

Nutisõltuvus lastel - ohud, tunnused, riskirühmad

9.11.2016

Kätlin Konstabel

Eesti Rakenduspsühholoogia Keskus

katlin.konstabel@psych.ee

Miks on internet nii „atraktiivne“?

- Kvantiteet – lõpmatult võimalusi valida inimeste, tegevuste ja info seast
- Kaugused ei loe
- Julgus ja siirus
- Materjal/info + veeb kui meedium -> “süstal”
- Ta on alati kaasas!

Tasu....suhkrutükk!

- Internetitegevused toimivad juhusliku ja varieeruva tasu põhimõttel – pole päris kindlalt teada, millal soovitu saavutan
- Esmased tasud – otsene kasu
- Teisesed tasud – emotsionaalne

Miks ei ole hea?

- Pidurdamatus
- Rööprähklemine ei ole tõhus
- Elu pahupooled
- Tervis halveneb
- Loovus kannatab?
- Ei harjuta elama negatiivsete emotsioonidega
- Kõik võimed ei arene välja
- Kõne arengu, sotsiaalse arengu pidurdumine

Mis on minu arvates normaalne?

- Sellised nagu mina?
- Kuidas meie kultuuris tavaks?
- Kaks standardhälvet keskmisest on OK
- Kui häiriv mingi asi on? kuidas mõjutab tervist, heaolu?

Millisest normist mina oma elus lähtun?

Mille järgi otsustan, kas keegi on ...sõltlane?

Mis on digisõltuvus?

- nutiseadme liialdatud kasutus, millega kaasneb **ajataju kadumine** ja baasvajaduste (söök, jook, uni) eiramine
 - võõrutusnähud – **viha, pinge, ärritus** kui võrku ei saa
 - et hea oleks, on vaja **järjest rohkem** võrgus olla....vajadus parema riist-ja tarkvara järele, suurema kasutusaja järele
 - **tülid, valetamine, probleemid tööl/koolis, suhtlemisprobleemid tavaelus, krooniline väsimus**
- > sarnasused mõnuainete kasutamisest tekkinud probleemidega**

E-põlvkonna fenomen – kõik on digisõltlased?

- Vastuolu – lapsed on tihti osavamad interneti jt uute tehnoloogiate kasutajatena, aga nad on siiski ainult lapsed
- Vanemad kui digitaalsed immigrandid, lapsed kui digitaalsed pärismaalased -- ümberpööratud hierarhia
- Kas on parem olla digitaalne resident või digitaalne külaline?
- Kellelt peaks lapsed õppima käitumist, norme, hoiakuid? Kellelt on vanemad saanud neid õppida?

Kes on ohus - nõiaringis?

- Kellel on kalduvus halva tujuga „arvutisse“ põgeneda
- Impulsiivsed inimesed
- Tundlikumad inimesed
- Väga tublid ja püüdlikud inimesed