

Nutisõltuvuse eri lapsevanematele

Raplamaa Sõnumid 24. november 2021

Maailma muutvad ideed tulevad ajast, mitte nutiseadmest

Urve Uusberg

Vahendan neuroteadlase Jaan Aru mõtteid ja tähelepanekuid, millele ka ise alla kirjutaks (allikad ajaleht Pealinn ja novaator.ee lehed)

Jaan Aru: „Keegi ei kahetse elu viimasel tunnil “kahju, et ma meilidele kiiremini ei vastanud”. Aga millegi pärast arvavad inimesed, et pidevalt nutiseadmest meilide kontrollimine ja neile vastamine on midagi olulist. Nutiseadme näppimine on sõltuvus ja telefonis istumine on inimajule üks salakavalamaid ja ohtlikumaid harjumusi.”

Ka kirjeldab teadlane, kuidas nutiseadmed piiravad lapse ajupotentsiaali. Ta ütleb: „Kui me tahame olla edasi väga äge riik, siis me peame aru saama sellest, et uued, maailma muutvad ideed tulevad ajast, mitte nutiseadmest, ja lapsed peavad õppima seda, kuidas oma ajast leida uusi ideid.”

Meie laste aju on ülieriline ja me ei tea kunagi, kellest sirgub kes. Mulle meeldib siia lisada ka Tommy Hellsteinilt võetud mõte, et meie vanematena vastutame selle eest, et lapsed kasvaksid oma mõõdu täis, ja jutt ei ole füüsilisest pikkusest, vaid vaimsest mõõdust.

Ka teadlane leiab, et nutiseadmed on midagi, mis pigem laste ajupotentsiaali piiravad, selle asemel, et lapsi aidata. Me tegelikult piirame neid ega aita nende ajul areneda ning jõuda selleni, mida see aju võiks teha. Lapse motivatsioonisüsteem ütleb, et vahepeal tahaks mängida ja koos teiste lastega midagi teha ja siis jälle midagi huvitavat mõelda, aga nutiseadmed on nii võimsad, et nad programmeerivad selle süsteemi lihtsalt ümber ja põhimõtteliselt “loovuse meister” on ainult selleks, et mõelda, millist järgmist lehte netis vaadata või millist järgmist mängu mängida.

Kõik muutub nutiseadme keskseks! Aru tõi välja asjaolu, et nutiseadmed muudavad kõik muu

meie aju jaoks igavaks: “Õppimine on mõttetühi, teised lapsed on mõttetud. Muidugi, mitte kõikidel lastel ei lähe see nii halvasti, aga on lapsi, kelle jaoks on kõik muud asjad mõttetud, sest nutiseadmed on tema motivatsioonisüsteemi ümber programmeerinud.”

Vahel ongi tüütu ja päris raske leida tegevust lapsele, kes ütleb, et tal on igav, et mängime midagi ja siis ongi käes see hetk, kus paljud vanemad pistavad lapsele pihku nutitelefonid ja avastavad, et lapsel ei olegi enam igav.

Ka on see hea meeleolu saada lapsest n-ö rahu ja oma tegemisi teha või lihtsalt olla, mida samuti on vaja, kuid kindlasti tuleks olla lapse küsimiste ajaks ergas ja kontaktne, mitte tõrjuda teda endast eemale – need aastad pole liiga pikad, kui nad veel on uudishimulikult kallal vanematel, et saada vastuseid oma küsimustele.

Uued, maailma muutvad ideed tulevad ajast, mitte nutiseadmest, ja lapsed peavad õppima seda, kuidas oma ajast leida uusi ideid. Ka nutiilmas on see, mida lapse aju tahab ja mida ta vajab, erinevad asjad: „Kui laps tahab nutiseadmes olla, siis see ei tähenda, et ta vajab seda. Lihtsalt tema ajumehhanism on läinud üle võlli. Laps vajab seda, et tal oleks kodus turvaline ja hea kasvamisestruktuur, ta vajab seda, et ta saaks öösiti piisavalt magada ja tervislikult süüa – ta ei vaja nutiseadmeid üldse.”

