

Ministrei Pirmininkei Ingridai Šimonytei  
Švietimo mokslo ir sporto ministrei Jurgitai Šiugždinienėi  
Sveikatos apsaugos ministrui Arūnui Dulkiui  
Seimo Švietimo ir mokslo komiteto pirmininkui Artūriui Žukauskui  
Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkui Antanui Matului  
Lietuvos švietimo tarybos pirmininkei Saulei Mačiukaitei-Žvinienei  
Prezidento patarėjų švietimo, mokslo ir kultūros grupės vadovei Jolantai Karpavičienei  
Šeimos politikos komisijai

## VIEŠAS KREIPIMASIS DĖL VAIKŲ SVEIKATAI COVID-19 SUKELIAMŲ PASEKMIŲ, SUSIJUSIŲ SU TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMU, VALDYMO

2021-04-01, Vilnius

Skaitmeninio progreso visuomenei teikiama nauda yra neabejotina, visgi, būtina kalbėti apie grėsmių ir rizikų, susijusių su technologijų naudojimu, valdymą. Šalyje atliktų mokslinių tyrimų rezultatai ir šiuo metu vykdomų mokslinių tyrimų duomenys rodo drastiškai blogėjančią vaikų ir jaunimo psichikos ir fizinės sveikatos būklę, kuriai didžiulę įtaką daro karantino metu žymiai išaugęs technologijų naudojimas. Mokslininkai, psichologai praktikai, psichikos sveikatos pagalbos specialistai, tėvai vieningai teigia nuolat susiduriantys su kritinėmis situacijomis, kai vaikai yra jau visiškai atsidūrę „anapus ekranų“.

Rudenį atliktų tyrimų rezultatai leidžia teigti, kad grįžimas į mokyklas buvo pagerinęs situaciją. 2021-ųjų žiemą situacija vėl pablogėjo ir net peržengė prastus praeito pavasario rezultatus. Naujais duomenys rodo, kad:

- 6-14 metų vaikų vidutinė buvimo prie ekranų trukmė yra 7 val. darbo dieną ir 5 val. laisvadieniais.
- Darbo dienomis 6-14 metų vaikai prie ekranų vidutiniškai būna daugiau kaip 3,5 val. – mokymosi tikslais ir beveik 3,5 val. – pramogoms ar laisvalaikio leidimui.
- Šiuo metu pusė 6-14 metų vaikų (51 proc.) turi didesnių ar mažesnių emocinių ir elgesio problemų.
- Didelių emocinių ir elgesio problemų turinčių vaikų procentas per žiemą padvigubėjo (nuo 8 proc. iki 17 proc.) ir viršijo net praėjusio pavasario karantino procentą (15 proc.).
- Kompulsyvus interneto naudojimas (rodantis priklausomybės nuo interneto riziką) labai reikšmingai išaugo (nuo 34,4 balo iki 41,4 balo).
- Žymiai padaugėjo vaikų regėjimo problemų, nusiskundimų somatiniais simptomais ir skausmais (pvz., galvos, nugaros); nuo 2020 m. pavasario iki 2020 m. vėlyvo rudens pusantro karto išaugo procentas vaikų, turinčių atsvojų.
- Prastesnė vaikų emocinė savijauta, atsvoorio rizika ir somatiniai simptomai susiję su ilgesne naudojimosi technologijomis trukme.

Atkreiptinas dėmesys, kad probleminis interneto naudojimas dažnai yra sąryšyje su kitomis priklausomybėmis, o socialinių rizikų patiriančiose šeimose problema ypač opi.

**Privalome pasirūpinti Lietuvos vaikų ir jaunimo sveikata ir saugumu, susijusiu su interneto ir technologijų naudojimu – jų skaitmenine gerove, todėl siūlome nedelsiant:**

- 1. Įtraukti** vaikų psichikos ir fizinės sveikatos bei ugdymo klausimus į **Vyriausybės prioritetus**.
- 2. Rasti būdų nedelsiant sugrąžinti vaikus mokytis kontaktiniu būdu:**
  - a. Diegti priemones, didinančias švietimo įstaigų personalo saugumą kontaktinio ir mišriojo ugdymo organizavimo metu; aprūpinti mokytojus techninėmis ir apsaugos priemonėmis; organizuoti mokymosi ne prie ekranų procesą.

