Hintalovon Alapítvány

OTTHONUNK ÓBUDA BÉKÁSMEGYER

Digitális biztonság óvodáskorban

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

Gratulálunk!

Ha ezt a kiadványt olvasod, akkor valószínűleg már egy eleven, kíváncsi, a világra nyitott óvodáskorú gyerek szülője vagy. Ez egy nagyon izgalmas időszak, a gyerekek egyre önállóbbak lesznek, bővül a világról alkotott tudásuk, szárnyal a képzeletük. Ugyanakkor rengeteg új kihívás is megjelenik, hiszen az okoseszközök is egyre nagyobb szerepet kaphatnak az életükben.

Ez a kiadvány a „Digitális biztonság újszülöttkortól” füzet folytatásaként készült. Reméljük, hogy ismét tudunk hasznos szempontokat, gondolatokat adni ahhoz, hogy a gyerekek érdekeit szem előtt tartva, őket biztonságban tudva, továbbra is tudatosan, felkészülten kezeljétek a szülői kihívásokat a digitális nevelés területén.

Miért fontos a tudatos digitális nevelés már óvodáskorban is?

A 2021-ben végzett Digimini-kutatás alapján Magyarországon az óvodások harmada már rendelkezik saját okoseszközzel, a 3–6 éves kor közötti gyerekek 80-90%-a pedig napi rendszerességgel használ ilyen készüléket. Az azóta eltelt pár évben ez az arány valószínűleg tovább növekedett, így nagyon fontos, hogy már óvodában foglalkozzunk ezzel a témával.

Az óvodások nagyon fogékonyak, gyorsan tanulnak. **Ebben az időszakban elengedhetetlen számukra a valós élményeken alapuló tapasztalatszerzés, a mozgás, a játék és a társas kapcsolatok erősítése.** Annak érdekében, hogy a digitális világ ne vegye el az időt a tapasztalástól, fontos a hozzá kapcsolódó szokások tudatos kialakítása. Ha most figyeltek erre, akkor a későbbiekben is kevesebb fejfájást fog okozni a szülőség ezen területe.

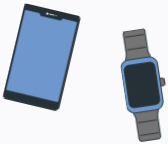
Kijelenthetjük, hogy **ha egy óvodáskorú gyerek nem találkozik okoseszközökkel a mindennapjaiban, abból semmilyen hátránya nem származik a későbbiekben sem.** Nem fog lemaradni emiatt, nem lesz kevésbé fejlett, okos, mint az eszközhasználó társai. Sőt, ennek éppen az ellenkezője igaz!

Kutatások igazolják, hogy kisgyermekkorban (6 éves kor alatt) tudunk a legtöbbet tenni azért, hogy a gyerekek egészséges fejlődése ne kerüljön veszélybe, illetve hogy ne váljanak függővé a digitális eszközöktől.

A képernyőidő hatásai óvodáskorban

Negatív hatások:

- A digitális eszközök elveszik az időt más, ebben a szenzitív időszakban alapvető tevékenységektől. Csökkentik a beszélgetéssel, szabad mozgással, kérdezéssel, bolondozással töltött idő mennyiségét, és rontják ezek minőségét. (Már a jelenlétük, pittyegésük is!)
- A készen kapott képek miatt a gyerekek képzelete kevésbé fejlődik, kevesebb kérdést tesznek fel, ráadásul még a legátgondoltabb óvintézkedések ellenére is belefuthatnak káros, félelmetes, életkoruknak nem megfelelő tartalmakba, reklámokba vagy kampányvideókba.
- Ha a gyerekek gyakran használják az eszközt, akkor nehéz helyzetekben nem tanulják meg, hogyan ismerjék fel, éljék át és kezeljék a saját érzéseiket.



- Ha az eszköz használata kifejezetten egy tevékenységhez köthető (például alváshoz, altatáshoz vagy evéshez), akkor ezekben zavart okozhat, ronthatja az adott aktivitás minőségét.

- Az okoseszközök állandó jelenléte nehezítheti a gyerekek koncentrálását, ronthatja a figyelmi és nyelvelsajátítási képességeiket.

