

Mennyit telefonozhat az óvodás? Házi praktikák a kütyü-probléma kezelésére

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

Telefon, tablet a gyerek kezében: egyértelműen probléma? Mennyi mesét nézhet, mennyit játszhat egy óvodás gyermek digitális eszközökön? Ráadásul „hiszti” van, ha elveszük tőle - hogyan kezeljük mindezt?

A gyerekek ebbe születnek bele?

A mostanában igen divatos generációs elméletek többnyire digitális eszköz(=kütyü) használat alapján osztják be a különböző időszakokban született korosztályokat. Eszerint a 2010 és 2025 között született gyerekek az *alfa generációhoz* tartoznak (a 2026 után született generációnak még nincs neve most, amikor e cikket írjuk, 2024. őszén). Őket születésüktől fogva körülveszik a különböző kütyük, és mivel ezek használata egyre egyszerűbb, úgy tűnik, egészen kicsi gyerekek tudnak már viszonylag kompetensen ilyen eszközöket használni. Azzal kapcsolatban, hogy milyen hatása van mindennek a gyerekek fejlődésére, most már állnak rendelkezésre kutatások, ugyanakkor a hosszú távú hatásokat még nem ismerjük, hiszen még sok idő fog eltelni, mire ez a generáció felnő.

Ezeknek a generációs felosztásoknak megvan a maguk korlátja, hiszen nagyon nagyok az egyéni különbségek, rendkívül sokszínű lehet a szülők hozzáállása, és ebből következően a családi szokások az elektronikai eszközök használatával, monitor-fogyasztással kapcsolatban, illetve a családok anyagi lehetőségei is különbözőek természetesen a különféle eszközök megvásárlása terén.

Ami biztos: a gyerekek idegrendszerének fejlődéséhez nincs szükség semmiféle kütyüre. Amire szükségük van, az a szabad játék és szabad mozgás.

Miért?

Az ember idegrendszerének fejlődése évmilliárdokra tekint vissza.- jelenlegi képességeink, agyunk, idegrendszerünk működése sok-sok generáció alatt alakult ki olyanra, amilyen most. A kétdimenziós képernyő nézése, az érintőképernyő simogatása, a villódzó fények, a gyorsan váltakozó események, bár vonzó tevékenységek, a közelmúltig mégiscsak ismeretlenek voltak az evolúciós történetünkben. Ahhoz, hogy a gyerekek megfelelően fejlődjenek, sok-sok mindent ki kell próbálniuk, megtapasztalniuk: a térben mozogni, cselekedeteik hatását megtapasztalni, kísérleteik eredményét megfigyelni, alkotni, építeni, önállóan, más gyerekekkel, a szüleikkel játszani, mindeközben mindenféle helyzetet, kihívást kezelni, problémákat megoldani. A mese is felolvasva, vagy elmesélve fejleszti a beszédképességet, fantáziát, önálló gondolkodást, nem eszközről nézve vagy telefonról hallgatva.

Alapvetően a mai gyerekek fejlődéséhez sincs szükség kütyükre, sőt, túl sok képernyő előtt töltött idő még akadályozza is azt. Akármilyen ügyesen használják ezeket az eszközöket, akármilyen szuperek is ezek a programok, applikációk, nem pótolják a szabad játék, szabad mozgás, valódi kapcsolódás által megélt érlelő, gazdagító hatásokat. Egyúttal az is igaz, hogy nem haladhatunk az időben visszafelé, ahogy nem tudjuk - és talán nem is szükséges - visszahozni a lovaskocsis közlekedést, megbarátkoztunk a rádióval és a televízióval is, hiába tűntek eleinte sokaknak ördögtől valónak ezek a vívmányok. Elkerülhetetlenül az életünk

részévé vált a digitális világ is. Szinte minden családban elérhető digitális eszközök, amiket többnyire a gyerekek is használnak. Mit érdemes figyelembe venni, ha már így van?

Mindig legyen a szülő kezében a kontroll!

A gyerekeknek természetesen a játék és a mozgás fejlesztő hatásairól nem sok tudásuk van. Ők azt látják, hogy izgalmas és érdekes a mese a telefonon nézve, talán még vonzóbb is. A gyerekek valódi szükségleteit a felnőttek ismerik, így kütyü-ügyben sajnos szükség van átgondolt, határozott határhúzásra, és talán egy kis harcra időnként.

A digitális eszközhasználattal foglalkozó kutatók felhívják a figyelmet arra, hogy *mindig fontos, hogy a szülő szabályokat és korlátokat alkalmazzon* annak érdekében, hogy a gyerekeknek maradjon elég idejük és lehetőségük a szabad mozgásra és játékra. Könnyű ezt mondani, de nehéz betartani. Ha megpróbáljuk korlátozni az eszközhasználatot, vagyis kikapcsolni a tévét, elvenni a gyerektől a telefont, tabletet, többnyire heves tiltakozás kíséri eme szándékunkat. Akár nagyon heves. Ebből szülőként nehéz jól kijönni, egy-egy ilyen összefeszülés után sajnos rettenetes büntudat tudja gyötörni az embert. Nincs erre szükség: még egy gyermek sem traumatizálódott attól, hogy öt mese helyett csak hármat nézhetett meg, ahogy attól sem, ha esetleg egyáltalán nem fogyaszt monitorot.

