

KÉPERNYŐ HELYETT KAPCSOLAT!



30+8 ötlet

0–4 éves korú gyermekek szüleinek
az offline gyermekkorhoz

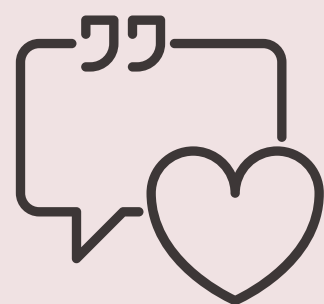


BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Tartalomjegyzék

Szakértői ajánlás	3
Miért különösen érzékeny a 0–4 éves kor?	6
Szülőként az eszközhasználat hatása – már a szoptatás alatt is	9
Határokkal a nyugodt és biztonságos fejlődésért	12
30 + 8 tipp az offline kisgyermekkorhoz	15
Képernyőmentes szokások – így épül be és marad meg	25
Képernyőmentes családi rutin kialakítása	28
Összefoglalás és további források	32
Melléklet: Szakértői konszenzus	34

1. Szakértői ajánlás



1 900 000 ember.

Ennyi emberhez jutott el egy hét alatt az a szakmai ajánlás, amelyet a Bethesda Gyermekkórház által vezetett szakértői fórum állított össze a gyerekek képernyőidejének szabályozása érdekében.

Az érdeklődés hihetetlen mértéke is jelzi, mekkora a baj, és milyen fontos a gyakorlati segítség. Célunk azonban nem a riogatás, hanem segíteni a szülőknek, most ezzel az e-bookkal.

A képernyők világa egyre korábban lép be a gyerekek életébe – de vajon készen állnak-e ők erre? A válasz egyszerű: nem.

Egyértelműen kijelenthetjük, hogy a 0–4 éves kor a kapcsolódás, az érzelmi biztonság és az élő, élmény alapú tapasztalatszerzés időszaka, nem pedig a digitális tartalmaké.

Dr. Nagy Péter gyermek- és ifjúságpszichiáter, a Bethesda Gyermekkórház képernyőidő-csökkentő programjának szakmai vezetője így fogalmaz:

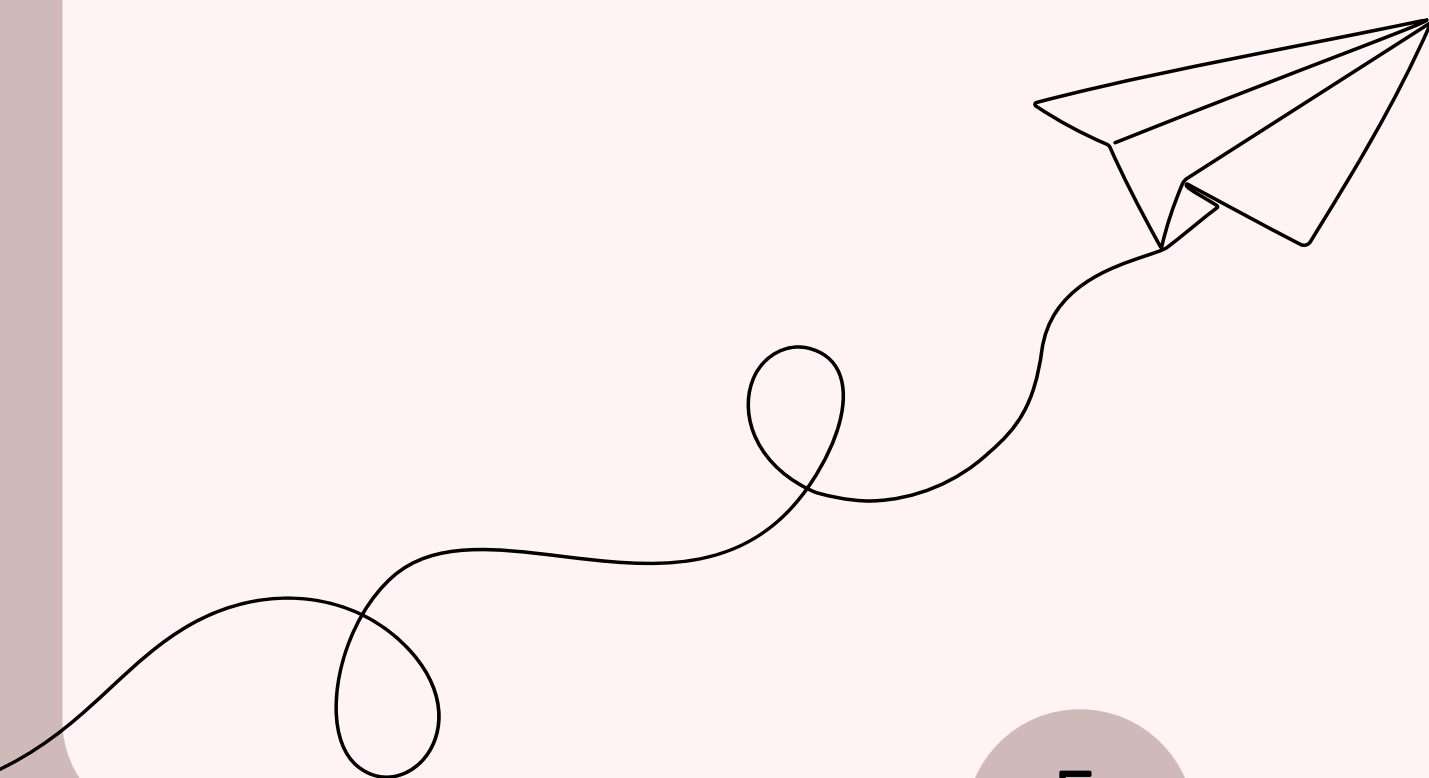
„A képernyők használata ma már természetes része az életünknek, de a legkisebbek számára a valós kapcsolódások, az élő beszéd, a testi közelség, a figyelem a legfontosabbak. Nem véletlen, hogy a hazai szakmai állásfoglalás is egyértelműen kimondja: hároméves kor alatt nincs helye képernyőidőnek – még „oktatási céllal” sem. Ehelyett a szülők jelenlétére van szükség, még akkor is, ha ez a mai világban óriási kihívás.”

Az első három életév különösen érzékeny szakasza az idegrendszeri fejlődésnek, a kötődés kialakulásának, a nyelvi és szociális készségek megalapozásának. A gyermek ebben az időszakban nem tartalmakat, hanem kapcsolatokat „fogyaszt”.

Nem színes animációkra, hanem arcokra van szüksége. Nem felvillanó effektekre, hanem egy lassan elmondott mondókára.

Ez az e-book azért született, hogy a szülők, nagyszülők, gondozók eszközöket és bátorítást kapjanak. Nem elég tudni, mit NE csináljunk – azt is fontos látni, mit igen. Ebben segítünk: 38 olyan offline tippet adunk, amelyek valódi élményeket, nevetést, megnyugvást és fejlődést kínálnak a kicsik számára a képernyő helyett.

Hisszük, hogy nem a tökéletes szülő a cél – hanem a jelenlévő. Ez a jelenlét a legfontosabb kapcsolat, amit a gyerek kapni tud, ezt képviseli ez a szakemberek által összeállított kiadvány.



2. Miért különösen érzékeny a 0–4 éves kor?



A kisgyermek első évei minden későbbi fejlődés alapját adják. Ez az időszak szó szerint meghatározza, hogyan lesz képes kapcsolódni a világhoz. Agyának szerkezete, idegrendszere, figyelme, mozgása és beszéde ekkor formálódik a legintenzívebben – még hozzá nem digitális, hanem élő, valódi ingerek hatására.

