A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

2019.

LEK HÍRLEVÉL

PÁK Egészségfejlesztési Iroda kiadványa

3-4. szám

SZÜLŐKNEK

Ebben a kiadványban a „digitális szülő” fogalmával szeretnénk megismertetni az Olvasót. Szeretnénk körbevezetni a gyerekek szabadidős okoseszközhasználatának jelenségei és következményei között, mert ezekkel manapság minden család találkozik valamilyen formában, akár tudomást vesz róla, akár nem.

Ha Ön

- **bosszankodott már amiatt, hogy a gyereke túl sokat „lóg” a telefonján,**
- **aggódott már amiatt, hogy vajon kivel és mivel tölti csemetéje az időt az interneten barangolva,**
- **azt veszi észre, hogy a gyerek a közösségi oldalakon túlságosan kitárulkozik,**
- **szomorkodott már amiatt, hogy a család túl kevés időt tölt együtt,**
- **szeretné mindezeknek elejét venni és elkerülni az ártalmakat,**

... akkor Önnek szól ez a kiadvány!

Fontos hangsúlyozni, hogy a célunk NEM az, hogy az okoseszközök ellen emeljünk szót általánosságban véve! Hiszen egyértelmű, hogy ez az új technológia az internet nyújtotta végtelen lehetőséggel párosulva nagyon hasznos eszközt jelenthet, ha tanulásról és információszerzésről, munkavégzésről, távol élő ismerőseinkkel való kapcsolattartásról van szó.

A kiadvány létrehozásával azt szeretnénk elérni, hogy Ön ezt a néhány oldalt átlapozva érezze meg, hogy szülőként lehet, sőt tennie is kell azért, hogy gyermeke testi-lelki egészsége és biztonsága ne essen áldozatul az okoseszközök eltúlzott szabadidős felhasználásának.

Az információk felsorakoztatása mellett törekszünk arra is, hogy kapaszkodókat is mutassunk arra nézve, hogyan lehet Ön felelős „digitális szülő”.

Az első lépés annak tudomásul vétele, hogy mivel az okoseszközt a szülő adja a gyerek kezébe, neki kell viselni a felelősséget annak megfelelő használatáért is: megszabni, hogy melyik életkorban, mennyit és mire használhatja. Ezek átgondolását segítik a következő oldalak.

TUDTA?

2017 -2019-ben a Pétervásárai Járásban felmértük a 7-8.osztályos diákok egészségi állapotát és megkérdeztük őket életvezetési szokásaikról is.

214 fő válaszaiból az látszik: 95%-nak van okostelefonja és ezt több mint napi 4 óra hosszat, szabadidős célra használja. A korosztály számára szükséges 9-10 óra helyett átlagban alig nyolc 8 órát alszanak és emellett 52% rendszeresen fogyaszt energiaitalt (napi 1-2 doboz). Egy doboz energiaital koffeintartalma 2 presszókávéénak felel meg.

Az állapotfelmérő szűrővizsgálaton sok gyereknél magas vérnyomást és pulzust mértünk!

Ez a jelenség arra mutat rá, hogy a túlzásba vitt eszközhasználat kedvezőtlenül hat a gyerekek életvezetésére. Ez első lépés a tartós egészségkárosodás kialakulásához.

A mi szülői felelősségünk, hogy mire adunk pénzt és engedélyt a gyerekeinknek.

Törekedjünk az okoseszközök birtoklásának és használatának ésszerű korlátozására és az energiaital fogyasztásának teljes tilalmára!

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Miért olyan nehéz a mostani gyerekeket nevelni?

Az utóbbi néhány év infokommunikációs forradalma olyan hirtelen és nagy horderejű változást hozott az életünkbe, hogy a közelmúltban született gyerekek már egy egészen új és eltérő környezetet és tudásanyagot tekintenek természetesnek, mint szüleik és nagyszüleik.

Generációs különbségek mindig is léteztek, de a rendkívüli mértékben felgyorsult technológiai fejlődés miatt most egy családon belül nagyon eltérő ismeretekkel, érdeklődéssel, szokásokkal és értékrenddel rendelkező családtagok élnek együtt.

Amikor a digitális generációkról beszélünk, nem csak a nagyszülők, szülők és unokák közötti természetes különbségekre kell gondolni. Gyakori, hogy 5-10 év különbséggel született testvérek között is lényeges különbséget lehet tapasztalni ezen a téren.

