikių patenkinimas ar nepatenkinimas. Tai emocijos, susijusios su sotumo arba alkio, troškulio, šilumos ar šalčio, seksualiniais jūtimais, skausmu ir kt. Emocijos yra pojūčių, kylančių iš organizmo vidaus arba aplinkos, išgyvenimas.

Emocijos (angl. emotions) yra situacijos išgyvenimas, vidinė asmens būseną. Emocijas sudaro fiziologinė, pažintinė ir išraiškos dalys. Paprastai jos atsiranda staiga ir jas sunku kontroliuoti. Vienos emocijos yra teigiamos, kitos – neigiamos. Susitikę seniai matytą draugą

apsidžiaugiamo, pametę piniginę – nusimename. Aišku, kad mes siekiame patirti kuo daugiau teigiamų emocijų ir vengiame neigiamų (Jusienė, Laurinavičius, 2007).

Pasak Lesinskienės ir Karalienės (2008), pagrindiniai kūdikystės socialinės raidos uždaviniai yra socialinis prierašumas ir emocinis vystymasis. Emocijos atsispindi veide, ir tas atspindys yra universalus – vaikų veido išraiška yra vienoda visame pasaulyje, tokia pati veido išraiška yra ir aklų vaikų.

Naujagimis į visus aplinkos poveikius reaguoja nesąmoningai, jo fiziologiniai procesai vyksta taip, kad nuolat būtų išlaikyta homeostazė. Mąstymas ir jausmai bei jų išraiška sudaro vieną visumą. Naujagimis neturi sąmoningų ir pusiau sąmoningų savo būklės kontrolės ar reguliacijos mechanizmų. Šie komponentai palaipsniui atsiranda kūdikiui augant. Iš pradžių visos emocijos yra somatizuotos – kūdikis verkia arba juokiasi ir kartu juda, spardosi, rangosi; gerėja jo širdies plakimas, kvėpavimas ir kt. Kūdikis kylančias emocijas visuomet reiškia kūnu. Taigi iš pradžių visos vaikų emocijos yra somatizuotos, o vaikui augant, emocijų išraiška palaipsniui desomatizuojasi, pradedama emocijas reikšti žodžiais, ir tai galima pavadinti brendimu. Augant išsiskiria emocionalusis ir kognityvinis pradai. Atsiranda atmintis, patyrimas, noras reguliuoti, valdyti savo emocijas (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Lesinskienė ir Karalienė (2008) pažymi, kad kylančių emocijų poveikis ir išraiška kūnui, organizmo fiziologijai išlieka visą žmogaus gyvenimą. Tai turėjo ir tebeturi įtakos išgyvenimui, savisaugai, prisitaikymui aplinkoje.

Amerikiečių psichologas Izardas (cit. Myers, 2000) išskyrė dešimt pagrindinių emocijų: džiaugsmą, susidomėjimą-susijaudinimą, nuostabą, liūdesį, pyktį, pasibjaurėjimą, neapykantą, baimę, gėdą ir kaltę. Kitas emocijas Izardas apibūdina kaip šių dešimties emocijų derinius, pavyzdžiui, meilė yra džiaugsmo ir susidomėjimo-susijaudinimo derinys.

Iš visų emocijų, kurias patiria žmogus nuodugniausiai išnagrinėtos trys: baimė, pyktis ir laimė. Visas šias emocijas Myers (2000) apibūdina taip:

Baimė – tai prisitaikymo emocija, tačiau ji gali ir traumuoti. Žmonės turi biologinį polinkį bijoti kai kurių dalykų, tačiau mokymasis iš patirties geriausiai paaiškina labai įvairias baimes.

Pyktis – tai emocija, kurią dažniausiai sukelia tokie reiškiniai, kurie ne, tik ardo mūsų planus arba mus žeidžia, bet ir yra laikomi sąmoningi ir neteisingi. Tokios neigiamos emocijos kaip nusiminimas taip pat palaiko pyktį. „Garo išleidimas“ laikinai nuramina, tačiau ilgam pykčio jie nesumažina. Pykčio raiška gali kelti dar daugiau pykčio.

Laimė – tai gera nuotaika praplečia pasaulio suvokimą ir norą padėti kitiems. Nuotaikos, kurias sukelia kasdieniai geri ar blogi dalykai, retai kada trunka ilgiau kaip dieną. Net ir dėl reikšmingų teigiamų įvykių, pavyzdžiui, gerokai padidėjusių pajamų, žmogus retai kada ilgam

tampa laimingas. Laimės santykinumą galima paaiškinti prisitaikymo lygio ir santykinės netekties dėsniais. Tačiau kai kurie žmonės yra paprastai laimingesni už kitus, ir mokslininkai nustatė veiksnius, kurie leidžia nuspėti žmogaus laimingumą.

Visi žmonės apibūdino emocijas dviem matmenimis: maloni-nemaloni ir stipri-silpna (Myers, 2000).

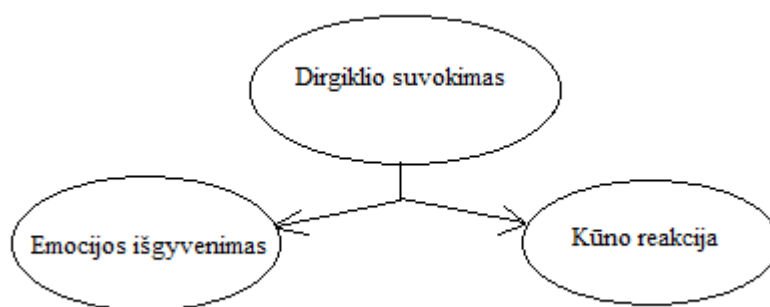
Lesinskienė ir Karalienė (2008) rašė, kad gali būti labai skirtingas įvairių emocijų išraiškos laipsnis, taip pat skirtingas ir individualus atskirų asmenų emocionalumas. Kraštutiniais atvejais – labai padidėjęs arba labai sumažėjęs, labai permainingas, labilus, arba skurdus, monotoniškas, ambivalentiškas, neadekvatus ir kt.

Myers (2000) teigia, kad emocijas sudaro:

- 1) fiziologinis sužadinimas;
- 2) išraiška;
- 3) sąmoningas išgyvenimas.

Šios dalys dera tarpusavyje, iš jų visumos galime spręsti apie savo ir kitų žmonių emocijas. Negalėdami atpažinti žmonių emocijų iš organizmo sužadinimo, todėl dažnai jas „skaitome“ iš kūno, judesių, stebime veidus, klausomės balso, žodžių, garsų. Labai svarbu mokėti pažinti ir stebėti vadinamąją kūno kalbą (Myers, 2000).

Literatūroje gausu įvairių prieštaringų nuomonių apie fiziologinio sužadinimo, išraiškos ir sąmoningo emocijos išgyvenimo tarpusavio sąveiką. Nesutariama, koks ryšys yra tarp to, apie ką mes mąstome, ir to, ką jaučiame. Iki šiol nagrinėjamas senas ginčas: Myers klausia (cit. Lesinskienė, Karalienė, 2008), ar jūsų širdis daužosi todėl, kad bijote, ar bijote todėl, kad daužosi jūsų širdis? Pagal amerikiečių psichologų Cannono ir Bardo teoriją, jūsų širdis ima dažniau plakti, kai pajuntate baimę, tačiau nei vienas šių veiksnių nėra kito veiksnio priežastis (2 pav.):



2 pav. Dirgiklio suvokimas

R. Zajonco ir R. Lazaruso nuomonės sutampa ties svarbia išvada: kai kurios emocinės reakcijos (ypač paprastos simpatijos, antipatijos ir baimės), nėra susijusios su sąmoningu mąstymu (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Mąstymas, atmintis ir lūkesčiai labai veikia kitas emocijas – nuotaikas, ypač depresiją ar sudėtingus jausmus, pavyzdžiui, neapykantą ir meilę. Vertindami šias emocijas galime teigti, kad mokymasis pozityviau mąstyti apie save ir aplinkinį pasaulį padeda mums geriau jaustis (Myers, 2000).

Emocijų sutrikimams, prasidedantiems vaikystėje ir paauglystėje, priskiriama daugelis sutrikimų. Lengvi sutrikimai yra normalios vaiko raidos kraštutiniai, o sunkesniems būdingi psichopatologiniai požymiai, atitinkantys klinikines sutrikimų būkles apibūdinančius diagnostinius kriterijus. Diagnostiniu slenksčiu laikomas vaiko gebėjimas būti ramiam, be padidėjusio nerimastingumo ramioje situacijoje. Sutrikimams dažniausiai būdingas padidėjusio nerimo ir baimių pasireiškimas. Kūdikystėje atsiranda atskyrimo nerimas, vėliau vaikas bijo (ir tai sukelia nerimą) agresijos savo atžvilgiu, ligų, mirties, savo seksualinių poreikių, agresyvių impulsų ir kt. Esant padidėjusiam nerimo lygiui, pradeda veikti vadinamieji gynybos mechanizmai. Dažniausi vaikų amžiuje yra regresija į ankstesnes psichosocialinės raidos stadijas, ritualų, įkyrumų ir psichosomatinių simptomų atsiradimas (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Lesinskienė ir Karalienė (2008) teigia, kad emocijų sutrikimų priežastys yra kompleksinės. Turi reikšmės šeimos santykiai, socialinė aplinka, genetiniai faktoriai, vaiko konstituciniai ypatumai, temperamentas.

Tarptautiniame sisteminiame ligų sąrašė (Valstybinė ligonių kasa prie sveikatos ministerijos, 2008), kuris šiuo metu naudojama ir Lietuvos, emocijų sutrikimams, prasidedantiems vaikystėje, priskiriami:

F93.0 Atskyrimo nerimo sutrikimas vaikystėje (*anxietas separationis*).

F93.1 Fobinis nerimo sutrikimas vaikystėje (*disordo anxiosus phobicus infantilis*).

F93.2 Socialinio nerimo sutrikimas vaikystėje (*disordo anxiosus socialis*).

F93.3 Konkurencijos šeimoje tarp vaikų sutrikimas (*rivalitas fratrum et sororum*).

F93.8 Kiti emocijų sutrikimai vaikystėje (*disordines emotionum in infantia orti, alii*), apimantys tapatumo sutrikimą, perdėto nerimo sutrikimą, bendraamžių (ne brolių ar seserų) konkurenciją ir kt.

F93.9 Nepatikslintas emocijų sutrikimas vaikystėje (*disordo emotionum in infantia ortus, non specificatus*).

Aprašoma vieno emocijų sutrikimo sąsaja su kitu (apie 60% atvejų) ir komorbidiškumas su depresija, hiperkineziniais, elgesio, valgymo sutrikimais, rūkymu, priklausomybėmis nuo alkoholio ir kitų kvaišalų (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Taip pat, autorės Lesinskienė ir Karalienė (2008) rašo, jog vaikams labai svarbu saugi, mylinčių ir globojančių žmonių aplinka pirmaisiais gyvenimo metais, kūdikio saugaus

prierašumo su jį prižiūrinčiais asmenimis formavimasis. Jeigu vaikas turi emocinių sutrikimų, reikia jį siųsti pas gydytoją psichoterapeutą, nuolat stebėti jo būklę, konsultuoti tėvus. Svarbu laiku ir tinkamai padėti vaikui įveikti psichosocialinės adaptacijos darželyje ar mokykloje sunkumus, pasirinkti tinkamą užklasinę veiklą, mokytis pasitikėjimo savimi, skatinti saviraišką, augančios asmenybės brandinimą.

Yra nustatyta, kad mokymuisi daro įtaką socialiniai ir emociniai veiksniai. Į ugdymo įstaigą ateinantis neramus, baimingas ar besijaučiantis svetimas vaikas – tai vaikas, kurio gebėjimas mokytis yra sumažėjęs (Švietimo problemos analizė, 2009).

Anot Lesinskienės ir Karalienės (2008) emocinių sutrikimų turintys vaikai dažnai nerimauja, kad reikia miegoti vieniems kambarielyje naktį. Jie bijo dėl savęs arba dėl artimųjų. Dėl to vaikai kartais sapnuoja pasikartojančius košmarus, ko apsekoje gali atsirasti įvairūs simptomai: skaudėti galvą, pilvą, pykinti, būti bloga, vemti.

Sutrikimams gydyti yra taikomas psichoterapinis gydymas (kognityvinė elgesio, psichodinaminė, žaidimų, meno terapija) ir, esant reikalui, medikamentinis (serotonino reabsorbcijos inhibitoriais, antidepresantais, benzodiazepinais, buspironu). Svarbu vengti vaiko nerimą keliančių stresorių. (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

2.3. Sveikos emocijų raidos stiprinimo galimybės per žaidimą

„Ankstyvoji vaikystė – tai laikotarpis, kai balansuojama ant jaudinančios ribos tarp fantazijos, sapnų, pasakų – ir objektyvios tikrovės, realių aplinkos reikalavimų. Žaidimas visuomet jaudina, nes leidžia pajusti netvirtą ribą tarp subjektyvaus pasaulio ir objektyvios realybės“ (Winnicott, 2009).

Vieni svarbiausių dalykų 2-6 metų vaiko raidos tarpsnyje yra žaidimas bei fantazavimas, nes vaikui žaidimas yra pagrindinė kūrybinė veikla, būtina psichiniam ir fiziniam vystymuisi. Žaisdamas vaikas tenkina svarbiausius savo poreikius: kūrybos, saviraiškos, bendravimo, pažinimo, judėjimo. Lavinami vaiko protiniai gebėjimai; kalba, dėmesys, ugdomi jo mąstymo procesai (klasifikavimas, grupavimas, lyginimas, apibendrinimas ir t.t.). Žaisdamas vaikas skatinamas derinti savo ir kitų interesus. Žaidimas padeda vaikui ne tik pažinti aplinką, pasaulį, bet ir patį save: giliau įsisąmoninti savo mintis, jausmus, aiškiau mąstyti, jis mokosi analizuoti, apibendrinti ir kt. (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Nuo pat ankstyvosios vaikystės, vaiką supančio pasaulio ribos nuolat plečiasi. Iš pradžių vaikas gyvena namie ir tarp šeimos narių, bet pamažu jo patirtis didėja. Kiekvieną dieną vaikas sutinka nepažįstamus suaugusius žmones, stebi kitus vaikus, pamato daugybę naujų daiktų, atsiduria jam nežinomose situacijose ar aplinkoje, kurią galima tyrinėti ir daug įdomaus surasti. Vaikui mokantis džiaugtis kitais ir toleruoti jų elgesį, jo sąveika ir ryšiai su bendraamžiais tampa

vis sudėtingesni. Patyrimas, įgytas žaidžiant kartu su kaimynų vaikais ar darželio draugais, padeda įgyti daug naujų įgūdžių. Dėl tokios patirties vaikas išmoksta bendrauti su kitais ir veikti nepriklausomai nuo kitų (Žukauskienė, 2007)

Vaiko ugdymu turi rūpintis ne tik tėvai bet ir visuomenė, valstybė.

Vaikui turi būti sudaromos puikios sąlygos aktyviai veikti: žaisti, pažinti, kurti, jausti, išgyventi; siekiama, kad vaikas labiau pasitikėtų savimi, džiaugtųsi įgauta naująja patirtimi. Ugdymu siekiama auginti vaiką, stiprinti jo "aš", paruošti jį naujam socialiniam statusui (Neifach, 2003).

I. Brochmann rašė: „Jei bendrausime su vaikais ir nuoširdžiai įsijausime į jų būtį, imsime nujausti, kas jiems yra. Ypač jei pavyks pamiršti visą išankstinį savo žinojimą ir tiesiog klausyti bei atidžiai stebėti. Tada prieš mus atsivers visiškai naujas pasaulis. Pasaulis be politinių ir religinių įsitikinimų, tačiau didingas savo besąlygišku pasitikėjimu. Viskas čia vyksta dėsningai, tam tikra tvarka, tačiau yra vietos ir netikėtumams“ (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Kad ir kokio amžiaus vaikas būtų, jam reikia gairių, kurios padėtų susiorientuoti, pakankamai laisvės žaidimams, mokymuisi, tyrinėjimams ir eksperimentams, kad galėtų bręsti kaip stipri ir pilnavertė asmenybė. Tinkamą erdvę ir ribas nubrėžti, išlaikyti ir keisti vaikui augant – sunki užduotis tiek tėvams, tiek pedagogams. Svarbus tėvų ir su vaiku dirbančių pedagogų tarpusavio supratimas, nuoseklumas, geranoriškumas, abipusė pagarba ir bendradarbiavimas (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Žaidimo terapines funkcijas lemia poveikių vaiko asmenybei turtingumas. Žaidime dalyvauja visa besiformuojanti vaiko asmenybė: jo pažinimo procesai, valia, jausmai, emocijos, poreikiai, interesai. Žaidime vaikas aktyviai veikia, kalba, panaudoja turimas žinias žaidimo plėtojimui. Todėl žaidimas yra kūrybiškumo, sensomotorinių, intelektinių, kalbinių gebėjimų ir elgesio bei jausmų, emocijų ugdymo mokykla (Kaffemanienė, Burneckienė, 2001).

Taip pat manau, kad žaidimai vaikui leidžia tyrinėti pasaulį, išreikšti savo vidinę savijautą, susikaupusius jausmus, eksperimentuoti, išbandyti įvairius vaidmenis, personažus ir pan. Žaidimai gali būti diagnostinė priemonė, leidžianti geriau suprasti vaiką ir jo išgyvenimus, terapinė, kai vaikas ieško, perduoda jam svarbius konfliktus ir ieško jų sprendimo būdų. Žaidimas gali padėti ir užmegzti kontaktą su vaiku.

