Gratulálunk a kisbabátokhoz!

Ez a kiadvány Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat és a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány együttműködésének keretében valósult meg.

Hintalovon Alapítvány

OTTHONUNK ÓBUDA BÉKÁSMEGYER

Bevezető

A várandóssággal, szülőséggel kapcsolatban ma már nagyon sok információ áll rendelkezésre, eleinte bonyolult lehet eligazodni ebben a számunkra teljesen új világban. Okoseszközökkel a kezünkben sok minden könnyebbé, ugyanakkor sok minden nehezebbé is vált, mint akár tizenöt évvel ezelőtt. Az mindenképp fejtörést okoz a mai szülőknek, **hogyan legyenek jó digitális szülők**, hiszen nincsenek jó mintáik erre.

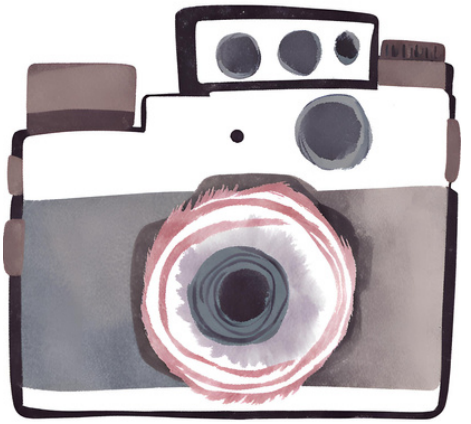
Az **online tudatosság velünk, felnőttekkel kezdődik**. Az is lehet, hogy még a kérdés, a dilemma sem fogalmazódott meg benned ezzel kapcsolatban, ráadásul a saját szüleink sem igazán tudnak tanácsot adni ebben, hiszen az ő szülőségük kezdetén még nem voltak jelen a képernyők, okoseszközök.

Tapasztalataink szerint azonban van néhány olyan, gyerekjogi szempontból is fontos téma, amit érdemes átgondolni a várandósság és a babázás első időszakában. Ez a kiadvány azért született, hogy felhívja a figyelmet a **digitális és online biztonságra már egészen pici kortól** kezdve. Ehhez adunk néhány szempontot, elgondolkodtató kérdést, illetve tanácsokat, ötleteket, amiből szülőként meríthetsz. Reméljük, hogy hasznosnak találod a kiadványunkat és tudunk támpontokat adni a felmerülő kérdésekben.

Digitális szülőség

Talán szokatlan kismamaként azt olvasni, hogy a **digitális szülőséged már most elkezdődött**. Pedig ez így van. Sok szülő azt gondolja, hogy akkor kell csak azzal foglalkoznia, mit jelent a gyerekek online biztonsága, amikor a gyerek elkezd önállóan digitális eszközöket használni. Ez azonban nincs így.
Azzal, hogy nagy részben már digitális világban élünk, sokszor nem is vesszük észre, hogy az életünk milyen sok területén jelen vannak az okoseszközök. Te tudod, hogy egy nap hány órát töltesz az online térben a munkádon kívül? Persze, a netet sok jó és hasznos dologra használjuk, mégis **fontos a tudatosság**, hogy másra és főleg egymásra, a kapcsolatainkra is jusson elég **idő és minőségi figyelem**.

Ideális család = babaképek a közösségi médiában?



Sokan azt gondolják, ahhoz, hogy a külvilág úgy tekintsen a családjukra, mint ami „tökéletes”, „ideális”, „álomszerű”, kell az is, hogy a gyerekek is folyamatosan láthatóak legyenek a posztokon. Sőt, hogy egyenesen hazugság lenne, ha a gyerek nem jelenne meg a szülői hírfolyamban.

Kétségtelen, hogy az ember büszke a családjára, és ennek fontos részei a gyerekek is. Azonban a **családi összetartozást** és az egymás iránti **szeretetet**, a jó érzéseket a család létrejötte és létezése miatt nem csak a közösségi médiában lehet megmutatni és megélni. Megannyi formája van annak, hogy ezeknek az érzéseknek a maguk teljességében át tudjuk adni magunkat – olyanok is, amelyek **nem veszélyeztetik a magánéletet**, és nem járulnak hozzá szükségtelen módon a gyerek digitális lábnyomához.

Mi az a digitális lábnyom?

