DIGITÁLIS CSALÁDBIZTONSÁGI PROGRAM



Mikor kapjon a gyermek okostelefont?

GÖD VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK KIADVÁNYA

GONDOLATÉBRESZTŐ

4 **HAL MELINDA:** „A digitális tér általunk megengedett hódítása az emberiség legnagyobb hibája! A korlátok között tartott technológiai fejlődés lehet a megoldás, valamint a hagyományos értékekhez való visszatérés.”

7 **DR. PÉCSI RITA:** „A média kezelése tanult viselkedés. A siker kulcsa a szülők, nevelők, az elöljárók – tehát a mi kezünkben van.”

10 **DR. JÁRAY MÁRTON:** „Az okoseszközeink néha valóban eszközeink, máskor inkább urak az életünk felett, amik bennünket használnak eszközként.”

13 **PÖLTL ÁKOS:** „A technológia és a digitális innováció nem az emberiség ellensége, csak jól kell használni, hogy előre vigyen minket, ne pedig tönkretegye gyerekeinket.”

16 **DR. PUSKÁS BALÁZS:** „Magyarországon 2024 szeptemberétől korlátozzák a telekommunikációs eszközök – különösen a mobiltelefonok – használatát a köznevelési és szakképzési intézményekben.”

19 **HORVÁTH SZILÁRD:** „A gyermekeknél a belső világuk gazdagságát akkor tudjuk megőrizni, ha minél kevesebb képernyő lesz az életükben.”



IMPRESSZUM
Kiadó: Göd Város Önkormányzata › 2131 Göd, Pesti út 81.

HAJRÁ GÖD



Kedves Olvasó!

Modern emberként már szinte mindannyian járjuk a digitális világ labirintusát, azonban nem elég, ha mi eligazodunk benne. Szülőként, nagyszülőként, pedagógusként vagy éppen városvezetőként mindannyian ugyanazzal a kérdéssel szembesülünk: hogyan tudjuk gyermekeinket biztonságban, egészséges környezetben nevelni egy olyan világban, ahol a digitális eszközök szinte észrevétlenül válnak a mindennapok részévé?

Amikor először hallottam szakembereket beszélni a túl korán vagy kontroll nélkül gyermekkézbe adott személyes képernyők hatásairól, szülőként és polgármesterként egyaránt megérintett a téma súlya. Egyértelművé vált számomra, hogy erről beszélnünk kell, méghozzá hiteles szakemberek segítségével, kutatásokra és valódi tapasztalatokra alapozva.

A gyermekek mentális egészségéért indítottuk el tavaly Gödön – az országban elsőként! – a Digitális Családbiztonsági Programot. Azzal a céllal, hogy segítsen eligazodni ebben az új, sokszor átláthatatlan világban, és megmutassa, hogyan őrizhetjük meg a valódi kapcsolatainkat, a mozgás, a játék és az együttlét örömét.

Tavaly augusztusban a gyermeknevelésben dolgozók – bölcsődei gondozók, óvónők, tanítók, tanárok, edzők és védőnők – minikonferencián vettek részt, ahol szakemberek elemezték a digitális csapdák működését nevelési, pszichológiai és jogi szempontból. Ezt az óvodás gyerekek szüleinek megtartott előadások követték, idén pedig a gödi iskolákban rendhagyó szülői értekezletekkel folytatjuk a közös tudásszerzést. Nagyon örülök annak is, hogy a Gödi Művházban több mint egy éve működő Szülők Iskolája programsorozat előadói minden alkalommal nagyszámú közönséget vonzanak, ezeken az eseményeken is gyakran szóba kerül a „kütyümentes” nevelés.

A Digitális Családbiztonsági Program következő lépése ez a kiadvány, amely a képernyők gyermekekre gyakorolt hatásait vizsgálja. Ezenkívül gyakorlati szempontokat, kapaszkodókat és közösen átgondolandó kérdéseket kínál.

A munka azonban itt nem áll meg. A további közösségi beszélgetések, valamint a pedagógusokat segítő szakmai alkalmak mellett az önkormányzat azon dolgozik, hogy segítsen a gödi fiataloknak megtalálni az egyensúlyt a digitális világ és a valódi emberi kapcsolatok között.

Köszönöm mindazoknak, akik partnerként vesznek részt ebben a közös gondolkodásban és felelősségvállalásban. Gyermekeink jövője múlik rajta. Hajrá, Göd!

Kammerer Zoltán polgármester

HAL MELINDA

Emberek! Jó ez nekünk?

Kritikai észrevételek a digitális tér hódításáról



Ha nem tanuljuk meg tudatosan használni, a technológia észrevétlenül elveszi tőlünk mindazt, ami igazán emberré tesz. Ideje visszaépíteni a mentális védőpajzsot, magunk és a gyerekeink érdekében – figyelmeztet a Mathias Corvinus Collegium Tanuláskutató Intézet vezető kutatója és a Bajai Szent Rókus Kórház Pszichiátria klinikai szakpszichológusa.

röpűlne a testem,
kalandor a lelkem,
de láncraverten
a vágy mit ér.

(részlet Szabó Lőrinc
Lekötött bója c. verséből)

Rendszeresen halljuk a kritikákat rugalmatlan álláspontunkkal szemben, mely alapján kijelentjük: a digitális tér csak az ember által meghatározott szigorú korlátok között értelmezhető és hasznosítható. Ennek ellenére a kritikák szerint a digitális tér fejleszti a gyermekek és fiatalok bizonyos idegrendszeri struktúráit, az alkalmazások jól használhatók tanulásban és megkönnyítik életünket.

Kétségtelen, hogy a modern ember kényelme számos területen tetten érhető, kifejezetten a technológiai innovációk között. Könnyebben jutunk el egyik helyről a másikra GPS segítségével, távol élő rokonainkkal bármikor kapcsolatot tarthatunk, vagy a nyelvtanulás soha nem látott gyorsaságát és akár hatékony-

ságát érhetjük el. Kifejezetten jól használható applikációk láttak napvilágot a demencia kezeléséhez, és a pszichológia, pszichiátria, mentálhigiéné területén egyre könnyebben elérhető a segítség, rövidítve a kliensek útját.

Az utópisztikus technovilág képe azonban rendre kifelejti a hagyományos emberi értékek erodálódását. Ahogyan az empátia és érzelmi intelligencia funkcionalitásának lényeges csökkenését egyaránt. Az olvasóra bízom tehát a kérdés megválaszolását, hogy milyen árat vagyunk hajlandóak fizetni a kényelmünkért.