2.4. Kompiuteriniai žaidimai – priklausomybės liga

Pastarąjį dešimtmetį vis dažniau susiduriama su nauju rizikos veiksniu, griauinančiu šeimos ir atskirų jos narių psichinę ir somatinę sveikatą. Tai vis labiau plintančios priklausomybės – liguistas potraukis internetui, kompiuteriams žaidimams (Taranda, Putelienė, 2010).

Pasak Tarandos ir Putelienės (2010) svarbu pažymėti, jog nuo liguisto potraukio kenčia ne tik pats priklausomybę turintis žmogus, bet ir visa šeima. Priklausomybės ligos yra sunkus depresijos, nerimo sutrikimų, savižudybės, nusikalstamo elgesio rizikos veiksnys. Tuo pačiu, tai dažna smurto, depresijos, nerimo, nemigos ir psichosomatinių ligų ir emocinių problemų priežastis, kaip ir alkoholizmas, šios priklausomybės slepiamos nuo aplinkinių ir vengiama kreiptis į psichiatrus.

2005m. Berlyne atlikti tyrimai įrodė, kad nuolatinis žaidimas kompiuteriu gali sukelti smegenyse tokius pat pokyčius, kokius sukelia alkoholizmas ar priklausomybė nuo rūkomų narkotikų - tai parodo elektroencefalograma (EEG) (Ar verta aukotis dėl kompiuterio?, 2008).

Šeimos gydytojai, reguliariai matydami ir pažinodami savo pacientus, gali anksti pastebėti priklausomybės sukeltus elgesio ir emocinės sveikatos pokyčius. Taigi jiems svarbu žinoti pradinį priklausomybės požymius, diagnostinius kriterijus, galimus pagalbos būdus. Kol kas vienos nuomonės apie priklausomybės gydymo būdus ir metodus dar nėra. Dažniausiai taikoma individuali arba grupinė psichoterapija, kartais ji derinama su gydymu antidepresantais. Klinikinė patirtis rodo, kad toks gydymas, jeigu trunka gana ilgai, duoda gerų rezultatų. Kadangi viena labiausiai pažeidžiamų grupių yra vaikai ir paaugliai, labai svarbu palaikyti glaudų ryšį su tėvais, atkreipti dėmesį į galimos problemos egzistavimą, skatinti laiku kreiptis pagalbos (Taranda, Putelienė, 2010).

Taranda ir Putelienė (2010) taip pat teigia, kad šeimos gydytojas, ilgai pažįstantis šeimą, reguliariai matantis vaikus ir tėvus, gali anksti pastebėti pakitusį elgesį, keliantį susirūpinimą šeimos nariams, atpažinti priklausomybę ar jos riziką, paaiškinti apie ją ir siūsti profesionalios psichiatro ar psichologo pagalbos.

Psichologai perspėja, kad vasaros atostogas prie kompiuterio leidžiantys vaikai rizikuoja tapti nuo jo priklausomi. Kaip pastebi Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai, daugumos atostogaujančių vaikų tėvai dirba, todėl negali užtikrinti tinkamos vaiko priežiūros visą dieną. Todėl neretai atostogaujantis vaikas lieka vienas namuose su kompiuteriu, kuris tampa geriausiu draugu. Tačiau, pasak psichologų, nuo tokios draugystės – vos vienas žingsnis iki ligos: priklausomybės nuo kompiuterio (iMed, 2009).

Sveikatos problemos, atsirandančios dėl nuolatinio sėdėjimo: laikysenos sutrikimai, raumenų atrofija ir kt., taip pat pakenkiama akims dėl nuolatinio žiūrėjimo į ekraną, klausantis kompiuterinių žaidimų šūvių per ausines, pakenkiama klausai, gali išsivystyti nutukimas dėl judėjimo stokos arba distrofija, nes žaidžiant, pamiršamas visas pasaulis - valgis taip pat. Priklausomybė nuo kompiuterio gali sukelti nuovargį, miego sutrikimus, mėšlungį, galvos skausmus, retais atvejais pasireiškia epilepsijos priepuoliai. Reikia pastebėti, kad aukščiau

išvardinti sutrikimai gali ir nepasireikšti, viskas priklauso nuo individualaus organizmo (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Pasak visuomenės sveikatos biuro psichologės Rasos Vaitkienės, priklausomybės nuo kompiuterio požymiai yra labai įvairūs ir apima keletą sričių. Pirmiausia pastebimi psichinės būsenos pasikeitimai. Dažniausiai tėvai skundžiasi, kad vaikas pasidarė nesukalbamas, išsiblaškęs, dirglus. Per daug nesigilindami į problemos esmę, jie pradžioje visus šiuos simptomus klaidingai priskiria paauglystei. Kitiems „kompiuterio vergams“ gali pasireikšti ir fiziniai simptomai: nevalingai trūkčiojantys pirštai, riešo kanalo sindromas, skaudanti nugara, išsausėjusios akys, migrena ir miego sutrikimai (iMed, 2009).

Laisvojoje enciklopedijoje (2012) rašoma, kad priklausomybė nuo kompiuterinių žaidimų pastaruoju metu laikomos priklausomybės nuo kompiuterio porūšiu, nes turi tuos pačius simptomus. Ne kiekvienas, dažnai sėdintis prie kompiuterio, tampa priklausomas. Yra tam tikri požymiai, rodantys, kad susidurta su priklausomybe kompiuteriui, bet reikia vertinti ne kiekvieną požymį atskirai, o jų suminį veikimą, nes ne visiems pacientams pasireiškia tie patys simptomai.

Simptomai (Ar verta aukotis dėl kompiuterio?, 2008):

- Kompiuteris nebeišjungiamas, paaiškinant tai noru išvengti laiko sąnaudų kompiuteriui „pasikrauti“: jis turi būti kiekvieną akimirką paruoštas „darbui“.
- Kasdieninė veikla (pvz.: valgymas) perkeliama prie kompiuterio.
- Poreikis anksčiau mėgtus laisvalaikio praleidimo būdus „išmesti iš sąrašo“, kad būtų galima daugiau laiko sėdėti prie kompiuterio.
- Dažnai atidedami susitikimai su draugais ar giminėmis pasiteisinant, kad reikia ramybės, o „laimėta“ laiką praleidžiant prie kompiuterio.
- Negalėjimas ar sunkumai atsipalaiduoti – nei psichiškai, nei fiziškai.
- Nesugebėjimas kontroliuoti laiko, praleidžiamo prie kompiuterio.
- Socialinių ryšių praradimas.
- Pakitęs dienos/nakties ciklas.

Priklausomybė nuo kompiuterio dažnai gali baigtis visišku įsitraukimu į virtualų pasaulį, ypač tais atvejais, kai realybėje turima socialinių problemų - tada kompiuterinis pasaulis tampa tikrojo pakaitalu, į kurį galima įsitraukti ir pabūti didvyriu. Tai gali atvesti prie uždaro blogybių rato, nes vis mažiau puoselėjami socialiniai ryšiai mažėja, vienatvės jausmas stiprėja, dar labiau grimztama į virtualaus pasaulio liūną norint pabėgti nuo vienatvės (Laisvoji enciklopedija, 2012).

Žaidžiant kompiuterinius žaidimus išskiriami dideli kiekiai adrenalino ir atsiranda savotiškas pripratimas prie tų didelių kiekių ir tada jų reikia vis daugiau ir daugiau. Čia jau galima kalbėti ne tik apie psichologinę, bet ir fiziologinę priklausomybę (Kaušylaitė, 2009).

Mokslininkų (Vaitkevičiaus, 2007) teigimu kompiuterio žalingą poveikį galima sumažinti ribojant darbo trukmę. Kai kurios rekomendacijos pateikiamos higienos normose. Higienos reikalavimai kompiuterizuotai darbo vietai nurodyti higienos normose HN 32:2004 (Lietuvos respublikos seimas, 2004), būtent, nustatyti reikalavimai patalpai, apšvietimui, atstumams ir pan.

3 skyrius. KOMPIUTERINIŲ ŽAIDIMŲ ĮTAKA EMOCINEI VAIKO SVEIKATAI ANALIZĖ

3.1. Tyrimo metodika

Norint išsiaiškinti kompiuterinių žaidimų daromą įtaką vaiko emocinei sveikatai buvo atliktas kiekybinis tyrimas. Pagal V. Žydžiūnaitę (2006), kiekybinis tyrimas apima sisteminių skaitmeninės informacijos rinkimą bei šių duomenų statistinę analizę.

Kiekybiniam tyrimui atlikti pasirinktas anketinės apklausos metodas. Apklausa – tai susistemintas informacijos iš respondentų rinkimas pateikus anketą. Anketa prasideda kreipimusi į respondentus, kuriuo paaiškinamas tyrimo tikslas, pabrėžiamas atsakymų anonimiškumas. Literatūrinės analizės pagrindu sudaryta pusiau uždaro tipo originali anketa iš 40 klausimų.

Anketoje pateikti galimi atsakymų variantai. Anketa sudaro tokie blokai:

1. Demografinis – respondentų charakteristikos (1 - 3 klausimai).
2. Klausimų blokas, skirtas išsiaiškinti tėvų skiriamą laiką vaikui (4 - 6 klausimai).
3. Klausimų blokas, skirtas nustatyti vaikų laiką, skiriamą žaidimams (7 – 20 klausimai).
4. Klausimų blokas, skirtas išsiaiškinti tėvų informuotumą apie vaikų emocinę sveikatą (21 – 40 klausimai).

Tyrimas buvo atliekamas 2012 m. balandžio mėn.

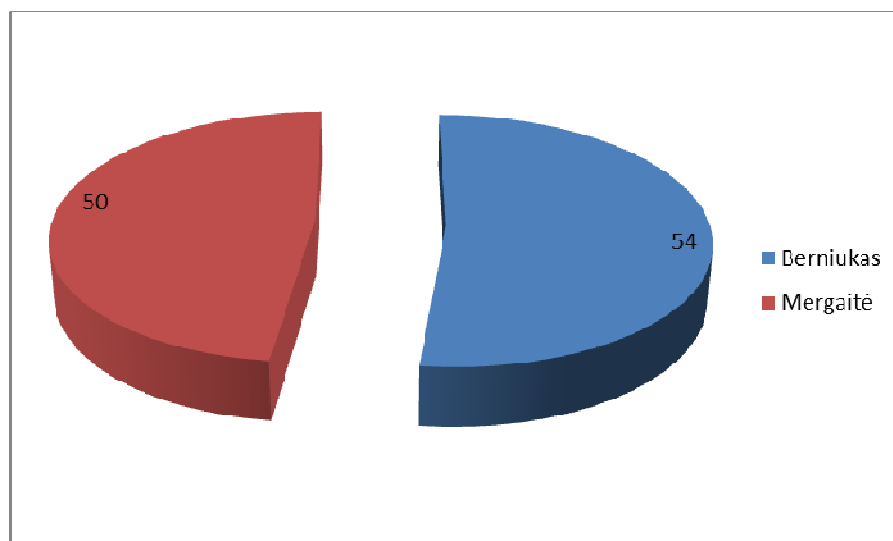
Anketos buvo pildomos interneto pagalba, suaktyvinus nuorodą:
<https://docs.google.com/spreadsheets/viewform?formkey=dEVqYWpDMHpEa2hBZWtfVlc4ZH NJZ1E6MQ>

Buvo išsiųsta internetinė nuoroda į anketą 136 meninio ugdymo studijos "Mikituko" kontaktams. Anketų grįžtamumo procentas – 76 proc..

Apklausos duomenys buvo apdoroti naudojant Microsoft Excel kompiuterinę programą. Kiekybiniai duomenys pateikti lentelėse ir diagramose procentine ir kiekybine išraiška.

3.2. Tyrimo dalyviai

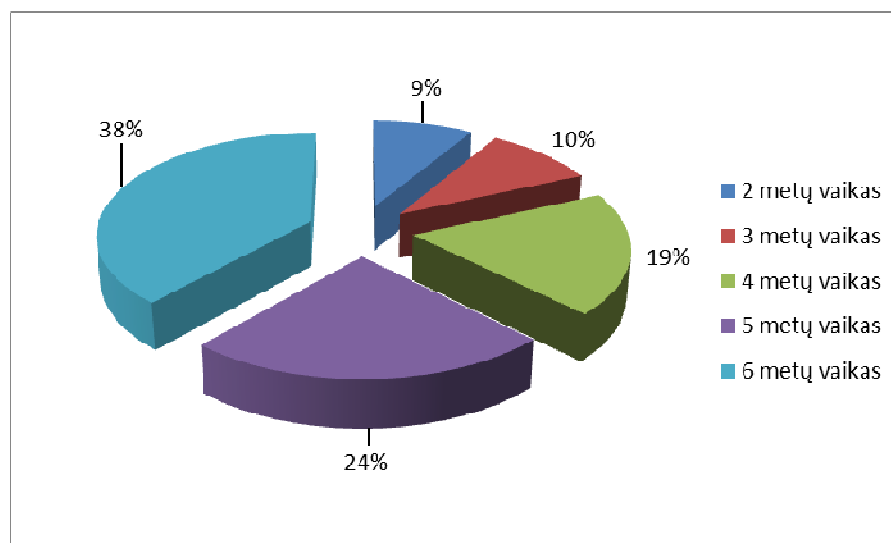
Vykdamą apklausą buvo vadovaujamosi etiniais ir teisiniais principais. Tiriamieji iš anksto buvo informuoti apie anketos anonimiškumą, kad surinkti duomenys bus panaudoti tik bakalaurnio darbo tyrime. Apklausoje dalyvavo 104 vaikų tėveliai, iš kurių šeimoje auga: 50 mergaičių ir 54 berniukai.



3 pav. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal lytį, N=104

Tolygus abiejų lyčių apklaustųjų skaičius leidžia gauti objektyvesnius duomenis: 50 mergaičių ir 54 berniukai išreiškia tiek moteriškas, tiek vyriškas nuostatas (žr. 3 pav.).

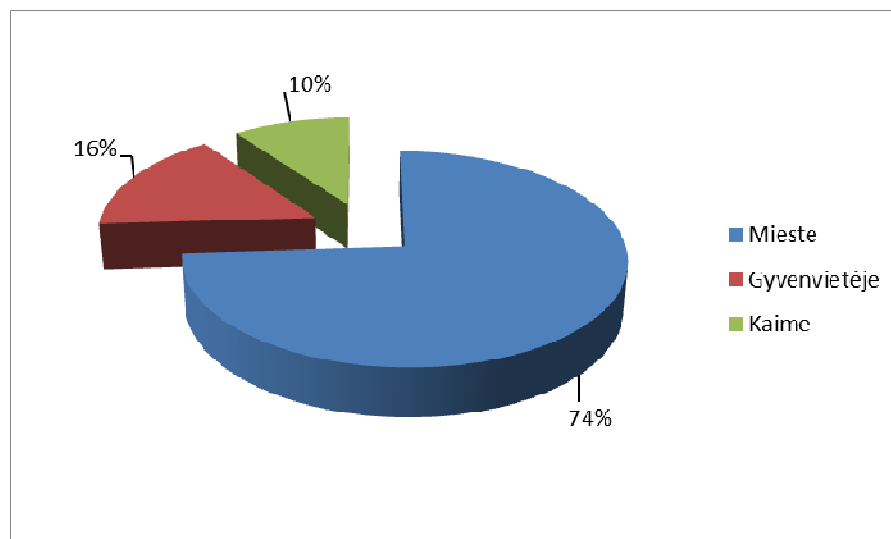
Iš 104 apklaustųjų 62 proc. augina 5 (24 proc.) – 6 (38 proc.) metų vaikus, tai sudaro didžiąją dalį apklaustųjų (žr. 4 pav.).



4 pav. Respondentų vaikų pasiskirstymas pagal amžių, %

Ikimokyklinio amžiaus vaikai labiau akcentuoja savo fizinius požymius (aš stiprus), veiklos kokybę (galiu greitai bėgti), nuosavybę (turiu šuniuką), pasirinkimą (noriu raudonos spalvos). Šie konkretūs apibūdinimai dar nėra sujungti į bendresnes sąvokas. Šiame amžiuje vaikai teigiamas savo ir kitų žmonių emocijas suvokia geriau nei neigiamas. Taip pat šiame amžiuje jie giliau supranta aplinką, tampa jautrūs šeimos bendravimo normoms, taisyklėms. Atsiranda siektino rezultato analizė (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Tyrimo metu domėtasi respondentų pasiskirstymu pagal gyvenamąją vietą (žr. 5 pav.).



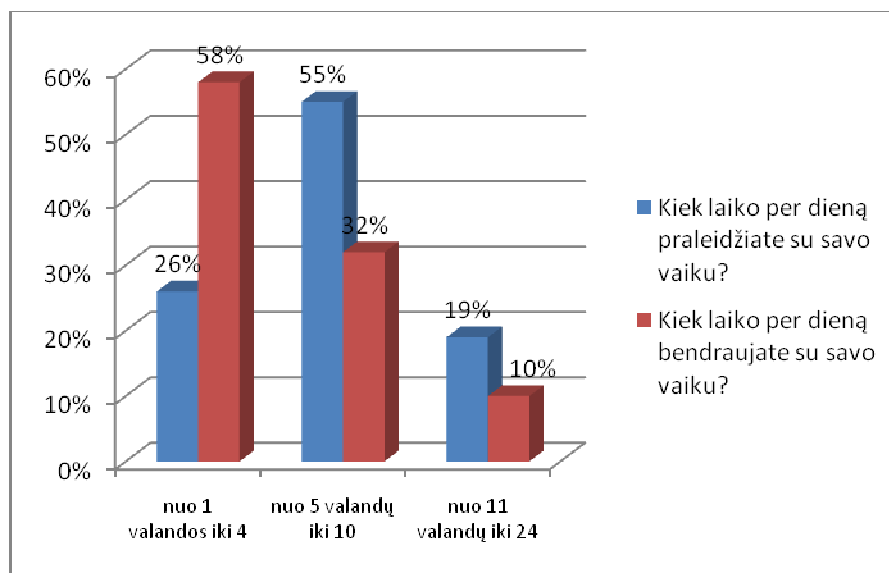
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, %

Didžioji dalis respondentų gyvena mieste (74 proc.), mažesnioji dalis – gyvenvietėje (16 proc.) arba kaime (10 proc.). Miesto vaikai turi daugiau galimybių pasinaudoti informacinėmis technologijomis, nei gyvenvietės ar kaimo. Jiems lengviau prieinama informacija kur gali pasinaudoti kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu: parduotuvėje, prekybos centre, internetinėse svetainėse, pas draugus ir t.t..