	BABY BOOM 1945-1960	X GENERÁCIÓ 1961-1980	Y GENERÁCIÓ 1981-1995	Z GENERÁCIÓ 1996-2015	ALFA GENERÁCIÓ 2010-
Személyiség	optimista, elkötelezett, vezethető	"digitális bevándorlók" szkeptikus, törekvő, magabiztos	"ezredfordulósok" " digitális bennszülöttek" szabadságvágyó, magas önbecsülésű, laza elköteleződésű, nehezen önállósul	Digitális bennszülöttek" gyors, rugalmas, türelmetlen technológiai igény és jártasság	Már az ultrahangos képe is fent van a neten, és az élete folyamatosan dokumentált a közösségi médiában.
Munkamorál	fontos a minőség csapatszellem vállalati hűség	munka-magánélet egyensúly hatékony eredmény orientált	együttműködő igényli a visszacsatolást rugalmas munkabeosztás	találékony, több eszköz és feladat párhuzamosan (multitasking) jelentőségteljes munka erős munkamorál	?
Kommunikáció	kézzel írt levél, távirat személyes talalkozás vezetékes	tárcsázható, vonalas telefon, fax	azonnali üzenet: e-mail, sms	közösségi média, chat, videohívások	?
Technológia	telefon, rádió, TV	vezetékes telefon, személyi számítógép,	laptop, mobiltelefon vezetékes internet	Wifi, okoseszközök (tablet, telefon)	?
Hírforrás	újságok, könyvek	rádió, TV, könyvek	ismeretterjesztő csatornák, wikipédia	internetes böngészők, oldalak	?

Mikor, mennyit és hogyan kütyüzhet a gyerek?

Általánosságban elmondható, hogy minél kevesebbet, annál jobb!

Tapasztalataink szerint a szülők attól félnek, hogy ha a (kis)gyerek kezébe nem adnak okoseszközt, akkor az „lemarad" a kortársaktól és a technikai fejlődésről.

Az igazság az, hogy a helyzet éppen ellenkező: az első három életévben testileg, személyiségfejlődési és közösségi szempontból is kizárólag olyan tanulási-fejlődési folyamatok zajlanak, amelyeket hátráltat, eltérít és eltorzít, ha a gyerek rendszeresen elektronikus és/vagy okoseszközökkel tölti az időt.

TUDTA?

Az okoseszközök rendszeres és tartós használata (játék, tartalmak böngészése, kapcsolattartás) az emberi agyban egy olyan anyag (dopamin) felszabadulását váltja ki, ami az örömérzet és jutalmazás érzéséért felelős. Ez egy idő után hozzászokást, viselkedési függőség kialakulását eredményezi – nagyon hasonlóan a drogok által kiváltott állapothoz.

A függés ismérve: hangulati ingadozás jelentkezése megvonáskor (düh, agresszió, szorongás, depresszió), szokásos tevékenységek háttérbe szorulása.

0-3 éves kor:

- Egyáltalán ne kapjon okoseszközt a kezébe
- A vele töltött időben a felnőtt se használjon ilyet (akkor nyilván a kicsi is kíváncsi lesz)
- Ahol alszik, ne legyen televízió vagy számítógépes képernyő.

Miért? A gyerek optimális fejlődéséhez változatos és MINDEN ÉRZÉKSZERV (látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás és egyensúlyozás) által közvetített tapasztalatra van szükség. Az érzelmi stabilitás és közösségi viselkedés KIZÁRÓLAG EMBERI KÖZEGBEN, folyamatos visszacsatolás, korrigálás által fejlődik (= nevelés).

FIGYELEM! Az, hogy a gyerek okostelefont kapjon a kezébe, az nem a gyerek vágya, hanem a kimerült, feladatai között egyensúlyozó szülőé. Ugyanilyen okból itattak mákteát hajdanán a gyerekkel: csendben maradt, és békén hagyta a szülőt. A hasonlat nem túlzás: mindkét elterelő eszköz függőséget is okoz!

3-10 éves kor:

- Képernyő (TV, tablet, telefon) előtt töltött idő maximum napi 1 óra. (Lefekvés előtt 1 órával már semmilyen pörgős, elektronikus hatás ne érje.)
- Saját okoseszközre nincs szükség. Kisiskolásnak praktikus, biztonsági okokból elég a „buta" telefon.
- Lehetőleg a szülővel együtt használja a programokat (játék, mese) – fontos, hogy ez is közös élmény legyen, amit meg is tud beszélni a felnőttel.

FIGYELEM! A „kütyü-óránál" sokkal fontosabb a családdal közösen végzett háztartási tevékenység, a meseolvasás, társasjátékozás és a szabadban végzett közös mozgás, játék (pl. kerékpározás, játszótér). Ebben az életkorban lehet elmélyíteni a gyerekek bizalmát feladattudatát, amire a kamaszkorban támaszkodhat a szülő.

10-14 éves kor:

- A gyerek, a szülő által megfelelőnek ítélt életkorban megkaphatja első, saját okoseszközét.
- Szülői felügyelettel és segédlettel, a korhatárok tiszteletben tartásával beléphet az on-line világba.
- A szülő megtanítja a biztonságos online viselkedés szabályait (személyiség védelme, nyilvánossági szűrők használata), és szűrőprogramot telepít a gyerek által használt eszközökre.