Az EMBER maga és a saját döntései?

Ahhoz, hogy valóban egyéni, szuverén döntést hozhassunk egy ilyen nehéz kérdésben, pszichológiai mélységekbe kell alámerülnünk és filozófiai magaslatokba szükséges emelkednünk. Szakmai tapasztalatom nyomán ugyanis az integrált szemlélet kérdését mindennél előbbre valónak gondolom. Ezen szemlélet segít minket a veszteség- és gyászfeldolgozás során. Valamint az emberi mivoltunkról való gondolkodás sem működik néhány alapvető tényállás összhangja nélkül, így tehát kijelenthető, hogy a mentális nehézségek megoldásának legmeghatározóbb pillére, hogy a részekből alkotott egész sokkal több, mint a részek összessége.



A tudomány által elfogadott emberkép bio-pszicho-szociális és spirituális egységet jelöl, amely utal arra a nem hierarchikusan szerveződő, együtt működő kvartettre, amelytől végül az „ember” kifejezéssel illetjük magunkat. Biológiai meghatározottságunkon túl a pszichológiai, szociális és társas, valamint a spirituális egységként való működés tesz minket emberré, mely magába foglalja a hit kérdését és az érzelmi intelligencia folyamatait egyaránt.

Ezzel szemben mi történik a digitális tér kényelmes világában akkor, ha az ingerek nem kellő érettséggel, felkészültséggel érnek minket vagy gyerekeinket?

– Az ingerelárasztás miatt folyamatos nyomás helyezkedik az ideg- és érzelmi rendszerre.

Naponta több ezer döntést kellene hoznunk abban, mit engedünk be a szervezetünkbe érzékszerveink által. Felnőtt, érett ember sem képes meghozni ennyi döntést, főként azért nem, mert a mentális védőpajzsunk egyre inkább felbomlik. Ezt a védvonalat a kognitív/gondolkodási képességek, a társas/szociális kapcsolatok, az elemi kötődés, az érzelmi rendszer fejlettsége, a spirituális kapcsolat megélése, az integráció képessége és normatívan működő elhárító mechanizmusok alkotják, a teljesség igénye nélkül. Ha a mentális pajzs folyamatos ostrom alatt áll, a szervezet kifárad, beleértve a lélek fáradtságát is.

Okolom tehát többek között a digitális tér hódítását azért, mert a korábban „menedzserbetegségnek” gondolt kiégést immáron középiskolai szinten mérjük. A digitális térben szocializálódott generációk bizonytalanok, soha ennyi pszichiátriai diagnózist nem láttunk a 18 év alatti korosztályokban. Beleértve a gyerekeket is, legalább minden negyedik fiatalkorú mentális zavar tüneteit mutatja, minden ötödik már diagnózissal rendelkezik. A viselkedés- és magatartászavarok, az ADHD és az ADD, a zaklatásból fakadó traumák és akár a zaklatással összefüggő fizikai fájdalom tartós megjelenése jellemző. A „digitális autizmus” egyértelmű környezeti hatásra alakul ki, és az érzelmi rendszert érinti. Korábban sosem láttunk depressziós óvodást, mára az ellátórendszer nem képes ellátni a személyes és családi tragédiákat.

A digitális tér ingerelárasztása és pillanatról pillanatra történő változékonysága kihat az általá-

nos jóllét állapotára, a testképre és énképre, az önbizalom kérdéseire, nagymértékben érinti a hormonális rendszert, tartós változásokat eredményezve a viselkedésben, végső soron az ideg- és érzelmi rendszerekben. Az addiktológiai, függőségi problémákról nem is beszélve.

– Barátságokat és kötődést cserélünk „para" kapcsolatokra.

„Hány barátod van?" – kérdeztem egy 18 éves lánytól a minap. Azt felelte: „Sok! Talán ezer, na jó, abból csak néhány száz a barátom."

„Hogyan tartod velük a kapcsolatot?" „A legtöbbekkel sosem találkozom, chaten, gigantikus csoportokban."

„Van, akivel megosztanál bizalmas információkat magadról vagy a családodról?" „Mint fiúk vagy ilyesmi? Dehogy, soha!"

A fiatalok esetében a figyelmi funkciók egyre inkább romlanak. Ezt okozza és egyben kihasználja az összes közösségi média és maga a neuromarketing. 30-40 másodperces figyelmi, koncentrációs képességgel ugyanis egyetlen dolgot lehet tenni: pörgetni a videós alkalmazásokat.

Csökken az érzelmek olvasásának és érzelmek kifejezésének képessége. Vagyis az érzelmi intelligencia és empátia soha nem látott mélységekbe ér el. Sokszorosára növelve a zaklatási események gyakoriságát és a mentális zavarok kialakulását. Annak ellenére, hogy a sikeres élet legfőbb faktora továbbra is az érzelmi intelligencia, szemben a kognitív intelligenciával.

Sajnálatos, hogy gyermekek és fiatalok jobban kötődnek mára okoseszközeikhez, mint saját szüleikhez. Kisgyermekek a plüssmackót tabletre és telefonra cserélték, amikor kedvenc játékukat kérik az óvónők az óvodában.

Valódi beszélgetések azonban nem történnek a digitális térben. Emojikkal nem fejlődik megfelelően az érzelmi rendszer, egy-két szavas mondatokkal szintén nem lehet emberi érzelmeket megfelelő minőségben kifejezni.

– Káoszban emelkedik a szorongás, frusztráció, és erőszak az eredménye.

A rend nem kizárólag autoriter rendszerben képzelhető el. Sőt! Korai pszichológiai kísérletek bizonyítják, hogy az értelmezhető, akár közösen kialakított szabályok esetén a legjobb a teljesítmény, és optimális a szorongás a teljesítéshez. Ellenben azzal, ha a szabály rigid és félelemkeltő, magyarázatokat nélkülöző, mely esetében már a szorongás emelkedése blokkot eredményezhet. Valamint még magasabb a szorongás és frusztráció, amikor bármit lehet, mert a fiatalok, gyermekek még alternatívát sem kapnak a teljesítmény eléréséhez. Energiájuk ilyenkor erőszakba, jelentős agresszióba fordulhat.