Aru mõõnis, et nutisõltuvust võib võrrelda narkootikumidega: “Ma ei tea ühtegi inimest, kes annaks oma 2-aastasele lapsele heroini, see üks laks on küll tugevam, aga kui me anname 2-aastasele lapsele kätte nutiseadme? Ma ei ole nutiseadmete vastu, vaid me ei tohiks anda neid väikestele lastele, kes jääb sinna nii kinni, et tema motivatsioonisüsteem muutub,” selgitab teadlane.

Kui last on hakanud huvitama näiteks ajalugu või muusika või midagi muud konkreetset, siis on tal võimalik ise kõige selle kohta internetist järele vaadata. Tema motivatsioonikeskus ajus on juba leidnud nn oma asja, mis teda huvitab ja siis võivad nutiseadmed olla kasulikud ja aidata kaasa oma tee leidmisel. Seni, kui laps pole veel oma võimeid leidnud, ei tohiks talle nutiseadet kätte anda.

“Nutiseade on nagu supervõime

– kui sa oskad seda kasutada, saad võimendada seda, mida sa oskad ja tead. Aga kui sa ei suuda seda kasutada, siis ta orjastab su,” sõnas teadlane. Ta tõi välja, et kui ka täiskasvanud inimestel on raske end nutitelefoni eemal hoida, siis lastel pole need aju osad, mis on seotud kontrolliga, veel välja arenenud ja seetõttu ei suuda laps ka kurja hääle peale nutist välja tulla.

„Lapse kasvatamine ei olegi kerge asi ja see, kuidas me oskame oma last suunata ja ise pingutada, defineerib ka meid ennast. Me kõik oleme laisad ja tahaks diivanil pikutada, aga meil on võimalik teha see otsus, et ma pingutan ja näen vaeva ning meie laste ajud tänavad meid selle eest,” pani ta lapsevanematele südamele. Mina kirjutan sellele samuti alla – meist päriselt sõltub meie laste vaimne kasv ja tervis. Nutiseade pidurdab uute asjade väljamõtlemist.

Lapsevanem peaks teadma, mida ta laps nutiseadmes teeb. “Kahe klikiga on võimalik jõuda väga halbadesse kohtadesse internetis – meil on digiriik, aga keegi pole andnud lapsevanematele seda vahendit, kuidas lapsed ei

satuks väga halbadele lehtedele – see on meie vastutada,” sõnas ta.

Teadlase hinnangul võib tõeks saada päris pessimistlik prognoos: “Kümne aasta pärast ei pruugi Eesti olla enam innovatsiooni esirinnas, sest ajud, kes peaks meile uusi asju välja mõtlema, ei oska seda teha, sest nad ei ole uusi asju välja mõelnud, vaid kogu aeg nutiseadmest sisendit saanud,” ütles Aru.

“Minul on kahju igast lapsest, kes kaduma läheb, sest me peame iga aju hoidma. See kõik hakkab pihta üksikutest peredest, isadest-emadest, kes võtavad kätte ja ütlevad: ma ei teadnud, ma tegin valesti, aga nüüd on aeg seda parandada – mida rohkem on selliseid peresid, seda lihtsam on ka teisi veenda,” kutsus Jaan Aru üles mõtlemist muutma.

<https://pealinn.ee/2021/01/02/neuroteadlane-jaan-arututiseadmed-piravad-lapse-ajupotentsiaali/>

<https://novaator.err.ee/909754/jaan-arukeskendumisharjutus-arenda-loovust-nutiseadmete-valitsetud-maailmas>

<https://novaator.err.ee/850321/neuroteadlane-jaan-arututiseade-ei-tee-teid-oma-toos-paremaks>

Foto: pexels.com

Jaan Aru annab ka mõned retseptid:

1. Igas peres võiks põhimõtteliselt olla nii, et vähemalt söögi ajal ei ole emal-isal nutitelefoni, siis pole ka lastel – et on mingi aeg, mil me oleme üksteise päralt. Iga pere võiks sellise väikese kokkuleppe teha.

2. See ei ole argument, et laps jääb siis nutimaailmast maha, kui me talle kohe nutiseadet pihku ei pista. Mida hiljem ja mida vähem laps nutiseadmega kokku puutub, seda parem tema aju arengule ja oma loovusele (alles 10-aastasele võiks anda nutitelefoni).