A 0–4 éves korú gyermekek a világot mozgással, érzékszervi tapasztalásokon, utánzáson és társas kapcsolatokon keresztül fedezik fel. A képernyő ezt a folyamatot nemcsak nem támogatja, hanem hátráltatja:

- 🌀 A gyorsan váltakozó képi ingerek túlterhelik az idegrendszert
- 🌀 A „passzív figyelem” nem azonos a tanulással
- 🌀 A képernyők kiszoríthatják a mozgást, a szabad játékot és a szemkontaktusos kapcsolódást

- ☯ Megnehezíthetik az elalvást, rontják az alvás minőségét

A legkisebbek nem képernyőt, hanem kapcsolatot „néznek”

Fontos tudni, hogy egy újszülött a szülő szemeit figyeli, mimikájára reagál, hangjára mozdul.

Egyévesen már utánzással tanul, felismeri a hangsúlyokat, gesztusokat. Kétéves kor körül beindul a beszéd és a szimbolikus játék, három-négyévesen pedig robbanásszerűen fejlődnek a nyelv, az érzelmi szabályozás és a társas készségek – de csak akkor, ha élő közegben fejlődhetnek!

A képernyőhasználat ugyan rövid távon megoldásnak tűnhet (pl. főzés, altatás alatt), de hosszú távon gyengíti a gyermek belső működését (idegrendszer, koncentráció, beszéd stb.), és megszokássá válhat. Egyre több kisgyermek mutat viselkedésbeli, beszédfejlődési vagy alvási nehézséget – részben a túl korai és túl sok képernyőhasználat miatt.



A szakmai konszenzus szerint:

- 🌀 3 éves kor alatt egyáltalán nem javasolt képernyőt mutatni a gyermeknek (kivéve: távoli rokonokkal való videóhívás)
- 🌀 Óvodás korban (3–6 év) napi legfeljebb 30 perc, szülővel közösen, nem lefekvés előtt

Ezért az e-bookban szereplő 30+8 ötlet célja, hogy a fejlődéshez szükséges valós kapcsolatokat és aktivitásokat támogassa. A digitális eszköz helyett te magad vagy a legfontosabb fejlesztő eszköz gyermeked számára: a hangod, az arcod, a figyelmed, a mosolyod, a jelenléted.



3. Szülőként az eszközhasználat hatása – már a szoptatás alatt is

A kisgyermek a kapcsolatain keresztül fejlődik, a kapcsolatban viszont nemcsak az számít, mit mondunk vagy mit teszünk, hanem az is, hogy mennyire vagyunk elérhetőek – testben, figyelemben, tekintetben szülőként. A digitális eszközök sokszor éppen ezt az elérhetőséget csökkentik, sokszor észrevétlenül.

Szoptatás közben: offline vagy online?

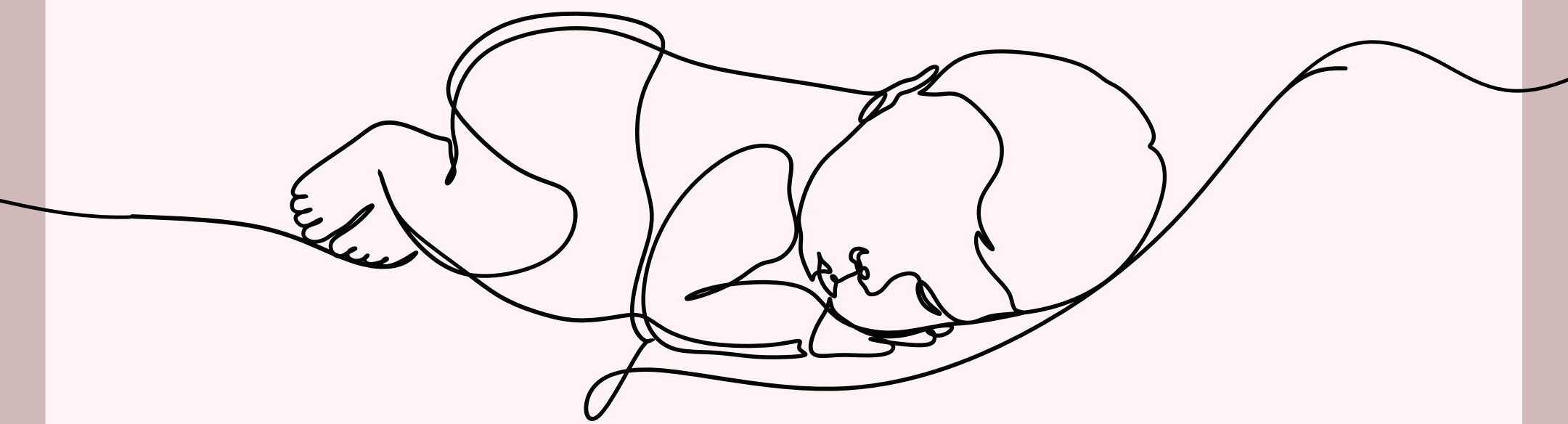
A szoptatás az egyik legintimebb kapcsolódási helyzet az anya és a csecsemő között. A baba nemcsak táplálkozik, hanem figyel, tanul, megnyugszik. Nézi az anya szemét, hallgatja a hangját, megjegyzi a illatát, érzi a testét. Ilyenkor épül a kötődés, ekkor alakul ki az első, legmélyebb biztonságérzet.



Ha az anya ilyenkor máshová néz – egy telefon kijelzőjére például –, a baba „elveszíti a jelet”.

Lehet, hogy nem sír, de nem kapja meg azt a reakciót, ami számára a világgal való kapcsolat alapja lenne.

Ez nem azt jelenti, hogy egy fáradt anya ne olvashatna cikket vagy válaszolhatna egy üzenetre, de ha minden szoptatás alatt automatikusan előkerül a telefon, az már nem segíti a kötődést – hanem elválaszt.



Tippek szoptatás alatti eszközhasználat helyett:

- ☉ Készíts magadnak egy „szoptatós kosarat”: puha takaró/kendő, kellemes, nyugtató zene, zsebkendő és egy pohár/üveg víz!
- ☉ Nézd a babádat, mosolyogj rá, mondókázz vagy dúdolj halkán!
- ☉ Telefonod legyen „ne zavarjanak” üzemmódban – ha fontos hívás érkezik, azt külön fogod hallani!
- ☉ Ha egy-egy szoptatás hosszúra nyúlik, és szükséged van valamilyen kapaszkodóra, válassz hangoskönyvet vagy zenehallgatást – ezek nem vonják el a szemed!

Fontos:

„Nem az a cél, hogy soha ne használd a telefonod szülőként. Hanem az, hogy tudd: a gyermeked számára a tekinteted fontosabb, mint bármilyen értesítés.”



4. Határokkal a nyugodt és biztonságos fejlődésért

Szakemberként kijelenthetjük, hogy a kisgyermek életében a keretek nem korlátozást, hanem biztonságot jelentenek, ez igaz a napirendre, az otthoni térre, és – egyre inkább – a digitális eszközhasználatra is.

A szülők gyakran úgy érzik, hogy a „nem” kimondása konfliktust szül, és emiatt megnehezíti a kapcsolódást. De valójában épp ellenkezőleg: az életkornak megfelelő, szeretetteljes határok teszik lehetővé a nyugodt, biztonságos fejlődést.