A digitális tér a maga képlékenységével, a készen kapott ingerekkel, a hazugsággal, hogy bárki bármivé válhat, és az avatarok világával egyszerűen az ingerek számossága miatt is képtelen fenntartani a rendet. Természetesen nem segít a szorongáson az ingerek minőségi csökkenése, valamint az eladás szolgálatában álló trendek.

Összegezve csak néhány kiemelt területet, a digitális tér általunk megengedett hódítása az emberiség legnagyobb hibája! A korlátok között tartott technológiai fejlődés lehet a megoldás, valamint a hagyományos értékekhez való visszatérés. Ilyen, hogy először kötődő, érzelmekkel való munkára képes, stabil gyökerekkel rendelkező emberré neveljük gyermekeinket, akik majd ezután kritikusan és integráltan képesek szemlélni a világot, akár a digitális térből áradó bizonytalanságokat.

Alakítsuk ki a mentális védőpajzsot számukra, amelyet kizárólag mi, szülők, a nevelőkkel, pedagógusokkal közös munkában, közösségi aktivitás során érhetünk el! Szülői, nevelői funkcióink betöltése soha nem volt olyan fontos, mint napjainkban, amikor láthatatlan erővel vesszük fel a versenyt minden szerepünkben!

DR. PÉCSI RITA

Okoseszközök és a 6–14 évesek nevelése-oktatása



A digitális világ nem ártatlan játszótér, hanem egy erő, amely kiszorítja a közös játékot, a mozgást, az emberi kapcsolódásokat. És ennek súlyos ára van: többek között romló figyelem, növekvő szorongás és elszigetelődés. Hagyjuk ezt, vagy visszavesszük a nevelés irányítását? – teszi fel a kérdést az organikus pedagógiáról szóló, A nevelés az élet szolgálata című könyvsorozat neveléskutató szerzője.

„Nem azt kell adni az embereknek, amit kérnek, hanem amit kérniük kellene.”

(Goethe)[1]



XXI. században vagyunk, nincs mit tenni, ezek a gyerekek már digitális bennszülöttek! – halljuk lépten-nyomon, pedig még egy gyermek sem született kütyüvel a kezében. Minden esetben mi adjuk oda nekik, illetve mi, szülők vagyunk a legelső minta is. Ha már szoptatás idején sem tudja felvenni az édesanyjával a szemkapcsolatot, ha a családi ebéd közben a nyugalmat egy kis okostelefon nyújtja, ha apa ezzel ébred, ezzel fekszik, ha a gyerekvigyázást rendszeresen a képernyőre bízzuk – könnyen igazolható az a tapasztalat és kutatási eredmény, hogy már az óvodás korú gyermekek naponta képernyő előtt töltött ideje átlag három órát tesz ki, ami ezután csak növekszik. Ez pedig biztosan idegrendszeri, fizikai, mentális, tanulási és magatartási zavarokhoz vezet.

A sikeres iskolai pályafutás legfontosabb előfeltétele pedig **a jól megalapozott óvodai felkészülés.** Ezt rengeteg mozgás, szabad játék, mondóka, mese, rajzolás, fára mászás, beszélgetés, valós érzékszervi tapasztalatok és elegendő pihentető alvás során biztosíthatjuk, és nem a „játékos” feladatlapokkal tűzdelt iskolai előkészítők látogatásával. Ebben az időszakban a fejletlen gyermeki idegrendszer maximum 5–20 perc napi képernyőidőt képes feldolgozni – azt is lehetőleg szülői jelenléttel.

Lássuk, ha jó esetben ilyen alapokkal kerül gyermekünk az iskolába, ott milyen hatása van a digitális eszközök használatának!

Sokan gondolják úgy, hogy haladéktalanul el kell kezdeni az eszközhasználat tanítását, hogy le ne maradjon valamiről, hiszen egész életében központi szerepe lesz ennek a tudásnak. Ez szakmai tévedés.

Most alapozni kell – a kognitív, a szociális és az érzelmi készségeket egyaránt –, és az idegrendszer fejlődését segíteni. Ez változatlanul a sok valóságos tapasztalat: mozgás, természet, társas kapcsolatok, érzelmek, indulatok kezelése, kíváncsiság, testérzékelés. A digitális világ használatához szükséges algoritmikus gondolkodást pedig például a táblajátékok, a keresztmozgások is kiválóan fejlesztik. Az általános iskolás korban tehát az a legfőbb feladatunk, hogy mindazon fenti képességeket kibontakoztassuk, amelyekkel gyermekünk felnövekedve valóban képes legyen a tudatos eszközhasználatra.

„A gyerekek számára a digitális világ puszta értelmetlenség. A gyereknek erre semmi szüksége nincs. Pont” – állítja D. Gelernter, a Yale Egyetem digitális tudományok professzora. A képernyő rendszeres használata bizonyítottan csökkenti az ún. végrehajtó funkciókat, ami pedig egyértelműen ennek az időszaknak kiemelt feladata lenne: Ezek pedig többek közt: *tervezés, szervezés, új, nehéz helyzethez való alkalmazkodás, céltartás, indulatkontroll, kitartás, döntés, következmények felmérése, téves válasz gátlása, figyelemkoncentráció, rugalmas problémamegoldás.* A képernyő rendszeres használata mindezeket roncsolja.

A közösségi média ezen túl olyan erős korai felnőttes stresszhatással jár, ami önértékelési, testképzavarokat, szorongást, elmagányosodást okoz, a gyerek

[1] Johann Wolfgang von Goethe (Frankfurt am Main, 1749. augusztus 28. – Weimar, 1832. március 22.) német író, költő, grafikus, természettudós, művészetteoretikus, jogász és politikus, a német irodalom egyik klasszikusa, a világirodalom egyik legnagyobb költője.

erőszakos és felnőtt szexuális tartalmak, zaklatás áldozata lehet.

Az MTA Széchenyi-díjas pszichológiaprofesszora, Pléh Csaba szerint még a digitális táblák használatát is mellőzni kellene legalább az alsó iskolások esetében, mert a figyelem személyes irányítására, az érzelmekben gazdag egyéni, színes élményekre van ahhoz szükség, hogy a gondolkodást megtanítsuk. Ezt pedig a valóságos ember és ember közti kapcsolat támogatja, a virtuális részvétel pedig csak látszólag segíti, valójában kifejezetten akadályozza. **A digitális tananyag** helyett is a személyes kapcsolódás, az együtt gondolkodás lassabb, de a megértést sokkal hatékonyabban segítő útját javasolja. Az ember alapvető tanulási folyamata, a természetes pedagógia alapja ma is a szemtől szembeni figyelemirányítás, a húsvér emberi kapcsolatok. A virtuális ismeretátadás, az internet épp ezt vonja ki a tanítási folyamatból.

