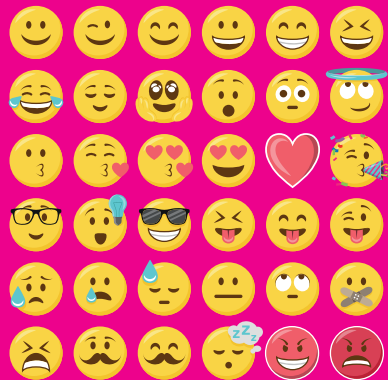




OVISOK(K) A DIGITÁLIS

VILÁGBAN



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

WWW.HOP12.HU



www.mediatudor.hu



Hegyvidéki ONvédelem Program

Kedves Szülők!

A család, a szülők nincsenek könnyű helyzetben, amikor a kisgyermekkorai nevelés során választ kell adni a minket körülvevő digitális világra, annak pozitív és negatív hatásaira. A mai gyerekek születésüktől kezdve digitális médiakörnyezetben élnek. A digitális és okoseszközök használata egyre elterjedtebb már az óvodás korosztályban, ami komoly hatással van a gyermekek személyiségfejlődésére, képességeik alakulására.



Hogyan lehet felkészülni szülőként, pedagógusként a digitalizációval kapcsolatos nevelési kihívásokra úgy, hogy figyelembe vegyünk az életkori sajátosságokat, az óvodai adottságokat és az otthoni környezetet is?

Ebben kíván segíteni a Hegyvidéki Önkormányzat, folytatva a Hegyvidéki ONvédelem Programot, amelynek célja a tudatos médiahasználatra nevelés, a figyelem ráirányítása a digitális világ árnyoldalaira, a felmerülő problémák lehetséges megelőzése.

Ezzel a tájékoztató anyagunkkal, a szülői fórumokkal, az óvodapedagógus továbbképzéssel olyan hatékony eszközöket szeretnénk adni a szülők, családtagok, nevelők kezébe, amelyekkel biztonságosabb lehet a közlekedés a neten, könnyebben felismerhetők, megelőzhetők a veszélyek. Bízunk abban, hogy már e néhány oldalas, gyűjteményes „kisokosban” is találunk hasznos tanácsokat, tippeket mindehhez.

VIGYÁZZUNK A GYERMEKEINKRE, legyünk felkészültek, figyeljünk oda a veszélyekre, és körültekintően segítsük őket AZ ONLINE TÉRBEN IS!

Pokorni Zoltán
polgármester

Fonti Krisztina
alpolgármester

A Hegyvidéki ONvédelem Programról részletesen a www.hop12.hu weboldalon olvashatnak.



Hazai és nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy

- az óvodás korosztálynál a digitális és okoseszközök használata már szinte mindennapos, és ez komoly hatással van a gyermekek személyiségfejlődésére, kognitív és egyéb képességeik alakulására;
- azok az óvodás gyermekek, akik rendszeresen használnak okoseszközöket, egy év után több viselkedési nehézséget mutathatnak, mint a hagyományos kommunikáción nevelkedett gyermekek; gyakrabban megjelenhetnek náluk a magatartási, az érzelemkifejezési és indulatkezelési problémák, valamint a figyelemzavarra és hiperaktivitásra, agresszivitásra utaló jelek;
- a képernyő előtt töltött idő **sok olyan tényezőt befolyásolhat (negatívan)**, ami kapcsolatban áll a gyermekek lelki egészségével, alkalmazkodóképességével, társasági kapcsolatainak alakulásával;
- a képernyő előtt passzívan töltött idő (tévé, DVD, videók nézése) gyakran összefüggést mutat a gyermekek társas együttműködési készségével. Minél több időt tölt a gyermek szabadterei játékkal, kreatív tevékenységgel, annál jobban tudja kifejezni magát, ill. képes együttműködni másokkal;
- a mesekönyvek által nyújtott élmény és kreatív gondolkodás nem pótolható a videokommunikációs eszközök alkalmazásával;
- a tablet alapú könyvek olvasása során kevesebb a kölcsönös kommunikáció, a hagyományos könyvekből olvasott mese által viszont jobban tud a szülő és a gyermek kapcsolódni egymáshoz
- a gyermekeknek digitális médiahasználat közben (videomese, videojáték) nem kell használniuk a képzelőerejüket, hiszen már kész képeket látnak. **A belső képalkotás elmaradása** nemcsak a kreativitást veti vissza, hanem **elmarad a lelki feszültségek feldolgozása is, ami szorongáshoz vezethet.** A belső képalkotás egy fontos feszültséglevezető, "keretező" eszköz.
- azok a kisgyermekek, akik a kutatások során több médiatartalmat fogyasztottak, rosszabbul teljesítettek a képzelőerőt mérő feladatokban;
- a közösen (pl. a játszótéren, meseolvasás közben vagy étkezés alkalmával) eltöltött idő hiánya érezhető, amikor digitális eszköz lép be a képbe;