3. Päris väikestele lastele, kes ei ole veel nutiseadmega kokku puutunud, pole seda üldse vaja tutvustada – muidugi võib vaadata pool tundi multikaid, aga kui laps harjub sellega, et nutiseadet polegi, siis ta ei protesteeriks selle üle, miks see ära võeti, sest seda pole antudki.

4. Kui me oma lapsi armastame, siis peaksime väikese lapse nutiseadmest eemale hoidma.

5. Koolimine – pole mõtet siis nuti vastu võidelda: “Kui minu laps tunneb ennast seetõttu halvasti, kuna kõikidel teistel on nutitelefoni, siis ma pean selle ostma, aga ma olen teda selleks siis ka ette valmistanud,” ütles ta.

6. Tuleb saada aru, mida laps seal teeb ja vähendada mõttetut aega nutiseadmes ja pakkuda välja alternatiivne tegevus – joonistamist, maalimist, jalutamist, sporti. „Alati see ei ole lihtne ja alati see ei ole võimalik, aga me peame sinna poole püüdlema!” ütles Aru.

7. Ära tuleks kasutada iga võimalust, mil laps ise tahab vanemaga arvutis nähtust rääkida. “Kui laps tuleb ja ütleb, et tule, vaata, mis mul siin on, siis te ütlete, et olgu, ma vaatan sinuga viis minutit ja kutsun sind siis omakorda mingit teist asja tegema,” ütles ta.

8. Kui juba on nutisõltuvus – kui on kolm tundi nutis -, pole õige, et võtate selle ära. Aga kui on tunne, et lapse ajast võiks midagi paremat saada, siis tasuks seda asja kodus rääkida ja teha kokkulepe, mille põhjal vähendate järk-järgult nutiseadmes olemise aega.

9. Kui laps uurib mõnd teavet oma nutiseadmes, siis las ta olla seal see poolteist tundi. On vahe sees, kas laps lihtsalt mängib arvutis, on sotsiaalmeedias või arendab oma aju.

10. Teismelistega suheldes võib igasugusest püüdest olukorda kontrollida tulla pahandust. “Kui asi on kodus liiga hull ja tundub, et mitte ükski asi ei aita, siis ei pea lõpuni võitlema. Tähtsam on see, et me saame oma lapsega hästi läbi, et laps tunneb ennast kodus turvaliselt,” rõhutas Aru. Teismeline pole võimeline oma harjumusi päevapealt muutma.



Nutisõltuvuse eri

Väljaandja Rapla maakonna tervisedenduslik programm 2021.

Kogemusnõustaja tõlgib mängumaailma lapse ja vanema vahel



Maailma Terviseorganisatsioon WHO lisas 2018. aastal haiguste nimekirja mängusõltuvuse. Spetsiifiliselt puudutab see videomänge, mida mängitakse arvutis, nutiseadmes või konsooli peal.

Siim Jõgis

Kindlasti on paljud lapsevanemad tundnud muret selle pärast, kui palju nende lapsed veedavad aega videomängudes. Selle kohta, kuidas niisuguses olukorras käituda, jagab nõuandeid kogemusnõustaja Karl Erik Saks.

Erinevad arvuti- ja videomängud on lastele aina kättesaadavamad. Igas nutiseadmes on need olemas ning hõlpsalt saab neid juurdegi tõmmata. Roblox, Among Us, Fortnite, Dota – kui need nimed lapsevanematele midagi ei ütle, siis kindlasti ütlevad need lastele. Tegemist on arvutis ja nutiseadmes mängitavate mängudega, mis on kujunenud laste seas menukaks. Oluline on sealjuures see, et laps ei mängi seda mitte ainult oma seadmes, vaid internetis koos teiste mängijatega. Seega on nendesse sisse ehitatud sotsiaalne aspekt.

Karl Erik Saks jaoks on videomängude valdkond väga tuttav. Ta ütles, et mängib iga päev piisavalt palju, et kõrvaltvaatajad võiksid teda mängusõltlaseks pidada, kuid ise ta end selleks ei pea. Pigem näeb ta selles olukorras posi-



Foto: pexels.com

tiivset. “Videomängud võivad mõistuse piires olla kasulik teraapiavahend,” ütles ta.