3.3. Tėvų skiriamas laikas vaikui

Aiškinantis tėvų skiriamą laiką ir dėmesį vaikui, atsakymai į anketos klausimus pasiskirstė sekančiai: į klausimą „Kiek laiko per dieną praleidžiate su savo vaiku?“ daugiau nei pusė tėvų pažymėjo, kad su vaiku praleidžia 5-10 valandų (55 proc.), nuo 1 iki 4 valandų – bendrauja 27 tėvai arba 26 proc., o 10 ir daugiau valandų – 19 proc. (žr. 6 pav.). Du respondentai per dieną su vaiku praleidžia tik 1 valandą. Vidutiniškai tėvai praleidžia iki 7 valandų per dieną su vaiku laiko.

Į klausimą „Kiek laiko per dieną bendraujate su savo vaiku?“ atspindintį tarpusavio santykius, tėvai pažymėjo, kad su vaiku bendrauja 5-10 valandų (32 proc.), nuo 1 iki 4 valandų – bendrauja 60 tėvų arba 58 proc., o 10 ir daugiau valandų – 10 proc. (žr. 6 pav.). Tačiau du respondentai pateikė, kad per dieną su vaiku bendrauja 24 valandas. Vidutiniškai tėvai bendrauja iki 5 valandų per dieną su vaiku.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal praleidžiamą ir bendraujamą laiką su vaiku, %

Bendravimas su tėvais labai svarbus besivystančiai vaiko emocinei raidai, taip pat yra ugdomas socialinis bendravimas.

Dauguma tėvų įsivaizduoja, kad buvimas su vaiku (vidutiniškai 7 valandos per dieną) yra tas pats kas bendravimas (vidutiniškai 5 valandos per dieną).

Tuo tarpu į klausimą „Kiek laiko per dieną žaidžiate su savo vaiku?“ tėvų atsakymai pasiskirstė:

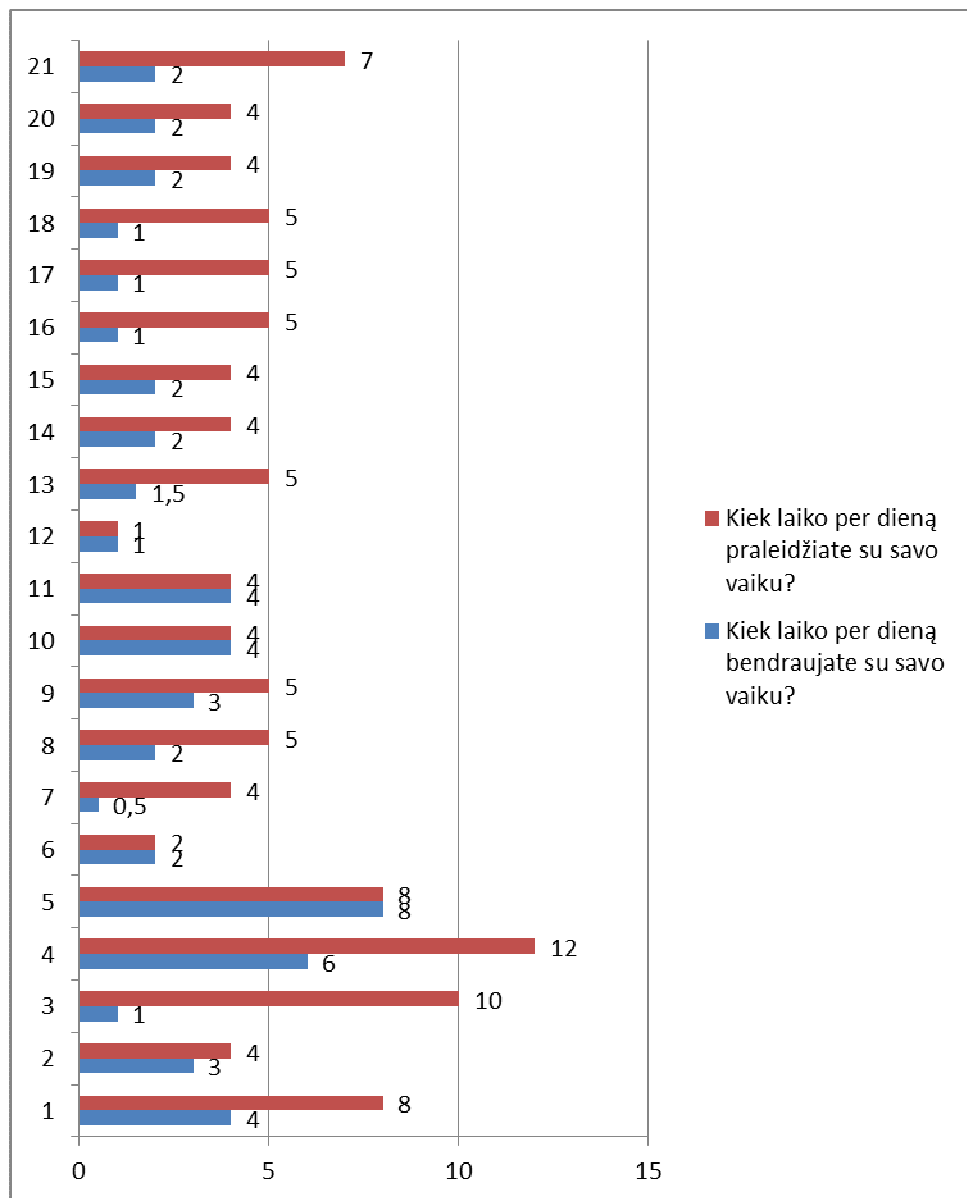
- nuo 1 iki 4 valandų žaidžia su vaiku 68 proc.;
- nuo 5 iki 10 valandų žaidžia su vaiku 11 proc.;
- nuo 11 iki 24 valandų žaidžia su vaiku 1 proc.;
- visiškai nežaidžia su vaiku 20 proc..

Kaip matome iš gautų duomenų net 20 proc. tėvų visiškai nežaidžia su vaikais, nors praleidžia su jais vidutiniškai 7 valandas per dieną.

Kaip analizavau teorinėje dalyje, vieni svarbiausių dalykų vaiko (2-6 metų) raidos tarpsnyje yra žaidimas bei fantazavimas (Lesinskienė, Karalienė, 2008).

Vaiko psichiniam ir fiziniam vystymuisi būtinas žaidimas, tai yra pagrindinė kūrybinė veikla. Vaikas tenkina svarbiausius savo poreikius žaisdamas, lavina savo protinius gebėjimus, kaip kalba, dėmesys.

Tėvai žaisdami su vaiku gali padėti vystyti vaizduotę, vaiko emocinei sveikatai. Tačiau nors ir praleisdami laiką ir bendraudami su vaiku (žr. 7 pav.), net 21 respondentas neskiria laiko aktyviam bendravimui/žaidimui su vaiku.

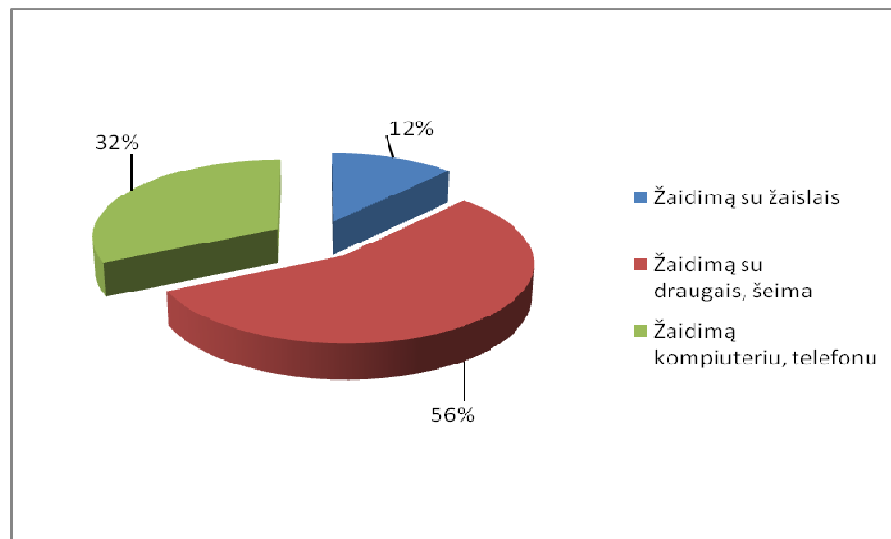


7 pav. Nežaidžiančių tėvų su vaikais praleidžiamas ir bendraujamas laikas su vaiku, h

Per žaidimą vaikai natūraliai mokosi bendrauti (kalba ar kitais komunikacijos būdais), taip pat tėvų pastebėti bendravimo žaidžiant trūkumai nurodo žaidimo gebėjimų ir asmenybės dorinio, socialinio ugdymo kryptis (Kaffemanienė, Burneckienė, 2001).

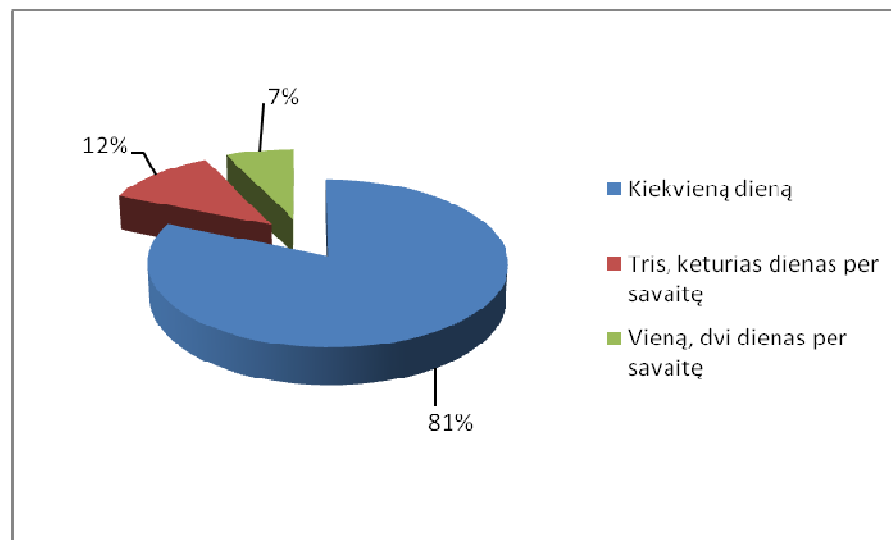
3.4. Vaikų laikas, skiriamas žaidimui: žaislais, kompiuteriu/išmaniuoju telefonu

Žaidimas yra svarbus kiekvienos besivystančios asmenybės raidos veiksnys, taip pat psichinės sveikatos rodiklis. Vaikas išreiškia savo norus žaisdamas, žaislai tarsi žodžiai. Žaidimai „auga“ kartu su vaiku. Tėvų nuomone šiuolaikinis vaikas mieliau renkasi žaidimą su draugais ir šeima (56 proc.), nei su žaislais (12 proc.). Tačiau jų vietą po truputi užkariauja žaidimas kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu (32 proc.) (žr. 8 pav.).



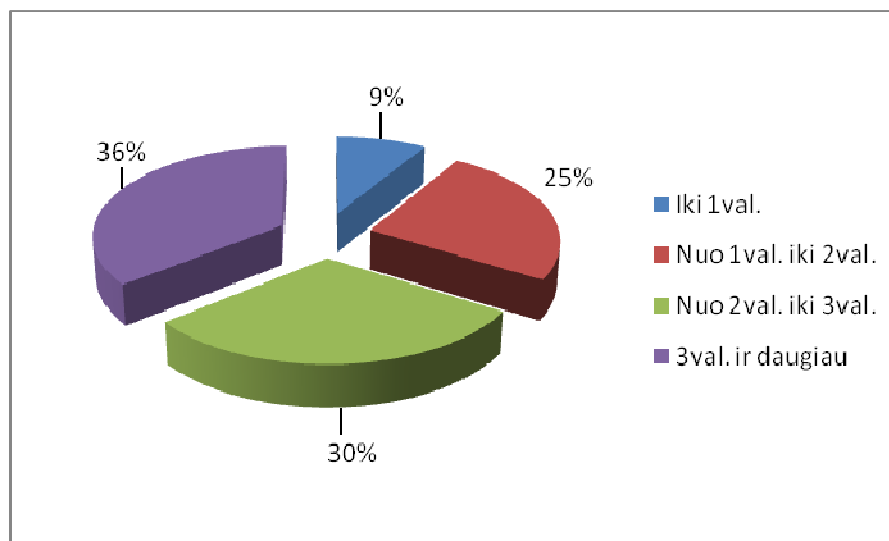
8 pav. Vaikų pasirinkimas su kuo žaisti, %

Vaikai, žaidžiantys su artimaisiais ir draugais, net 81 proc. tai daro kiekvieną dieną (žr. 9 pav.). Vaikui žaidimas yra labai svarbus. Mokantis džiaugtis kitais ir toleruoti aplinkinių elgesį, vaiko ryšiai su jais tampa vis sudėtingesnis. Dėl tokios patirties vaikas mokosi bendrauti su kitais, reikšti jausmus. Be to dauguma psichologų pripažįsta, kad žaidimas yra kaip priemonė įtampai mažinti.



9 pav. Vaiko dažnumas žaidžiat su žaislais, draugais, šeima, %

7 proc. tėvų atsakiusių (žr. 9 pav.), kad vaikas žaidžia tik vieną, dvi dienas per savaitę, visiškai nežaidžia su vaiku. Tad galima teigti, kad tokie vaikai neturi įgūdžių žaisti, nes jie per dieną žaidžia tik iki vienos valandos (žr. 10 pav.), ko pasektoje vėliau gali pasireikšti tiek socialiniai, tiek emociniai sutrikimai.



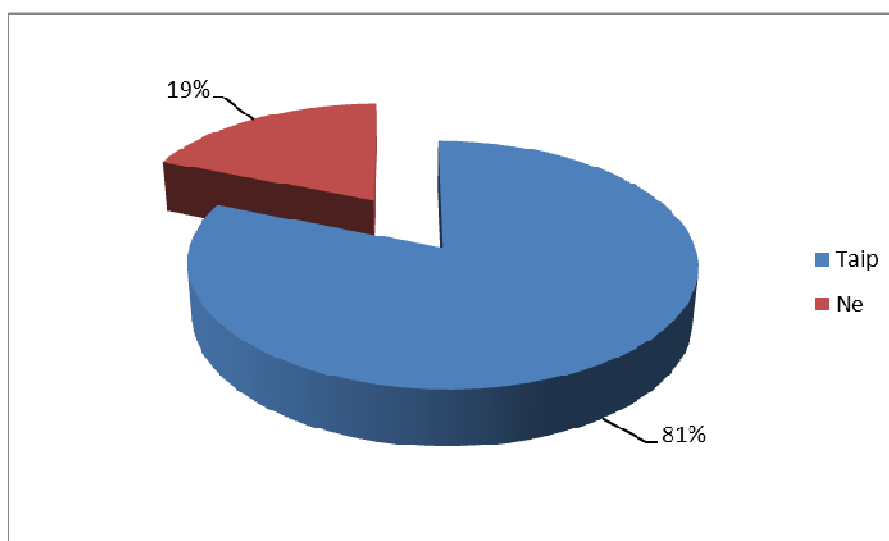
10 pav. Vaiko praleidžiamas laikas žaidžiat su žaislais, draugais, šeima, %

Vaikystėje vaikas pradeda suvokti moralines normas ir vaidmenis. Taip pat beveik visi psichologai laikosi vienos nuomonės, kad to mokymosi šaltinis yra vaiko ir kitų šeimos narių tarpusavio santykiai ir jo bendri žaidimai su kitais vaikais (Žukauskienė, 2007).

Anot Žukauskienės (2007), psichoanalitinės krypties psichologai teigia, kad žaidimų sąveika tarp vaikų ir tėvų, brolių ir seserų paskirtis yra padėti vaikui išspręsti tėvų ir vaikų konfliktus.

Standartinius žaidimus ir žaislus pakeičia naujausios technologijos: kompiuteriai, išmanieji telefonai, kuriuose galima žaisti simuliuojant standartinius žaidimus. Tik pradėję vaikščioti vaikai jau supranta kas yra kompiuteris, jiems įdomu spaudyti klaviatūros mygtukus.

Net 81 proc. tėvų apklausos metu teigė, kad jų vaikas jau naudojasi kompiuteriu. Tik 19 proc. – kad nesinaudoja visiškai (žr.11 pav.). Teigiamai į klausimą „Ar Jūsų vaikas naudojasi kompiuteriu?“ atsakė 84 dalyviai.