- Az óvodáskorú gyerekek kifejezetten sérülékenyek és kitettek annak a kockázatnak, hogy függővé váljanak ezektől az eszközöktől. Ez a korosztály még nem érett ahhoz, hogy mértéket tartson és felelős döntéseket hozzon.

- Ha bizonyos helyzeteket kizárólag az okostelefon, tablet segítségével tudunk „túlélni”, kialakulhatnak olyan rossz gyakorlatok, amelyek a szülői kompetenciaérzés csökkenéséhez vezethetnek.

Pozitív hatások:

- Ha van a családban távol élő rokon, akkor a videóhívás jó módszer, ha kapcsolódni szeretnének, hiszen így a távolság ellenére tudnak beszélgetni, kötődést kialakítani egymással.

- Telefonon, tableten vagy más digitális eszközön azonnal elérhető sok fénykép, amiket nézegetve könnyen felidézhető, „újraélhető” egy-egy emlék vagy élmény. Szülőként mi is tudunk úgy mesélni a saját napunkról, hogy közben egy-egy részletet megmutatunk. Ezzel élményszerűbbé tehetjük, amikor a munkánkról, a külön- vagy együtt töltött időről beszélgetünk.

- Nagyobb gyerekeknél (például kisiskoláskorban) pozitív hatás lehet az is, hogy a szülővel együtt történő, életkornak megfelelő tartalommal zajló „kütyüzés” jó alapot nyújthat a későbbi tudatos okoseszköz-használat elsajátításához. A szülők jó példát mutathatnak ebben. Az önálló eszközhasználat óvodáskorban nem javasolt, de fontos, hogy ne démonizáljuk a képernyőket.

Mit tehetsz szülőként?

Szülőként nem kell semmit tökéletesen csinálnod, így ezt sem. **Már az sokat segíthet, ha tanulsz, és a témával tudatosan foglalkozol.** Mi abban igyekszünk segíteni, hogy kialakítsátok a családotok számára legjobban működő keretrendszert.

Amennyire fontos a szabályok következetes betartása, annyira nehéz állandóan tökéletesen megfelelni nekik. Egy-egy helyzetben minden szülővel előfordulhat, hogy a gyakorlatban nem tudja megvalósítani a tudatos eszközhasználattal kapcsolatos elképzeléseit, azonban ilyenkor is lényeges, hogy tisztában legyen azzal, mi történik gyermekével a „kütyüzés” alatt.
Néhány alkalom nem okoz semmilyen helyrehozhatatlan kárt, a keretek rendszeres átlépése azonban komoly kockázatokkal járhat.

Tedd fel a kérdést, hogy a ti családi életetekben mitől veszi el az időt a kütyüzés? Az alvástól, a mozgástól, esetleg a szabad játéktól? Vagy a társas interakciók, beszélgetések, kapcsolódások csökkennek le a képernyőhasználat hatására?

Ha megfigyeled, hogy mely helyzetekben nyúlsz rendszeresen a telefonért, tabletért, és tudatosítod ezt, akkor már célzottan tehetsz is ellene.

Ne használd a digitális eszközöket érzelemszabályozásra! Ha például azért adsz telefont a gyerek kezébe, hogy ne sírjon, ne hangoskodjon, vagy mert nehéz számodra elviselni, ha szomorú, ideges, netán unatkozik, azzal hosszú távon árthatsz a fejlődésének. Ilyenkor ugyanis nem tanulja meg, hogyan kezelje a saját érzéseit. Ráadásul ezek a helyzetek különösen alkalmasak arra, hogy függőség alakuljon ki a digitális eszközök iránt.

A képernyő rövid távon megnyugtathatja a gyereket, de hosszú távon akadályozhatja az érzelemszabályozás természetes fejlődését. Fontos, hogy a gyerekek megtanulják felismerni és kifejezni érzéseiket, valamint megtapasztalják azokat az alternatív megküzdési módokat – például a mozgást, a beszélgetést, a rajzolást vagy a nyugodt elvonulást –, amelyek segítenek nekik az érzelmek egészséges feldolgozásában.

Fogadd el, hogy ha a gyerek nem tudja, hogy mit csináljon, és emiatt frusztrált, feszült. A gyerekek életében megkerülhetetlen fejlődési állomás, amikor unatkoznak, vagy éppen nem tudják, hogyan kezeljenek egy helyzetet.