Digitális lábnyom az, amit az online térben, az interneten hagyunk azzal, amit ott teszünk (megosztások, posztok, lájkok, képfeltöltések). Ha a gyerekünkről posztolunk, osztunk meg fotót, az mind az ő digitális lábnyomához fog tartozni. Ezek évek múlva is fellelhetőek az interneten.

Van még egy csapda abban, ha valaki egyfajta ideális vagy idealizált családot mutat a közösségi médiában. Mind tudjuk, hogy a családi élet nem csak tökéletes pillanatokból áll. Vannak nehéz napok, és vannak kihívásokkal teli pillanatok.

Ezeket pedig sokkal könnyebben éljük meg, ha nincs körülöttünk az a szorítás, hogy akkor is meg kell felelnünk a kifelé mutatott álomszerű képnek, ha éppen nem lát minket senki. Ha kevesebb tökéletes családi fotót posztolunk, akkor könnyebben tudjuk a hétköznapokban is megélni, hogy az élet a nehéz pillanatokkal együtt tökéletes.

Az alábbi kérdéseket érdemes feltenni saját magadnak, mielőtt posztolnál a gyerekedről:

- Kiposztolnád-e magadról ugyanazt a fotót, élethelyzetet, beállítást, mint amit a gyerekedről?
- Örülnél-e neki, ha rólad is nyilvánosan elérhető lenne olyan gyerekkori fotó, amin azonos helyzetekben szerepelsz, mint amiket a gyerekedről posztolni szoktál?
- Gondoltál-e már arra, hogy mit szól majd ehhez a képhez a gyereked tizenöt évesen?

Ha **a szülők sokat és sokszor posztolnak** a gyerekről; ha mindig fotózzák őket; ha érzelmileg megindító, fontos pillanatokban is a kezükben a telefon, és inkább arra figyelnek, hogy megörökítsék, ami történik, ahelyett hogy átélnék azt – ez mind **példa lesz a gyerek számára.**

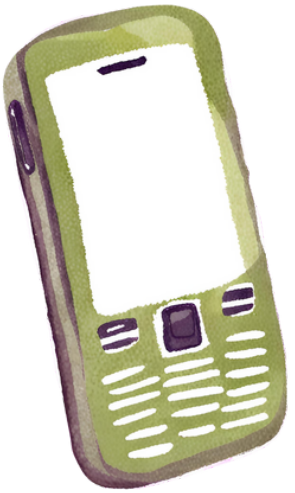
A gyerekekről készült nyilvánosan posztolt, az interneten mindenféle hozzáférési korlátozás nélkül közzétett felvételekkel **bárki vissza tud élni**. Ha egy kép felkerült az internetre, nem tudjuk kontrollálni, hogy ezután kihez és milyen kontextusban fog eljutni. Ezek a fotók rekordsebességgel kerülhetnek fel a dark webre, akár a képet manipulálva.

Tehát nem szükséges, hogy a fotón kompromittáló helyzetben legyen a gyerekünk, később mégis kellemetlen helyzetben találhatjuk magunkat az óvatlanul „közkézre adott” kép miatt.

A gyerekekről való posztolás a gyerek születését követően azonnal fontos kérdéssé válik. Már a kórházakban is elérhetőek azok a szolgáltatások, amelyek az 1-2 napos gyerekről készítenek felvételeket. Javasoljuk, hogy minden ilyen szolgáltatás igénybevétele előtt gondold át, hogy valóban szükség van-e ezekre a felvételekre, vagy az első időszak szóljon csak a szülővé válásról, a családdá alakulásról, amelynek legfontosabb pillanatai nem feltétlenül tartoznak a nagyvilágra. A kórházi fotózásokkal kapcsolatban **számtalan adatvédelmi aggály** is felmerülhet, például, hogy miként tárolják az elkészült felvételeket, azokat kivel és milyen módon osztják meg. Már a szülést követően elkezdődik tehát a gyerekek adatainak és online biztonságának védelme.