11 pav. Ar vaikas naudojasi kompiuteriu?, %

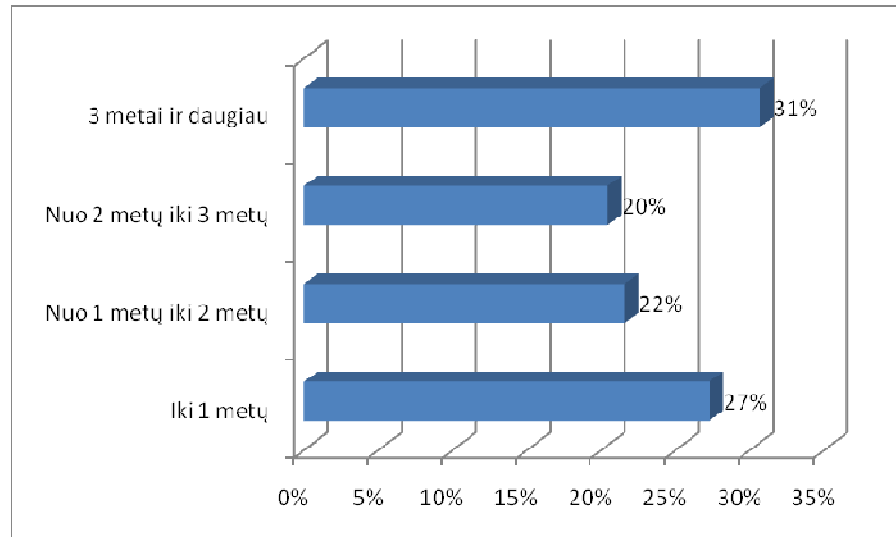
Peržvelgus detaliai duomenis (2 lentelė), nesinaudojantys vaikai kompiuteriu, kiekvieną dieną žaidžia su žaislais, draugais, šeima ne mažiau nei dvi valandas. Tuo tarpu tėvai skiria nuo 1 iki 10 valandų per dieną, žaidimui su tokiu vaiku.

2 lentelė

Tėvų ir vaikų žaidimo laikas per dieną, h

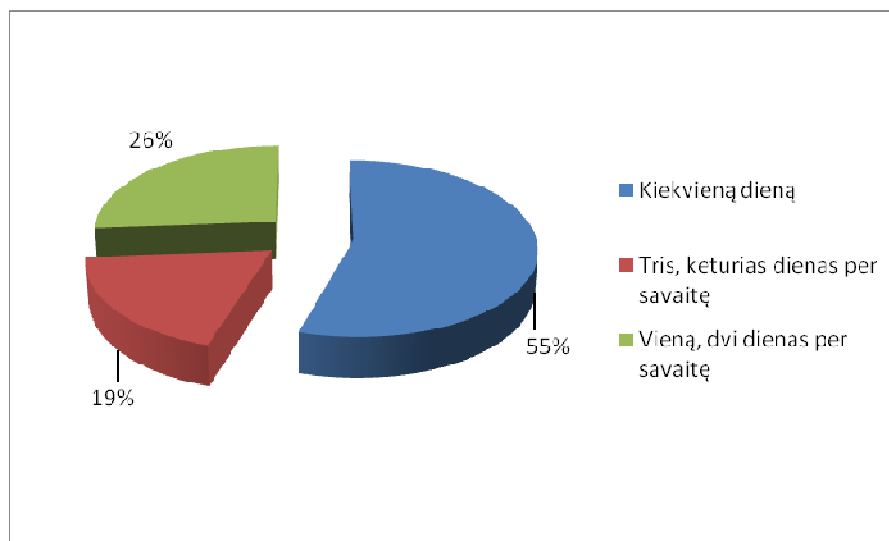
Kiek laiko per dieną žaidžiate su savo vaiku?, h	2	5	3	6	8	3	3	2	1	3	3	10	1	4	2	8	6	3	6	3
Kiek laiko per dieną vaikas žaidžia su žaislais, draugais, šeima?, h	Nuo 2val. iki 3val.	Nuo 2val. iki 3val.	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	Nuo 2val. iki 3val.	3val. ir daugiau	Nuo 2val. iki 3val.	Nuo 2val. iki 3val.	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	Nuo 2val. iki 3val.	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	3val. ir daugiau	Nuo 2val. iki 3val.

Vaikai, kurie naudojami kompiuteriais, daugiausia tai daro 3 metus ir daugiau (31 proc.) arba iki 1 metų (27 proc.) (žr.12 pav.). Tris ir daugiau metų kompiuteriu naudojami 5-6 metų vaikai. Tai reiškia, kad šitie vaikai prie kompiuterio atsisėdo būdami 2-3 metų.



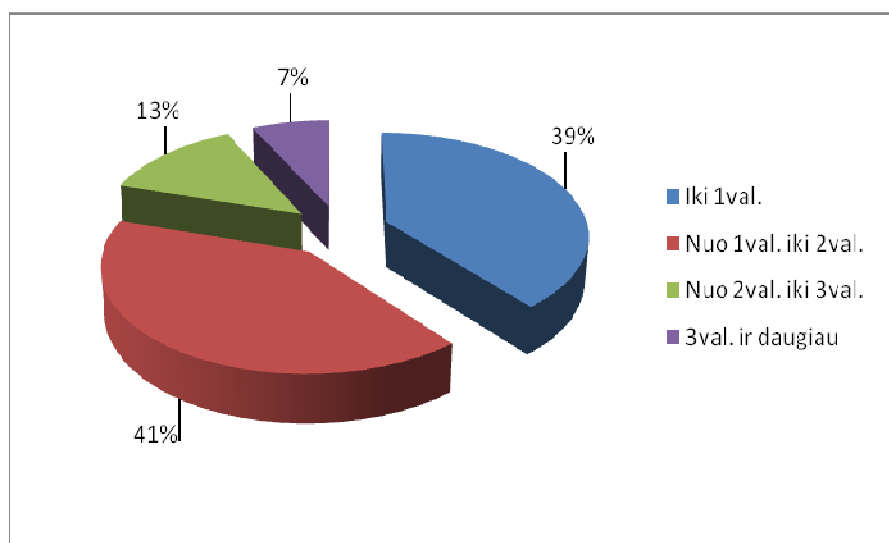
12 pav. Vaiko naudojimąsi kompiuteriu laikas, %

Į klausimą „Kaip dažnai Jūsų vaikas naudojami kompiuteriu/išmaniuoju telefonu?“ bent vieną atsakymą pasirinko 84 apklausos dalyviai. Kiekvieną dieną prie kompiuterio praleidžia 55 proc. (žr.13 pav.) respondentų vaikų. Tuo tarpu laiką prie kompiuterio leidžia net 20 apklaustųjų tėvų vaikai, su kuriais tėveliai visiškai nežaidžia.



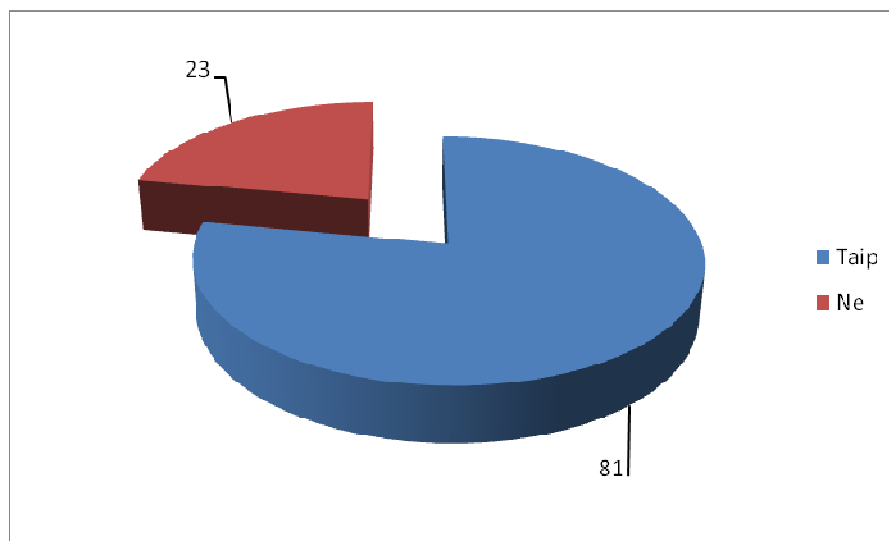
13 pav. Vaikų naudojimasis kompiuteriu, laikas per savaitę, %

Daugiausia vaikų prie kompiuterio praleidžia iki vienos valandos arba nuo 1 iki 2 valandų. Tai sudaro net 80 proc. visų besinaudojančiu kompiuteriu kiekvieną dieną vaikų (žr.14 pav.).



14 pav. Vaikų naudojimasis kompiuteriu, laikas per dieną, %

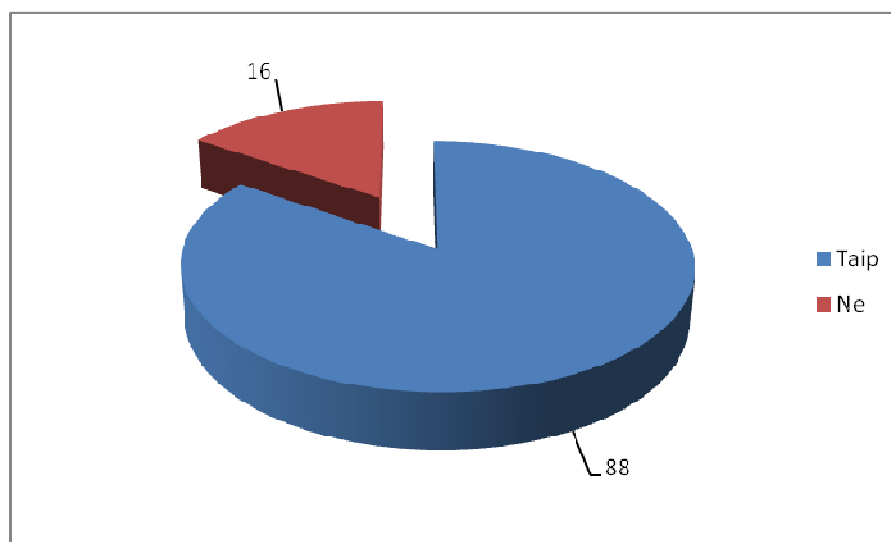
Nors tiriamų vaikų amžius tik nuo dviejų iki šešerių metų imtinai, tačiau iš 104 apklausoje dalyvavusių tėvų net 81 teigia, kad jų vaikas žaidžia kompiuterinius žaidimus (žr.15 pav.).



15 pav. Ar Jūsų vaikas žaidžia kompiuterinius žaidimus?, N=104

Iš žaidžiančių kompiuteriu vaikų, net 31 mieliau renkasi žaidimą kompiuteriu, nei žaislais ar žaidimą su šeimos nariais. Tarp jų net 23 berniukai ir tik 8 mergaitės, mieliau iškeičia standartinius žaidimus į virtualią erdvę.

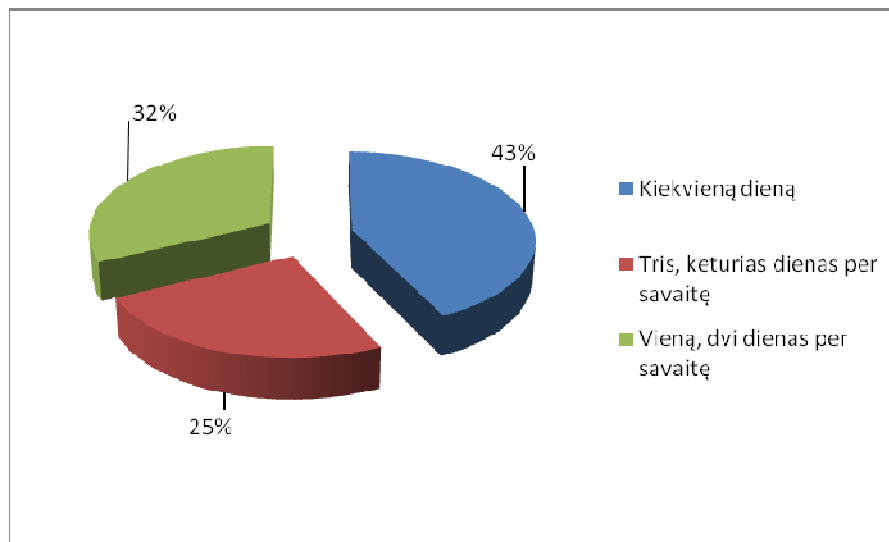
Nors žaidžia 81 vaikas, tačiau patinka žaisti net 88 vaikams (žr.16 pav.). O tai parodo, kad septyniems vaikams tėvai neleidžia žaisti kompiuterinių žaidimų, nors jie mielai tai darytų.



16 pav. Ar Jūsų vaikui patinka žaisti kompiuterinius žaidimus?, N=104

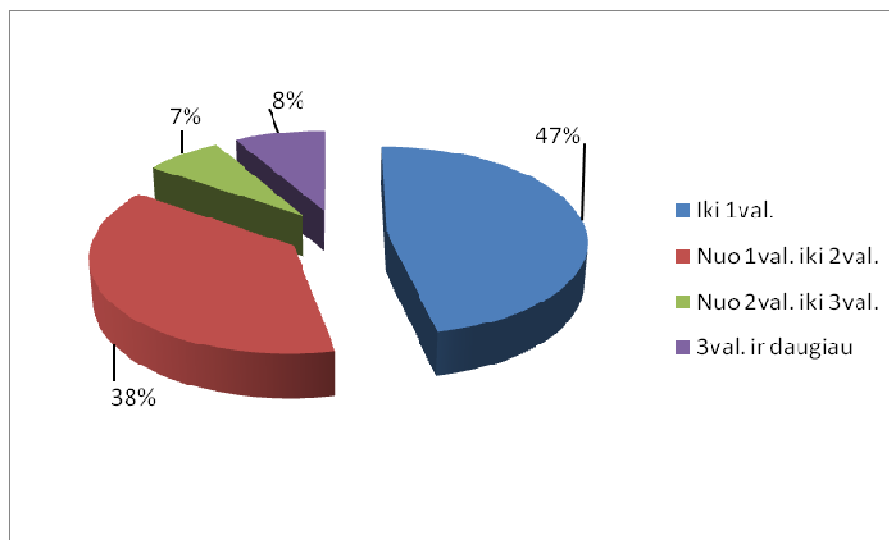
Kiekvieną dieną žaidžia kompiuterinius žaidimus tik 43 proc. respondentų vaikų (žr. 17 pav.), tai yra du kartus mažiau nei palyginus su vaikų žaidimu žaislais ar šeima, draugais. Žaidžiantys kiekvieną dieną kompiuteriu vaikai apklausos dalyvių nuomone, mieliau renkasi žaidimą kompiuteriu arba su šeima, draugais, bet nė vienas vaikas neteikia pirmenybės žaidimui žaislais.

Tai parodo, kad kompiuteriniai žaidimai kompensuoja standartinius žaislus, o su šeima ir draugais gali atkartoti žaisdamas kompiuterinio žaidimo scenarijų arba veiksmus.



17 pav. Vaiko dažnumas žaidžiat kompiuterinius žaidimus, %

Kompiuterinius žaidimus iki vienos valandos žaidžia net 47 proc. vaikų (žr. 18 pav.), o tris ir daugiau valandų žaidžia tik 8 proc..

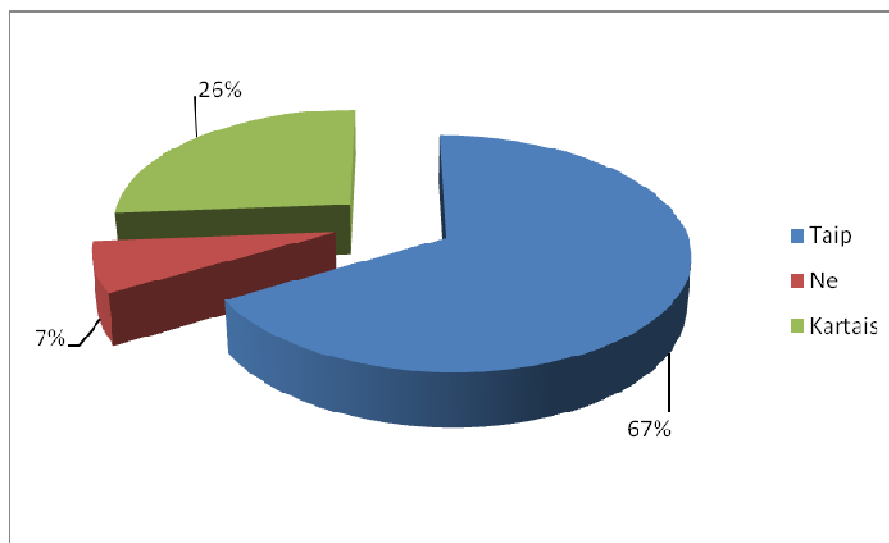


18 pav. Vaiko praleidžiamas laikas žaidžiat kompiuterinius žaidimus, %

Tuo tarpu dominuojantis praleidžiamas laikas žaidžiat su žaislais, draugais, šeima yra trys ir daugiau valandos – 36 proc. (žr. 10 pav.). O iki vienos valandos žaidžiat su žaislais, draugais, šeima praleidžia 9 proc. vaikų.

Parduotuvėse, internete daug pateikiama informacijos apie žaidimus. Vaikas lengvai randa jį dominantį žaidimą, tik norint žaisti – iš parduotuvės žaidimą kažkas turi nupirkti, o

kompiuteryje ar internete vaikui tai prieinama nededant daug pastangų. Ar tėvai kontroliuoja kokius žaidimus jų atžala žaidžia – teigiamai atsakė 67 proc., kartais – 26 proc. (žr. 19 pav.). Tačiau yra tėvų, kuriems neaktualu kokius kompiuterinius žaidimus žaidžia vaikai.