Videomängu-uuringud

Saks töötab nõustamis- ja psühhoteeraapiakeskuses Katrilo kogemusnõustajana. Just seda ta teebki – kasutab oma kogemust nõustamiseks. Tema konsultatsioonidel käivad nii mängusõltlased ise kui ka nende vanemad. Saksa esmane ekspertiis keskendub fibromüalgia sündroomiga toimetulekule. Fibromüalgia tähendab haiguslikku seisundit, mida iseloomustab krooniline valu ja väsimus lihastes. Ta ütles, et mängimine on sellega seotud.

Videomängud on olnud osa tema elust pikka aega, juba kaheaastasest peale on ta neid mänginud ja ta tõdeb, et videomängud on üks osa tema kultuuriruumist. Ta ei mängi aga ainult oma lõbuks, vaid on nende mõju ja tähendust

uurinud ka teaduslikult. Saks on omandanud Tartu Ülikooli Euroopa keelte ja kultuuride osakonnas magistrikraadi videomängu-uuringute alal.

Enda sõnul mängib ta mängu mitu tundi päevas selleks, et tulla toime krooniliste valudega. “Online mängud on ka hea võimalus sotsialiseerumiseks ja *team-building* (eesti keeles meeskonna loomine) harjutuseks,” rääkis Saks. Kogemusnõustajana on ta tegutsenud kaks aastat. Ta ütles, et tegemist on keerulise valdkonnaga, sest see tekitab vanemates erinevaid hirme. Keeruline on ka täpselt paika panna, millisesse valdkonda peaks mängusõltuvus kuuluma – on see üks osa laiemast digisõltuvusest või täiesti omaette nähtus.

Saksa ülesanne kogemusnõustajana on ühest küljest jagada enda kogemust ning võtta seeläbi vanemate hirme

maha. “Tihtipeale on tegemist vanemate ja lapse vahelise kommunikatsiooniprobleemiga. Vanemad ei saa aru, mis toimub, ja siis saan mina olla vahelüli, kes tõlgib mängumaailma lapse ja vanema vahel,” rääkis ta. Saksa sõnul on levinud arusaam, justkui oleks mängu- ja narkosõltuvus samaväärsed, kuid ta ütles, et nii see ei ole. “Uimastisõltuvus ei ole kindlasti sama mis mängusõltuvus. Mängude puhul ei olegi see nii väga sõltuvus kui pigem sõltuvuslik käitumine. Seal on suur vahe,” sõnas Saks.

Lepi kokku mängimise aeg

Kui vanemad tajuvad mängusõltuvuse osas tõsist probleemi, on Karl Erik kindlasti üks esimesi inimesi, kelle poole pöörduda. Tema esmane nõuanne on leppida lapsega mängimise aja osas kokku ning seejärel veenduda, et laps sellest kinni peab. Videomängude mängimine võib lapse jaoks olla lihtsalt viis, kuidas tulla toime stressi või depressiooniga, sest see pakub põnevust ja positiivset tagasisidet.

Saks ütles, et Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul satub tõsisesse mängusõltuvusse üks protsent mänguritest ning sel juhul saavad lisaks kogemusnõustajale kaasa aidata arstid ja terapeutid, kuid nendegi jaoks võib mängumaailm jääda kaugeks. Siis ongi hea, kui on olemas kogemusnõustaja, kes valdab selle maailma sõnavara ning suudab seda vahendada. Saksa tugevus on sealjuures kogemus videomängude kultuuriruumist, mille sees ta ise iga päev viibib.

Kui lapse elus pole asjad läinud hästi...

Liivia Vacht,
eripedagoog / perelepitaja

Ühegi lapse vajadus pole tekitada konflikte. Teades seda – mis on see vajadus, mida laps üritab väljendada?

Pole raskustesse sattunud last, kes poleks eelkõige kohutavalt üksildane. Raskustesse sattunud lapsed on tundlikumad kui teised, kuigi see ei pruugi nii välja paista. Tundub ebaõiglane, et raskustesse sattunud laste niigi keerulisele elule lisaks peavad nad täiendava koormana kandma ka teadmist, et neid nähakse kui kellegi teise igapäevast probleemi.