- 
- b. Priklausomai nuo epidemiologinės situacijos, **neuždarinėti mokyklų visiškai**: geriau mažinti klases skaidant grupėmis, ypač miestuose, ir išplėtoti pagalbos mokytojams ir mokiniams sistemą – skirti mokytojų asistentus, padidinti psichologinės, socialinės bei emocinės pagalbos prieinamumą mokytojams, mokiniams ir jų šeimų nariams.
  - c. **Riboti mokymuisi prie ekrano skirtą laiką**: remiantis kitų šalių gerąja praktika ir Lietuvoje atliktais tyrimais, rekomenduotina laiką prie ekranų trumpinti iki 1 val. per dieną pradinio ugdymo mokiniams, iki 2 val. per dieną pagrindinio ugdymo mokiniams, randant būdų mokytis nebūnant prie ekranų ir skiriant ne prie ekranų atliekamas užduotis.
3. **Užtikrinti, kad** internetą bei išmaniuosius įrenginius parduodantys ir / arba paslaugas teikiantys **technologijų rinkos dalyviai prisiimtų atsakomybę sudarydami** technines galimybes ir mokydami vartotojus naudotis „tėvų kontrolės“ (angl. Parental Control) funkcijomis, leidžiančiomis riboti laiką internete ir filtruoti interneto turinį (geroji praktika užsienio šalyse). Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas socialines rizikas patiriančioms šeimoms ir auginantiems vaikus su specialiais ugdymo(si) poreikiais.
  4. **Įtraukti** į prevencines ir atsigavimo nuo pandemijos programas **priklausomybės nuo ekranų bei tinkamos skaitmeninės higienos įgūdžių formavimo temas** (kad būtų užtikrinamas balansas tarp kasdienių įvairių veiklų – laiko prie ekranų, fizinės veiklos, bendravimo, buvimo gryname ore, tinkamo miego) vaikams ir suaugusiems. Prevencija ir švietimas apie ekranų keliamas problemas turi būti vykdomas ne tik mokyklos, bet ir Visuomenės sveikatos biurų specialistų, NVO atstovų.
  5. **Pasitelkti** į pagalbą **NVO ir savanoriaujančius asmenis** įveikiant pandemijos išryškintas technologijų keliamas problemas švietime.
  6. **Šeimos gydytojus ir vaikų ligų gydytojus** ne tik informuoti ir šviesti apie vaikų ir paauglių psichikos sveikatą, specifiskai – apie ekranų laiko poveikį ir ribojimo svarbą, bet ir įgalinti juos **užsiimti prevencija** šioje srityje.
  7. **Į ekspertų grupę**, sprendžiančią pandemijos valdymo klausimus, **įtraukti vaikus ir jaunimą bei ugdymą atstovaujančius specialistus**. Tai Ministrės Pirmininkės Ingridos Šimonytės sudaryta darbo grupė, klausimams, susijusiems su COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) lemiamų reiškinų prognozavimu ir valdymu, koordinuoti ir spręsti.
  8. **Inicijuoti švietimą ir visuomenės edukaciją nacionaliniu mastu**, pradedant, bet neapsiribojant, veiksmais: socialinė reklama apie vaikų ir jaunimo įsitraukimą į internetą ir su tuo susijusius pavojus, vieši pranešimai, mokymai įvairioms tikslinėms grupėms: mokytojams, mokyklų administracijos, visuomenės sveikatos specialistams, vaikų ligų gydytojams, tėvams, vaikams ir t. t.

