

„Kés, villa, teló
gyerek kezébe
nem való!”

dr. Bernschütz Mária, kutató



Go to www.menti.com and use the code 2157 1117

Miről szeretnél hallani a ma előadáson?

 Mentimeter



Veterán	1946 előtt születtek	II. Vh utáni korszak, éhezés
Ratkó korszak	1946-1964 közt születtek	erőltetett népességnövekedés
X	1965-1979 közt születtek	Kádár korban szocializálódtak, a rendszerváltás idején lett nagykorú (gyerekkorában megismert szabályai érvénytelenné váltak) DIGITÁLIS BEVÁNDORLÓK
Y	1980-1995 közt születtek	DIGITÁLIS BENNSZÜLÖTTÉK- de bizonyos jelenségek feldolgozása, elmarad. Fogyasztói társadalom.
Z	1996-2010 közt születtek	Virtuális közösségekben élnek, ahol a mindennapi konfliktust nem tanulják meg megoldani, mert nincs MINTA
Alfa	2010 után születtek	NINCS MINTA – szülői, felnőtt felelősség

Fejlődésemélet

- Alfa generációt érinti most legfőképp.
- Agyuk fejlődésére hogyan hatnak a vibráló képek?
- Mennyi idő feldolgozni? (és nekünk?)

Az egyik mechanizmus, amelyen keresztül az érintőképernyős eszközök **károsan hathatnak a kognitív funkciókra, köztük a figyelemre és a végrehajtó funkcióra, az a fejlődő agy túlingerlése (Christakis, 2009 in: Konok et.al, 2020)**

generatika.blog.hu

Kötődéselmélet

- Édesanyánk szemén keresztül érzékeljük a világot
- Piaget: „tabula rasa”
- Sémák
- Édesanya mobil

"A digitális szülőség nem a kontrollról, hanem a támogatásról szól.."

Dr. Gyurkó Szilvia
Gyermekjogi szakértő
Hintalovon Alapítvány



Szülői jelenlét

- "A szülőknek – a kütyükkel kapcsolatos példamutatáson túl – abban is fontos szerepük van, hogy milyen mértékben vannak jelen, amikor a gyermekük kütyüzik. A szülői felügyelet egyrészt – többnyire – szavatolja azt, hogy a gyerek a korának megfelelő tartalmakkal találkozzon, másrészt a beszélgetés a játékról vagy meséről segít feldolgozni a látott/átélt dolgokat, illetve az élmények megosztása a kapcsolatot is erősítheti (mipszi.hu)."
- "Sajnos a valóságban sok szülő nem tudja a gyermek tevékenységét felügyelni; sőt, gyakran pont azért kerül a gyerek kezébe a kütyü, hogy addig a szülő tehesse a dolgát. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a gyerek életkori képességeinek megfelelő játékok, applikációk legyenek az eszközre telepítve. (Konok et al, 2019)."
- Tóth D. (2022), szülői változatok:
 - Strucc
 - Tévén nőttem fel
 - Tagadó
 - Digitális babysitter

Szülői megosztások

1. Nem posztolhatunk más gyerekéről készült képet.
2. A saját gyerekünkről ne posztoljunk meztelen, a gyereket bántó, megalázó, őt kiszolgáltatott, sérülékeny helyzetben ábrázoló fotót.
3. Mielőtt kiteszünk egy fotót a gyerekünkről a [Facebookra](#), gondoljuk végig: pár év múlva, [vajon mit fog szólni hozzá?](#)
4. Kérdezzük meg a gyereket, hogy hozzájárul-e a róla készült fotó (és a hozzá írt szöveg) kipoztolásához.
5. Mindig tegyük fel magunknak posztolás előtt a kérdést: kiről is fog szólni ez a kép? Rólam vagy a gyerekről?
6. Lehet, hogy elég egy vicces, kedves történetet leírni. Nem is kell hozzá a kép.
7. Minden posztolás és a saját szokásaink a Facebookon mintaként fognak szolgálni a saját gyerekünknek.
8. Minden posztolást gondoljunk végig. Ha bizonytalanok vagyunk abban, hogy valamit kitegyünk-e, inkább aludjunk rá egyet, vagy kérdezzünk meg egy barátot (és persze a gyereket), szerinte oké-e a kép.
9. Sok gyerekfotó lakásban készül, és olyan részletek is lehetnek rajta, amik a rossz szándékú felhasználókat segíthetik abban, hogy [többet megtudjanak például a lakásunk biztonságáról vagy szokásainkról](#).
10. Gondoljuk végig, hogy kivel szeretnénk megosztani a képet: a családdal, legjobb barátokkal, ismerősökkel?
11. Szexuális tartalmak?
12. Szókratész pletyka terjedése ellen három kérdés: igaz-e? jó minőségű-e?