Nagyszülők a digitális világban

Előfordulhat, hogy a nagyszülőkkel, vagy más rokonokkal nem vagyunk azonos állásponton ebben a témában. A gyerekek számára a **nagyszülőkkel töltött idő rendkívül fontos**, és természetesen a nagyszülőknek is az egyik legfontosabbak az unokák lesznek. Ezért érdemes már az elejétől, korán elkezdeni az erről való kommunikációt és tudatosságot a digitális biztonsággal és képernyőzéssel kapcsolatosan. Ne feledjük, ez egy olyan folyamatosan, gyorsan változó világ, hogy a szülőktől is állandó figyelmet igényel, nekik is nagy kihívás.



Már kisbabakorban fontos, hogy többet beszéljünk erről, hiszen ez egy új helyzet mindenki számára, valamint a fejlődés ezen korai időszakában a legérzékenyebb és -sérülékenyebb a baba idegrendszere.
Az természetes, hogy a nagyszülőknél mások lesznek később a szokások, hiszen más a kapcsolatuk és a felelősségük az unokákkal. De ebben a korai életszakaszban – különösen a digitális tudatosság kapcsán – fontos a **közös megegyezés**.

Mi segíthet a nagyszülőkkel való beszélgetés során?

- A kedves, nyitott **kommunikáció**.
- Ha elmondjuk nekik, beszélgetünk a családon belül arról, hogy mi áll a mi álláspontunk mögött.
- Adunk nekik is **információt** arról, hogy mit jelent a digitális biztonság és miért nem ajánlott a gyerekeknek a képernyőzés, okoseszköz használata ilyen pici korban.
- Ha adunk **konkrét tanácsokat, ötleteket** abban, hogy mit csináljanak helyette (pl. a nyilvános megosztás helyett privát üzenetben küldjék el a képet, a tévézés helyett meséljenek könyvből vagy egyéb játékötleteket is adhatunk segítve az ő kapcsolódásukat).
- **Türelem, empátia és megértés**. A nagyszülők idejében nem volt jellemző a képernyőzés és a digitális világ ilyen mértékű jelenléte. Legyünk megértőek és türelmesek abban, hogyan beszélünk erről. Lehet, hogy nem első alkalommal fogadják el a nézőpontunkat, de ha erről beszélgetünk, nyitottan fordulunk egymás felé, azzal segítünk a nagyszülőknek is megérteni ezeket a jelenségeket.
- **Elfogadás**, a nagyszülő-gyerek kapcsolat nagyon fontos a gyerek érdekében, törekedjünk arra, hogy ez a kapcsolat kiépülhessen és megmaradjon, akkor is, ha különbözünk a nevelési elvekben.

Digitális tudatosság

Már újszülöttkortól „tanítjuk” a gyerekünket a digitális tudatosságra is – és ha ebben a kezdetektől jó példát mutatsz, később sokkal könnyebb helyzetben leszel. Itt találhatsz néhány fontos szempontot, amelyeket érdemes átgondolnod:

01

Ha szoptatod/eteted a gyerekedet, amikor csak lehet, **nézz a szemébe és rá figyelj**. Amennyiben megoldható, ezt az időt ne arra használd, hogy a telefonodat nézegeted, vagy tévézel.

02

Kutatások bizonyítják, hogy a **szemkontaktus a szoptatás ideje alatt** fontos a babának, és feszültté teszi, ha azt látja, hogy az anyja **másfelé figyel**. Ha az anya arca nem reagál a gyerek tekintetére, például nem utánozza a mosolygását (mert mást néz közben), az szintén **feszültté teszi a gyereket**.

03

Amikor már nagyobb a gyerek, az esti altatási, lefektetési rituálé fontos része lesz a napirendeteknek. Ez az időszak akkor lesz nyugodt és valóban elalvást segítő, ha este nincs tévézés vagy más képernyő előtti időtöltés. **Találjátok meg a ti esti rituálétokat, szokásaitokat**, amik segítenek az elalvásra hangolódni.

04

Az **étkezések ideje** a tápláláson túl alkalom a gyerekkel való együttlétre, a **szokások kialakítására**. Ha az étkezéseket rendszeresen összekötjük digitális eszközökkel vagy a képernyő előtt üléssel, akkor kialakítunk egy olyan szokást, amit nehezebb lesz megszüntetni, illetve a későbbi evészavarok kiindulópontja is lehet. Az étkezésekkor próbáljunk **közösen enni**, az ételre és egymásra figyelni.