Išsprendus šiuos neatidėliotinus ir skubius klausimus, susijusius su vaikais, į problemą būtina pažvelgti **ir iš ilgalaikės strateginės perspektyvos turint mintyje visus Lietuvos gyventojus – vaikus, jaunimą ir suaugusiuosius**, nes dabartinių pastangų apsaugoti Lietuvos žmones skaitmeninėje erdvėje nepakanka dėl edukacijos, reguliavimo ir naujo požiūrio į atsakomybę stokos. Ilgalaikėje perspektyvoje, siekiant apsaugoti vaikus, jaunuolius ir suaugusiuosius skaitmeninėje erdvėje, būtina:

- I. **Išsikėlus ambicingą tikslą**, kad skaitmeninė erdvė Lietuvos interneto ir technologijų naudotojams būtų saugiausia erdvė pasaulyje, **parengti nacionalinį interneto ir skaitmeninės erdvės saugumo priemonių įgyvendinimo strateginį planą** (įskaitant visą įmanomą grėsmių spektrą, t. y. ne tik technologinio ar turinio saugumo, bet ir poveikio psichikos sveikatai (ypač priklausomybių aspektu) ir fizinei sveikatai), suteikiant jam nacionalinį prioritetą.
- II. **Suformuoti prie Vyriausybės jungtinę ministerijų ir NVO atstovų bei ekspertų darbo grupę**, kuri vieningai, nuosekliai ir viešai spręstų su interneto naudojimu ir skaitmenine aplinka siejamų grėsmių ir žalų problemas

---

(parengs Baltąją knygą ar atitinkamos svarbos dokumentus, koncentruojantis į įgyvendinimo užtikrinimo mechanizmus, nustatys naujus reguliavimus, suburs įvairių sričių ekspertus, konsultuosiu su visuomene, inicijuos mokslinius ir visuomenės nuomonių tyrimus, įstatymų pakeitimus ir t. t.).

- III. **Nubrėžti naujo atsakomybės bei skaidrumo lygio reikalavimus** skaitmeninę erdvę reguliuojančioms institucijoms bei verslo organizacijoms, teikiančioms informacinių technologijų produktus ir paslaugas, įskaitant platformų kūrėjus ir t. t.
- IV. **Įpareigoti** skaitmeninėje erdvėje veikiančius verslo subjektus **susikurti** jų pačių lėšomis išlaikomą **nepriklausomą reguliuojančią organizaciją**, kuri griežtai stebėtų šį sektorių ir būtų įgalinta imtis veiksmų, kad vartotojai nepatirtų su technologijomis susijusių žalų, kurių galima išvengti (pavyzdys: organizacija [Ofcom](#), Jungtinė Karalystė).

Kreipimąsi pasirašo [Skaitmeninės etikos centras](#), patvirtinantis kitų išvardytų organizacijų pritarimą.

[Vilniaus universitetas](#), [Psichologijos institutas](#), [Vaiko raidos ir psichoedukacinių tyrimų centras](#)

[Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos asociacija](#) (LKETA)

[Jaunimo linija](#)

[NVO vaikams konfederacija](#)

[Nacionalinis švietimo NVO tinklas](#)

[Nacionalinis skurdo mažinimo organizacijų tinklas](#)

[Lietuvos psichologų sąjungos Vaiko psichologinės gerovės komitetas](#)

[Lietuvos vaikų ir paauglių psichiatrų draugija](#)

[Vaiko psichologijos centras](#), VŠĮ

[Vilniaus šeimos psichologijos centras](#), VŠĮ

VŠĮ Bundam ir [Whatansu](#) komanda

„[Psichikos sveikatos institutas](#)“, VŠĮ

NVO koalicija Už vaiko teises, kurią sudaro šios organizacijos:

„[Gelbėkit vaikus](#)“, visuomeninė organizacija

„[SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija](#)“, labdaros ir paramos fondas

„[Paramos vaikams centras](#)“, VŠĮ

[Žmogaus teisių stebėjimo institutas](#)

„[Psichikos sveikatos perspektyvos](#)“, VŠĮ

„[Vaikų linija](#)“, VŠĮ

„[Nacionalinis aktyvių mamų sambūris](#)“, asociacija

[Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“](#)

„[Šeimos santykių institutas](#)“, VŠĮ

„[Lietuvos negalios organizacijų forumas](#)“, asociacija

„[Vaiko labui](#)“, VŠĮ

„[Lietaus vaikai](#)“, Lietuvos autizmo asociacija

„[Žiburio](#)“ labdaros ir paramos fondas

[Lietuvos psichologų sąjunga](#)

[Lietuvos žmogaus teisių centras](#)