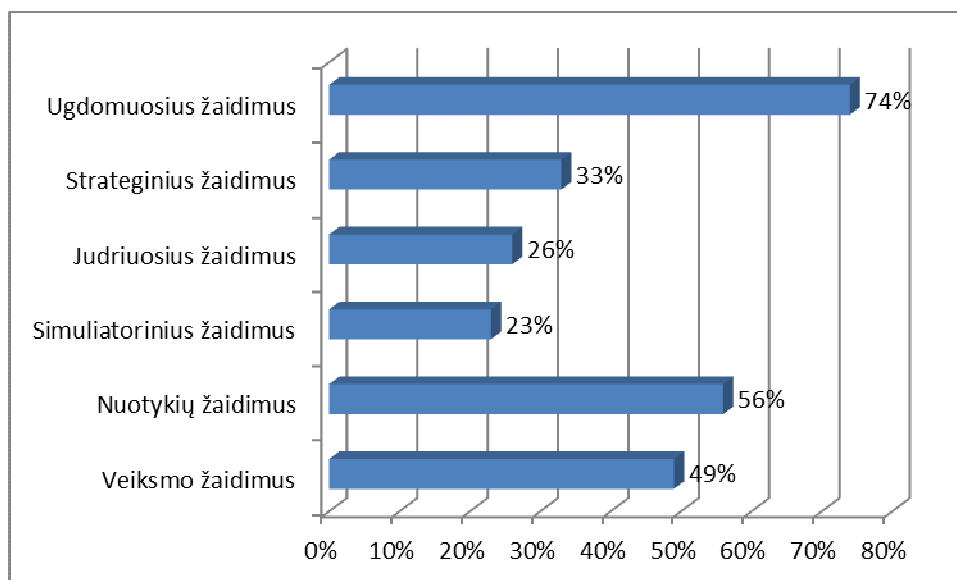
19 pav. Ar tėvai kontroliuoja, kokius kompiuterinius žaidimus vaikas žaidžia?, %

Kadangi yra labai daug įvairaus turinio žaidimų, kurie yra nemokami, kur juos rasti pataria draugai, tėvai turėtų domėtis ką veikia, ir ką žaidžia jų vaikas.

Atsakant į klausimą apie vaikų žaidžiamus kompiuterinius žaidimus buvo galima pasirinkti daugiau nei vieną žymimąjį laukelį, todėl bendra procentinė reikšmė gali būti didesnė nei 100 proc..

Apklausos duomenimis didžioji dalis vaikų žaidžia ugdomuosius žaidimus, kurie lavina atmintį, vaizduotę, moko skaičiuoti, pažinti. Tai daro net 74 proc. vaikų (žr. 20 pav.). Tačiau paprašius anketoje įvardinti konkrečių žaidimų pavadinimus, tarp pateiktų pavadinimų ugdomųjų žaidimų buvo tik 5 (N=104). Tai parodo, kad tėvai nežino kas ugdo vaiką, jiems nesvarbus vaiko ugdymas ir kompiuterinio žaidimo turinys, svarbu kad vaikas ramus namie.

Taip pat apklausos dalyviai teigė, kad jų vaikai pirmenybę teikia nuotykių (56 proc.) ir veiksmo (49 proc.) žaidimams.



20 pav. Vaikų žaidžiami kompiuteriniai žaidimai, %

Smurtiniai žaidimai (veiksmo, nuotykių) atkartojantys realius veiksmus gali padaryti žalą vaiko sveikatai ir turėti įtakos vėlesniems pykčio, agresijos protrūkiams, nukreiptiems prieš aplinkinius. Būtent tokie žaidimai keičia vaiko elgesį realiame gyvenime – didėja vaiko agresyvumas, mažėja jautrumas kitiems, supratingumas. Pagal gautus duomenis, nustatyta, kad mergaitės dažniau kompiuteriu mėgsta žaisti ramesnius siužetinius žaidimus.

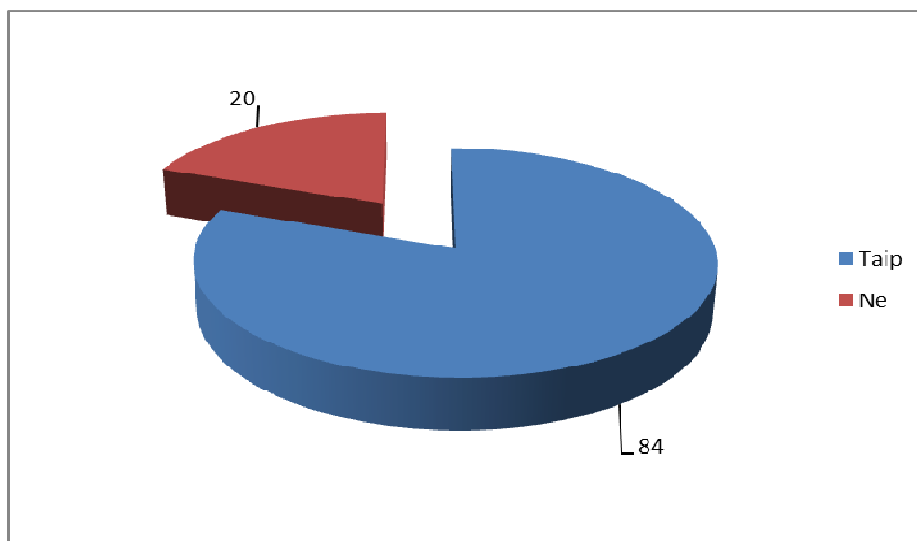
Nors dauguma vaikų, kurie „šaudo“ prie kompiuterio, to nepradės daryti realybėje, tačiau įtaka vis tik vaiko emocinei sveikatai išlieka. Vaikai žaisdami nuolat atlieka tokius veiksmus, kaip pasirenka auką, ginklus, kaunasi, žudo. O žaidimo pabaigoje yra apdovanojami už gerai įvykdytą užduotį. Pažaidus kompiuterinius žaidimus su agresyviais judesiais, vaikai būna linkę tuos judesius pakartoti realybėje.

Apklausos dalyvių nuomone, vaikai, kurie teikia pirmenybę veiksmo, nuotykių žaidimams, prie kompiuterio praleidžia tik viena, dvi dienas per savaitę. Ir tai daro iki vienos arba iki dviejų valandų.

Vaikams labai trūksta bendravimo su tėvais dėl jų užimto ar nenoro bendrauti. Tad tėvai pasirenka kompiuterinius žaidimus kaip „auklę“. Apklausoje dalyvavę tėvai atsakė, kad su vaiku žaidžia tik iki 1 valandos per dieną ir tokie vaikai teikia pirmenybę veiksmo žaidimams.

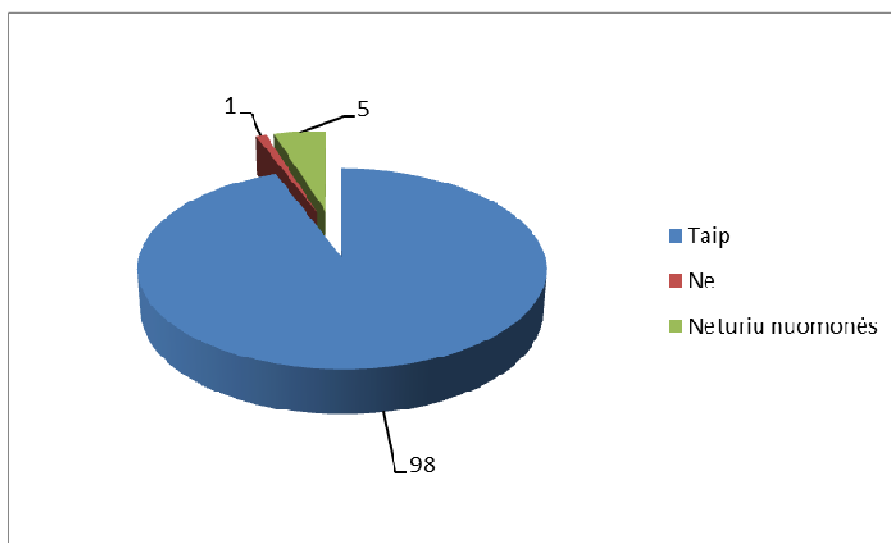
3.5. Tėvų informuotumas, žinios apie vaikų emocinę sveikatą ir jai daromą įtaką

Į klausimą „Ar žinote kas yra emocinė sveikata?“ teigiamai atsakė 84 respondentai (žr. 21 pav.).



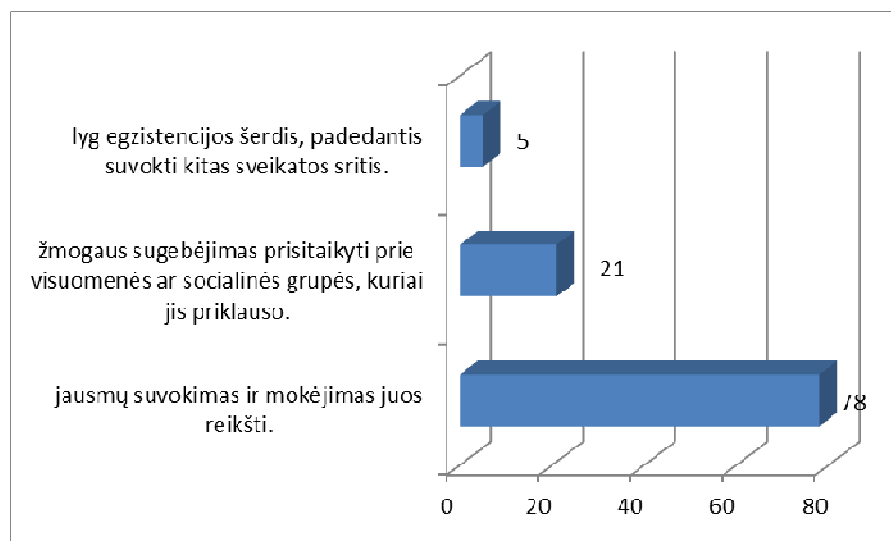
21 pav. Ar žinote, kas yra emocinė sveikata?, N=104

Tačiau net nežinodami tėvai kas yra emocinė sveikata, teigia kad reikalingas dėmesys jai. Teigiamai atsakė 98 apklausos dalyviai (žr. 22 pav.). 14 vaikų, kurių tėvai nežino kas yra emocinė sveikata, naudojami kompiuteriu, iš kurių net 11 kiekvieną dieną žaidžia kompiuterinius žaidimus.



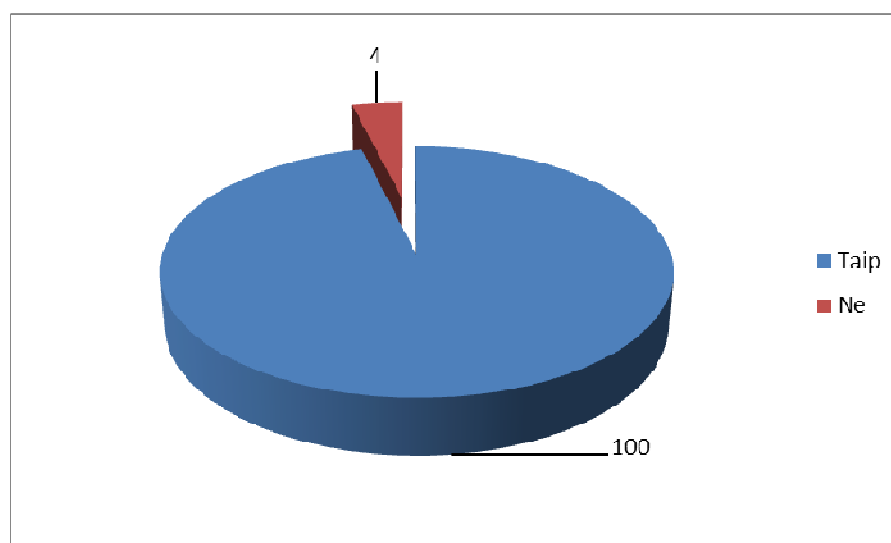
22 pav. Ar reikalingas dėmesys vaiko emocinei sveikatai?, N=104

Teisingą atsakymą, kad emocinė sveikata tai jausmų suvokimas ir mokėjimas juos reikšti, pasirinko tik 78 tėvai (žr. 23 pav.), nors teigė kad žino – 84 (žr. 21 pav.).



23 pav. Emocinė sveikata, apklausos dalyvių nuomone, N=104

Net 100 tėvų bando įtakoti vaiko emocinę sveikatą, tačiau net 22 nežino kas tai yra. Kyla elementarus klausimas: ar įmanoma sąmoningai įtakoti tai ko tu nežinai? Ar nėra daroma neigiama įtaka vaiko emocinei sveikatai, jei tėvai nežino ką daro?

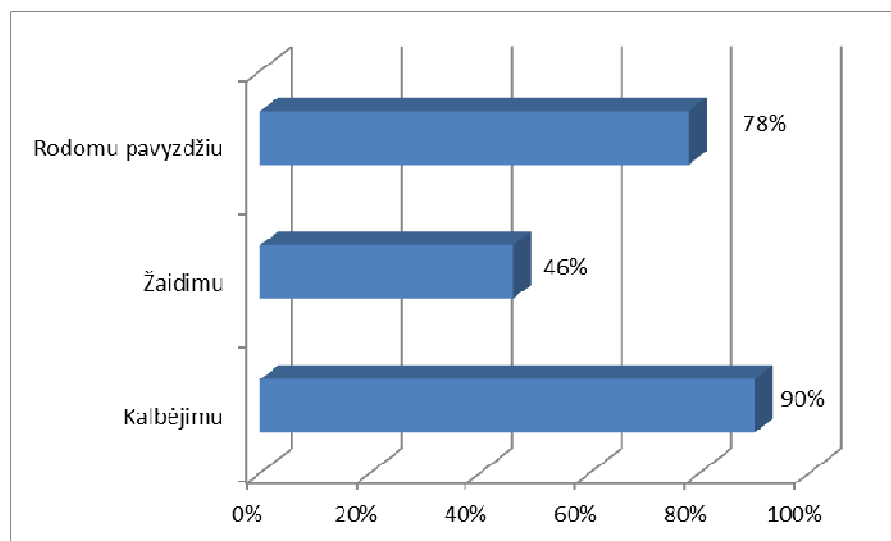


24 pav. Ar bandote įtakoti vaiko emocinę sveikatą?, N=104

Atsakant į klausimą apie tėvų įtaką vaiko emocinei sveikatai buvo galima pasirinkti daugiau nei vieną žymimąjį laukelį, todėl bendra procentinė reikšmė yra didesnė nei 100 proc..

Pagal tėvų pateiktus atsakymus, matome kad tai daro sąmoningai. Nes įtakoti bando žaidimu (46 proc.), kalbėjimu (90 proc.) (žr. 25pav.).

Psichologai teigia, kad didžiausią įtaką vaiko sveikatai turi žaidimas su juo. Rodomas pavyzdys skatina vaiką teisingai elgtis ir atkartoti tėvų veiksmus.

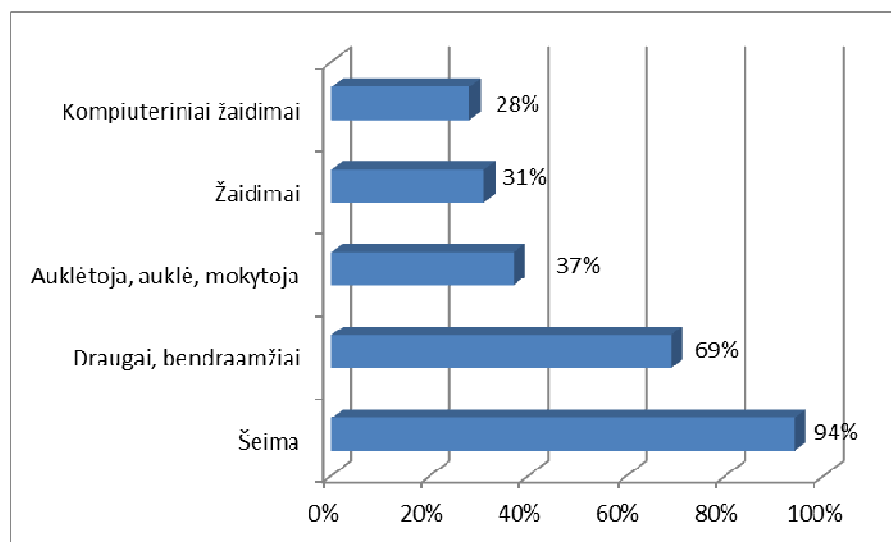


25 pav. Tėvų įtaka vaiko emocinei sveikatai, %

Kad vaiko emocinę sveikatą bando įtakoti kalbėjimu ar rodomu pavyzdžiu atsakė tėvai, kurie bent pusvalandį praleidžia su savo vaiku. Tačiau tarp atsakiusių, kad bando įtakoti žaidimu yra net keletas tėvų, kurie visiškai nežaidžia su vaiku.

Atsakant į klausimą kas labiausiai įtakoja vaiko sveikatą buvo galima pasirinkti keletą atsakymų, tad bendra procentinė reikšmė yra didesnė nei 100 proc..