A korlát véd – a képernyő nem

Gyakori helyzet, hogy a szülő „csak egy percre” odaadja a telefont, hogy főzhessen, elintézzon egy e-mailt, vagy épp megnyugtassa a nyugós gyermeket. Ez érthető és praktikusnak tűnik – de ha ez rendszeressé válik, a digitális eszköz átveszi a szerepet:

a figyelemelterelés, az altatás, a szórakoztatás vagy a nyugtatás külső megoldássá válik. Ezzel viszont a gyermek nem tanulja meg önmaga szabályozását, az unalom elviselését, a megnyugvás folyamatát, ez hosszú távon sajnos rossz hatással van a gyermekedre.

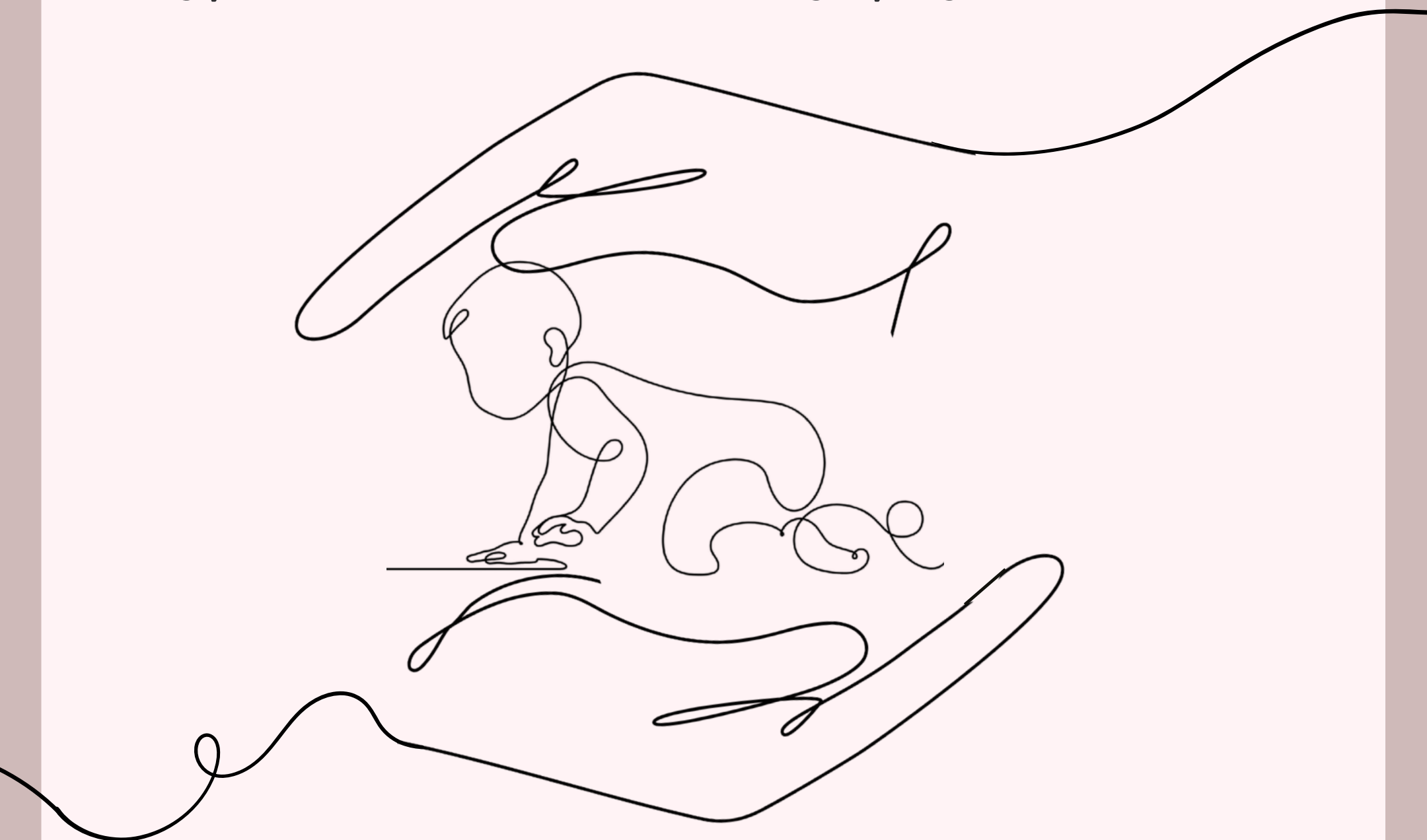
Praktikus megoldások a mindennapokban:

- ☉ Járóka és játéksarok:
ne hosszú időre, hanem biztonságos rövid szakaszokra – ha főzöl, ha be kell engedni a postást!
- ☉ Játékrotáció:
dobozold el a játékokat, és hetente cseréld – így a régiek is új élményt nyújtanak!
- ☉ Kukucsjáték, textilkönyv, toronyépítés:
egyszerű eszközök, kiszámítható hatások – a legfontosabb tanulási források!

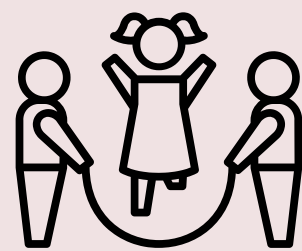
Ne félj nemet mondani!

Egy egyéves gyermek számára a képernyő „csillog”, azonnali hatást ad – de nincs benne valódi élmény, visszajelzés vagy kapcsolat.

Ráadásul, ha nem mondunk időben nemet, és majd csak például a dackorszakban hallja először a gyermek azt, hogy „nem”, nehezebb dolgod lesz. Ezért jó, ha már jóval előbb, kisebb korban felállítod a kereteket! A „nem” nem a kapcsolat végét jelenti – hanem kijelöli a határokat. És ez hosszútávon a gyermek számára is megnyugtató.



5. 30 + 8 tipp az offline kisgyermekkorhoz



0–1 év: Kapcsolódás a legelső pillanatoktól

- 1. Ringatós dalok naponta**
Ringasd a babát az öledben, miközben ismétlődő, nyugtató dalokat énekelsz. Ez segíti a kötődést és fejleszti a ritmusérzéket is.
- 2. Mondókázás pelenkázás közben**
A pelenkázás kiváló alkalom a szemkontaktusra és a mondókázásra: pl. „Sétál a kis kacsa...”. A hangod megnyugtat és fejleszti a nyelvi készségeket.
- 3. Tükörjáték – „Ki ez a baba?”**
Nézegessétek együtt a tükörképét! A baba így ismeri fel önmagát, és játékosan tanul arckifejezésekből.
- 4. Séta babakocsival – beszélgetve**
Sétáljatok napi rendszerességgel, és közben halkan meséld el neki, mit láatsz: falevél, kutya, másik baba. A hangod az ismerős biztonság.



5. **Különböző anyagú kendők felfedezése**
Adj neki selymes, frottír, muszlin kendőket. A különböző textúrák fejlesztik az érzékelést és a taktilis felfedezést.

6. **Színes poharak pakolgatása**
Pakolgassatok színes műanyag poharakat egymásba. Ez egyszerű, mégis kiváló finommotoros és színtanulási gyakorlat.

7. **Kukucsjáték takaróval**
A klasszikus „Kukucs!” játék segíti a szociális figyelmet, és a baba megtapasztalja: ha valami eltűnik, vissza is térhet.