Különösen nagy veszélyt jelent ebben az életkorban a személyes képernyő, a „zsebre tehető" vagy hálószobában is elérhető eszköz. Ezzel olyan kapukat is szélesre tárunk a gyermek előtt, amelyek az ő életkorában kifejezetten ártalmasak. Továbbá elkerülhetetlenül megrövidül az alvásidő, ugyanis nincs az idegrendszernek még jól kialakult fékrendszere, azaz nem képes ellenállni a csatlakozás csábításának. Elias Aboujaoude, a Stanford Egyetem klinikai intézetvezetője szerint az internet drámai eltolódást okoz az identitásban és a viselkedésben is. Beleszól és átalakítja a szülő-gyermek kapcsolatot, a párkapcsolatokat, a szülői hatékonyságot. Oldja az önkontrollt, és az indulatkezelés jóval impulzívabbá, gátlástalanabbá válik. Nem beszélve a függőség kialakulásának komoly veszélyéről, ami ma már-már járványnyá vált.

Susan Greenfield agykutató – több szakértő társával egyetértve – arra a súlyos következtetésre jut, hogy a **digitalizáció következtében az agy neuronhálózata szinte észrevétlenül átalakul,** az emberek kezdenek autistákká, rendkívül énközpontúvá válni. Ezért a szülőknek és a nevelőknek haladéktalanul lépniük kell.

A személyiségfejlődés kezdetén járó iskolás gyermekeink életében új hangsúlyokra van szükség. Ezek: kritikus gondolkodás, felelősségvállalás, személyes kommunikáció, közösség, érzelmi megküzdőképesség, empátia, rugalmas problémamegoldás, kudarctűrő képesség stb.



Gondoljuk át tehát közösen – otthon és az iskolában is –, mi is **az egészséges gyermekkor lényege?**

Szoros kötelék a gondoskodó, óvó felnőttekkel, kellő idő a személyes gazdag szociális kapcsolatokra, verseny helyett az együttműködés tanulása, sokszori, minősítés nélküli próbálgatás és a tévedés lehetősége, spontán, kreatív játék és kézműves-tevékenység, zenélésben és képzőművészetekben, valamint irodalmi élményekben, mesében, történetekben, mozgásban gazdag tanterv és szabadidős tevékenységek, sütés-főzés, konstruálás, kertészkedés és más, kisebb-nagyobb felelősséggel is járó kétkezi munkavégzés, személyes tapasztalatszerzés a természetben és a fizikai világban.

Bruce Alexander híres patkány-hotel kísérlete[2] nyomán ugyanis kijelenthetjük, hogy **amennyiben a fenti alapszükségletek normális úton kielégülhetnek, nem csupán a fiatalok idegrendszerének és érzelmi, kognitív, spirituális intelligenciájának fejlődésére számíthatunk, hanem a digitális függőség veszélye is a nullára csökken.**

A média kezelése tanult viselkedés. A siker kulcsa a „digitális bennszülöttek" esetében is a szülők, nevelők, az elöljárók – tehát a mi kezünkben van.

[2] A nemzetközi hírű kanadai pszichológus kísérleteiben azt vette észre, hogy azok a patkányok, amelyek társas viszonyokban éltek, egyáltalán nem váltak drogfüggővé.

DR. JÁRAY MÁRTON

Az iskolai okoseszköz-használat teológiai reflexiója 7 lehetséges kritikai szempont alapján



Mivel eddig a magyarországi egyházban nem született összefoglaló tanítás a közösségi média és az okoseszköz használatáról, így most még a közös reflexió ideje van. A Szentírás alapján megfogalmazható szempontok mellett egy-egy személyes kérdéssel is segíti az egyéni megfontolást és imát a teológus szerző, lelkigondozó, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének munkatársa.

1. Teremtés rendje szerinti feladatunk. Az ember feladatot kapott a teremtésben. „Művelni és őrizni” a teremtett világot. A jelenkor technológiai robbanása és a multinacionális cégek profitérdeke hozzájárul a teremtett világ pusztításához és kizsákmányolásához. A „fogyasztó” ember lemondott őrző, művelő elhívásáról. Az okoseszközeink reflektálatlan használata ezt a fogyasztói gondolkodást szolgálja.

Mi az, amivel művelem és őrzöm, mi az, amivel pedig pusztítom a teremtett világot az egyéni életemben? **(I. Móz. 2,15)**

2. Istentől való függésünk. A XXI. század embere leginkább függetlenségért küzd. Pedig éppen az okoseszközök túlzott használata mutat rá, hogy természetünkből adódik a függés. A tízparancsolat megerősíti, hogy mint teremtmények egyedül Istentől mint teremtőnk-

től függünk. Ha ez nem Isten felé irányul, akkor mástól válunk függővé, mást szolgálunk. A kutatások egyértelműen mutatnak rá a függőségünkre alapozó algoritmusok hatékonyságára.
Hogyan élem meg az Istentől való függésemet, és mi az, ami ezen felül függőségben tart?
(II. Móz. 20,3-5)

3. Elménk változása. Pál apostol az akkori „haladó világ" hatalmi központjában élő római gyülekezetnek ír a világhoz igazodás kísértéséről. A fősodor által diktált értékek és életmód felülvizsgálatáról. Az agyi működés alkalmazkodóképessége, változása, plaszticitása sokkal intenzívebb, mint korábban gondoltuk. Minden, ami körülvesz, üzenetet, ingert küld az agynak, ami azt mérlegelve további ingereket küld a szervezet egészének. Ez a folyamatos kölcsönhatás változtatja a gondolkodásunkat, reakcióinkat, sőt az agyunk szerkezetét. Ilyen például a zene, az alkotás, a sport, de a baráti kapcsolatok is. Nem véletlen, hogy Pál a megtéréshez, a Krisztushoz tartozáshoz is köti ezt a jelenséget. A túlzott online világ és képernyőidő az elménk leépülésében is szerepet játszhat. Olyan szervezeti működéseket befolyásol, aminek következményeként megszaporodnak az idegrendszeri problémákkal küzdők (ADHD, Asperger-szindróma, demencia stb.).
Milyen életmódbeli változás befolyásolta leginkább az elmúlt fél évben az idegrendszered, gondolkodásod? Ez inkább fejlesztett vagy rombolt? Hogyan befolyásolja az okoseszköz használata a világról való gondolkodásod? **(Róm. 12,1-2)**