Ezek az alkalmak segítik az elmélyülést a tevékenységekben, lehetőséget teremtenek a szabad játékra, illetve kreativitásra, és önálló problémamegoldásra ösztönzik őket. Ha megszokják, hogy digitális tartalmak töltik ki a napjaikat, elveszíthetik annak lehetőségét, hogy önállóan fedezzék fel a világot és bontakoztassák ki kreativitásukat, ötleteiket. (Hasonló a helyzet akkor is, ha folyamatosan szervezett és kötött programokon vesznek részt.)

Óvodáskorban semmiképpen nem ajánlott az önálló eszközhasználat. Ha valamilyen okból mégis okoseszközt kap kezébe a gyerek, akkor legyetek jelen. Közösen lehetőségetek van arra, hogy irányítsátok a tevékenységeit, így beszélgethettek vele a tapasztalatairól, és segíthettek megérteni neki azokat. Ez segíti az értelmezést, a tudatos eszközhasználat elsajátítását.

Nemcsak a képernyő előtt töltött idő számít, hanem legalább ilyen fontos a tartalom és a kontextus is. Fontos kerülni a gyors, túlzott ingerekkel elárasztó tartalmakat (játékokat, videókat). Ugyanígy elengedhetetlen kiszűrni az agresszív vagy más, nem ennek a korosztálynak való témákat, és ezektől védeni a gyerekeket.

A szülő jelenléte nem csupán az irányítás miatt fontos, hanem azért is, mert így **a digitális tartalom fogyasztása nem válik elszigetelt, passzív időtöltéssé.** Közösen felfedezhetitek, hogyan kapcsolódhat mindez a való élethez, mit lehet belőle tanulni, és akár továbbgondolhatjátok a témát kreatív, offline tevékenységekkel is.
A digitális eszköz ne váljon sem fő szórakozási forrássá, sem „bébiszitterré”. A gyerek ebben a korban elsősorban a való világból tanul: mozgás, szabad játék, kézzel fogható tárgyak és emberi interakciók révén fejlődik a legjobban. Ha mégis elkerülhetetlen, hogy a gyerek valamennyi időt képernyő előtt töltsön, az legyen tudatosan felépített, értékes és közösen megélt élmény.

Ne használd a kütyüket jutalmazásra vagy büntetésre!
A digitális eszközök jutalomként vagy büntetésként való használata hosszú távon problémás lehet, mert túlzottan megnövelheti a kütyük vonzerejét a gyerek számára, és torzíthatja a velük való kapcsolatát. Ehelyett érdemes egyértelmű, előre meghatározott szabályokat kialakítani a képernyőhasználatra vonatkozóan, amelyeket nem az aktuális viselkedéstől függően változtatunk. **A fókusz inkább azon legyen, hogy megteremtsük az eszközök tudatos és kiegyensúlyozott használatának stabil alapjait, nem pedig azon, hogy azokat egyfajta jutalomként vagy büntetőeszközként kezeljük.**

A kütyüzés mellett legyen elég offline, társas tevékenység, kézműveskedés, mese és szabad játék is a gyerek napirendjében.
A társasjátékok, kirándulások vagy akár a közös sütés-főzés nemcsak szórakoztató a gyerek számára, hanem fejleszti a problémamegoldó képességet, szociális készségeit és érzelmi intelligenciát is. Az ilyen tevékenységek során megtapasztalhatja a siker és a kudarc érzését, megtanulhat együttműködni másokkal, valamint fejlődhet a türelme és a kitartása is.
A mozgás, sport szintén elengedhetetlen. Nemcsak az egészséges fejlődést és a jó közérzetet segíti, hanem hozzájárul a figyelem, a koncentráció és az érzelemszabályozás fejlődéséhez is, sportágtól függően pedig nagyszerű módja a csapatban történő együttműködés megtanulásának is.

Fontos, hogy szülőként példát mutass. Ha túl sokat használod a telefont vagy tabletet, nehezebb lesz a gyerekeket tudatos képernyőhasználatra tanítani. Próbáld minimalizálni a telefonnal töltött időt a gyerek jelenlétében. Kezeld tudatosan a saját képernyőidődet, és tarts olyan időszakokat, amikor nem nyúlsz az okoseszközödért.