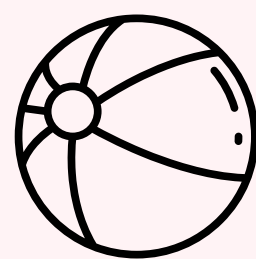
8. **Esti altatódal dúdolva**
Dúdolj el egy-egy altatódalt minden este. A hangod nyugtató ritmusa az esti lelassulás szerves része lehet.

9. **Beszélgetés minden helyzetben**
Főzés, teregetés, hajtogatás vagy sétálás közben is beszélj hozzá. A hangod, a hangsúlyaid, a szemkontaktus – ezek a legjobb „tanítók”.

10. **Zörgő játék készítése házilag**
Készíts egy palackot, amiben rizs vagy bab van – vagy színes szalagokat fűzz át egy kis rácson. Szenzoros élmény és nagy felfedezés!

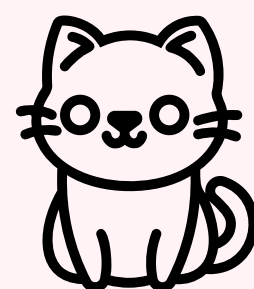
1–2 év: Felfedezés, utánzás, mozgás

11. **Puha labdák gurítása**
Gurítsatok egymásnak egy puha labdát. Ez kapcsolatépítő, fejlesztő játék – és rengeteg nevetést hoz.

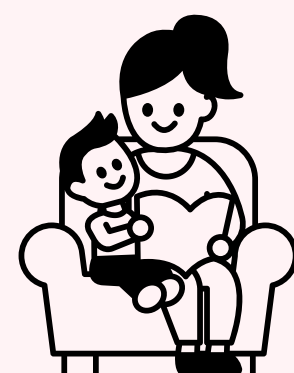


12. **Közös tánc és éneklés a nappaliban**
Indítsatok zenét, és mozogjatok együtt! A testközelség és ritmus segít levezetni az energiát, és örömteli élményt ad.

13. **Állathangok utánzása**
Utánozzátok együtt a kutya, cica, tehén hangját. Szórakoztató és kiváló a beszédindításhoz.



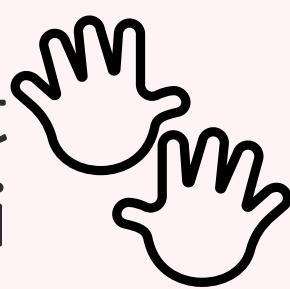
14. **Képeskönyv nézegetés ölből**
Válasszatok nagy képes könyveket, és nézegessétek együtt. Mondd ki a tárgyakat, kérdezd: „Hol a labda?”



15. **Konyhai eszközök felfedezése**
Adj a gyermeknek műanyag kanalat, edényt. Kopogtassatok, keverjetelek – közös felfedezés minden érzékszervvel.

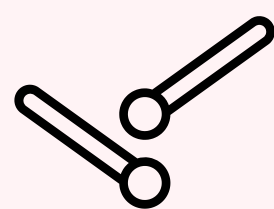
16. **Közös pakolás játékosan**
Pakoljátok együtt a mosógépet, vagy válogassatok szín szerint zoknit – játék és tanulás egyszerre.

17. **Ujjfestés vagy gyurmázás**
Közösen próbáljátok ki ujjfestéket vagy puha gyurmát. Ez a korai kreativitás egyik legjobb útja.

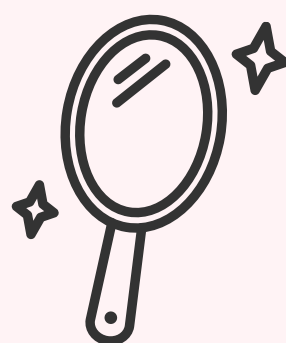


18. **Kuckó építése takaróval**
Építsetek „búvóhelyet” egy szék és takaró segítségével. Ez a saját kis világa lesz – biztonságos és izgalmas.

19. **Zenés mondókák közösen**
Tapsoljátok, doboljátok együtt egy ismert mondókára – egyszerre zenei, mozgásos és nyelvi fejlesztés.



20. **Tükrös reggelek**
Nézzetek tükörbe, grimaszoljatok, utánozzátok egymás arcki-fejezéseit. A gyerek imádni fogja!



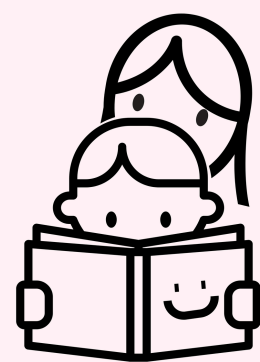
2–4 év: Önállósodás, szerepjáték, közös élmények

21. Társasjáték alapozás

Egyszerű dobós, lépős játékokkal kezdjétek (pl. memória kártyák, dominó, színes kockák). A szabálykövetés itt kezdődik.

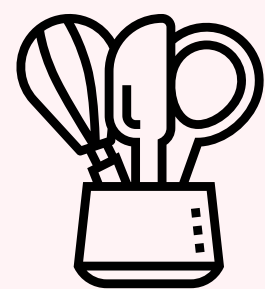
22. Mesélés könyvből minden este

Minden este olvassatok együtt mesét könyvből, akár többször ugyanazt – a biztonság és a nyelvfejlődés záloga.



23. Gyerekkonyhás szerepjáték

„Vendéglőst” játszani: rendelés, főzés, kiszolgálás. Kreatív és szociális játék is egyben.



24. Párnák közti ugrálás

Egy kis „akadálypálya” a nappaliban párnákból: szórakozás és mozgásfejlesztés egyszerre.

25. Bábozás saját figurákkal

Készítsetek papírból vagy zokniból bábokat, és játsszatok el együtt történeteket..

26. **Képkereső játék otthon**

Kérd meg, hogy keressen piros dolgokat, vagy olyan tárgyakat a szobában, amiket körülírsz neki – logika és figyelem együtt fejlődik.

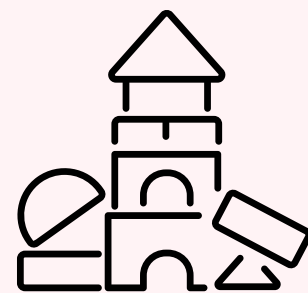
27. **Kertészkedés: locsolás, ültetés**

Adj neki kis locsolókannát vagy palántát. A felelősségtudat és a természetkapcsolat szépen erősödik.



28. **Várépítés történettel**

Építsetek nagy várat kockákból, majd találjatok ki egy mesét, ami ott játszódik.

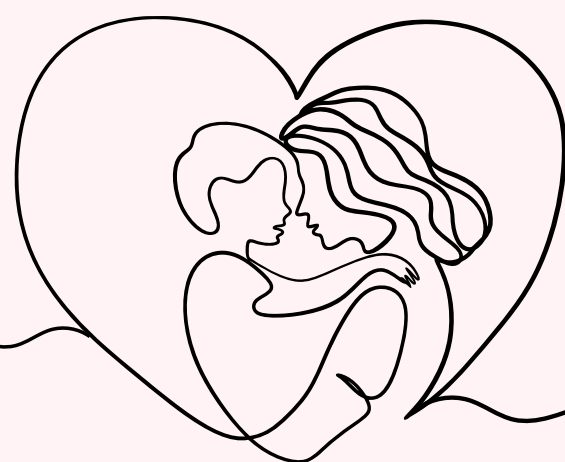


29. **Álomtérkép készítése**

Rajzoljátok le, vagy mondjátok el este, mit szeretnétek másnap csinálni. Fejleszti a gondolkodást, növeli a motivációt.

