A képernyőhasználat- televízió, számítógép, okostelefon- hatásai

tudományos kutatások tükrében harmadik rész

- **HOGYAN ÁLLUNK MI, FELNŐTTEK**
- **A KÉPERNYŐZÉS KÉRDÉSÉHEZ?**
- **A tudati változásból fakadó ellensúly fontossága.**

- **<u>Egyes kutatók, gyermekorvosok és pszichológusok javaslata</u>**

- **4 éves kor alatt - a gyermek egyáltalán ne üljön televízió elé;**
- **4-12 éves kor között - ekkor sem javasolt, de ha mégis, akkor a szülővel együtt nézze, s utána beszéljék meg a történteket;**
- **12 éves kortól - tanítsuk meg a gyerekeket a megfigyelés, a szelektálás művészetére.**

Mire van szükség az egészséges fejlődéshez?

- Valódi környezetből kapott valódi ingerek, melyek belső képeket generálnak.Ne kapjon kész képeket!Tapasztalja meg a természeti világot az érzékszervein keresztül.(sajátmozgás, egyensúly, tapintás, szaglás, ízlelés)
- Olyan mozgástérre, ami fejleszti a durva és a finom mozgásokat.
- Olyan referencia személyre, aki sokat beszél hozzájuk.A hanghordozóknak még nincs értelme.
- Jó kötődés kialakítására. A szülőkkel való rendszeres ritmusos együttes játékra.

A gyerekek alapvető szükségletei

- Megingathatatlan szeretet és biztonság.
- Napi tevékenységek átláthatósága, állandósága.
- Önbizalmukat elősegítő pozitív légkör.
- Elismerés, dicséret.
- Fejlettségi szintjüknek megfelelő új élmények.
- Határok, struktúra.

- Ha két lábbal állnak az életben, valódi sikereik vannak, akkor ezek megvédik őket az „olcsó" virtuális pótlékoktól.

0-3 év

- Egyre több beépített tablettel, bébitelefonnal felszerelt játékot kínálnak!
- (tablethordozó wc –ülőke)
- (Túlzott) használata zavarja a kötődés kialakulását.
- Az idegrendszer fejlődését- mozgás, beszéd, beszédértés zavart okozhat.
- Ne működjön a háttérben sem!- kevesebbet beszélünk hozzájuk, kevesebb lesz a szemkontaktus is, s nem érzékeljük a gyerek fimon kommunikációs jelzéseit!
- Amire szükség van:
- Feléje irányuló intenzív figyelem, csendes időszakok,képesség, hogy egyedül, csendben is elfoglalja magát.
- Médiamentes környezet.

4-6 év

- Természeti jelenségek közvetlen megtapasztalása.
- Ösztönözzük a festést, barkácsolást, formázgatást- megtapasztalja, hogy egyedül is képes-növeli az önbizalmat!
- A kognitiív fejlődéshez sok mozgásra van szükség.Napi tevékenységek ritmikus ismétlődése.Más emberekkel való közvetlen kapcsolat.Szülői érdeklődés, figyelem- fontos vagy számunkra!
- Gyakori testi kapcsolat- minden érzékét stimulálja.
- Rendszeres felolvasás, fejből mondott mese.Ne legyen képernyő a gyerekszobában! Képernyőzés max napi 10 perc, de ne minden nap!Ha szeretne megnézni egy gyerekfilmet, nézzük meg vele együtt!Ne legyen reklám!
- Egyeztessünk a nagyszülőkkel, a gyerek barátainak szüleivel!

6-9 év

- Az olvasás és írás elsajátítása alapfeltétel a modern médiaeszközök használatához!A számítógépek nem leváltják, hanem kiegészítik a könyveket.
- Kortársakhoz fűződő kapcsolat egyre jelentősebbé válik.
- Ne legyen saját okos eszköze!
- Egyértelmű korlátok, napi max 45perc, de nem minden nap.