4. Nagy parancsolat. Hivatásunk Isten és a teremtett világ (benne saját magunk) szeretete. A nagy parancsolatban Jézus még azt is kihangsúlyozza, hogy egész lényünkkel tegyük. Teljes szívből, lélekből, elméből. Az okoseszközök dominanciájával azt tanuljuk és tanítjuk a fiataloknak, hogy a fizikai valóságon túl nem a szellemi valóság, hanem az általunk teremtett virtuális tér a fontos. Ez a látszatvilág kiragadhat a jelenlétből és a valós kapcsolódásból, ami a tere a szeretet gyakorlásának. Ráadásul mechanizmusaival lehetőséget kínál az arctalanság mögé búvva a bántásnak, szeretetlenségnek. Arcok helyett arculatokkal való kapcsolódásra tanít, eltorzítva a jelentős, valós szeretetkapcsolatot.
Milyen valós kapcsolódásaim épültek le az online térben töltött idő által az elmúlt egy évben? **(Mát. 22,36-40)**

5. Ahol a szívünk, ott a kincsünk. Az online tér nagy részének sajátossága a mulandóság erejében van. Ami tegnap még sok nézettséget generált, az mára már unalmas. Az üzleti modell megkívánja a gyorsan létrehozható újdonságot. Ennek azonban sajátossága a gyors feledhetősége is. Az itt töltött felesleges idő a mulandóba fektetett kincsünk. Függőségünk (például online játékfüggőség) azáltal tud kialakulni, hogy a kincsünket féltve a szívünket is ide helyezzük. Felnőtt emberek aggódnak az online farmon termelt gazdagságuk megőrzéséért, és veszítik el kapcsolatukat saját családjukkal.
Hol vannak az életem valódi kincsei? Mik azok, amik az elmúlt évben elvonták a szívemet attól, hogy azokra figyeljek, azokat gondozzam? Milyen maradandó dolgot szeretnék ápolni a következő évben? **(Luk. 12,33-34)**

6. A meglévő kincseink gyarapítása. Isten által mindannyian valamilyen vagyonnal, egészen személyes kinccsel érkezünk a világra. Van, ami látványosabb a külvilág számára, más pedig rejtettebb, de életünk során kibontakoztatva nyilvánvalóvá válhat a körülöttünk lévők számá-



ra is. Amikor csak „fogyasztunk”, ami az online térben töltött idő nagyobb részét jelenti, akkor saját kincseink rejtve, gondozatlanul maradnak. A Netflix egyik vezetője a cége számára a legnagyobb konkurenciának az alvást nevezte. Az önmagát kizsákmányoló ember gondozatlanul hagyja az Isten által kapott talentumait, kincseit. A maradandó gazdagodástól fosztja meg magát, környezetét és Isten országát.

Milyen talentumodat szeretnéd a következő évben kibontakoztatni, tovább gyarapítani? Mit hagysz el az online világból, hogy erre több időd maradjon? **(Mát. 25,14-30)**

7. Egymást egészítjük ki. Isten egy testként lát minket. A Krisztusban hívők egy test tagjai. Mindenkinek más a helye, szerepe ebben a testben. Az online tér és a MI terjeszkedésével kimondott és „emberbarát” célként jelent meg, hogy ahol a test sérült, vagy „nem elég fejlett”, ott annak szerepét átvegye. Legyen az tudás, kapcsolódás, alkotás, gondoskodás területe. Az előnyök mellett azonban nem számol a komoly hátrányokkal. A test, a közösség, keresztények esetében is, a gyógyulástól esik el így. Ha valami hiányt szenved a test, hozzászokunk, hogy kényelemből azt a mesterséges intelligenciával pótoljuk. A fiatal például a chat gpt-vel beszélget, „mert az legalább nem bántja”. A közösség hiányát felváltja a képernyő előtt töltött idő. A valódi kapcsolódások nélkül pedig észre sem vesszük, hogy a közösségünkben mellettünk lévő ember számára hogy lehetnénk kölcsönösen áldássá. Figyelmünk és érzékelésünk elvész ebben a „kikönnyített” folyamatban. Holott Isten nem véletlenül tett kölcsönösen függővé egymástól úgy, hogy Krisztusban egy testté lettünk.

Milyen adottságaim, képességeim vannak, amiket a közösségemmel megoszthatnék? Mi akadályoz abban, hogy ezt megtegyem? Kitől kérhetnék segítséget a körülöttem lévők közül az aktuális nehézségeimben? Mi akadályoz abban, hogy ezt megtegyem? **(I. Kor. 12,12-27)**

Záró gondolat: Az okoseszközeink néha valóban eszközeink, máskor inkább urak az életünk felett, amik bennünket használnak eszközként. Ennek a reflexiónak célja, hogy elindítson egy mélyebb gondolkodást a saját érintettségünkről. Lehetőséget adva, hogy változtassunk azokon a pontokon, ami az életünk ellen dolgozik. Az online tér, a képernyőidő, a mesterséges intelligencia önmagában nem jó vagy rossz.

Rossz akkor, ha mások vagy a saját kezünkben lévő egyik eszköz az Isten nélküli életben való berendezkedésre.

Jó akkor, ha mások vagy a saját kezünkben lévő egyik eszköz, hogy az Isten által elhívott életünket kiteljesítsük magunk és közösségünk számára.

PÖLTL ÁKOS

A digitális kapitalizmus elveszi gyermekeink jövőjét



A Big Tech-cégek profitéhsége, a gyermeki idegrendszer sebezhetősége és a dopaminvezérelt örömkeresés hajszolása együtt egy új korszakot teremtett: a függőségek és szorongások korát. Jó hír, hogy van megoldás! – hangsúlyozza a családbiztonsági szakértő szerző, aki közgazdász, harcművész, hivatásos testőr, a Wolverhampton Egyetem mesterképzésének pszichológia szakos hallgatója.

„A Z generáció a történelem első olyan nemzedéke, amely úgy ment keresztül a pubertás koron, hogy a zsebében ott volt egy eszköz, egy átjáró egy másik világba, amely elszakította őket a közvetlen közelükben lévő emberektől, és egy alternatív univerzumba csábította őket – egy olyan világba, amely izgalmas, addiktív, instabil volt, és egyben teljesen alkalmatlan a gyermekek és serdülők számára.”