30. **Közös esti sutyorgás**

Minden este beszéljétek át, mi volt aznap a jó, örömteli, kellemes esemény/élmény, és azt is, mi okozott esetleg nehézséget. Ez a nap lezárásának szeretetteljes, minden feszültséget elengedő módja.



Link gyűjtemény, ajánlások

Mondókák:

<https://gyermekkelvagyok.hu/mondokak/>

<https://gyermekkelvagyok.hu/fejleszto-mondokak>

<https://gyermekkelvagyok.hu/altato-versek>

<https://gyerekszoba.hu/cimke/mondokak-kicsik>

<https://www.koloknet.hu/>

<https://gyerekdalokesmondokak.hu/>

<https://mokaestanulas.blog.hu/>

Játékötletek:

<https://szivarvanyovidh.hu/fejleszto-jatekok/>

<https://anapfenyillata.hu/>

<https://pompasnapok.blog.hu/nosztalgiaval>

Mesék:

<https://jatsszunk-egyutt.hu/mesek-eletkorok>

<https://www.okosjatek.hu/rovid-esti-mesek>

Énekek:

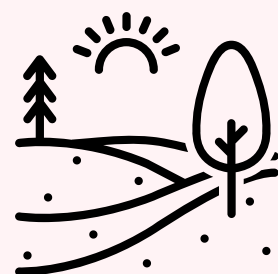
<https://www.youtube.com/@Dudolo>

<https://www.youtube.com/@OviTeve>

+8 tipp: Kültéri aktivitások

1-2 éves kor: Felfedezés és ismerkedés

1. **A természet textúráinak felfedezése**
Tapogassátok meg a fűvet, a fa kérgét, a homokot. Segíti a világunk felfedezését az érzékelésen keresztül.



2. **Pont, mint a természetben**
Hallgassátok a természet különböző hangjait (madár-csicsergés, szél susogása) és próbáljátok utánozni őket.



3. **Ismerkedés a vízzel**
Ugráljatok gumicsizmában a tócsában, vagy tapicskoljatok a kezetekkel/lábatokkal benne. A közös vizsgálódással, játékos tevékenységgel megismerkedhettek a víz tulajdonságaival is.



2-4 éves kor: Fogócskázás, piacozás, az alkotás öröme

4. **Kapcsolódás a természettel**
Fogócskázatok vagy sétáljatok, kiránduljatok a természetben. Segíti a nagymotoros készségek fejlődését, miközben a gyermekek felfedezik a környezetüket.

5. **Irány a piac!**
Fedezzétek fel a szezonális zöldségeket, gyümölcsöket. Tartsatok közös kóstolót otthon a friss zöldségekből, gyümölcsökből. Ez segíti, a többi között, az egészséges táplálkozás kialakítását is.

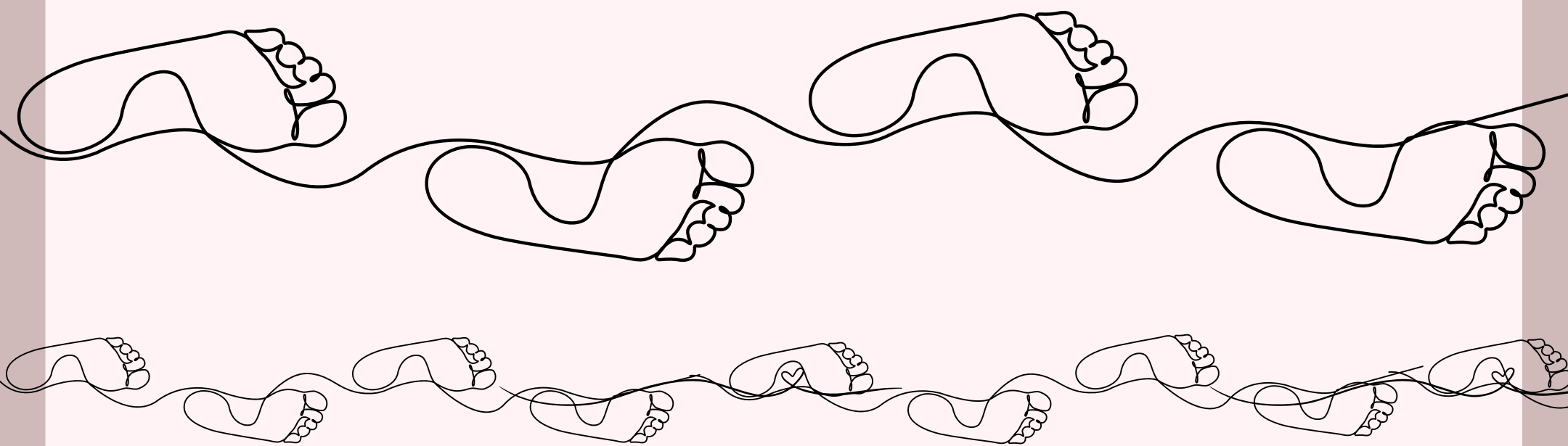
6. **Kreatív alkotás**
Gyűjtsetek az évszaknak megfelelően virágokat, terméseket, leveleket, kavicsokat. A természetes környezet adta lehetőségek felhasználásával készíttetek képeket, közös alkotásokat. Fejleszti a kreativitást és a természet ismeretét.

7. Homokból várat

Építsetek homokból vagy földből egyszerű formákat. Fejleszti a taktilis felfedezést és a finom-motorikát.

8. Mezítlábra fel!

Gyűjtsetek a természetben ágakat, lapos köveket, fakérget, mohát, magokat. Ügyeljete arra, hogy ne legyenek élesek, szúrósak! Rakjátok őket egy sík, stabil felületetre, lassan, kézenfogva sétáljatok rajtuk mezítláb. A jó móka mellett, a lábboltozatot is formálja, és fejleszti az egyensúlyérzékét.



6. Képernyőmentes szokások – így épül be és marad meg

Egy-egy új szokás kialakítása kisgyermekes családban nem mindig egyszerű. De egyszerű dolgokból születnek a maradandó pillanatok és a beépülő szokások. Közös mondóka reggel, mesés kuckó este – ezek nemcsak a képernyőidőt csökkentik, hanem biztonságot adó ritmusokat, rítusokat teremtenek.

De hogyan lesz egy ötletből szokás?

Szokás = ismétlődés + kötődés + élmény
A kisgyermekes tanulása az ismétlésen alapul. Amit ma kipróbáltok, és jól érzitek magatokat közben, azt a gyerekek másnap is kérni fogják. A titok: rövid, egyszerű, visszatérő helyzetek kialakítása.

Például:

- ☉ Ha minden reggel ringatós dalt éneksz felkelés után, az lesz „a nap kezdete”.

- ☯ Ha minden este ugyanabban az ölbéli pózban meséltek, az segít az alvásra hangolódni.
- ☯ Ha minden fürdetésnél van egy fix mondóka, az segíti az átmeneteket.