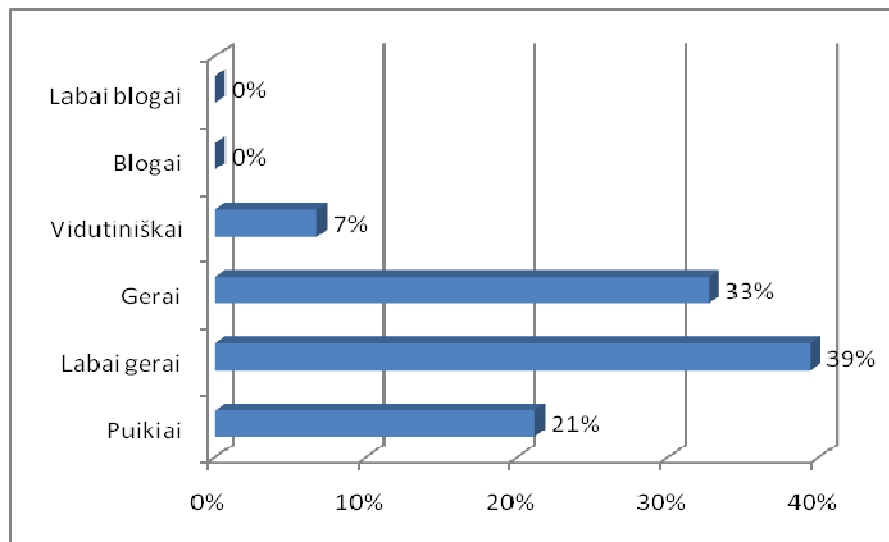
Didžiausią įtaką, tėvų nuomone, vaiko emocinei sveikatai daro šeima (94 proc.), o mažiausią – kompiuteriniai žaidimai (28 proc.) (žr. 26 pav.).



26 pav. Tėvų nuomone, labiausiai įtakoja vaiko sveikatą, %

Tėvų teigiančių, kad vaiko emocinę sveikatą įtakoja kompiuteriniai žaidimai, vaikai pirmenybę teikia žaidimui kompiuteriu. Nebuvo nei vieno teigiančio, kad pirmenybę jų atžala

teikia žaidimui. Taip pat tokie tėvai teigiamai atsakė, kad bando įtakoti ir kad reikalingas dėmesys vaiko emocinei sveikatai.



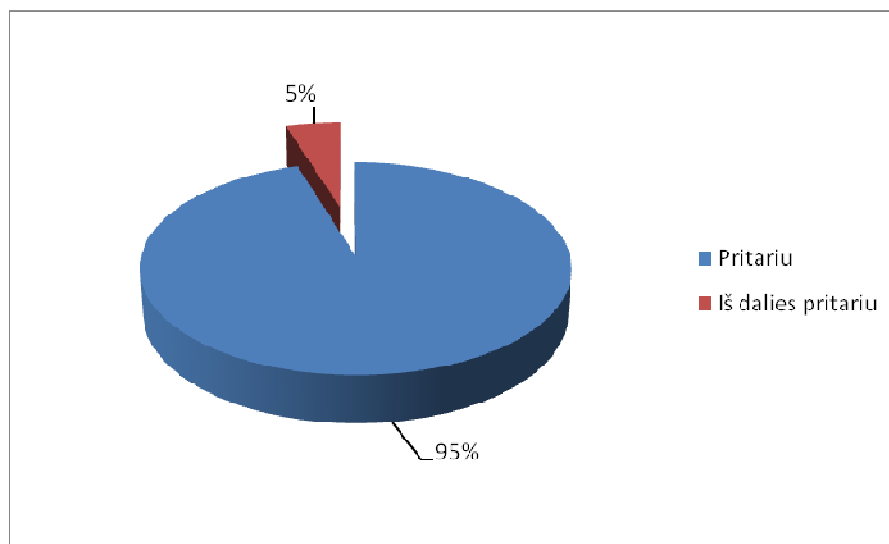
27 pav. Tėvų nuomone, vaiko emocinė sveikatos būklė, %

Paklausus, kaip vertina tėvai savo vaikų emocinę būklę, net 7 proc. įvertino vidutiniškai, o 39 proc. – labai gerai, tai yra dominuojantis atsakymas (žr. 27 pav.). Puikiai (21 proc.) vertinimas užima tik trečią vietą apklausoje.

Vidutiniškai vertinantys vaiko emocinę sveikatą tėvai teigė, kad jų atžala naudojasi kompiuteriu ir žaidžia kompiuterinius žaidimus, dažniausiai veiksmo. Tokių vaikų tėvai su jais žaidžia tik iki vienos valandos arba visiškai nežaidžia su jais.

Net trečdalis tėvų, vertinantys vaiko emocinę sveikatą kaip puikiai, nežino kas yra emocinė sveikata, nors bando ją įtakoti.

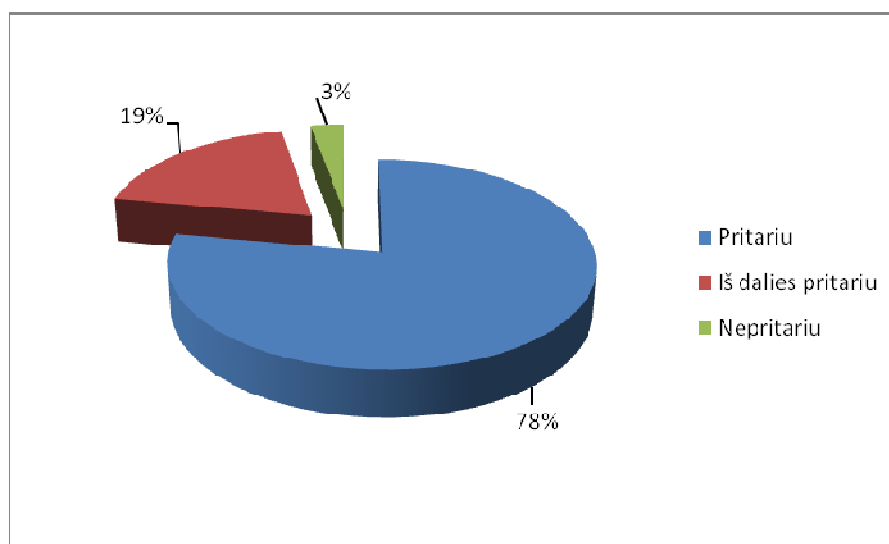
Tėvai pritaria (95 proc.), kad vaiko emocinė sveikata turi įtakos bendravimui, nepritarančių nebuvo nei vieno (žr. 28 pav.). Iš dalies pritarančių tėvų vaikai kiekvieną dieną praleidžia žaisdami kompiuterinius veiksmo, strateginius, nuotykių žaidimus. Būtent šie žaidimai keičia vaiko elgesį ir realiame gyvenime – didėja vaiko agresyvumas, mažėja jautrumas kitiems, supratingumas.



28 pav. Vaiko emocinė sveikata turi įtakos - bendravimui, %

Tėvai ne visada gali skirti pakankamai laiko bendravimui su vaiku. Tad kompiuteris atveria naujas bendravimo galimybes – akimirksniu galima susisiekti su kitu vaiku, pasidalinti informacija.

Ar turi vaiko emocinė sveikata įtakos mokymuisi - pritariamai atsakė 78 proc. (žr. 29 pav.). Yra nustatyta, kad mokymuisi daro įtaką emociniai veiksniai. Į ugdymo įstaigą ateinantis neramus, baimingas ar besijaučiantis svetimas vaikas – tai vaikas, kurio gebėjimas mokytis yra sumažėjęs (Švietimo problemos analizė, 2009).



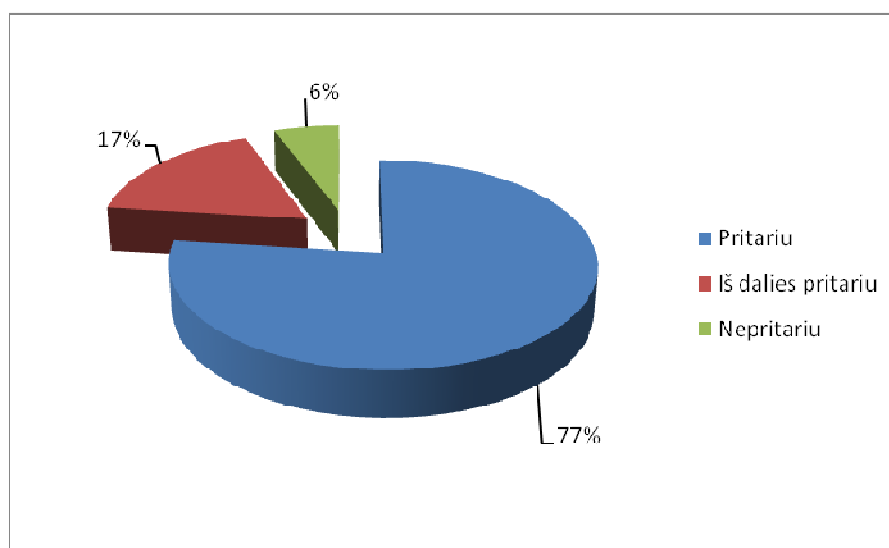
29 pav. Vaiko emocinė sveikata turi įtakos - mokymuisi, %

Nepritarančių tėvų (3 proc.) vaikai kiekvieną dieną žaidžia kompiuterinius nuotykių žaidimus.

Tėvai pritaria (77 proc.), kad vaiko emocinė sveikata turi įtakos miegui (žr. 30 pav.). Miegas yra svarbus vien tuo, kad maždaug trečdalį savo gyvenimo praleidžiame miegodami.

Emocinių sutrikimų turintys vaikai dažnai nerimauja, kad reikia miegoti vieniems kambaryje naktį. Jie bijo dėl savęs arba dėl artimųjų. Dėl to vaikai kartais sapnuoja pasikartojančius košmarus, ko apsekoje gali atsirasti įvairūs simptomai: skaudėti galvą, pilvą, pykinti, būti bloga, vemti (Jusienė, Laurinavičius, 2007).

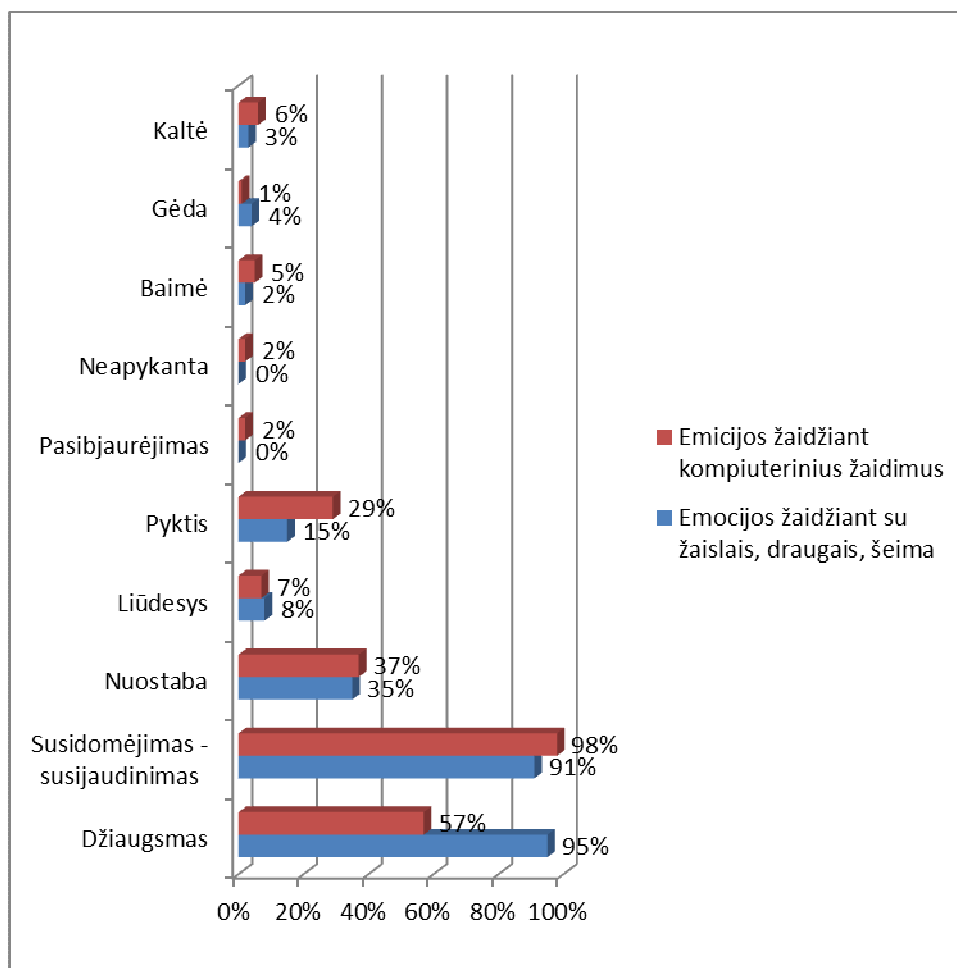
Nepritarančių (6 proc.) tėvų vaikai kiekvieną dieną praleidžia žaisdami kompiuterinius nuotykių žaidimus. Šio žanro žaidimuose svarbiausia yra siužetas, istorija, žaidėjas ją gali kartais įtakoti.



30 pav. Vaiko emocinė sveikata turi įtakos - miegui, %

Bandant išsiaiškinti vaiką lydinčias emocijas žaidžiant ir po žaidimo kompiuterinius žaidimus arba su žaislais, draugais, šeima, apklausos metu buvo pateikta dešimt emocijų pagal amerikiečių psichologą C.E Izardą.

Atsakant į klausimus apie vaiką lydinčias emocijas žaidžiant ir po žaidimo kompiuteriniais žaidimais arba su žaislais, draugais, šeima buvo galima pasirinkti daugiau nei vieną žymimąjį laukelį, todėl bendra procentinė reikšmė yra didesnė nei 100 proc. (žr. 31 pav.).

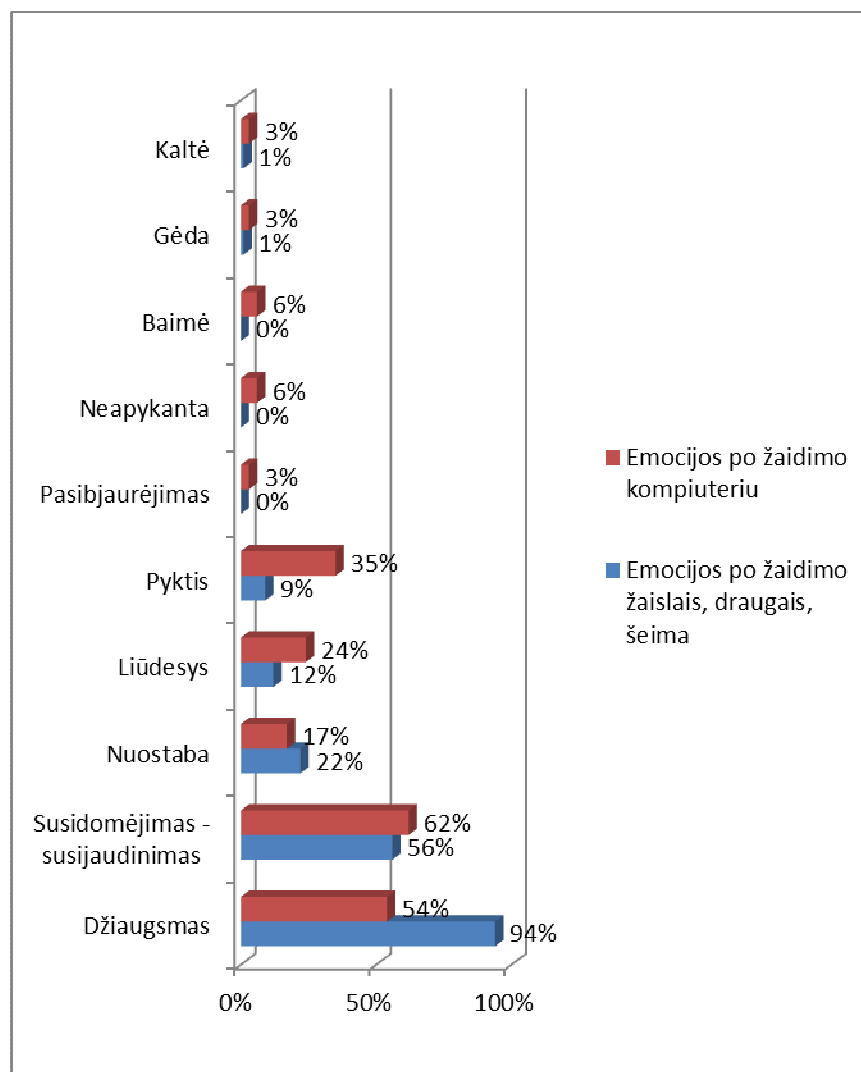


31 pav. Vaikų lydinčios emocijos žaidžiant, %

Dominuojanti emocija žaidžiant kompiuterinius žaidimus vaikams yra susidomėjimas – susijaudinimas (98 proc.) (žr. 31 pav.). Taip pat ji dominuojančiai vaikus lydi ir po žaidimo (62 proc.) (žr. 32 pav.). Kaip matome susidomėjimas - susijaudinimas po žaidimo kompiuteriniais žaidimais blėsta, kaip tuo tarpu žaidžiant su žaislais, draugais, šeima dominuojanti džiaugsmo emocija - 95 proc. (žr. 31 pav.) beveik neblėsta ir po žaidimo išlieka 94 proc. (žr. 32 pav.).