- a szülők „kütyüzése” biztonsági okokból is problémás, hiszen a „kütyüző” szülők gyakran nem reagálnak, vagy csak késve reagálnak, ha a gyermek figyelmet vagy segítséget kér, adott esetben valamilyen veszélyhelyzetbe kerül. A „kütyüzés” érzelmileg is eltávolíthatja a szülőt a gyermektől, hiszen hiába van jelen fizikailag vele, nem tud a gyermekre ráhangolódni, reagálni a gyermek örömére, bánatára;
- a gyermek internethasználatára vonatkozó szabályok felállítására, ellenőrzésére vonatkozó **aktív vagy passzív szülői hozzáállás** később hatással lehet a gyermek online ismerkedésével, kapcsolattartásával járó kockázatok mértékére:
 - a passzív hozzáállású szülők gyermekeinek 73%-a jelöl vissza ismeretlen embereket a közösségi médiában,
 - míg az aktív hozzáállású szülők gyermekeinél ez az arány csak 27%, és a visszajelölés előtt ezeknek a gyermekeknek a 85%-a kér engedélyt/tanácsot a szülőtől/barátoktól.



Miért veszélyes a „kütyüzés”?

- nagyobb valószínűséggel alakulhat ki **képernyőfüggőség**: rabul ejtheti a gyermekeket a mobiltelefon/tablet világa;
- **kevésbé érdeklődhetnek** a körülöttük, a való világban zajló események iránt; ezek az eszközök a hatalmas mennyiségű ingerrel túlstimulálják a fejlődő agyat, ami **elvonja a figyelmüket** az ebben a korban szükséges társas és fizikai tevékenységektől;
- ezek **az ingerek egyszerre több területre hatnak**:
 - az élénk színű, mozgó-vibráló képek, az ehhez társuló zene és a rövid szövegek akár megértés nélkül is hosszan lekötik a figyelmet,
 - bizonyos tartalmak nem kívánatos aktivitásra serkentenek;
- az **ingerdömping** nem csak a hiperérzékeny vagy az alulérzékeny gyermekeknél lehet problémás, bármely gyermeknél azt eredményezik, hogy a hétköznapi élmények már nem lesznek érdekesek;
- **téves menekülési alternatívát jelent**: elterelheti a gyermek figyelmét a valóságban szerzett negatív élményekről, kellemetlen érzésekről;
- **titkolózást eredményezhet**: a korlátozás ellenére a gyermek titokban folytatja pl. a játékot még akkor is, ha érzi, hogy ez nincs rendben;
- **elvonási tüneteket produkál**: ha pl. a játék nem elérhető valamiért a gyermek számára, akkor megjelenhet nála az ingerlékenység, szorongás vagy szomorúság



Nagyobb eséllyel vezethet függőséghez, ha a gyermek:

- fokozott mértékben használja az eszközt;
- játékra legtöbbször ilyen eszközt használ;
- unaloműzőnek, szórakozásra vagy „stresszoldásra” használja az eszközt;
- alacsonyabb szintű önbizalommal és önszabályozással jellemezhető;
- fokozottabban mutatja a túlzott társas érzékenység és ellenségeskedés jeleit, pszichés eredetű testi tüneteket

A problémás okoseszköz-használat leginkább ott lehet jellemző, ahol a szülő:



- önmaga is mobil-/játékfüggő;
- érzelmileg figyelmen kívül hagyja vagy elhanyagolja gyermekét;
- bár szereti gyermekét, de túlságosan elfoglalt, és a digitális eszközzel pótolja a gyermekkel történő foglalkozást;
- főként büntetéssel és korlátozással próbálja megoldani gyermeke problémás okoseszköz-használatát

Előzzük meg a bajt, legyünk tisztában a kockázatokkal!

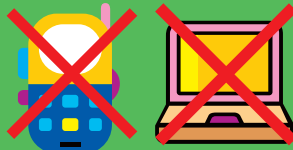
A megelőzést segíti:

- a szülőkhöz való stabil érzelmi kötődés,
- az aktív nevelési módszer,
- az élő társas kapcsolatok, barátságok a való életben,
- sikerélmények



Ne dőljünk be a reklámoknak!

„...Csecsemőknek szóló telefontok, járássegítő beépített tablettárolóval, játék laptop és játék mobil. (...) Persze egyik sem feltétlenül a gyerek éppen aktuális fejlődési ablakának megfelelő eszköz...”