Jonathan Haidt: A szorongó nemzedék (The Anxious Generation)

A New York Egyetem szociálpszichológia-professzora, Jonathan Haidt úgy fogalmaz: az emberiségen végzett legnagyobb kísérlet zajlik éppen, amiben fizikailag áthuzalozzuk gyermekeink agyát. Ez nemcsak generációk jelenére, de jövőjére is erősen rányomja bélyegét. A digitális eszközök túl korai és nem megfelelő használata miatt vészesen megnőttek a gyerekek és fiatalok körében olyan, korábban szinte ismeretlen mentális betegségek, mint a depresszió, a szorongás.

A képernyő-túlhasználat, képernyőfüggőség okozta problémák megértéséhez alapvetően a gyökérokokat kell megismernünk, és megfelelő szabályokkal, intézkedésekkel egy élhető, egészséges felnőttkorba segíteni gyerekek felnövő generációit. A cyberbullying[1], a sexting[2] vagy éppen a FOMO[3] már okozatok, tünetek, amelyeket (ugyanúgy, mint egy betegségnél) lehet ideig-óráig gyógyszerrel kezelni, de a gyógyulást a betegség alapokainak megszüntetése fogja elhozni.

Az alapokokat három, egymással összefüggő, egymásra ható területre lehet bontani.

1. Figyelemgazda(g)ság

A figyelem jelenleg az egyik legjövedelmezőbb erőforrás, vagyis egy tökéletesre csiszolt profitmodellel a



figyelemből lehet ma a legtöbb pénzt csinálni vállalatként. Az úgynevezett Big Tech-cégek élen járnak ezen a területen, vagyis az Amazon, az Apple, az Alphabet, a Microsoft és a Meta, amelyek évente több mint 1,6 billiárd amerikai dollárt termelnek együttesen. Egy maroknyi ember a világ teljes lakosságára rendkívül erőteljes hatást gyakorol: a persuasive design (befolyásolási célú tervezés) segítségével pedig egy új tudományágat is alkottak az emberi viselkedés pszichológiai módszerekkel történő manipulálására a digitális eszközök kapcsán. A profitmaximalizálás határozza meg az egyes digitális platformok fejlesztési irányait, amelyek mind egyfelé mutatnak: minél több felhasználót (gyereket) minél hosszabb időre beszippantani egy adott alkalmazásba, vagyis minél több figyelmét megszerezni.

Ezt a figyelmet pedig nagyon jó pénzért értékesíteni lehet a termékeit, szolgáltatásait reklámozó cégeknek. Ha egy vállalat széles körben szeretne elérni potenciális vásárlókat, ott fog hirdetni, ahol ezek a potenciális vásárlók vannak, vagyis ezeken a digitális felületeken, ahol hatékonyan lekötik a figyelmüket.

Különösen káros és etikátlan ezt a profitmodellt gyerekeken alkalmazni, hiszen ők lényegesen sérülékenyebbek, kitettebbek a negatív hatásoknak életkoruk, vagyis még fejletlen idegrendszerük okán. Ezzel el is érkeztünk a következő területre, a profitmodell gyerekek idegrendszeri fejlődésére gyakorolt hatásához.

2. Az idegrendszer áthuzalozása

Az okoseszközök túl korai használatával nem az a legnagyobb baj, hogy milyen tartalommal találkozik rajta a gyerek. A valódi problémát az jelenti, hogy abban a többórányi időben, amikor a telefonját nyomkodja a gyerek, mást kellene csinálnia, legalábbis a normális idegrendszeri fejlődéséhez.

Az idegsejteket millió idegpálya, szinapszis[4] köti össze, amelyek csak úgy tudnak megerősödni, vagyis fejlődni, ha a gyerek minél több offline tevékenységet minél többször végez. Az agy ezeknek a tevékenységeknek a hatására elkezdi a használt

[1] Online bántalmazás, vagyis ha valaki közösségi oldalakon, online játékokon, applikációkon keresztül, chaten, e-mailben vagy smsben bántóan, erőszakosan, megalázóan, kirekesztően viselkedik.

[2] Telefonon vagy világhálón szexuális tartalmú, erotikus, meztelen vagy félig meztelen képek és videók küldése.

[3] Az angol Fear of Missing Out kifejezés betűiből keletkezett mozaikszó. Erős félelem a kimaradástól, attól, hogy mások tartalmas élményeket szereznek nélkülünk.

idegpályákat megerősíteni, a nem használtakat pedig megszüntetni. Fejlődik az agy, okosodik a gyerek.

Melyek ezek az offline tevékenységek, amelyekre az idegrendszer feltétlenül számít? Családdal töltött minőségi idő, ami a gyerek önbizalmát, a későbbi közösségi integrálódását segíti. Személyes találkozások kortársakkal, szemkontaktus, metakommunikáció. Sportolás, ami oxigéndús környezetet teremt az idegpályák fejlődéséhez. A kreativitást fejlesztő képzőművészeti, alkotó tevékenységek. Alvás, 8-10 óra az éjszakai regenerációhoz. Írás, olvasás. Zenehallgatás és zenetanulás. Szabadban eltöltött idő, játék instrukciók és felnőtt felügyelet nélkül. A gyermeki agy egy igazi boomer[5], mert az okostelefon helyett igazából ezekre a tevékenységekre vágyik.

3. Dopaminkorszak

Ahogy Dr. Anna Lembke pszichiáter is fogalmaz Dopaminkorszak című könyvében, a mai fiatalok élete elsősorban az élvezetek hajszolásáról szól. És az ezt ellensúlyozó fájdalomról. Meg kell tanulni, miként működik a szervezet, hogy képesek legyünk az egyensúlyt megteremteni, ami az egészséges idegrendszeri fejlődés alapja.