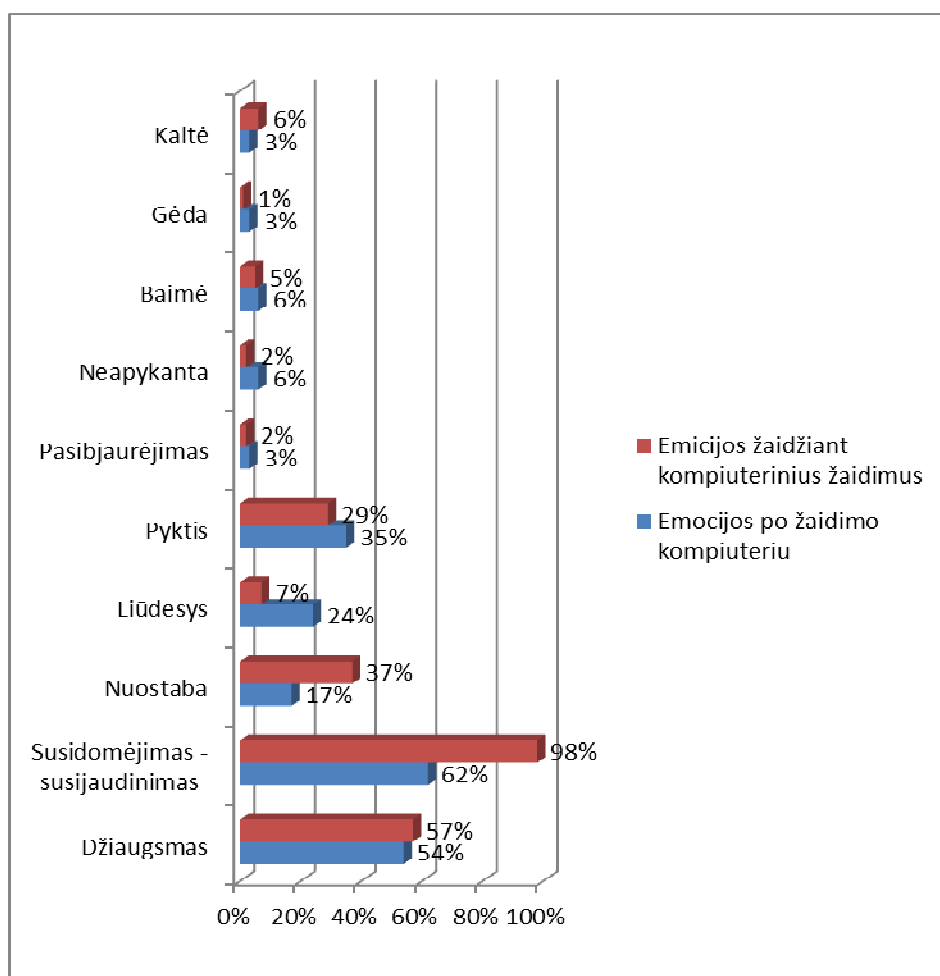
Palyginus lydinčias emocijas žaidimo metu kompiuteriais ir žaislais, draugais, šeima, kompiuterinius žaidimus pažaidus pirmauja net septynios emocijos prieš standartinių žaidimų emocijas. Tai yra: kaltė, baimė, neapykanta, pasibjaurėjimas, pyktis, nuostaba, susidomėjimas – susijaudinimas.

Vaikai žaisdami su žaislais, draugais, šeima visiškai nejaučia baimės, neapykantos, pasibjaurėjimo emocijų, o pagrindinė emocija, kuri lydi po žaidimo su žaislais, draugais, šeima yra džiaugsmas.



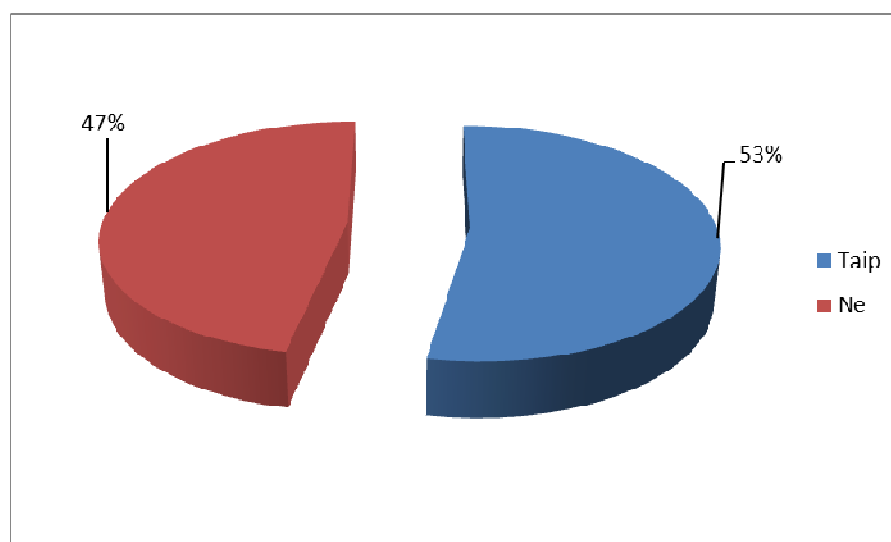
32 pav. Vaikų lydinčios emocijos po žaidimo, %

Po žaidimo kompiuteriniais žaidimais išryškėja net šešios emocijos: gėda, baimė, neapykanta, pasibjaurėjimas, pyktis, nuostaba, liūdesys (žr. 33 pav.). Didžiausias skirtumas pastebimas liūdesio emocijoje, net 17 procentinių dalių. Pykčio emocija padidėja 6 procentinėmis dalimis. O ženkliai po žaidimo sumažėja, kaip jau minėjome anksčiau, susidomėjimas - susijaudinimas, net 36 procentinėmis dalimis ir nuostaba – 20 procentinių dalių.



33 pav. Vaikų lydinčios emocijos žaidžiant kompiuterinius žaidimus ir po jų žaidimo, %

Kompiuteriniuose žaidimuose demonstruojami smurtiniai veiksmai iššaukia vaikų poreikį juos atkartoti realybėje, tačiau neleidžia realistiškai spręsti apie realias jų pasekmes.



34 pav. Ar vaikas atkartoja kompiuterinių žaidimų herojų veiksmus, emocijas?, %

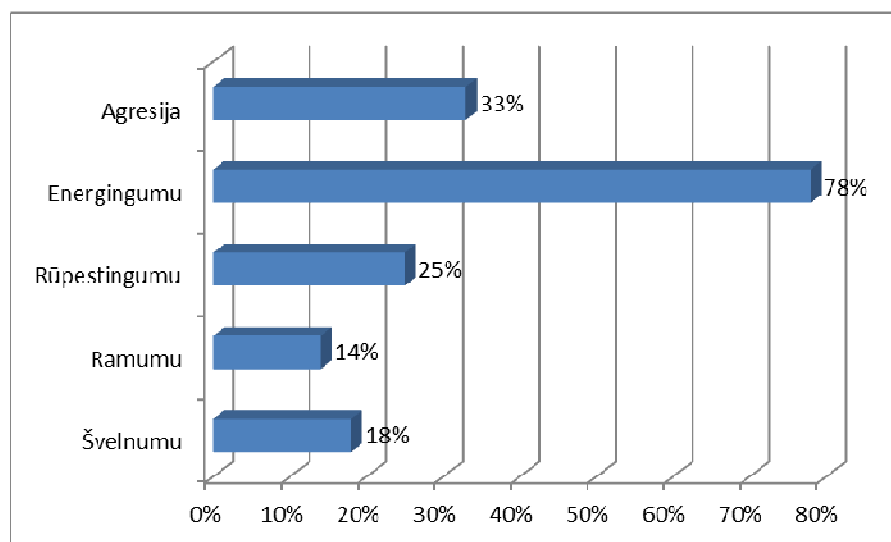
Vaikai, kurių tėvai pasirinko teigiamą atsakymą (53 proc.) į klausimą „Ar vaikas atkartoja kompiuterinių žaidimų herojų veiksmus, emocijas?, pirmenybę teikia žaidimui kompiuteriniais žaidimais ir pasireiškiantis veiksmas yra agresija ir energingumas (žr. 35 pav.). Bei tokių vaikų tėvai su jais žaidžia tik iki vienos valandos per dieną.

Tėvams atsakant į klausimą apie vaiko atkartojamus veiksmus po žaidimo kompiuteriu buvo galima pasirinkti daugiau nei vieną žymimąjį laukelį, todėl bendra procentinė reikšmė yra didesnė nei 100 proc..

Vaikams, kuriems žaidimo metu pasireiškė pykčio emocija (žr. 32 pav.), pasireiškia atkartojamas veiksmas – agresija (žr. 35 pav.).

Kompiuteriniuose žaidimuose įtvirtinama informacija, tokia kaip: smurtas yra smagus, nes pasiekus rezultatą vaikas yra apdovanojamas; smurtas yra priimtinas ir būtinas, nes reikia stengtis išlikti žaidime, kitaip tave nugalės kiti žaidėjais; smurtas neturi neigiamų pasekmių, nes žaidžiančiam vaikui neskauda. Agresija pasireiškia atkartojamais veiksmais net 33 proc. vaikų.

Pažaidus kompiuterinių žaidimų vaikai būna linkę tuos judesius atkartoti realybėje, tai pasireiškia energingumu (78 proc.). Energingumas pasireiškia vaikams, kurių tėvai nekontroliuoja arba tik kartais prižiūri kokius žaidimus vaikas žaidžia ir žinoma pirmenybę žaidžiant teikia kompiuteriniams žaidimams o ne žaislams ar artimiems žmonėms.

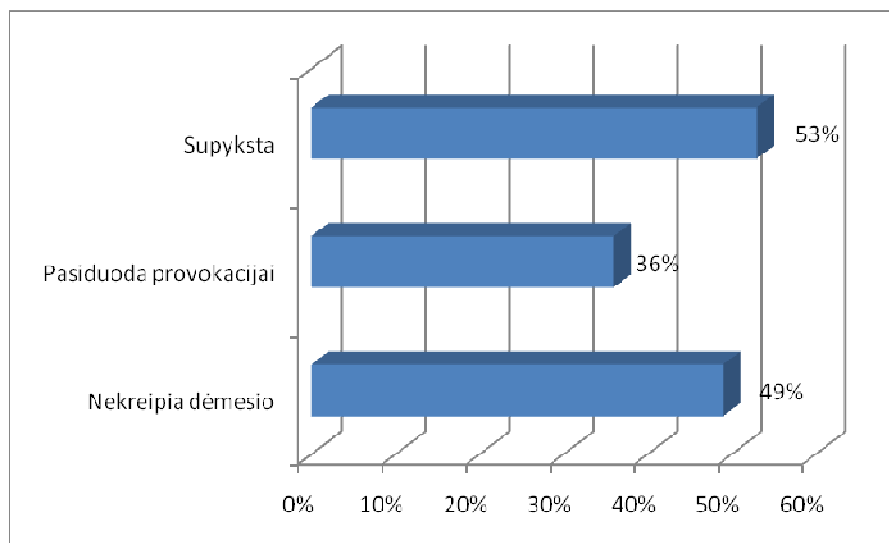


35 pav. Vaiko atkartojami veiksmai, %

Atsakant tėvams į klausimą apie reakciją provokuojančioje situacijoje buvo galima pasirinkti keletą atsakymų, todėl bendra procentinė reikšmė yra didesnė nei 100 proc..

Provokuojančioje situacijoje vaikai supyksta - 53 proc., pasiduoda provokacijai - 36 proc. (žr. 36 pav.). Vaikų, kurie provokuojančioje situacijoje supyksta, tėvai dažniausiai bando įtakoti

vaiko emocinę sveikatą rodomu pavyzdžiu (žr. 25 pav.). Vaikas šeimoje mokosi iš pavyzdžio, tad kodėl to nepasimokyti ir iš kompiuterinio žaidimo, jam tai daryti nėra sudėtinga.

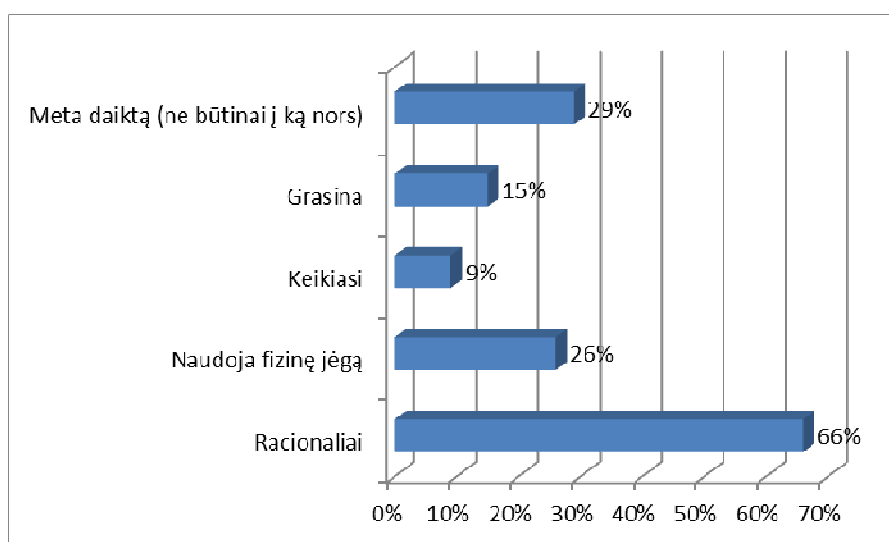


36 pav. Vaiko reakcija į provokuojančią situaciją, %

Į klausimą apie vaiko elgesį konfliktinėse situacijose buvo galima pasirinkti daugiau nei vieną atsakymą, todėl bendra procentinė reikšmė yra didesnė nei 100 proc..

Atsižvelgiant į tai, kad tėvai nežino kas yra emocinė sveikata ir į tai, kad dažnai neigia realybę, bei vaikų ugdyme padarytas spragas, teiginį, kad vaikas konfliktinėse situacijose elgiasi racionaliai (66 proc.) laikyti teisingu nesinori (žr. 37 pav.).

Dėl tėvų neigimo tikros situacijos, Lietuvoje tik 1 proc. vaikų dėl psichikos ir elgesio sutrikimų apsilanko pas specialistus (Valstybinio psichikos sveikatos centro duomenys, 2004).



37 pav. Vaiko elgesys konfliktinėse situacijose, %

Vaikus, kurie meta daiktą (29 proc.) ar grasina (15 proc.), po kompiuterinių žaidimų lydi emocijos kaip pyktis, liūdesys ir beveik visi bando atkartoti kompiuterinių žaidimų herojų veiksmus, emocijas.

APIBENDRINIMAS

Mokslinėje literatūroje teigiama, kad ankstyvoji vaikystė vienas iš svarbiausių vaiko raidos tarpsnių. Šį tarpsnį pedagogai, psichologai aprašo skirtingai, bet visi sutinka, kad svarbiausias dalykas vaiko raidoje yra žaidimas. Žaidimas tai tarsi gyvenimo mokykla, kurioje viskas įmanoma pasitelkus vaizduotę. Žaisdamas vaikas mokosi įvairių socialinių įgūdžių, bendravimo subtilių, o visa tai lydi emocijos. Emocijos mus lydi nuo pirmų gyvenimo dienų, žaidimo ir bendravimo pagalba mes galime vaikui padėti suprasti kas yra emocijos ir kaip jas reikėtų valdyti. Tačiau visų pirma reikėtų ir patiems suvokti kas yra emocinė sveikata ir kokią įtaką tai turi mūsų vaikų bendrai sveikatos būklei.

Literatūroje minimi įvairūs žaidimo tipai, vienas naujausių ir mažiausiai ištirtas yra kompiuteriniai žaidimai. Kadangi mūsų aplinkoje daugėja naujų technologijų, tai natūralu, kad vaikai jomis naudojasi, o vienas iš laiko praleidimo būdų tampa žaidimas kompiuteriniu. Tačiau kokią įtaką tai turi mūsų vaikų emocinei sveikatai? Būtent tai ir norėjau išsiaiškinti atlikdamas tyrimą.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad jau ankstyvoje vaikystėje vaikai žaidžia kompiuteriniais žaidimais, nors mieliau rinktųsi žaidimą su šeima. Tai lengvai paaiškinama gautais tyrimo rezultatais. Pagrindinė vaikų lydimi emocija žaidžiant su šeima yra džiaugsmas. Žaidžiant kompiuterinius žaidimus vaikai patiria neigiamas emocijas, kurių nepatiria žaisdami su žaislais ar šeima. Taip pat paaiškėjo, kad vaikai kurie žaidė kompiuteriu dažniau jaučia pyktį, negu tie kurie žaidė su šeima. Vaikai dažniau žaidžiantys kompiuterinius žaidimus turi bendravimo sutrikimų ir yra agresyvesni, žinoma emocijos priklausomai nuo to kokius kompiuterinius žaidimus vaikas žaidžia. Nustatyta, kad mergaitės renkasi ramesnius kompiuterinius žaidimus, o tai įtakoja, kad jos tampa ramesnės, švelnesnės.

Apklausos rezultatai liudija, kad kompiuteriniai žaidimai, kaip ir kiti žaidimai įtakos vaiko emocinei sveikatai turi, tačiau tėvai per mažai laiko skiria vaiko žaidžiamų kompiuterinių žaidimų kontrolei, bei šių žaidimų daromai įtakai. Nors kompiuterinių žaidimų poveikis dar nėra iki galo aiškus, nes kiekvienas padarytas tyrimas, kuris atskleidžia neigiamą poveikį yra dažnai kritikuojamas, bet tėvams ir mokytojams patariama būtų laikytis nors šių taisyklių:

- reikėtų domėtis kokius žaidimus vaikas žaidžia;
- kartu stebėti, kaip vaikas žaidžia, kaip jis paaiškina žaidimo patrauklumą;
- neleisti žaisti kai kurių žaidimų, dėl turinio ar kitų priežasčių;
- su vaikais iš anksto turėtų būti aptartos taisyklės, dėl leidimo žaisti tam tikrus žaidimus.