Nagyon fontos, hogy a gyerekek érezzék: az, hogy mennyit „kütyüzhetnek”, az *mindig a szülő döntése, és nem az övék*. A szülők azok, akik a gyerekeket ismerik, ők azok, akik az egészséges fejlődéséért felelnek- hiszen azt sem egy gyerek dönti el, hogy télikabátot, vagy kardigánt vesz-e fel télvíz idején. És végül is, a felnőttek azok, akik odaadták/megvették ezeket a készülékeket a gyerekeknek- nekik is kell gondoskodni ezek biztonságos használatáról.

A gyermek számára úgy tudjuk a szülői kontrollt nyilvánvalóvá tenni, ha alapszabálynak tekintjük, hogy engedély nélkül nem kapcsolhatja be a tévét, nem veheti el csak úgy a szülő telefonját. Fontos tehát, hogy a gyermek mindig megkérdezze, hogy játszhat-e a telefonon, nézheti -e a tévét? Saját telefonra óvodáskorban semmi, de semmi szüksége nincsen egy gyereknek. Mesenézésre jobb a laptop, a tévé - annak nagyobb képernyője kevésbé terheli meg a szemet.

Szabjunk pontos időhatárokat!

A gyerekeknek segít, ha a „kütyü-idő” nagyon pontosan körülhatárolt, illeszkedhet a napirendbe, illetve van eleje és van vége. Az óvodások még nem nagyon tudnak órában, percben gondolkodni, inkább egységekben (három mese, négy menet a játékban). Fontos, hogy ennek a végét is betartsuk és betartassuk a gyerekekkel. Ha lejárt az idő, akkor nagyon fontos kikapcsoltatni a készüléket, még ha nehezen is fogadja el a gyerek esetleg a korlátozást.

A kikapcsolás körüli viharok kezelése

A fent említett esetenként igen heves tiltakozások nemcsak abból adódhatnak, mert a képernyős tartalmak valóban nagyon vonzóak. Az óvodáskorú gyerekek idegrendszerének fejlődéséből kifolyólag a viselkedésgátlás készsége még kevésbé érett - nehezükre esik tehát várni, valamit elhalasztani, vagy éppen valamit (első, második, harmadik...) kérésre abbahagyni. Ezek a helyzetek nehezek, de sokféleképpen segíthetünk:

- Legyen a megengedett játéknak, meséknek értelmes befejezése, várjuk meg, amíg vége van/lejár az epizód, és ne azért kapcsoltsuk ki a gyerekekkel, mert lejárt az idő. Végül is mi sem szeretnénk, ha a meccs vége előtt öt perccel valaki kikapcsolná a tévét.
- Szóljunk jó előre, hogy nemsokára itt a vége, és ne egyszer, hanem többször, mindig legyen utolsó. Ezt érdemes láthatóvá is tenni a gyermekünk számára. Pl. a megengedett mesék darabszáma, vagy ideje megjeleníthető számára néhány egymásra épített

kockával, legóval, duplóval. De lehet pohárba rakott golyó, babszem stb. Ebből mindig le-, vagy kiveszünk egyet, ahogy véget ért az első mese, vagy ahogy letelt az első 5 perc. A kockatornyocskát rátehetjük egy papírdarabra, amire kikapcsolás gombot rajzolunk, így amikor az utolsó kocka is lekerül, a gyerek látni fogja, mit kell tennie.

- Válasszunk kisebb egységeket, inkább több, de rövidebb mesét és ne egy hosszút - a gyereknél sokszor a több rövidebb többnek tűnik, még akkor is, ha időben kevesebb, mint az egy hosszú.
- Érjük el, hogy a gyerek kapcsolja ki az eszközt. Ha lehet, ne mi nyomjuk meg a gombot, vagy mi kattintsunk, inkább a gyerekünk tegye ezt. Ha lehet, semmiképpen se vegyük el tőle hirtelen, ne tépjük ki a kezéből az eszközt. Ez utóbbi megoldás óriási frusztrációt jelent, csak növeli a stresszt, és jó példát sem ad. Próbáljuk meg elérni, hogy a gyermek maga adja oda, vagy tegye le.
- Ne tegyünk úgy, mintha elromlott volna a tévé, lemerült volna a telefon. Mindenkinek sokkal jobb, ha tiszta lapokkal játszunk, és nem állítunk valótlan.
- Egy ajánlott módszer az idegrendszer terhelésének kiegyensúlyozására a 20-20-20 perc (vagy 1/3-1/3-1/3-ad) technika: 20 perc képernyő után 20 perc átvezető tevékenység: beszélgetés, figyelem átirányítása, helyváltoztatás, aztán 20 perc intenzív mozgás, lehetőleg szabadban.

Mindig tudjuk, mit néz a kutyün a gyerekünk!