Szülői jelenlét hibái...

Szituáció

Játszótér

Szoptatás

BKV

Autó

Váróterem

Étkezés

Önismeret

Időbetartás

Konzekvencia

Saját használat

Mobilhasználat kutatás – „digitális heroin”

A vizsgált korosztály 44 százaléka rendszeresen használ mobilt vagy tabletet, átlagosan napi fél órát. 2 éves kortól már a gyerekek fele „kütyüzik”, a 4 év feletti gyerekeknél ez az arány pedig már **60 százalék**. Az eredmények azt mutatták, hogy már az 1 és 2 év közöttieknek is több mint egyharmada használja a mobilkészüléket.

A brit kutatásban 1000 anyát kérdeztek a gyerekeik médiafogyasztási szokásairól. Az anyák **85 százaléka** bevallotta, hogy kütyüzés mellett a gyerekeket már nemigen foglalja le más tevékenység. Egy másik felmérés azt mutatta, hogy a gyermekek átlagosan heti körülbelül 17 órát töltenek egy képernyő előtt. Ez drámain sok, de az még drámaibb, hogy egyetlen játék és tevékenység sem tud versenyre kelni a **digitális droggal**, így fordulhat az elő, hogy az 5-7 éves gyerekek már nem vágnak játékokra, nem érdekli őket a legózás, a babázás, mindent unnak, ami nem gépezés.

Ötből négy szülő hiszi azt, hogy a **kütyük segítik a gyerek fejlődését**

Okosóra kérdése- **nincsenek kutatások még**

Netflix: Social dilemma (techcég saját gyermekei)

Íme egy lista a
gyermek túlzott
mobiltelefon-
használatának
mellékhatásairól:

Viselkedési problémák.

Függőség a kütyütől.

Depresszió.

Alvászavarok.

Elhízás.

Figyelem- és hallásproblémák.

Idegrendszeri problémák.

Mit tudnak az óvodások?