Tippek a szokások kialakításához:

1. Kösd konkrét napszakhoz vagy rutinhoz! Például: reggeli előtt öltözés, közben mondóka – nem kell külön „időt szakítani rá”, csak beépül.
2. Használd ismétlődő szófordulatokat! A „Most jön a kukucs!”, „Építsünk kuckót!” – ezek felismerhetők, várhatóak, biztonságosak.
3. Ne túl sokat egyszerre! Elég, ha egy héten 1-2 új dolgot próbáltok ki, a többit hagyd kialakulni. A szokás nem kampány – hanem ritmus.
4. Alakíts ki „szokáshelyeket” otthon! Legyen egy olvasósarok, ahol mindig van pár könyv. Vagy egy kis doboz, amiben csak a „kuckós játékhöz” való takarók vannak.

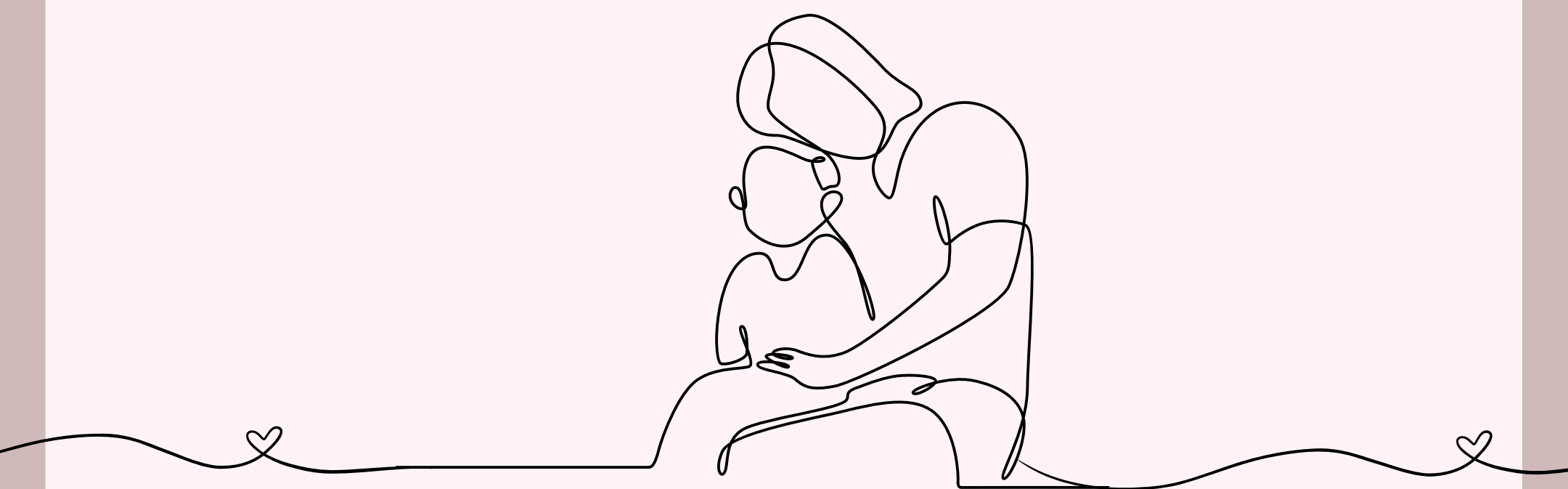
2. Engedd, hogy a gyermek is alakítsa!
Ha a kicsi újra és újra ugyanazt a dalt vagy mesét kéri, az nem unalom – hanem kötődés. Ismételd vele együtt!

3. Tarts ki néhány napig – utána már ők fogják kérni!

A kezdet lehet nehéz. De ha például rendszeresen együtt gyurmáztok vacsora előtt, idővel, már ha szeretnéd sem fogod tudni “megúszni”, mert ő maga fogja kérni tőled. És ez így van jól.

A szokások nem szabályok, hanem kapaszkodók.

Minél több ilyen apró, képernyőmentes rituálét alakítotok ki, annál kevesebb lesz a „nincs mivel lekötni” helyzet, és annál több a kapcsolódás.



7. Képernyőmentes családi rutin kialakítása



A családi életben a rutinok olyanok, mint a kapaszkodók egy lépcsőn: segítenek a kisgyermeknek eligazodni az időben, biztonságot adnak, és előrejelezhetővé teszik a napot. Ha ezekbe a rutinokba következetesen beépülnek a képernyőmentes szokások, akkor nem kell minden nap újra és újra harcot vívni az eszközökkel – mert a szokás teszi a dolgát.

Esti képernyőmentesség és altatás

A kisgyermek alvásminősége közvetlenül összefügg a lefekvés előtti tevékenységekkel. Szakértőként egyértelműen javasoljuk: lefekvés előtt legalább egy órával kapcsoljuk ki az összes képernyőt! Ezt nem csak a gyerekeknek, hanem a szülőknek is javasoljuk.

Miért fontos ez?

- ☉ A képernyőkből érkező kék fény gátolja a melatonin – az alvást segítő hormon – termelődését
- ☉ A pörgős, színes animációk után nehéz „lelassulni” – a gyerekek teste már ágyban van, de az idegrendszerük még nem
- ☉ A közösen eltöltött csendes percek erősítik a kötődést és a biztonságérzetet – ami az elalvás előfeltétele

Hogyan alakíts ki esti képernyőmentes rutint?

- ☉ Tudd előre, mikor kezdődik a „képernyő off” idő – legyen fix időpont (pl. vacsora után)
- ☉ Váltsatok „lassú üzemmódba”: meseolvasás, ölelkezés, nyújtózkodás, altatódal
- ☉ Legyen kuckó vagy fix helye az elalvásnak – ha lehet, mindig ugyanott, ugyanabban a sorrendben történjen a lefekvés

Képernyőmentes étkezés és autózás

Étkezés: kapcsolódás az asztalnál

Az étkezések legyenek a figyelem és a beszélgetés pillanatai. Ilyenkor ne legyen sem háttérben szóló tévé, sem kézben telefon – a gyermek számára ez azt jelzi: „ami a képernyőn történik, fontosabb, mint amit mondasz”.

Tipp: Tartsatok vicces „napkérdéseket” minden étkezéskor:

- ☉ Mi volt a nap legillatosabb dolga?
- ☉ Ha ma egy állat lettél volna, melyik?

Autózás: utazás közben kapcsolódás

Autóban töltött idő gyakran „elveszett időnek” tűnik, így könnyen előkerül a telefon vagy a tablet. De valójában ez is lehet közös tér:

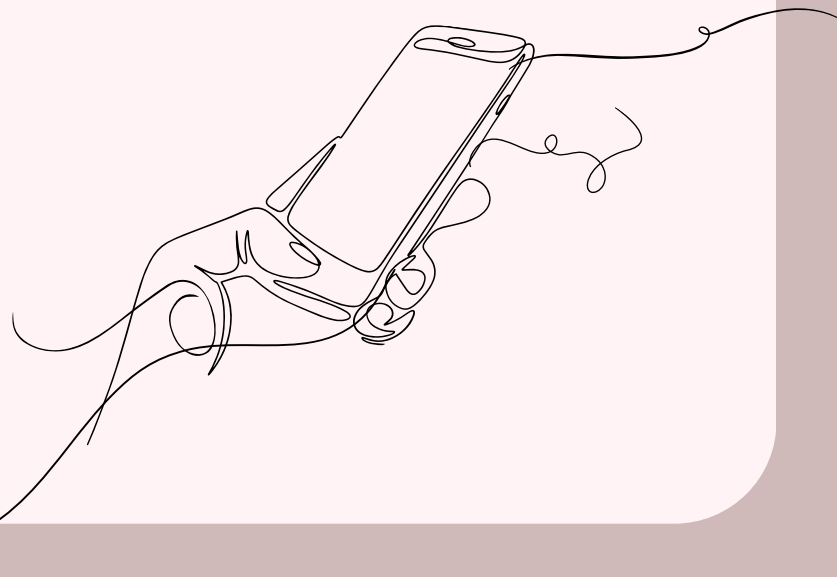
- ☉ énekeljetek (gyerekdalok, tapsolós játékok)
- ☉ játsszatok „Én megyek a boltba” játékot
- ☉ mondjatok mondókát vagy kitalálósdit
- ☉ hallgassatok hangos mesekönyvet

„Szülői példamutatás” nem kampány – hanem állandóság

A gyerekek nem azt követik, amit mondunk – hanem amit nap mint nap látnak tőlünk. Ez különösen igaz a digitális szokásokra. Ha azt látják, hogy anya és apa evés közben a telefonjukat nyomkodják, vagy elalvás előtt még gyorsan válaszolnak pár e-mailre, akkor ez válik természetessé számukra is.

