

Kas tõesti tuleb koolivaheaeg veeta teleri ja nutiseadmeteta?

6 aastat tagasi Autor: [AM](#)



Koolivaheaeg on juba täies hoos, mil rohke vaba aeg annab lastele erinevate ekraanide – telefoni, tahvli, teleri ees istumisele veelgi suurema tõuke. Koostöös Tartu Ülikooli kliinikumi laste ja noorukite vaimse tervise keskuses vaimse tervise õe Kersti Treialiga annab Elisa erakliendiüksuse juht Andrus Hiiepuu mõned soovitusel, kuidas muuta telekavaatamine mõistlikuks ja panna see lapse arengu teenistusse.

Kas laps võib valimatult teleri ees istuda?

Selleks, et liigne telerivaatamine laste jaoks tulevikus probleemiks ei kujuneks, tuleks vanematel luua lapse jaoks telerivaatamise rutiin. Konkreetse päevakava või rutiini loomine tekitab lapse jaoks ka turvalise keskkonna, kus ta end mugavalt tunneb.

„Väikelapseas võiks korraldada nii, et laps saab telerit vaadata kindlalt kokkulepitud aegadel, näiteks hommikuti, kui on multifilmide või lastesaadete aeg. Vanematel tuleb lapsega sõlmida kindel kokkulepe või kehtestada reeglid, mis võiksid olla ka üles kirjutatud,“ ütles Kersti Treial Tartu Ülikooli kliinikumist.

„Siis laps teabki, et näiteks hommikul kaheksast üheksani on multifilmide aeg. Järgmine nn ekraaniaeg võib näiteks olla siis, kui on eetris õhtused lastesaated või -filmid. Õhtune telerivaatamise aeg peaks olema samuti eraldi kokku lepitud,“ tõdes Treial ning lisas, et ka juba vanemate klasside õpilastel tuleb teatud rutiin kasuks, kuid lapsel võib lasta juba rohkem ise otsustada, millal ja kui palju korraga ta vaatab.

Kas telerisõbrad on vägivaldsemad ja kas telerist kasu ka on?

Erinevad uuringud ütlevad, et liigne telerivaatamine suurendab laste agressiivsust. Siin on vaja aga tähele panna kahte aspekti – telerivaatamisele kuluvat mõistlikku aega ning telesaadete sisu. Mõlema osas saavad vanemad palju ise suunata ja lapsi negatiivsete mõjude eest kaitsta.

„Telerist vaadatav sisu valik sõltub kindlasti sellest, mis vanuses lapsega on tegemist. Mitmetes tänapäeva multifilmides võib näha vägivalda, rünnakuid või agressiivsust – seda tuleb jälgida vastavalt lapse vanusele. Näiteks 5-6aastastele ei tohiks näidata nii-öelda ebaselgeid või abstraktseid multfilme, vaid seal peaks olema kindlate arusaamade ja tunnustega tegelased. Rebane peaks olema rebane ja jänes olema jänes,“ ütles Treial.

Lisaks on Treiali sõnul oluline, et vanem vaataks sisu lapsega koos. „See on hea võimalus lapsega koos aega veeta ning vajadusel talle sisu selgitada. Võimalusel tuleks valida õpetlikud ja harivad lastesaated.“

„Selleks, et pakkuda just lastele mõeldud sisu kokkulepitud teleritundide raames, saavad pere väiksemad liikmed eakohased saated ja

multifilmid kätte lastemaailma koondatud sisust,” ütles Elisa esindaja Andrus Hiiepuu. ”Kindlasti ei pea lapse teleritunnid tähendama ainult multifilme, vaid valida võiks ka põnevaid loodus- või haridussaateid, mis last arendavad ja annavad uusi teadmisi.”

Kas telerivaatamine tekitab üksildus- ja eraldustunnet?

Taaskord on küsimus selles, milline on telekavaatamisele kulutatav aeg. „Teleri vaatamine võib olla teatud mõttes hoopis sotsiaalne tegevus ning ka selle sisust on võimalik õppida eluks vajalikke oskusi. Näiteks kui laps ütleb, et vaatas Jussikese saadet ning kirjeldab, mida Juss seal tegi ning miks, siis on laps omandanud endale saate abil uusi oskusi ja teadmisi,“ rääkis Tartu Ülikooli kliinikumi laste ja noorukite vaimse tervise keskuses vaimse tervise õde.

„Kui lapsevanemal pole tööpäeval aega koos lapsega ka telerit vaadata, siis saab seda hiljem ka järele vaadata või nihutada teleritunnid õhtusele ajale, et saateid koos või järele vaadata ning neid ka lapsega arutada ja lahti mõtestada. Nii on võimalik telerivaatamine keerata pigem oma lapse arengu ja ühise kvaliteetaja veetmise teenistusse,“ ütles Elisa erakliendiüksuse juht Andrus Hiiepuu.

Nagu iga hea asjaga, nii tuleb ka telekavaatamist võimaldada mõõdukas koguses. Selle asemel, et teleri vaatamist täielikult vältida, mis tekitab lapses trotsi ja pigem vastupidist reaktsiooni, tuleks seda piirata mõnele tunnile päevas ning aidata leida sobivat sisu. Kindlasti kuulugu aga koolivaheaega ka palju värsket õhku, õues mängimist ning sõpradega ja perega ajaveetmist.

- [Uudised](#)
- [Kuvarid ja telerid](#)
- [Mobiiltelefonid](#)