Lehetőségek

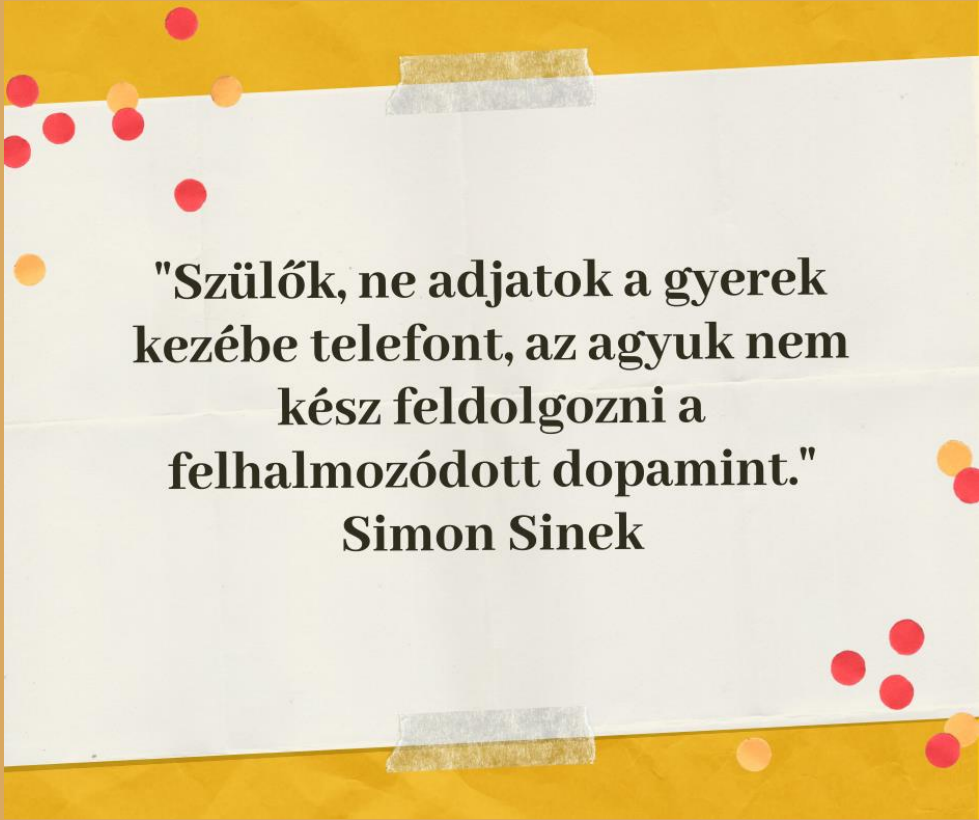
A kapcsolattartás fontossága

Segítségkérés

Böngészés, keresés

Kockázatok

- Függőségek
- Túlzott használat hatása a kognitív funkciókra
- Egészségkárosító hatás
- Könnyen lemerülnek
- Az emberi kapcsolatok megromlása



**"Szülők, ne adjatok a gyerek
kezébe telefont, az agyuk nem
kész feldolgozni a
felhalmozódott dopamint."
Simon Sinek**

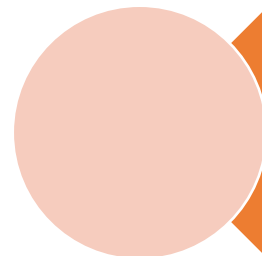
Megoldási módok

Függőség kezelése

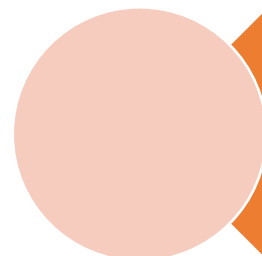
A függőség felismerése

Mire van szükség?

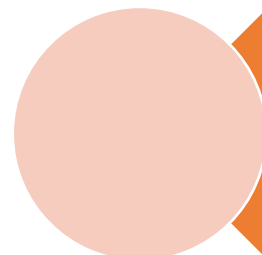
Bizalom kialakítása



Szülői minta
(megküzdési
stratégia, példa)



Napirend beállítása



Szabályok és
keretek

Digitális javaslatok

1, Digitális detox - a teljes tiltás, leállítás

A megfogalmazás szerint a digitális detox jelenti azt az időtartamot, ami alatt nem használunk mobiltelefonokat, számítógépeket stb., azért, mert tudjuk, hogy általában rengeteget használjuk őket. Price (2018)

2, Az önszabályozás

Az önszabályozás alapja a megfigyelés, a viselkedésünk megfigyelése. Ha digitális önszabályozást gyakoroljuk, akkor ez azt jelenti, hogy olyan képernyő idő mérő eszközt telepítünk, amely méri minden cselekedetünket, heti és napi, és óra szintjén. Ha van ilyen, akkor HASZNÁLJUK! Figyeljük meg!