Mit tehetünk?

- ☉ Kijelölhetünk közös „eszközmentes időszakokat”
– például este 6 után már csak a töltőn van a telefon
- ☉ Ne mentegetőzzünk a képernyőhasználatunk miatt
– magyarázzuk el: „Most dolgozom, de utána leteszem.”
- ☉ Ha hibázunk, vállaljuk be:
„Tudod mit? Most túl sokat néztem a telefonom, menjünk inkább együtt könyvet nézni!”



8. Összefoglalás és további források

A 0–4 éves korosztályban a képernyőhasználat nemcsak felesleges, de kifejezetten káros is lehet – ezt már a hazai és nemzetközi szakmai ajánlások egyértelműen kimondják.

Az e-book célja, hogy a tiltás helyett kapcsolódási lehetőségeket, élményeket, szokásokat kínáljon a szülőknek.

A legfontosabb üzenetünk:
a kisgyermekek fejlődésének üzemanyaga
nem a képernyőn elérhető inger – hanem a kapcsolat.

Nem kell tökéletes szülőnek lenni, elég, ha jelen vagyunk: tekintetben, hangban, érintésben, mozdulatban.

Ez az e-book 38 konkrét ötlettel segíti azokat a szülőket, akik szeretnének tudatosabbá válni a digitális eszközhasználat terén. A mindennapokhoz illeszkedő, kis lépésekből álló változtatásokkal nemcsak a gyermek fejlődését támogatják, hanem a családi kapcsolatok minőségét is javítják.

A Bethesda Gyermekkórház Aktív Magyarország által támogatott képernyőcsökkentő programjának keretein belül lehetőséget biztosítunk a szülőknek és gyerekeknek arra is, hogy közvetlenül kapcsolatba lépjenek a szakértőinkkel, akik válaszolnak kérdéseikre és további támogatást nyújtanak. A Bethesda Gyermekkórház elkötelezett amellett, hogy támogassa a családokat a gyermekeik egészséges fejlődése érdekében, és bátorítja őket arra, hogy éljenek a program nyújtotta lehetőségekkel.

link:

<https://www.bethesda.hu/kepernyocsokkento-program/>

9. Melléklet:

Szakértői konszenzus a gyermekek és serdülők képernyőhasználatáról



Alulírott kutatók, egészségtudományi szakemberek, pedagógia és pszichológia tudomány szakértői, civil szervezetek tagjai és politikai döntéshozók felismerjük, hogy a digitális eszközök, illetve a digitális források, programok és tartalmak jelentős szerepet játszanak a gyermekek és fiatalok életében. Felismerjük, hogy a képernyő előtt töltött idő jelentős kockázatokkal járhat: hatást gyakorol többek között az idegrendszer, az érzelemszabályozás és számos egyéb terület fejlődésére. Ez a charta ezekre a bizonyítékokon alapuló kockázatokra és megelőzésük fontosságára, valamint lehetőségeire szeretné felhívni a figyelmet.

Célunk az életkornak megfelelő, egészséges szokások és életmód ösztönzése és elősegítése, amelyek a gyermekek és fiatalok általános jóllétét, fejlődését, valamint fizikai és mentális egészségét szolgálják.

1. 10 éves kor alatt (az alsó tagozat végéig) semmiképpen, 14 éves kor alatt (a felső tagozat végéig) lehetőleg ne legyen a gyermeknek saját okoseszköze (okostelefon, laptop, okosóra stb.).

A lent kifejtett kockázatok miatt a gyermekek önálló eszközhasználatának veszélyei meghaladják annak potenciális előnyeit. Az alsó tagozat végéig nincs olyan, gyermekek számára igazoltan előnyös tevékenység, amelyhez saját okoseszköz szükséges. Felső tagozatban valamivel nehezebb lehet megoldani, hogy a gyermek tulajdonában okoseszköz legyen, de tekintettel arra, hogy ennek előnyei (pl. a kapcsolattartás szükségessége önálló közlekedés miatt, digitális kompetenciák fejlesztése stb.) más módon is biztosíthatók, ebben az életkorban is javasolt a saját tulajdonú okoseszköz kerülése.

2. 3 évesnél fiatalabb gyermekek egyáltalán ne töltsenek időt képernyő előtt, kivéve távollévő családtagokkal való kapcsolattartás céljából.

Az első három életév kritikus fontosságú az agy fejlődése, a nyelvtanulás és a kapcsolatok alakulása, a kötődés szempontjából. A csecsemők és kisgyermekek elsősorban a gondoskodó felnőttekkel való közvetlen, kölcsönös, személyes interakciókban és a fizikai környezetük gyakorlati felfedezése közben tanulnak és fejlődnek.

A passzív képernyőnézés egyik feltételt sem biztosítja, így a fejlődéshez érdemben nem járul hozzá, másrészt háttérbe szoríthatja a fejlődéshez szükséges helyzetek előfordulását.

3. 14 éves kor alatt gyerekek ne regisztráljanak közösségi oldalakra.

A közösségi oldalakat tudatosan úgy tervezik, hogy az ember központi idegrendszeri működéseit (pl. motivációs magatartás) kihasználva a felhasználó a lehető legtöbb időt töltse ott. Ezeknek a módszereknek az önszabályozással kevésbé rendelkező fiatalabb gyermekek jelentősebb mértékben kiszolgáltatottak ezért javasoljuk a közösségi média regisztrációra a minimum 14 éves kort, de megfontolandó az ausztrál szabályozás mintájára a 16 éves kor is. A közösségi média által közvetített valótlan tartalmak valósághű és irreálisan sztereotip bemutatása jelentős hatást gyakorol a döntési folyamatokra, az életcélokra, a motivációra és viselkedésre, az egészségszokásokra. A közösségi média problémás használata fokozza a depresszió, a bántalmazás, az alvászavarok és az alacsony önértékelés kockázatát.

4. A gyerekek kikapcsolódást szolgáló napi átlagos képernyőideje ne haladja meg óvodáskorban a 30 percet, alsó tagozatos korban a 60 percet, felső tagozatos korban és később a 90 percet. A telefonhasználatot ugyanannyi időtartamú mozgásos tevékenység kövesse. Képernyőmentes napok bevezetése javasolt.