Tudatos keretek a képernyőhasználathoz

Időtartam

Mindenképpen törekedj az életkorra vonatkozó ajánlások betartására és a lehető legkevesebb képernyőidőre.

A képernyő előtt töltött idő ne legyen negatív hatással más, offline tevékenységekre.

Tartalom

Csak életkorának megfelelő tartalmakhoz férjen hozzá a gyerek.

Közös időtöltés

A digitális tartalmakat együtt nézzétek, beszélgessetek róla.

Az óvodáskorú gyerek ne legyen önálló eszközhasználó.

Kütyümentes időszakok/helyszínek bevezetése

Az étkezésekkor, ebédlőasztalnál, elalváshoz ne használjatok telefont, tabletet. Ez a szabály a felnőttekre is vonatkozzon.

Bizalom kialakítása

Beszéljetek arról, hogy hozzátok mindig fordulhat. Ha valami rossz érzést kelt benne, tanítsátok meg neki, hogy azonnal szóljon nektek vagy egy másik megbízható felnőttnek.

Biztonság

Használj szülői felügyeleti beállításokat (pl. Google Family Link), és kapcsold ki a vásárlási lehetőségeket, illetve reklámokat, amikor csak lehet.

Adatvédelem

Ne ossz meg a gyerekről képeket nyilvánosan, különös tekintettel a fürdőruhás, alvás közbeni vagy személyes képekre.

Szülői minta

Korlátozzátok az eszközhasználatot, óvodai és családi események, rendezvények alkalmával kerüljétek a folyamatos videó- és fotókészítést.

Tartsatok a szemkontaktust a gyereketekkel, éljétek meg ezeket az ünnepi alkalmakat.

Legyenek közös, képernyőmentes családi pillanatok.

Miért és hogyan csökkentsd a képernyőidőt, ha már úgy érzed, túl sokat kütyüzik a gyereked?

A túlzott képernyőhasználat rossz hatással van a gyerekek testi-lelki egészségére. Az izgalmas ingerek (mint például a gyakran váltakozó, rövid videók, túl sok impulzussal járó mesefilmek, játékok) az agyban gyors dopaminszint-emelkedést okoznak, ami jóleső boldogsághoz, jutalomérzethez vezet. Az agy azonban könnyen alkalmazkodik a magas dopaminszinthez, így ugyanabból az ingerből egyre több szükséges, hogy fenntartsa a korábbi állapotot. Ráadásul a lassabb, kevésbé ingerdús tevékenységek nem tűnnek annyira vonzónak, a hétköznapi világ „lassú csodái” nem lesznek képesek kiváltani azt az örömérzetet, mint korábban.

Ha egy óvodás hozzászokik az okoseszközök ingergazdag dopaminfröccséhez, akkor egy könyvből hallott mese, a falevelek hullásának nézése vagy a kavicsok gyűjtögetése már nem lesz elég érdekes élmény számára. (Arról nem is beszélve, hogy a dopaminszint visszaesése kifejezetten kellemetlen élmény.)

Mindez kellő tudatossággal és odafigyeléssel szerencsére visszafordítható.
Éppen ezért, ha úgy érzed, hogy kezded elveszíteni a kontrollt a gyereked képernyőhasználata felett, akkor se ess pánikba, és ne hibáztasd magad. Ha figyelsz arra, hogy a képernyőidőt a közösen meghatározott keretek között szabályozd, időt szánsz az offline, képernyőmentes élményekre is, akkor a gyerekek agya idővel ismét képes lesz élvezni ezeket a lassabb, több elmélyülést kívánó tevékenységeket.
Szeretetteljes következetességgel érdemes új szokásokat kialakítani, és kitartani mellettük.

1. Figyeld meg, hogy mikor és mire használjátok a képernyőt.
Érdemes felmérni, hogy pontosan milyen hétköznapi helyzetekben hívod segítségül az okoseszközöket a gyerek lefoglalásához. Így könnyebb lesz megfelelő alternatívákat találni helyette.

2. Szabályok, keretek alkotása
Legyenek egyértelmű, kiszámítható keretek mind az időtartamra, mind a tartalomra vonatkozóan. Az étkezések alatt, illetve az esti rutinban vezessetek be a képernyőmentes időszakokat.