Similar apps



YourHour -
ScreenTime Control
4.3 ★



OffScreen - Less
Screen Time
3.8 ★



ActionDash: Screen
Time Helper
4.7 ★



Digital Detox: Focus
& Live
4.6 ★



Screen Time Digital
Wellbeing
4.2 ★



My Phone Time - App
usage trac
4.3 ★



AppBlock - Block
Apps & Sites
4.6 ★



Stay Focused: Site &
App Block
4.4 ★



Flipd: Focus & Study
Timer
2.9 ★



Daily Planner with
Calendar
4.4 ★



Freedom | Block
Distractions
4.3 ★



QuitSure: Quit
Smoking Smartly
4.4 ★



Sensa
3.7 ★



Avocation Goal &
Habit Tracker
4.1 ★



Habit Tracker Planner
HabitYou
4.8 ★



Forest: Focus for
Productivity
4.7 ★



Common sense media

- Különböző korcsoportnak ajánlások
- 2-4 éveseknek
- 5-7 éveseknek

The screenshot shows the Common Sense Media website interface. At the top, there is a search bar with the text "Find movies, books, and more ..." and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are links for "Sign in", "Join", and "Donate". Below the search bar is a green navigation bar with the following menu items: "Movies", "TV", "Books", "Games", "Podcasts", "Apps", "Parent Tips and FAQs", "Celebrating Community", "Research", and "About".

The main content area is titled "Parenting, Media, and Everything in Between". Below this title are two dropdown menus: "All Topics" and "Preschoolers".

There are four article cards displayed:

- 10 Great Videos That Celebrate the Day of the Dead**
October 28, 2022
Learn about and enjoy the traditions, food, music, and origins of this popular holiday as a family.
Tags: Latino, Recommendations
- Be a Role Model: 4 Ways to Balance Screen Time Around Children**
October 14, 2022
Kids learn how to use technology by watching their parents and caregivers, so model healthy habits early.
Tag: Screen Time
- Great Entertainment Inspired by Latino Myths and Legends**
September 2, 2022
- 3 Ways to Celebrate Hispanic Heritage as a Family**
August 31, 2022

At the bottom of the page, there is a search bar with the text "on ide a kereséshez" and a Windows taskbar showing the date and time as "11°C Felhős".

<https://www.commonsensemedia.org/articles/preschoolers>

Javaslatok

- "Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia (AAP) legutóbbi [ajánlása](#) szerint a szülőknek segíteniük kell a gyerekeknek az egészséges médiafogyasztási szokásaik kialakításában. Náluk még konkrét korlátozások is szerepelnek a [javaslatok](#) között:
- A 24 hónapnál fiatalabb gyerekek a videocsetelésen kívül nem ajánlott semmilyen képernyő.
- A két évnél idősebbek (2-5) médiahasználatát érdemes napi egy órában maximalizálni, szintén szülővel közösen.
- Minél később kerül be a kütyűzésbe, annál kevésbé lesz függő a gyerekek.
- Lefekvés előtt 1 órával már ne kütyűzzön.
- "A szülőknek együtt kell nézniük a médiát a gyerekekkel, hogy segítsenek nekik megérteni, amit látnak, és alkalmazni a körülöttük lévő világra" - mondta az AAP.
- Szülői felügyelet nélkül ne maradjon 0-6 éves korú gyerekek
- Szülői beállítások, jelszó, használati idő
- Alacsonyabb rádiófrekvenciás eszközök használata, gyermekek különösen érzékenyek (Specific Absorption Rate (SAR) , Fajlagos abszorpciósráta)

<https://digitalisgyermekvedelem.hu/digimini>

https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2016/10/21/big-updates-new-screen-time-rules-by-age-from-the-american-academy-for-pediatrics/?utm_term=.381f6e6e9137&itid=lk_interstitial_manual_28



Digitális szerződés

Pozitív fegyelmezés

Videó

[https://www.facebook.com/generatika/
videos/564088060794476](https://www.facebook.com/generatika/videos/564088060794476)



Ajánlott irodalom:

könyv

Villányi Gergő (2019): Segítség, bántanak

Tóth Dániel (2022): Digitális nevelés

Miklya Luzsányi Mónika (2019): Mit tegyek a
kütyüre kattant gyermekemmel? Scolar Kiadó

Szapáry és mtsai (2022): Internetfüggőség: a XXI.
Század orvosi kihívása? Orvosi hetilap, Vol. 163.

Facebook oldal

Safeinternet

Dr. Baracsi Katalin,
internetjogász

Mobil off, élmény on

Tudatos digitális szülő
– Fülöp Hajnalka

Köszönöm a figyelmet!

Dr. Bernschütz Mária

generaciokutato@gmail.com

generatika.blog.hu