(Steigervald Krisztián:
Generációk harca a figyelemért)



**Szülőként felelősek vagyunk gyermekeinkért,
bármit megtennénk értük.**



**De mit tehetünk biztonságukért és jóllétükért
a digitális világban? Sok mindent!**

- **Biztosítsunk minél több lehetőséget arra, hogy gyermekünk mozogjon, a szabadban játsszon és kortársai között legyen, ami bizonyítottan szükséges az agy megfelelő fejlődéséhez és a megfelelő szocializációhoz!**
- Minden gyermek **csak a szellemi és érzelmi fejlettségének megfelelő játékokkal** játsszon a digitális térben! Ez a szülő felelőssége!
- Óvodáskorú gyermek esetén a **szülő döntse el, mit nézhet!**
- Mindenképp érdemes a gyermekek képernyőidejét keretek közé szorítani! A WHO ajánlása szerint a gyermek **2 éves koráig mellőzzük a képernyő előtti időtöltést, 2-5 éves kor között maximum 1 óra, 6 év fölött maximum 2 óra** legyen a napi időhatár, de 18 éven felül sem ajánlott az eszközeinket napi 3-4 óránál hosszabb ideig használni!
- **A képernyőidő mennyiségének legalább másfélszeresét kell fizikai aktivitásokra** (bármilyen sportra) vagy általános testmozgásra **fordítani!**
- **Ne hagyjuk kisgyermkeinket egyedül mobilozni/tabletezni, hanem közösen használjuk az eszközöket, mert így tudjuk legjobban megóvni őket a negatív hatásoktól, beszélgetés alakulhat ki, ami segíti a digitális tartalmak feldolgozását, és a szülő-gyermek kapcsolatot is erősíti!**
- Fontos a **digitális házirend kialakítása és betartása** (eszközhasználat + online tér használata: mikor, mennyi időtartamban). Minden családtagra legyen érvényes, példamutatás!

- **Gondoljuk meg**, melyik online kapcsolattal rendelkező eszközhöz engedjük hozzáférni gyermekünket, és ügyeljünk a körültekintő, felelősségteljes beállításra!
- **Védjük az alkalmazásokat jelszóval, és a gyermek által használható alkalmazásokat gyűjtjük egy helyen!** A gyermekeknek javasolt weboldalak általában biztonságosak, és számtalan kreativitást, készségfejlesztési lehetőségeket is tartalmaznak!
- Legyünk tekintettel az online tartalmak/játékok **korosztályi besorolására!** (PEGI korhatár besorolási rendszer)
- **Jelöljük ki „mentes” idősávokat és tereket**, pl. az étkezéseket, de a lefekvés előtti utolsó óra mindenképp ilyen legyen! **A gyermeknek este, éjjel semmiképp sem legyen hozzáférése** tv-hez, tablethez, telefonhoz!
- A szabályozás mellett **rendszeresen olvassunk fel mesét a gyermekeknek!** Ez nemcsak fejlesztő hatásuk miatt fontos, hanem mert szintén erősíti a szülő-gyermek kötődést is. A mesekönyvek mellett egyre több oktató jellegű könyv is elérhető, azokat is javasoljuk használni!
- **Használjuk a szülői felügyeleti alkalmazásokat!** (Google, Apple, különböző streaming oldalakon, a népszerű online felületeken, a videójátékokban!)
- Tiszteljük meg gyermekünket – **ne telefonozunk a társaságában egyfolytában**, különösen ne a vele való beszélgetés közben!
- **Mutassunk példát! Amikor a család együtt van, ne kütyüzzünk!** Ne azt lássa a gyerek, hogy a telefon/tablet/laptop mindennél fontosabb!
- Bármilyen fontos is, ami miatt a képernyőnkbe feledkezünk, **ha a gyermek közelít hozzánk, mindig forduljunk felé! Hallgassuk meg, beszélgessünk vele, figyeljünk csak rá:** Ő a legfontosabb!
- **A játszótéren** való megfigyelések azt mutatják, hogy azok a szülők éberebbek a veszélyhelyzetekre és tudnak jobban érzelmileg kapcsolódni a gyermekekhez, akik ilyenkor nem veszik elő a mobiljukat. **Hagyjuk a „kütyüt” otthon vagy a táskánkban!**
- **Rendszeresen beszélgessünk gyermekeinkkel!**
 - figyeljünk rá;
 - hallgassuk meg érzéseiket, problémáikat, élményeiket;
 - meséljünk nekik a nyelvükön az online kockázatokról és azok megfelelő kezeléséről, elkerüléséről!



Tegyünk meg mindent gyermekeink védelme, egészséges mentális és fizikai fejlődése érdekében!



További segítség, hasznos tartalmak, weboldalak, linkek, források:

www.hop12.hu/ovisokk



A kiadvány összeállításában közreműködött:

dr. Gaskóné Nagy Erika digitális gyermekvédelmi szakértő
Kaminszky Adrienne kommunikációs szakértő
dr. Pócsik Ilona médiaszakértő

A kiadványt szakmailag ellenőrizte:

prof.dr.habil. Kósa Éva egyetemi tanár, pedagógiai szakpszichológus, médiapszichológus

A Hegyvidéki ONvédelem Program együttműködő partnere a MediaSmart Hungary



www.mediatudor.hu



Kiadja a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat.

1126 Budapest, Böszörményi út 23-25.

Felelős kiadó: Szabó Krisztina

Grafika, tördelés: Colorcom

2024. április