10-16 éves korban

- A média világa a korai szexualitás megélését erősíti.Egyre aktívabbak a közösségi oldalakon.Szórakozást már főleg itt keresik.
- Közös családi számítógép.
- Írásos megegyezés az időkorlátokról, a (következetes!) szankciókról.
- Beszélgessenek velük a veszélyekről, jogi rendelkezésekről!
- Okostelefon éjjel legyen a szobán kívül!

Tippek a felelősségteljes médianeveléshez kisiskolás korban

- Ne legyen a szobájában képernyő.(1 órával több naponta, ha van.)
- Egyértelmű időkorlátok -30-max 45 perc, de ne minden nap!Heti max 5 óra.
- Ne használja az internetet!Ha mégis-legyen neki fenntartott felhasználói fiókja, korlátozott jogosultságokkal, állítson be rajta használati időkorlátot, szűrőszoftvereket.
- Vezetékkel- ne vezetékmentesen csatlakozzanak az internetre!
- Ne legyen internetes házi feladat!- legyen felügyelt médiaterem az iskolában.
- Ne legyen saját okos telefonja!

- A játék híd a valósághoz.
- Személyiségfejlesztő eszköz.
- Szükséges a fantázia és a realitás elkülönítéséhez.
- Nagy szerepe van a problémamegoldásban,a szorongások kezelésében,az intellektuális fejlődésben.

A másik varázseszköz- a mese

- A népmese olyan szimbolikus képekkel mutatja be a valóságot és foglalkozik az élet nagy kérdéseivel ami a gyermek számára is megfogható és feldolgozható.
- A főhős személyes vonzereje révén a gyermek azonosul annak sorsával és az együtt megélt külső-belső harcok vésik a gyermekbe az erkölcsi törvényeket.
- Azt az üzenetet közvetíti, hogy a küzdelem az élet része, s hogy a nehézségekkel szembenézve túl lehet jutni minden akadályon.

Művészetek gyakorlása

- Zene, képzőművészet, mozgás-tánc.
- Nem az a fontos, hogy a gyermekből művész váljék.
- A lényeg, hogy pl. amikor az agyagon dolgozunk, „az agyag is dolgozik rajtunk”.

- Érzékek ápolása.
- Érintés-igény szerint,keretek adása.
- Vegyük körül a gyermeket természetes anyagokkal, vigyük a természetbe!
- Fájdalom,(empátia, sors kihívásai ,függőség)kimerültség, erőfeszítés (képesség az áldozathozatalra)megtapasztalása.
- Ritmus, visszatekintés-onnan indulni, ahol a gyermek van.

- Biztonságos böngészés program
- www.biztonsagosbongeszes.org

- A gyerekek pusztán áldozatai ennek a világnak. A mai gyerekek csak élnek ennek a világnak a lehetőségeivel, helyettesítő funkciókat keresnek,igyekeznek kapcsolódni valakihez-bárkihez. Mindenkihez.

TEGYÜK LEHETŐVÉ A GYERMEKEKNEK, HOGY AMENNYIRE CSAK LEHET, MÉDIAMENTES KÖRNYEZETBEN NŐJENEK FEL!

- A gyermekek a természetet, az emberi világot elsősorban
- a maga valóságában ismerjék meg, hogy valódi,
- életre szóló kapcsolatokat tudjanak kialakítani!

- Beszélgessünk a gyerekekkel, játsszunk velük,
- ne engedjük, hogy gépek legyenek gyermekeink
- legjobb barátai, állandó kísérői!
- Ne azt kapják tőlünk, amire vágynak, hanem azt, amire szükségük van-
- hogy lehessenek empatikusak, önzetlenek, és a szeretetre való képességük megmaradjon !

Köszönöm a figyelmet!

Források

- Dr.Rainer Patzlaff: „Der gefrorene Blick"
- Vekerdy Tamás: „A képernyők varázsa" (Fordulópont 1.szám)
- Dr.Manfred Spitzer, dr.Tari Annamária előadásai
- Egészségesen felnőni a digitális médiaeszközök korában