3. Beszélgessetek a képernyőhasználat hatásairól!
Érdemes bevonni a gyereket is a beszélgetésbe, elmondhatjátok neki a változás okait, menetét.

Korának megfelelő módon elmagyarázhatjátok, hogy a túl sok képernyőhasználat hogyan hat az alvására, a figyelmére vagy akár a hangulatára. Érthető, ha számára nehéz ez a változás, legyetek megértők, de egy pillanatra se felejtsétek el, hogy ezek szükséges lépések.

4. Gondolkodjatok együtt, hogy mit lehet kütyüzés helyett csinálni
Együttműködve kitalálhattok olyan izgalmas, élményekkel teli programokat, amik vonzó alternatívák lehetnek a gyerekeknek is. Eleinte szükség lehet arra, hogy átsegítsétek őket a változás nehéz időszakán, amikor megtapasztalhatják, hogy a valós világban is mennyi izgalom és öröm van.

5. Mutassatok példát!
Ha ti is túl sok időt töltötök a telefonotok vagy más eszköz képernyője előtt, akkor a gyerek természetesen követni fogja ezt. Próbáljátok tudatosan csökkenteni a saját képernyőhasználatot is, és töltsetek több időt offline tevékenységekkel.

6. Türelem és következetesség
A változás nem fog egyik napról a másikra bekövetkezni, de ha türelmesek és következetesek vagytok, idővel az egész család megszokja az új rendszert. Hidd el, a gyerekek semmit sem fognak annyira élvezni, mint az így együtt töltött minőségi időt és a veletek való közös játékot!

Pár gondolat a digitális lábnyomról

A digitális lábnyom az, amit online tevékenységeinkkel az interneten hagyunk (vagy mások hagynak rólunk), például megosztások, posztok, lájkok, képfeltöltések. A gyerekek digitális lábnyomához tartozik minden, amit a szülő, nagyszülő feltölt róla – fotók, információk, videók. Csakhogy a róluk készült, nyilvánosan közzétett (posztolt) felvételekkel bárki vissza tud élni. Ha egy kép felkerült az internetre, többé sajnos nem kontrollálható, hogy kihez és milyen kontextusban, eredeti formájában vagy átszerkesztve fog-e eljutni. Az alábbi kérdéseket érdemes feltenni saját magadnak, mielőtt posztolnál a gyerekedről:

- Megosztanád-e magadról ugyanazt a fotót, élethelyzetet, amit a gyerekedről?
- Örülnél-e neki, ha rólad is elérhető lenne nyilvánosan olyan gyerekkori fotó, amin azonos helyzetekben szerepelsz, mint amiket a gyerekedről posztolsz?
- Gondoltál-e már arra, hogy mit szól majd ehhez a képhez a gyereked tizenöt évesen?
- Jó-e a gyerekednek, ha kiteszed róla a képet, és ha igen, miért?

Mindig tartsd tiszteletben, ha gyermeked nem szeretné, hogy lefotózzák – egy óvodáskorú gyerek már ki tudja fejezni, ha zavarja őt a fényképezés.

Záró gondolatok

A tudatos digitális nevelés nem valósítható meg egy lépésben. Folyamatos tanulást, egymásra figyelést igényel, hiszen ahogy a gyerekeink nőnek és változnak, egyúttal az igényeik, szükségleteik is változnak. Ami viszont állandó, az az, hogy a gyerekek fejlődéséhez szükséges a szülői és társas kapcsolódás, a szabadidő, a mozgás, a közös nevetés, a figyelem. Ezek az élmények mind olyan közös emlékeket adnak a gyerekeknek, amelyek hatása felnőtt korukig elkíséri őket és tovább erősíti a szülő-gyerek kapcsolatunkat.

Reméljük, hogy hasznosnak találtad a kiadványunkat. Most elsősorban az óvodás korosztály szüleihez szóltunk, de talán a kisebb és nagyobb gyerekek, testvérek szüleinek is tudtunk olyan szempontokat adni, amelyek segítséget nyújtanak abban, hogy „elég jó” digitális szülőkké válhassanak.

Köszönjük, hogy végiglapoztad füzetünket, várunk az Óbuda-Békásmegyer 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