FONTOS! Az eszközhasználat ésszerű és következetes korlátozása: Az eszközzel töltött idő nem mehet az alvás, a tanulás, az otthoni feladatok elvégzése és a testmozgás rovására. A szülő érdeklődjön a gyerek a online tevékenységei, élményei iránt.

14-18 éves kor:

- Legyen saját okoseszköze.
- Lehetőleg maximum 2 órát töltsön online. Az elegendő alvás és testmozgás ne maradjon ki a napjaiból a „kütyüzés" miatt.
- Legyen elvárás, hogy végezze el a feladatait, de ésszerűen választhassa meg, mit csinál az online térben – jó, ha lehet vele beszélgetni erről.

FONTOS! A gyerekünk kamaszodni és önállósodni kezd. A szülőénél fontosabbá válik a kortárs hatás. Amit eddig nem tudtunk szeretetteljes következetességgel „elültetni" belé, azt már csak tűzzel és vassal tudjuk elérni.

Azt szeretnénk, hogy okosan használja?

Mutassuk meg, hogyan kell!

Amikor okoseszközt adunk a gyerek kezébe, egy nagyon erős hatalommal bíró „dzsinnt” szabadítunk ki a palackból és engedünk be a családba. A bajok megelőzése érdekében törekedjünk az alábbiakra, különben nagyon könnyen előfordulhat, hogy egy napon nem kívánatos irányt vesz a gyerekünk viselkedése, és akár ki is csúszhat a hatókörünkből:

Legfontosabb, hogy jó példát mutassunk a gyerekeinknek!

Mint minden nevelési helyzetre és célra (egészséges életmód, udvariasság, igényes megjelenés, szorgalom stb.), így az okoseszköz használatra is igaz, hogy a gyerekeknél nem a „papolás” éri el a kívánt hatást, hanem a pozitív szülői példa. Ha azt akarjuk, hogy a gyerekünk udvarias legyen – viselkedjünk mi magunk udvariasan! Ha szeretnénk, hogy a gyerekünk sokra vigye – legyünk mi magunk is igyekvőek! Ha azt szeretnénk, hogy a gyerek kevesebb időt töltsön a neten, mi se „telefonozással” töltsük el mellette a szabadidőnket!

Sokat segíthet, ha tudatosan törekszünk az alábbiakra:

- Hangsúlyozzuk a személyes és jelen lévő („off-line”) kapcsolatok elsőbbségét, és teremtsünk tartalmas családi időtöltést a mindennapokban: végezzük együtt az otthoni teendőket, beszélgessünk többet, szervezzünk közös szabadidős programokat!
- Hozzunk közösen családi szabályokat az okoseszközök hansználatára, és következetesen ragaszkodjunk ezek betartásához. (pl. étkezés közben, lefekvés előtt nem használjuk, napi hány órában maximáljuk a használatot)
- Legyünk folyamatosan elérhetőek a gyerek számára, hogy meg tudja velünk beszélni a tapasztalatait, élményeit!

Felelősek vagyunk a gyerekeink digitális lábnyomáért!

Digitális lábnyomnak nevezünk minden fellelhető emléket (feltöltött kép, videó, komment, blogbejegyzés, kedvelés, honlaplátogatás, online vásárlás), amit online tevékenységünk hagy maga után, és az internet (akár szándékunk ellenére is) megőriz.

Jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy meggondolatlan online működésünk néha olyan következményeket is eredményez, ami kifejezetten káros lehet ránk nézve. (Pl. A nyilvánossági szűrők nélkül feltöltött fotóinkat más letöltheti, és visszaélhet vele. A rég feledett, ma már esetleg nem vállalható képeink, posztjaink, kommentjeink alapján egy munkahely inkább nem hív be bennünket személyes beszélgetésre.)

A gyerekek digitális lábnyomát az online térben mozgó szülő kezdi kialakítani. Ne hozzuk olyan helyzetbe, amiért később szégyellni fogja magát társai előtt.

AJÁNLÓ

Olvasnivalók generációs különbségekről, infokommunikációs jelenségekről, digitális szülői magatartásról.