A digitális programok és tartalmak sajátos jellemzői közé tartozik, hogy ún. addiktív potenciállal rendelkeznek: jelentős a problémás használati szokások kialakulásának rizikója. A digitális eszközök által okozott függőség az egyéb szerek és viselkedéses addikciók tüneteihöz hasonlóak. A kialakult függőség nehezen módosítható; fontos ezért kiemelt hangsúlyt helyezni a megelőzésre. Ennek egyik fontos eleme a gyerekek képernyőidejének korlátozása, és a szabadidő tartalmas, aktív eltöltésének elősegítése. A szórakozás a mozgással, érzelmi fejlesztéssel és neveléssel együtt a való világban történjen meg.

5. A lefekvés előtti utolsó órában minden képernyő használata kerülendő.

A képernyő használata minden képernyővel rendelkező eszköz használatát (okostelefon, tablet, televízió, konzol, laptop stb.) jelenti. A túlzott képernyőidő, valamint a lefekvés előtti időszakban (különösen az utolsó órában) történő képernyőhasználat (többek között az általa kibocsátott fény általi melatonin-termelés gátlásával) egyértelműen összefüggésbe hozható elalvási nehézségekkel, rövidebb alvásidővel és rosszabb alvásminőséggel. A nem megfelelő minőségű és mennyiségű alvás által kiváltott fáradtság, kimerültség fokozza a fizikai inaktivitással társuló képernyőhasználatot. Az elegendő mennyiségű és megfelelő minőségű alvás kulcsfontosságú a testi és mentális egészség, a hangulatszabályozás, a tanulás és a kognitív funkciók szempontjából.

6. A képernyőidő rovására minden gyermek és fiatal mozogjon legalább napi 60 percet.

A képernyő előtt töltött idő háttérbe szoríthatja a fizikai aktivitást és egészségtelen étkezési szokások kialakulásához, ill. kreatív tevékenységek csökkenéséhez vezethet ez pedig kihat az egészségre. A túlzott képernyőidő hozzájárul a gyermekkori túlsúly és elhízás kialakulásához, amely aláássa a fizikai, szociális és pszichológiai jóllétet és ismert kockázati tényezője a felnőttkori elhízásnak, valamint számos krónikus megbetegedésnek. Szükséges a fizikai aktivitás tudatos növelése (pl. kirándulás, mozgás, közösségi sport, ill. a képernyőidőbe tervezett mozgásos szünetek beiktatása). A szabadban végzett mozgást, a családi és közösségi mozgást, valamint az érzelmi élet fejlesztését prioritásként szükséges kezelni.

7. Törekedni kell a tudatos képernyő-használatra, a megszokásból végzett, céltalan tartalomfogyasztás kerülendő.

Fontos a fiatalokat és családokat ösztönözni arra, hogy tudatosan gondolkodjanak a képernyő használatáról:

legyen átgondolt döntés eredménye, hogy miért, mikor és mennyi ideig használják a képernyős eszközöket, ezzel együtt pedig kerüljék az egyéb tevékenységek közben vagy megszokásból történő képernyőhasználatot.

Ezzel elősegíthető a személyes kapcsolódás felértékelődése, az egészséges életmódhoz kapcsolódó szokások kialakítása és csökkenhetnek a problémás vagy túlzott használathoz kapcsolódó kockázatok.

8. A túlzott vagy problémás képernyőhasználat a mentális egészséget veszélyeztető kockázatokkal jár, ezért kerülendő.

A túlzott képernyőhasználat meghatározása ebben a dokumentumban a javasolt napi átlagos képernyőidő rendszeres túllépése jelenti (lásd a 4. pontot).

Problémás képernyőhasználat alatt a függőség jeleivel kísért eszközhasználatot értjük (pl. a használat minden más tevékenységet háttérbe szorító mértéke, a használat feletti kontroll elvesztése, a használat idejének folyamatos növekedése stb.). Az ok-okozati összefüggések komplexek ugyan, de számos tanulmány talált összefüggést a túlzott vagy problémás képernyőhasználat és a szorongás, a depresszió, az alacsony önértékelés és a testképpel kapcsolatos aggodalmak között, különösen a serdülő korosztályban.

Ezek kialakulásában a képernyő előtt töltött tevékenységtől függően többek között a személyes interakció csökkenése, a cyberbullying, a problémák valós megoldásától való menekülés és az alvásproblémák játszhatnak szerepet.

9. Egyetlen gyermeknek se legyen következetes szülői felügyelet nélküli okoseszköze.

A szülői odafigyelés és felügyelet hiánya és a gyermekek testi és mentális jóllétének csökkenése közötti kapcsolat a digitális korszak előtt is egyértelmű volt.

Az okoseszközök megjelenésével a gyermekek olyan negatív hatásoknak lehetnek kitéve, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak. A szülők kiemelt felelőssége, hogy tudjanak róla, hogy a gyermekük milyen digitális tartalmakkal találkozik. Korlátozni kell a potenciálisan ártalmas tartalmakhoz való hozzáférést,

és olyan légkört kell teremteni, amelyben a gyermek az esetlegesen őt ért negatív hatásokat a szülővel megoszthatja. Fontos megjegyezni, hogy emiatt javasolt a gyermekek érdekében legbiztosabb módszerként, hogy 14 éves kor alatt ne rendelkezzenek saját személyes képernyőt biztosító eszközzel.

10. A családokat (szülőket, nagyszülőket, gyermekeket) szükséges felvértezni a megfelelő tudással és készségekkel annak érdekében, hogy a digitális világgal való kapcsolatuk egészséges legyen. Szülők esetében ezt a tevékenységet már a várandósság ideje alatt meg kell kezdeni.

A kora gyermekkortól kezdődő életkornak megfelelő, információs-és médiaműveltséget és digitális eszközök használatának képességét magába foglaló, komplex digitális kompetencia fejlesztése, a gyermek egészséges fejlődését támogató alternatív tevékenységek ösztönzése, valamint a társas és érzelmi készségek

fejlesztése együttesen eredményezik az egészséges digitális eszközhasználati szokások kialakulását.

Rendkívül lényeges a szülők szerepe: a szülői hozzáállás, viselkedés példa a gyermek számára, másfelől pedig a gyermekkel töltött idő mennyiségét és minőségét jelentősen csökkenti a szülő tevékenység közben végzett eszközhasználata.

A szülők ismereteinek bővítése, ill. a gyermekek megfelelő fejlődésének elősegítése az oktatási intézmények és a politikai döntéshozók fontos feladata.



Könyvajánló:

<https://www.bethshop.hu/mocorgo-hogyan-segitsuk-gyermeink-pszichomotoros-fejlodeset-jatekosan-905>

Bővebb információk a Bethesda Gyermekkórház honlapján:

<https://www.bethesda.hu/kepernyocsokkento-program/>



Innovatív
Egészségpedagógia

Impresszum

Kiadja a Magyarországi Református Egyház
Bethesda Gyermekkórháza

Szöveg:

Dr. Nagy Péter gyermek- és ifjúságpszichiáter,
tudományos igazgató helyettes, Bethesda
Gyermekekórház

Dr. Tamásné Bese Nóra stratégiai igazgató,
főigazgató-helyettes, Bethesda
Gyermekekórház

Szakmai lektor:

Dr. Rákosy-Vokó Zsuzsa prevenciós igazgató,
Bethesda Gyermekkórház
MTA-PTE Innovatív Egészségpedagógia
kutatócsoport-vezető

Zsindely Katalin klinikai szakpszichológus,
pszichoterapeuta, gyógypedagógus,
Bethesda KIDSz

Layout: Ligeti Nóra,
Bethesda Gyermekkórház

Az e-book kiadása az Aktív Magyarország
támogatásával valósult meg.