05

A **gyerekek figyelmének lekötése** vagy elterelése sokszor embert próbáló feladat. Kézenfekvőnek tűnik, hogy ezekben a helyzetekben (utazás alatt, orvosi váróban, vendéglőben stb.) képernyő elé kerüljön a gyerek. Ha a megnyugtatásnak és a figyelem lekötésének az okoseszköz rendszeres eszköze, akkor ez is a rossz és a nehezen változtatható szokások kiindulópontja lehet. A digitális **eszközhasználat szabályainak kialakítása** és kordában tartása manapság valóban nagy kihívás, de már a legkisebb korban is nagyon fontos a tudatosság. Ehhez a későbbiekben adunk néhány konkrét tanácsot is.

06

A gyerekek **mintakövetéssel tanulnak**. A saját képernyő előtt töltött idődet is próbáld meg egyensúlyba hozni annak érdekében, hogy jó példát mutass. Ha te sem viszed be az ágyba a digitális eszközöket, amikor lefekvéshez készülsz, és te sem használod az étkezések idején a netet, a telefonodat vagy más készüléket, akkor nem csak jó minta leszel a gyereked számára, de az alvási és az étkezési szokásaid is egészségesebbek lesznek.

Mi a baj a képernyővel kisgyerekkorban?

Tudjuk, hogy ma már a gyerekkor digitális is, a képernyő, az okoseszközök előbb-utóbb részei lesznek gyerekeink életének. Azonban nem mindegy, hogy a gyerekeink mekkorák, milyen fejlődési szakaszban, mértékben és minőségben találkoznak online és digitális tartalmakkal. Baba- és kisgyerekkorban az ideális az lenne, ha megpróbálnánk a gyereket minél tovább távol tartani mindenfajta képernyőtől.

Nem fér kétség ahhoz, hogy nagyon nehéz dolgunk van szülőként. Ennek az egyik oka, hogy **kisebbek a családok, a közösségek**, mint régen, kevesebb ember veszi körül a gyereket nevelő szülőket, ami kisebb támogató védőhálót jelent. Sokkal többet vagyunk **kettesben a babával**, kisgyerekkel.

Ez kezdetben azt jelentheti, hogy az otthon maradó szülőt kevesebb inger éri, hiszen akár egész nap egyedül van egy kisbabával, akivel monotonnak tűnhet a hétköznapok körforgása. Ilyenkor a telefon, a tévé egy eszköz ahhoz, hogy **kapcsolódjunk a „nagyvilághoz”**, beszélgessünk a barátainkkal, játsszunk, híreket olvassunk, filmeket nézzünk.

Később pedig, amíg az egyik szülő dolgozik, addig a másikra nemcsak a kisbabával, kisgyerekkel való foglalkozás hárul, hanem gyakran a háztartás szinte minden feladata: a főzés, a takarítás, az egyéb tennivalók is. Egy totyogóval pedig sokszor kihívás akár egy mosógép bepakolása, a teregetés, vagy a porszívózás is. Ilyenkor a telefon, a tévé a kisgyerekünk lekötésének egy nagyszerű módjának tűnhet, hiszen elég betenni egy mesét és tudunk haladni a dolgunkkal. Később a dackorszakban szintén rengeteg kihívást keltő helyzettel találjuk szembe magunkat. Orvosi várótermek, több órás utazások, sorban állások teszik próbára a gyerekek türelmét, és ezáltal a szülőkét is. Ilyenkor szintén kézenfekvőnek tűnhet figyelemelterelés vagy frusztrációtűrés gyanánt a kezébe nyomni okoseszközünket. Ám ez mégsem a legjobb megoldás erre.

Fontos tudni, hogy a gyerekekkel foglalkozó szakemberek általános véleménye szerint **két éves kor alatt egyáltalán nem javasolt képernyővel lekötni a kisgyerekünket**, de három éves korig is csak nagyon limitált időt töltsön képernyő előtt, ha lehetséges.

Miért olyan fontos ez?

Az első másfél-két év kritikus időszak a babák agyának fejlődésében.

- **A babák az emberi kapcsolatoktól fejlődnek**. Az agyi régiók ebben az időszakban a valós világ által nyújtott ingerek által fejlődnek: tapintás, játék, társas interakciók, amelyek a legfontosabbak az agy ideális fejlődéséhez, a világ megismeréséhez. A képernyő előtt töltött idő (ideértve a háttérben szóló televíziót is) ezektől az elengedhetetlen tevékenységektől veszik el az időt, agykapacitást.