A dopamin – hétköznapi nevén örömhormon, boldogsághormon – egy olyan agyi hormon, ami akkor termelődik nagyobb számban, ha valami kitűzött célt, sikert elértünk. Ilyenkor boldogságot érzünk, és újra akarjuk csinálni azt az adott tevékenységet, vagyis erre motivál minket a szervezetünk a dopaminon keresztül. Ez egy fontos tulajdonsága a dopaminnak: nemcsak a siker emeli meg a szintjét, hanem a siker felé vezető út is. Szinte ugyanannyi dopamin termelésével segíti a szervezetünk a motivációnk fenntartását, hogy induljunk el, kezdjünk bele, menjünk a célunk irányába. Ahogy az őseinket is motiválta boldogsághormon-termeléssel arra, induljanak el vadászni, majd a zsákmány elejtésekor újabb dopaminemeléssel biztosította a túlélést, az evést mint biológiai alapfunkció.

A civilizációval viszont megjelentek olyan tevékenységek, mint a jól ismert kémiai függőséget okozó cigaretta, alkohol, drog, amelyek erőfeszítést nem igazán igényelnek, viszont többszörösére növelik a dopaminszintet, egyfajta dopaminsokkot, túl nagy örömet okozva. Ez a folyamat viszont unalmassá teszi az összes, a 2. pontban leírt, az idegrendszer fejlődését stimuláló tevékenységet. Ebbe a túlzott dopaminemelkedést okozó kategóriába esik a képernyő, azon belül különösen a közösségi média, a videójátékok és a pornográf tartalmak. Ezek okozzák a legnagyobb problémát a gyerekeknél, erős túlhasználatot, sok esetben függőséget okozva.

A technológia és a digitális innováció nem az emberiség ellensége, csak jól kell használni, hogy előre vigyen minket, ne pedig tönkretegye gyerekeinket. A megfelelő technológia a megfelelő korban kell, hogy a gyerek kezébe kerüljön. Az idegrendszere csak így lesz képes egészségesen fejlődni, biztosítva számára a hosszú, boldog, családi életet felnőtt korában.

VIRTUÁLIS BARÁT

A közösségi média a figyelemgazdaságra épül, a mesterséges intelligencia alapú virtuális barát a gyerekek érzelmeit célozza: közelséget szimulál, a kapcsolódási nehézségek elkerülését ígéri, torzítva ezáltal az érzelmi struktúra fejlődését. Ha boldog a gyerek, vele örül, ha szomorú, megvigasztalja, mindig elérhető egy beszélgetésre. Az erőfeszítés-mentes kapcsolat a virtuális baráttal egy könnyebb út látszatát kelti, valójában a gyerekek társas kapcsolódási készségeinek kialakulását ássa alá.

[4] Azok a sejt közötti kapcsolódási helyek, amelyeken keresztül az ingerület egyik sejtről a másikra terjed át, kémiai ingerületátvivő anyagok közvetítésével, vagy a sejtmembránok szoros kapcsolatainál közvetlenül a két szomszédos sejt membránján átterjedő ioncsatornák közreműködésével.

[5] A közösségi média egyik népszerű szava, amely eredetileg a második világháború után született nagy létszámú (baby boom) generációra utalt, de ma már használják becsmérlő kifejezésként jelezve valakiről, hogy nem érti a mai világot.

DR. PUSKÁS BALÁZS

Az iskolai okoseszköz-használat jogi szabályozása



A túlzott IKT-eszközhasználat egyenesen arányos a tanulási teljesítmény romlásával, nem beszélve a személyes kapcsolatokra gyakorolt negatív hatásáról. Nem véletlen, hogy már több mint 60 országban részben vagy egészben megtiltották az okoseszközök iskolai használatát – hívja fel a figyelmet a közoktatási szakjogász szerző, a Váci Egyházmegyei Szent Mihály Intézményfenntartó főigazgatója.

„A [gyermekek agyának] egyes részei szó szerint péppé válnak. Meglágyulnak. [Az agyi kár] arányos azzal az idővel, amelyet a képernyő előtt töltenek. Ez az emberi agy anatómiai visszafejlődése, amely itt és most zajlik. Elveszítünk valamit, amit 400 ezer évbe telt megszereznünk.

A gyermekeknek... joguk van szeretve lenni, joguk van az oktatáshoz. De nincs joguk ahhoz, hogy iPhone-juk legyen. És ha ahhoz nincs joguk, hogy lemenjenek a boltba és vegyenek egy üveg vodkát, vajon miért engedjük meg nekik azt, hogy napi tíz órát üljenek a képernyő előtt és megsüssék az agyukat?"

Dr. Martin Jan Stránský[1]

Ma már a köztudott tényekhez tartozónak mondható, hogy a túlzott képernyőhasználat számos területen rombolja a gyermekek képességeit: gátolja kognitív fejlődésüket, gyengíti a nyelvi és társas készségeket, visszafogja az érzelmi intelligencia fejlődését, mozgás- és alvásszegény életmódra nevel, és súlyosan károsítja a tanulási képességeket, különös tekintettel a memóriára és az összetett gondolkodásra.

Mindezek tudatában mégis az információhoz való szabad hozzáférésre, a tanulási folyamat megkönnyítésére, valamint a digitális technológia ismeretének és kezelésének ismeretére hivatkozva a szakemberek egy része **még mindig egyfajta jogként tekint** a gyermekek okoseszköz-használatára. Mintha annak hiánya olyan károkat okozhatna a gyermekek fejlődésében, amelyek a későbbi,



egészséges életvitelük szempontjából visszafordíthatatlanok lennének.

De **valóban van-e ilyen jog?** Vagy, megfordítva a kérdést, nem olyan joga van inkább a gyermekeknek, amely alapján éppen a digitális eszközök használatának korlátozása szükséges? Egyáltalán mit mondanak erről a kérdésről a hatályos nemzetközi és hazai jogszabályok?

A jogforrások vizsgálatát kézenfekvőnek tűnik a világ majdnem minden országa által ratifikált **ENSZ Gyermekjogi Egyezményével** kezdeni, mely 3. cikkelyében a gyermek legjobb érdekét emeli ki, prioritásként hangsúlyozva azt. 6. cikkelyében az élethez, a túléléshez és a fejlődéshez való jogot hangsúlyozza, 17. cikkelyében pedig kitér a gyermekek tömegtájékoztatáshoz való jogára, kiemelve az utolsó bekezdésben a káros tartalmaktól és anyagoktól való megóvásuk tagállami kötelezettségét.