IŠVADOS

1. Ankstyvoji vaikystė mokslinėje literatūroje aprašoma, kaip tarpsnis, kada vaikas žaidžia bene daugiausia. Žaisdamas vaikas visapusiškai mokosi, tame tarpe ir pažinti, bei reikšti emocijas. Vaiko emocinė sveikata – rodiklis apie jausmų suvokimą ir mokėjimą jas reikšti. Žaisdamas kompiuterinius žaidimus vaikas taip pat mokosi.
2. Atlikus apklausą, paaiškėjo, jog tėvai rūpinasi savo vaikais, tik ne visi ir visada tinkamai, nes arba trūksta žinių, arba sąmoningumo. Su vaikais praleidžia daug laiko, tačiau žaidimams skiria labai mažai laiko, o tokio amžiaus vaikams, kaip tik to labiausiai reikia. Tėvai per mažai laiko ir dėmesio skiria vaiko žaidžiamų kompiuterinių žaidimų kontrolei, bei šių žaidimų daromai įtakai.
3. Remiantis tyrimo duomenimis nustatyta, kad vaikai žaidžia įvairius žaidimus. Daugiausia laiko žaidžia ir pirmenybę teikia žaidimams su šeima ir draugais. Sekantis pasirinkimas būtų kompiuterinių žaidimų žaidimas, na o mažiausiai laiko praleidžia žaisdami su žaislais.
4. Pagal gautus apklausos rezultatus, būtų galima teigti, kad dalis tėvų bando neigti esamą situaciją, nes į to paties turinio klausimus atsakė skirtingai. Nors ir nežinodami, kas yra emocinė sveikata, tėvai teigia, kad jų vaikų emocinė sveikata yra gera, sutinka su teiginių, kad ji turi įtakos vaiko bendravimui, miegui, mokslui, kad bando ją įtakoti. Tokiu būdu parodo savo nesąmoningumo lygį. Beveik trečdalis tėvų nuomone, kompiuteriniai žaidimai, kaip ir kiti žaidimai turi įtakos vaiko emocinei sveikatai.

LITERATŪRA

1. Blogas (2008). *Ar verta aukotis dėl kompiuterio?*. <http://pcmanija.blogas.lt/ar-verta-aukotis-del-kompiuterio-1.html> (žiūrėta 2011-11-20).
2. Erikson, E. H. (2004). *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
3. Grinevičienė, N. (2006). *Vaikų žaidimai darželyje ir namie*. Kaunas: Šviesa.
4. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J., Suboč, V. (2007). *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose: Tyrimo ataskaita*. http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/kiti/SVEIKOS%20GYVENSENOS%20UGDYMAS%20MOKYKLOSE.pdf (žiūrėta 2011-11-20).
5. Holt, J. (1974). *Escape from Childhood*. Boston: E.P. Dutton.
6. iMed (2012). *Vaikų vasara prie kompiuterio gali peraugti į ligą*. <http://www.pasveik.lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/vaiku-vasara-prie-kompiuterio-gali-peraugti-i-liga/41016> (žiūrėta 2012-03-10).
7. Javtokas, Z. (2009). *Sveikatos stiprinimo konspektas*. (p. 5) http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Kvalifikacijos_tobulinimas/Lektura/Sveikatos_stiprinimas-Konspektas2.pdf (žiūrėta 2011-11-20).
8. Jusienė, R., Laurinavičius, A. (2007). *Psichologija*. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidybos centras.
9. Kaffemanienė, I., Burneckienė, I. (2001). *Specialiųjų poreikių vaikų žaidimo gebėjimų ugdymas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
10. Kaffemanienė, I., Burneckienė, I. (2001). *Specialiųjų poreikių vaikų žaidimo gebėjimų ugdymas* (p. 7). Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
11. Kaušlylaitė, A. (2009). *Kompiuterinių žaidimų poveikis psichikai*. It žinios.lt. <http://www.itzinios.lt/straipsnis-388.html> (žiūrėta 2011-11-19).
12. Laisvoji enciklopedija vikipedija (2012). *Kompiuterinis žaidimas*. http://lt.wikipedia.org/wiki/Kompiuterinis_%C5%BEaidimas (žiūrėta 2012-02-25).
13. Laisvoji enciklopedija vikipedija (2012). *Priklausomybė nuo kompiuterio*. http://lt.wikipedia.org/wiki/Priklausomyb%C4%97_nuo_kompiuterio (žiūrėta 2012-02-25).
14. Landsbergienė, A. (2008). *Kompiuteris ir mažas vaikas taip ar ne?* Austėjos blogas. <http://www.austejosblogas.lt/2008/06/kompiuteris-ir-mazas-vaikas-taip-ar-ne/> (žiūrėta 2011-11-17).
15. Lesinskienė, S., Karalienė, V. (2008). *Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi*. Vilnius: Printėja.

16. Lesinskienė, S., Karalienė, V. (2008). *Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi* (p. 9). Vilnius: Printėja.
17. Lietuvos respublikos seimas (2002). *Visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas*. http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=414856 (žiūrėta 2012-03-10).
18. Lietuvos respublikos seimas (2004). *Lietuvos higienos norma HN 32:2004 „Darbas su videoterminalais. Saugos ir sveikatos reikalavimai“*. http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=227778 (žiūrėta 2012-03-10).
19. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2012). *Ieškantiems patarimo dėl vaiko emocijų arba elgesio problemų*. http://sena.sam.lt/lt/main/news/pranesimai_spaudai?id=2960 (žiūrėta 2012-02-25).
20. Myers, G. D. (2000) *Psichologija* (p. 447). Kaunas: Poligrafija ir informatika.
21. Myers, G. D. (2000) *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
22. Myers, G. D. (2008) *Socialinė psichologija*, (p. 429-430). Kaunas: Poligrafija ir informatika.
23. Myers, G. D. (2008) *Socialinė psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
24. Neifach, S. (2004). *Optimalaus priešmokyklinio ugdymo konceptualizavimosi kontekstai*. Vilnius: Ciklonas.
25. Pileckaitė – Markovienė, M., Lazdauskas, T. (2007). *Šeima ir tėvų globos netekusio vaiko raida*. Vilnius: Vaga.
26. Robichaud, M. G. R. (2007). *Vaikas kenčia pažeminimus mokykloje*. Vilnius: "Baltos lankos".
27. Sargautytė, R. (2002). Žmogus ir jo liga. *Mokslas ir gyvenimas*, 2 (530). <http://ausis.gf.vu.lt/mg/nr/2002/02/02liga.html> (žiūrėta 2011-11-20).
28. Taranda, V., Putelienė, D. (2010). *Naujos priklausomybės ligos ir jų gydymas*. <http://www.pasveik.lt/naujausi-medicinos-straipsniai/naujos-priklausomybes-ligos-ir-ju-gydymas/54408> (žiūrėta 2011-11-20).
29. Vaitkevičius, J. V. (2007). Sveikatos sutrikimų, susijusių su kompiuterio naudojimu, paplitimas tarp Šiaulių regiono moksleivių. *Visuomenės sveikata*, 1 (36) 33–39.
30. Valančienė, R. (2005). *Žaidimas – pažinimas* (p. 9) (Nepublikuotas magistro darbas, Vilniaus pedagoginis universitetas, 2005).
31. Valantinas, A. (2009). Socialinis emocinis ugdymas. Kas tai? Kuo gali mums padėti? *Švietimo problemos analizė*, 10 (38), 2.
32. Valstybinė ligonių kasa prie sveikatos ministerijos (2011). *TLK-10-AM, ACHI ir kodavimo standartų elektroninis vadovas*. <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp> (žiūrėta 2012-03-10).
33. Winnicott, D.W. (2009). *Žaidimas ir realybė*. Vilnius: Vaga.

34. Žipio draugai (2008). *Vadovas tėvams*.
<http://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/File/Lithuanian%20Parents%20Guide.pdf>
(žiūrėta 2012-02-25).
35. Žydžiūnaitė, V. (2006). *Taikomųjų tyrimų metodologijos charakteristikos*. Vilnius: Ciklas.
36. Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
37. Žukauskienė, R. (2008). *Psichologinė raida žaidimų metais (2-6) (p. 2, 5)*.
<http://rzukausk.home.mruni.eu/wp-content/uploads/2-6-zaidimu-metai-zaidimai-light2.pdf>
(žiūrėta 2012-03-10).

Nerijus Žemeckas
**COMPUTER GAMES INFLUENCE TO THE EMOTIONAL HEALTH OF CHILD:
PARENTS 'ATTITUDES**
The Bachelor theses
Summary

Undergraduate paper analyzes what is the game; emotional health and the influence to the child's emotional health have computer games. The objective is to determine the parents' attitude to computer games influence children's emotional health.

In the study participated arts education studio "Mikitukas" 104 parents of children whose families growing children 2-6 years: 50 girls and 54 boys.

Questionnaire survey method explored what parents know about the emotional health and how they see their child's emotional health, attempts or not to influence it, and whether video games affect children emotional health. In addition, attempted to determine how much time parents spend with the child, whether playing with him, what child prefer, to play with family or computer. Were interested what computer games children play, imitate game characters or not.

The study found that parents are communicating with children, but they take only a little bit time to play together, even though children prefer playing with the family, because then child playing with a family experiencing more positive emotions. Also revealed, that children who played computer games, more often feel anger than those who played with the family.

The survey also found that some parents don't know what is it emotional health, but even then, trying to influence it. Also found that children who frequently play computer games often imitate game characters, and therefore tend to be more agile and aggressive. Emotions depend on what games children play. The survey found that girls prefer calmer computer games, as a result, they become calmer, more lenient. Nearly one-third of the surveyed parents thinks', that computer games, as other games have influences to the children's emotional health.

Keywords: emotions, emotional health of child, games, computer games.

PRIEDAI

Tyrimo anketa

Mieli Tėveliai,

šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti kompiuterinių žaidimų daromą įtaką Jūsų vaiko emocinei sveikatai. Jūsų nuomonė mums labai svarbi, todėl prašome nepraleisti nė vieno klausimo. Anketa anoniminė, mus domina tik apibendrinti rezultatai.

Iš anksto dėkojame

Jūsų vaiko lytis

☐

Berniukas

☐

Mergaitė

Jūsų vaiko amžius [rašyti]

Jūs gyvenate

☐

Mieste

☐

Gyvenvietėje

☐

Kaime

Kiek laiko per dieną praleidžiate su savo vaiku?

[rašykite valandų skaičių]

Kiek laiko per dieną bendraujate su savo vaiku?

[rašykite valandų skaičių]

Kiek laiko per dieną žaidžiate su savo vaiku?

[rašykite valandų skaičių]

Ką Jūsų vaikas mėliau renkasi?

☐

Žaidimą su žaislais

☐

Žaidimą su draugais, šeima

☐

Žaidimą kompiuteriu, telefonu

Kaip dažnai Jūsų vaikas žaidžia su žaislais, draugais, šeima?

☐

Kiekvieną dieną

☐

Tris, keturias dienas per savaitę

☐

Vieną, dvi dienas per savaitę

Kiek laiko per dieną vaikas žaidžia su žaislais, draugais, šeima?

- ☐ Iki 1val.
- ☐ Nuo 1val. iki 2val.
- ☐ Nuo 2val. iki 3val.
- ☐ 3val. ir daugiau

Ar Jūsų vaikas naudojasi kompiuteriu?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

Jei naudojasi kompiuteriu/išmaniuoju telefonu, tai kiek laiko?

- ☐ Iki 1 metų
- ☐ Nuo 1 metų iki 2 metų
- ☐ Nuo 2 metų iki 3 metų
- ☐ 3 metai ir daugiau

Kaip dažnai Jūsų vaikas naudojasi kompiuteriu/išmaniuoju telefonu?

- ☐ Kiekvieną dieną
- ☐ Tris, keturias dienas per savaitę
- ☐ Vieną, dvi dienas per savaitę

Kiek laiko per dieną vaikas praleidžia prie kompiuterio/išmaniojo telefono?

- ☐ Iki 1val.
- ☐ Nuo 1val. iki 2val.
- ☐ Nuo 2val. iki 3val.
- ☐ 3val. ir daugiau

Ar Jūsų vaikas žaidžia kompiuterinius žaidimus?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

Ar Jūsų vaikui patinka žaisti kompiuterinius žaidimus?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

Kaip dažnai Jūsų vaikas žaidžia kompiuterinius žaidimus?

- ☐ Kiekvieną dieną
- ☐ Tris, keturias dienas per savaitę
- ☐ Vieną, dvi dienas per savaitę

Kiek laiko per dieną vaikas žaidžia kompiuterinius žaidimus?

- ☐ Iki 1val.

- ☐ Nuo 1val. iki 2val.
- ☐ Nuo 2val. iki 3val.
- ☐ 3val. ir daugiau

Ar kontroliuojate, kokius kompiuterinius žaidimus vaikas žaidžia?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Kartais

Kokius kompiuterinius žaidimus Jūsų vaikas žaidžia? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Veiksmo žaidimus
- ☐ Nuotykių žaidimus
- ☐ Simuliatorinius žaidimus
- ☐ Judriuosius žaidimus
- ☐ Strateginius žaidimus
- ☐ Ugdomuosius žaidimus

Kokių kompiuterinių žaidimų Jūsų vaikas dažniausiai žaidžia?

Irašykite pavadinimą

Ar žinote, kas yra emocinė sveikata?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

Emocinė sveikata, tai...

- ☐ jausmų suvokimas ir mokėjimas juos reikšti.
- ☐ žmogaus sugebėjimas prisitaikyti prie visuomenės ar socialinės grupės, kuriai jis priklauso.
- ☐ lyg egzistencijos šerdis, padedantis suvokti kitas sveikatos sritis.

Kaip vertintumėte savo vaiko emocinę sveikatą?

- ☐ Puikiai
- ☐ Labai gerai
- ☐ Gerai
- ☐ Vidutiniškai
- ☐ Blogai
- ☐ Labai blogai

Ar reikalingas dėmesys vaiko emocinei sveikatai?

- ☐ Taip

- ☐ Ne
- ☐ Neturiu nuomonės

Ar bandote įtakoti vaiko emocinę sveikatą?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

Jei taip, tai kaip? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Kalbėjimu
- ☐ Žaidimu
- ☐ Rodomu pavyzdžiu

Kas Jūsų nuomone labiausiai įtakoja vaiko emocinę sveikatą? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Šeima
- ☐ Draugai, bendraamžiai
- ☐ Auklėtoja, auklė, mokytoja
- ☐ Žaidimai
- ☐ Kompiuteriniai žaidimai

Vaiko emocinė sveikata turi įtakos

	Pritariu	Iš dalies pritariu	Nepritariu
Bendravimui	☐	☐	☐
Mokymuisi	☐	☐	☐
Miegui	☐	☐	☐

Kokios emocijos dažniausiai lydi Jūsų vaiką, žaidžiant su žaislais, draugais, šeima? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Džiaugsmas
- ☐ Susidomėjimas - susijaudinimas
- ☐ Nuostaba
- ☐ Liūdesys
- ☐ Pyktis
- ☐ Pasibjaurėjimas
- ☐ Neapykanta
- ☐ Baimė
- ☐ Gėda
- ☐ Kaltė

Kokios emocijos dažniausiai lydi Jūsų vaiką, žaidžiant kompiuterinius žaidimus? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Džiaugsmas
- ☐ Susidomėjimas - susijaudinimas
- ☐ Nuostaba
- ☐ Liūdesys
- ☐ Pyktis
- ☐ Pasibjaurėjimas
- ☐ Neapykanta
- ☐ Baimė
- ☐ Gėda
- ☐ Kaltė

Kokios emocijos dažniausiai lydi Jūsų vaiką, po žaidimo žaislais, draugais, šeima? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Džiaugsmas
- ☐ Susidomėjimas - susijaudinimas
- ☐ Nuostaba
- ☐ Liūdesys
- ☐ Pyktis
- ☐ Pasibjaurėjimas
- ☐ Neapykanta
- ☐ Baimė
- ☐ Gėda
- ☐ Kaltė

Kokios emocijos dažniausiai lydi Jūsų vaiką, po žaidimo kompiuteriu? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Džiaugsmas
- ☐ Susidomėjimas - susijaudinimas
- ☐ Nuostaba
- ☐ Liūdesys
- ☐ Pyktis
- ☐ Pasibjaurėjimas
- ☐ Neapykanta
- ☐ Baimė
- ☐ Gėda
- ☐ Kaltė

Ar vaikas atkartoja kompiuterinių žaidimų herojų veiksmus, emocijas?

- ☐ Taip
☐ Ne

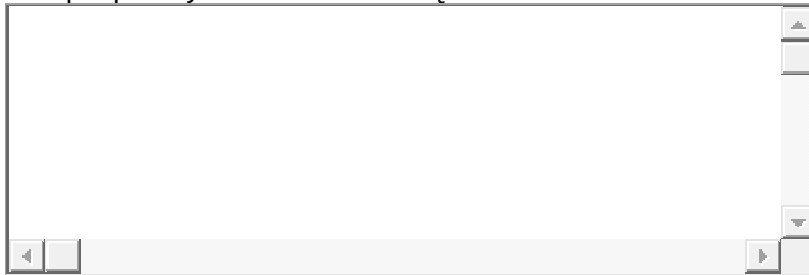
Kaip pasireiškia atkartojami veiksmai? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Švelnumu
☐ Ramumu
☐ Rūpestingumu
☐ Energingumu
☐ Agresija

Kaip Jūsų vaikas reaguoja į provokuojančią situaciją? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Nekreipia dėmesio
☐ Pasiduoda provokacijai
☐ Supyksta

Kas įtakoja Jūsų vaiko tokią reakciją?
Trumpai parašykite savo nuomonę



Kaip Jūsų vaikas elgiasi konfliktinėse situacijose? Galite pažymėti kelis variantus

- ☐ Racionaliai
☐ Naudoja fizinę jėgą
☐ Keikiasi
☐ Grasina
☐ Meta daiktą (ne būtinai į ką nors)

Kas įtakoja Jūsų vaiko tokį elgiasi?
Trumpai parašykite savo nuomonę