Nem csak a tévézéssel, játékkal eltöltött idő mennyisége számít a gyerekek fejlődése szempontjából, hanem az is *fontos, hogy milyen tartalmakhoz jut hozzá*. Nagy jelentősége van annak, ha egy gyerek érzi, tudja, mi törődünk azzal, mit csinál éppen a gépen. Ezért nagyon jó, ha utána tudunk járni, hogyan lehet különféle szűrőprogramokat beállítani, és nem engedjük szabadon keresgélgni, esetleg alkalmazásokat letöltögetni. Nézzünk rá gyakran a képernyőre, jó, ha úgy van elhelyezve, hogy látjuk, mit csinál, fejhallgatót pedig ne adjunk rá- gyakran nehéz elviselni a zajt, mégis ez az ára annak, hogy kontrollunk legyen a kutyühasználatdolgok fölött. Együtt nézni a mesét a gyerekünkkel pedig nemcsak közös program lehet, hanem módot ad arra is, hogy a történetet vagy a gyermekünk felmerülő gondolatait, érzéseit megbeszélhessük.

Saját kutyüzési szokásaink

Ha a felnőtteket/nagyobbakat egész nap a gép előtt látják, természetes, hogy ők is ezt szeretnék. Ha otthon vagyunk, vagy bármikor máskor, ha a gyerekekkel vagyunk, és azt látja, hogy mindig nyomkodjuk/simogatjuk a telefont, persze, hogy ő is ezt fogja, ezt szeretné csinálni. Ha a gyerekek unatkoznak, nekünk pedig dolgunk van, mi sem könnyebb, mint valamilyen elektronikus eszközt használni a figyelmük lekötésére - megszüntetve ezáltal az unalom okozta „nyavalygást”, biztosítva a felnőttek nyugalmát, lehet, hogy munkaidejét is. Érdemes a felnőtteknek is mérlegelni, hogy otthon, munkaidőn túl mennyire van szükség arra, hogy a telefont nézegessük. Van-e arra lehetőség, hogy bevezessünk kutyümentes időket?

A kutyümentes idő

Nagyon jó, ha minden napra be tudunk iktatni idősávokat, amikor kikapcsolunk/elteszünk minden eszközt és nem engedünk be mindenféle zavaró ingereket a családi körünkbe. A mostani információdömpingben ez nekünk sem árt. Próbáljuk meg kibírni, hogy ebben az időszakban nem nézegetjük a telefont ötpercenként, nagyon jót fog tenni, ha a gyerekünk számára igazán elérhetőek vagyunk, és ha a „lekapcsolt” időben tudunk valódi figyelmet fordítani rájuk, tudunk együtt játszani velük.

Jó, ha minden ki van kapcsolva:

- *evés közben* - segít, hogy egymásra és az éhség-jóllakottság jelzéseire tudjunk figyelni
- *szabad levegőn/kinti (friss levegős) programon* - semmi szükség rá
- *esti mese idején* - ami még mindig olvasva az igazi
- *a lefekvés előtti kb. két órával* - a pihentető alvás érdekében; a kütyüből érkező kék fény rosszat tesz az alvásminőségnek.

Videochat a nagyszülőkkel: kütyüidőnek számít?

Nem! Sok családnál úgy alakult, hogy vidéken élnek a nagyszülők, esetleg átmenetileg külföldön dolgozik valamelyik szülő. Van olyan helyzet is, hogy valamelyik szülő kórházba kerül (esetleg pont a kistestvér érkezésével kapcsolatban). Csodálatos és hasznos találmány ilyen esetekre a videochat, ami lehetővé teszi akár a napi kapcsolattartást is.

Persze az is előfordulhat, hogy a gyerekek nem akarnak a telefonhoz/kamera elé jönni. Oviskorban nem ritka, hogy nehéz ez a helyzet a gyerekeknek, nem tudnak mit kezdeni azzal, ha a szülő/nagyszülő nem élőben van jelen. Érdemes ezt elfogadni és nem erőltetni, ha így szeretné.

És végül még egy fontos szempont:

Ne posztoljunk a gyerekről az internetre!

Érthető, ha a szülőként nagyon szeretnénk megosztani a gyerekekkel kapcsolatos élményeket, cuki fotókat, videókat a közösségi média felületein. Mielőtt a gyerekünkről posztolunk, érdemes megfontolni, hogy *minden feltett kép, videó a gyermek úgynevezett „digitális lábnyomát” alakítja ki*, vagyis van esélye annak, hogy amit egyszer felteszünk a netre, az ott is marad. Visszaélésekre is lehetőséget adhat, és gyermekünk sem biztos, hogy örül később a kiskorában posztolt képeknek.. Egy kicsi gyerek még nem tudja felmérni, minek mi a következménye, így lehet, hogy lelkesen bólogat, amikor megkérdezzük, megoszthatjuk-e a fotóját a neten - valójában azonban fogalma sincs, mit jelent mindez. Eltelik néhány év, és megbánhatja- csak akkor már nagyon nehéz eltüntetni mindent onnan. Szóval ez ügyben is, mint kütyü-ügyben mindig, nem árt az óvatosság.

Keressenek bennünket bizalommal, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást megtalálják a ZEÓ honlapján: <https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>