Lapsed on väga suurel määral mõjutatud neid ümbritsevatest täiskasvanutest. Vanemad, kelle vahel on pinged või peres on toimunud lahutus, mõjutavad last ning tal võivad omakorda tekkida käitumis- ja õppimisprobleemid. Probleemsele käitumisele eelneb/kaasneb sageli õpiraskus, mis viib õpihuvi vähenemisele, mis omakorda võib esile kutsuda negatiivse tunnustuse otsimise ja väärtustamise ning koolikohustuse täitmisest eemalehoidmise. Kaasneda võib depressiivsus, mis omakorda võib lapse muuta ka agressiivseks. Ent ükski laps ei käitu põhjusest halvasti, tema sees toimub midagi, sellel on põhjus. Põhjuseks võivad olla sassis peresuhted. Kui lahkuläinud vanemad ei suuda kokku leppida, kuidas jätkata suhtlemist ühiste lastega, on võimalus kohtusse mineku asemel pöörduda perelepitaja poole.

Perelepituse peamine eesmärk on, et lapsel/lastel säiliksid normaalsed suhted mõlema vanemaga ka pärast lahkuminekut. Lepitus ei ole nõustamine ega poolte lepitamine kooselu jätkamiseks. Lepitus ei tegele mineviku eksimustega, vaid püüab keskenduda sellele, kuidas edaspidi suhelda lastele ja endale haiget tegemata. Lepitus on eelkõige abiks neile vanematele, kes ei jõua omavahel kompromissini, mis rahuldaks mõlemat osapoolt ja arvestaks eelkõige lapse huve. Perelepitusteenust osutavad perelepitajad kogu Eestis. Rohkem teavet perelepituse kohta ning perelepitajate kontaktid leiate aadressilt www.lepitus.ee.

Raplas on võimalik pöörduda Erapraxis Lepitus OÜ poole aadressil Tallinna mnt 22. Vajalik eelnev registreerimine vacht.liivia@gmail.com; 521 0603.

Appi tuleb kogemusnõustaja

• Mis on kogemusnõustamine?

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku, emotsionaalset, sotsiaalset ja/või praktilist tuge

• Kes on kogemusnõustaja ja kuidas ta aidata saab?

Kogemusnõustaja on inimene, kes on mõnda eluraskust, probleemi või kriisi kogenud ja sellest edukalt välja tulnud ning soovib nüüd oma teadmiste ja oskustega toetada teisi sama hädaga kimpus olevaid inimesi.

Kogemusnõustajaid leiab erinevatest valdkondadest. Nutisõltuvuse küüsi sattunud

noorte vanematele tuleb appi mängusõltuvuse kogemusnõustaja: inimene, kes on oma nahal seda keerulist olukorda kogenud ja selle sõltuvuse ületanud ning oskab nüüd enda kogemuse põhjal ka teistele soovitada, kuidas mängusõltuvusest vabaneda.

Kui kodus on noor, kelle nutikäitumine teeb muret, võid abi saada mängusõltuvuse seljatanud kogemusnõustajalt. Põhjaliku koolituse läbinud heade nõustamisoskustega kogemusnõustaja leiab aadressilt www.kogemuskoda.ee/register

Kogemusnõustajaga rääkimist ei pea pelgama, sest tema on üks meie seast ja saab oma toetusega aidata probleemile häid lahendusi leida. NB! Kogemusnõustaja juhendab

ka vanemaid selles, kuidas last suunata mängusõltuvusest jagu saama.

Rapla maakonna nutisõltuvuse ennetamise nädala puhul on võimalik kohtuda mängusõltuvuse kogemusnõustajaga. Silmast silma kohtumine oli küll juba 23. novembril, kuid kohtumist saab järele vaadata Facebooki lehelt Raplammaa tervisedendus. Samuti esineb kogemusnõustaja 25. novembril saates “Tervist!”

(<https://rapla.treraadio.ee/>). Jagatud mure on pool muret, võta julgelt ühendust, proovime koos lahendusi leida!

Urme Puntso,
Kogemuskoja juhatause liige / koolitusfirma
Loov Ruum OÜ kaaskoolitaja
urme@kogemuskoda.ee

Rohkem infot kogemusnõustamise kohta
www.kogemuskoda.ee
lehelt.

Olulised lingid ja kontaktandmed

<https://tarkvanem.ee/>
<https://www.palunabi.ee/vaimnetervis>
<https://www.facebook.com/VaimseTerviseNoustamine>
<https://peaasi.ee/avaleht/peaasjade-keskus/#noorte-noustamine>

Lasteabi telefon 116 111
Vaimse tervise abiliin 66 04 500

