

## Kuidas tunda ära lapse sõltuvust nutiseadmetest ja on see üldse ohtlik?

5 aastat tagasi Autor: [AM](#)



Lastevanemad kurdavad tihti, et noored on hukas ning istuvad liiga palju ninapidi nutiseadmetes. Kuigi nutikad seadmed võivad olla ka harivad, siis tekib nende pidevalt telefoni näppimas nähes paratamatult küsimus: kas nutiseadmest võib ka tõeliselt sõltuvusse jääda ning kuidas seda hetke ära tunda?

"Oleme noorte digioskuste õpetamise ja digitaalse maailma teemadega tegelenud Baltikumis juba mitmeid aastaid ning kübertarkuste õpetamise kõrvalt on nii mõnelgi korral meie poole pöördunud just lastevanemate poolt küsimusega, et miks me ei õpeta hoopis seda, kuidas noori oma nutiseadmete sõltuvusest üldse võõrutada," märkis Egle Tamelyte, Samsung Electronicsi programmi Õpilaste Digitaalne IQ juht.

"Enamasti pole aga lapsed sõltuvuses, vaid lihtsalt nende maailm ongi rohkem digitaalsesse maailma liikunud ning vanemaealistel on seda mõnikord natuke raske mõista. Näiteks helistamise asemel kirjutatakse omavahel sõnumeid. Tõeline sõltuvus tähendab juba suuremaid muutusi lapse elus ja käitumises," lisas Tamelyte.

Tartu Tamme Gümnaasiumi õpilasnõustaja ja psühholoog Helina Harro selgitas, et n-õ sõltuvusse võib sattuda pea kõigest, mis inimesele naudingut või rahuldust pakub. Probleemiks muutub millegi tihe tarvitamine siis, kui seesuguse käitumise tõttu hakkavad kannatama teised argipäevased kohustused ja tegevused. "Kuhugi konkreetset piiri tõmmata just ei saa, mis hetkest või mitu tundi päevas digimaailmas viibides võiks seda nimetada sõltuvuseks," kommenteeris Harro. "Ohu märkideks võib lugeda näiteks seda, kui liigse nutiseadmete kasutamise tagajärjel hakatakse hooletusse jätma näost-näkku suhtlemist, kooli, hobisid, tööd või muud oma argielu osa."

"Seadmed, mängud või mis iganes muud vahendid, mis võimaldavad kiiret ja intensiivset stimulatsiooni, kurnavad meie aju ja sellega võib väheneda meie keskendusvõime. See tähendab, et üheks ohu märgiks võib lugeda ka seda, kui lapsele muutuvad raskeks mingid aeglasemad tegevused, mis nõuavad rohkem keskendumist ning süvenemise võimet. Näiteks raamatute lugemine või rahulikus tempos kõne kuulamine," selgitas Harro.

Võimalikuks ohu märgiks on ka nutitelefonide kasutamise ja sealsete tegevuste varjamine ning tugev emotsionaalne reaktsioon, ärevus, paanika, kui telefon on kuhugi maha jäänud või sellel puudub ligipääs.

Õpilaste Digitaalne IQ juht Egle Tamelyte märkis, et oma telefonis tehtavate tegevuste varjamine võib mõningatel juhtudel olla seotud ka näiteks küberkiusamisega, mis on samuti noorte seas üha tihedamalt esinev. „Küberkius järgneb kiusatavale igale poole ja pidevalt. Koolist lahkudest tuleb see sama tugevalt ka koju kaasa, mis teeb selle eriti tõsiseks probleemiks,“ selgitas Tamelyte.

Just noorte digioskuste ja -teadmiste parandamise eesmärgil muutis varasemalt programm nimega Samsung Digi Pass sellel aastal fookust ja nime ning keskendub rohkem koolinoorte teadustamisele nii otse online keskkonnas kui ka koolides. Uueks programmi nimeks on Õpilaste Digitaalne IQ ja programmi esimeste tegevuste alustatakse oktoobris.

- [Lahendused](#)
- [Androidiblog](#)
- [Mobiiltelefonid](#)
- [Turvalisus](#)