

**Dr. Rima Breidokienė** yra Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto asistentė, vaikų ir paauglių psichologė psichoterapeutė.

Dirba psichoterapinį darbą su vaikais ir paaugliais, konsultuoja jų tėvus.

2014 m. apgynė socialinių mokslų krypties daktaro disertaciją apie vaikų ankstyvosios savireguliacijos veiksnius, domisi vaikų savireguliaciją formuojančiais individualiais, šeimos ir aplinkos veiksniais, jos reikšme vaikų raidai ateityje.

Dalyvauja moksliniuose projektuose (skerspjūvio, longitudiniuose), tiria buvimo prie išmaniųjų ekranų įtaką vaikų ir paauglių psichikos ir fizinei sveikatai.

**Ar išmanieji ekranai padeda tapti išmaniais gyvenime? Šiuolaikinių technologijų reikšmė jaunimui**

Šiuolaikinės technologijos ir virtualusis pasaulis tapo neatsiejama visų mūsų gyvenimo dalimi. Ekranas tapo įrankiu patenkinti svarbius žmogiškuosius poreikius: bendravimo, ryšio, pramogos, mokymosi, saviraiškos, emocijų reguliavimo, pabėgimo nuo tikrovės, reikšmingumo ir kitus.

Praktikai ir mokslininkai nebe pirmi metai susidomėję, kaip šiuolaikinės technologijos veikia vaiko ir jauno žmogaus emocinę, socialinę ir pažintinę raidą. Jau sukauptos didelės duomenų bazės, tad galima patikimai daryti išvadas, kaip buvimas prie ekranų veikia (ir teigiamai, ir neigiamai) jauno žmogaus fizinę ir psichologinę sveikatą, pažintinę raidą ir bendrą gyvenimo kokybę.

Nuo 2017 m. Vilniaus universiteto tarpžinybinė mokslininkų grupė atlieka nuoseklius ilgalaikius tyrimus, kaip naudojimosi informaciniais ekranais trukmė ir pobūdis veikia vaiko ir paauglio fizinę ir psichologinę sveikatą, susikaupimą, mokymąsi, santykius su kitais ir savimi.

Pranešime trumpai apžvelgiami šie Lietuvoje ir užsienyje atlikti tyrimai, aptariama ir tai, kaip naudojimasis išmaniaisiais ekranais (kiek laiko praleidžiama ir kokia veikla prie jų užsiimama) veikia jauno žmogaus kalbą ir kalbėjimą – gebėjimą iškomunikuoti savo mintis ir suprasti kitą, kalbos supratimą ir kalbėjimo raišką, artikuliaciją.

Analizuojama, kaip perteklinis naudojimasis išmaniaisiais ekranais gali veikti jaunimo kalbėjimo gebėjimus. O svarbiausia – ieškoma atsakymo, kaip šiuolaikiniam jaunimui išmaniai naudotis ekranais atrandant ir kitų būdų tenkinti savo poreikius.