- A korai időszakban **képernyő előtt töltött idő elmaradást okozhat a fejlődésben**, különösen abban, ahogy a babák, gyerekek meddig tudnak egy dologra figyelni, összpontosítani, illetve a nyelvi fejlődés terén.

- A kisgyerekek **hamar feltalálják magukat, ha hagyunk nekik elegendő időt** erre. Ilyenkor nagyon sok kreatív ötletük támadhat.

- Ha a képernyő már ilyen korán a gyerekek mindennapjainak részévé válik, később nagyon nehezen lehet jól szabályozni a használatot, és a képernyőidő kontrollálása komoly **frusztrációval, családi vitákkal járhat** majd. Ha azonban az ilyen típusú tevékenységek nem válnak természetessé, a mindennapjai részévé, akkor nem is fognak hiányozni neki.

- A **megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, fizikai tevékenységek** kritikus fontosságúak ilyen kicsi korban. A képernyővel töltött percek – függetlenül azok tartalmától – elveszik az időt ezektől a tevékenységektől. Nagyon sok gyakorlás és tanulás előzi meg a **kúszás, mászás, felülés, felállás és a beszédtanulás** folyamatát is. Ezek sok időbe telnek, a képernyőhasználat pedig ezektől veszi el az időt. Az elalvás előtti képernyőzés **rövidebb és rosszabb minőségű alvást** eredményezhet.

A következő ötletekkel nemcsak a képernyőzés káros hatásaitól óvjuk meg a gyerekeket, de biztosítjuk számukra a fejlődésükhöz szükséges szülői, társas kapcsolódást, a közös nevetéseket és a figyelmet, amire olyannyira szükségük van. Ezek olyan hosszútávú védelmet és közös emlékeket adnak nekik, hogy hatásuk felnőtt korukig elkísérik őket és tovább erősíti a szülő-gyerek kapcsolatunkat.

Okoseszközök helyett:

Ha olyan helyre mentek, ahol valószínűleg várakozni, sorban állni kell, legyen nálad mindig baba, plüss vagy kisautó, amivel a gyereked tud játszani.

Egy könyv is nagyon jó választás, különösen, ha valamiféle aktivitásra ösztönzi a kicsit: böngészni, keresgélni kell benne, netán ablakokat nyitogatni. Ezzel akár önállóan is le tudja kötni magát a totyogó egy rövid ideig.

Tanuljatok mondókákat fejből! A kisgyerekeket elbűvöli ezeknek a ritmusa, a szavak kiejtése. Akár nyelvtörőkkel is próbálkozhatsz, ezzel biztosan megnevetteted.

A babáknak még minden újdonság, akár a saját kezük nézegetésével is hosszú perceket képesek eltölteni. De csörgőt, kontrasztos (fekete-fehér) kiskönyvet is mindig szívesen vesznek kézbe, leköti figyelmüket ezek nézegetése, hallgatása.

Az ujjbábok aprók, szintén könnyen magatokkal vihetőek. Az ezekkel való játék, viccelődés, történetek eljátszása oldja a feszültséget, növeli a kreativitást, építi a szülő-gyerek kapcsolatot.

A firkáláshoz sem kell sok eszköz, egy kis füzet, vagy néhány papírlap marokkrétával garantálja, hogy gyorsan eltelik az idő.

Utazáskor lehet piros autókat, taxikat, kutyákat, őzikéket keresgélni, attól függően, hogy éppen merre jártok.

Reméljük, hogy hasznosnak találták a kiadványunkat. Most elsősorban a 0-3 éves korosztály szüleihez szóltunk, de talán a nagyobb gyerekek, testvérek szüleinek is tudtunk olyan szempontokat adni, amelyek segíthetnek, támogathatnak bennünket abban, hogy elég jó digitális szülők legyünk.

Köszönjük, hogy végiglapoztad füzetünket, várunk az önkormányzattal közös együttműködésben szervezett eseményeinkre, előadásainkra és beszélgetéseinkre is!

Ha szeretnél többet megtudni a digitális gyerekvédelemről, keresd fel honlapunkat!
www.hintalovon.hu
www.obuda.hu/gyermekvedelem