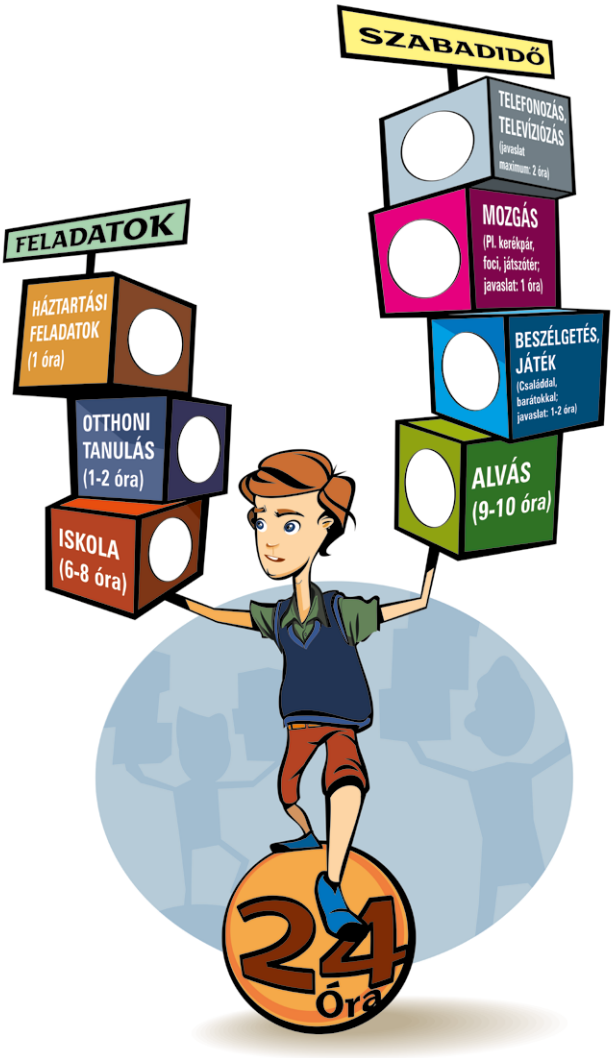
Könyvek: *Tari Annamária:* Bátor generációk; Generációk online; Y generáció; Z generáció

Internetes oldalak: Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (nmhh.hu/rolunk), Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány (hintalovon.hu), Yelon szexedukációs weboldal és applikáció (yelon.hu/szuloknek), Digitális Család információs oldal (digitaliscsalad.hu), Pán Péter, STOP! információs blog (panpeterstop.blog.hu),

NE CSAK A TELEFONOD LEGYEN OKOS! HASZNÁLD OKOSAN!

Mikor mennyit? Lényeg az egyensúly!

Te egyensúlyban tartod a feladataidat? – Nézd meg az ábrát, ami az optimális FELADAT – SZABADIDŐ egyensúly megteremtéséről szól. Írd be a kockákba, hogy a javasolthoz képest, Te mennyi időt töltesz el a felsorolt tevékenységekkel!



TUDTAD, HOGY NEKED IS VAN „DIGITÁLIS LÁBNYOMOD?”

Miből áll a „digitális lábnyom”?

Ide tartozik minden olyan akaratlan vagy szándékos online tevékenység, aminek „eredménye” visszakereshető lenyomatot hagy az interneten és így alkalmas arra, hogy információval szolgáljon rólad. Ide tartoznak:

- keresési eredményeid
- kommentjeid
- közösségi média aktivitásod
- a használt weboldaid sütijei
- blogod és vlogod
- saját weboldad
- online vásárlásaid

Hogyan tudod ellenőrizni a saját digitális lábnyomodat? Egyszerű: Indíts el egy Google keresést saját magadra!

Mire érdemes figyelned?

- Ne hagyj magad után olyan „digitális nyomot”, amit később megbánnál! Minden, amit közzéteszel, később is fellelhető és alakítja a rólad szóló képet. Fontos, hogy valós és a jövőben is vállalható adatokat és információkat ossz meg magadról – és másokról is!
- Használj szűrőket! Amit személyesen nem mesélnél el és nem mutatnál meg idegeneknek, azt az interneten se oszd meg nyilvánosan! Ehelyett hozz létre zárt csoportot, vagy korlátozd a feltöltött tartalom láthatóságát és megoszthatóságát.
- Ne ossz meg magadról a barátaiddal SEM olyan képeket, videókat, amit ha összevesztek, bosszúból felhasználhat ellened! Ne engedd, hogy bárki megjelölhessen téged!
- Soha ne vegyél részt mások nevetségessé tételében és megszégyenítésében az interneten keresztül (sem)! Ez bántalmazás, és beláthatatlan károkat okozhatsz vele a másik embernek, amiért később te is szégyellni fogod magadat! Ha ilyet tapasztalsz és tehetetlennek érzed magad, szólj egy megbízható felnőttnek.

IMPRESSZUM:
KIADÓ: Parádfürdői Állami Kórház, SZERZŐ: Tolnay Katalin, SZERKESZTŐ: T.Bokros Mária, TÖRDELÉS ÉS NYOMDAI MUNKÁLATOK: GGM Bt.

Az újság többi részét a szüleidnek készítettük. Vidd el nekik haza, és kérd meg őket, hogy olvassák el! Ha Neked és szüleidnek kérdéseitek, véleményetek van, itt várjuk: Egészségfejlesztési Iroda - Parádfürdői Kórház