Az 1989-ben íródott egyezmény még nem ismerhette az internet és a digitális világ használatában rejlő veszélyeket, hiszen azok akkor még nem léteztek a mai formában. Ezért a Gyermekjogi Egyezmény 25. sz. általános kommentárjában (2021), annak 15. pontjában külön kitér erre a kérdésre: „A digitális eszközök használata **nem lehet sem ártalmas, se nem helyettesítheti a gyermek személyes kapcsolatait** más gyerekekkel, szülőkkel vagy gondviselőkkel. A részes államoknak **különös figyelmet kell fordítaniuk** arra, hogy a **technológia milyen hatással van** az élet legkorábbi éveiben, amikor maximális az agyi plaszticitás, és a társadalmi környezet – különösen a szülőkkel és gondviselőkkel való kapcsolat – alapvető fontosságú a gyermekek kognitív, érzelmi és társadalmi fejlődésének kialaku-

[1] Neurológus, a Yale Egyetem adjunktusa, a The Rise and Fall of the Human Brain szerzője. A fenti idézet egy TEDx Talk beszédéből származik. (utolsó letöltés: 2024. 01. 07.)

lása szempontjából. **A korai években óvintézkedésekre lehet szükség** az alkalmazott technológia kialakításától, céljától és használatától függően. A digitális eszközök megfelelő használatával kapcsolatban **képzést és tanácsadást kell biztosítani** a szülőknek, gondviselőknek, pedagógusoknak és más érintetteknek, **figyelembe véve azon kutatásokat, amelyek a digitális technológiák gyermekek fejlődésére gyakorolt hatásaival foglalkoznak,** különös tekintettel az agy kora gyermekkori és serdülőkori kulcsfontosságú ugrásszerű változásaira."

Az egyezmény idézett általános kiegészítésénél is tovább megy az **UNESCO, amely a 2023-as GEM-riportjában**[2] arra hívja fel a figyelmet, hogy az okoseszközöket kizárólag oktatási célra szabadna használni az oktatási intézményekben. A GEM-riport a PISA-felmérésre hivatkozva állítja, **hogy a túlzott IKT[3]-eszközhasználat egyenesen arányos a tanulási teljesítmény romlásával.** Az UNESCO GEM-riportja kiemeli még a személyes kapcsolatokra gyakorolt negatív hatást is, és **javasolja az okoseszközök iskolai használatának tagállami szintű szabályzását.**



Indoklásként említi egyrészt, hogy nincs erős tudományos bizonyíték arra, hogy a technológia **bármilyen pozitív hatást is gyakorolt volna** az oktatás színvonalára[4]. Másrészt pedig kiemeli, hogy a technológiákat gyártó privát cégek érdekei soha nem szabad megelőzzék a diákok érdekeit.[5]

Ma már több mint 60 országban részben vagy egészben megtiltották az okoseszközök iskolai használatát[6]. Példaként említhetőek az USA egyes államai, Franciaország (2018-tól), Magyarország és Spanyolország egyes régiói (2024 óta), míg több más európai ország 2025-re időzítette az okoseszközök használatának betiltását vagy korlátozását.

Magyarországon a 245/2024. (VIII. 8.) kormányrendelet 2024 szeptemberétől korlátozza a telekommunikációs eszközök – különösen a mobiltelefonok – használatát a köznevelési és szakképzési intézményekben. Magyarország alaptörvényének XVI. cikke (1) bekezdése szerint „minden gyermeknek joga van a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges védelemhez és gondoskodáshoz". Magyarország kormánya ezt a védelmet kívánja megadni – a ma már széles körben ismert tudományos háttéranyagok ismeretében – a köznevelésben és a szakképzésben tanuló gyermekek számára.

Ma a világ országainak többsége még mindig nem korlátozza jogi eszközökkel az okoseszközök iskolai használatát. Ám a rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok, a globális oktatási mérések eredményei, a nagy nemzetközi szervezetek állásfoglalásai és az egyes nemzetállamok tapasztalatai is abba az irányba mutatnak, hogy az elkövetkező évek során exponenciális ütemben fog növekedni azoknak az országoknak a száma, amelyek jogszabályi úton fogják korlátozni az okoseszközök, a személyes képernyő és az IKT-eszközök használatát a nevelési, oktatási intézményekben.

[2] UNESCO, Global Educational Monitoring Report https://www.unesco.org/gem-report/en/technology (utolsó letöltés: 2025.01.07.)
[3] Információs és Kommunikációs Technológia
[4] UNESCO, GEM Report, summary, 1. oldal https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386147 (utolsó letöltés: 2025.01.07.)
[5] UNESCO, Global Educational Monitoring Report Foreword, vii. oldal https://www.unesco.org/gem-report/en/technology (utolsó letöltés: 2025.01.07.)
[6] https://www.euronews.com/next/2024/12/29/which-countries-in-europe-have-banned-or-want-to-restrict-smartphones-in-schools (utolsó letöltés: 2025.01.07.)

HORVÁTH SZILÁRD

Kapcsolat, öröm, kiegyensúlyozottság, fejlődés:

Okostelefon nélküli gyermekek az iskolában és a családban



Lehet-e boldog, kiegyensúlyozott gyermekkort élni személyes képernyők nélkül a 21. században? A Búzaszem Iskola és a mögötte álló közösség bizonyítja, hogy igen. A döntés óta a szülők is megtapasztalták a „kütyümentesség" áldásait, a gyermekek testi, értelmi és érzelmi emelkedését, jóllétét – osztotta meg tapasztalatait a Búzaszem egyik alapítója és jelenlegi vezetője, szerző, tanár és médiaszakember.

„Visszakaptuk a lányunkat! Már nem csapja ránk esténként az ajtót. Ha kérdezzük, válaszol, s neki is vannak kérdései. Újra kíváncsi a család tagjaira. Már nem szégyelli a szüleit. Ha bemegyünk érte az iskolába, odafut, átölel bennünket. Esténként pedig nem csetel a »barátaival«, hanem olvas, már a harmadik könyvet adjuk a kezébe másfél hónap alatt."[1]

2011 óta a gyerekek okostelefonokat nem hozhatnak be az intézménybe. (Normál nyomógombos telefont is csak a táska alján, kikapcsolva.) Ennek ellenére azt tapasztaltuk, hogy a gyerekek testi, értelmi és érzelmi állapota folyamatosan romlik. Ezért a családokkal egyetértésben 2018-ban úgy döntöttünk, hogy nemcsak az iskolában, de a családban sem lesz a gyerekek kezében személyes képernyő, okostelefon, tablet, digitális játék, közösségi oldal nyolcadik osztály első félév végéig.



Sorra kerültek kezünkbe a tudományos közlemények, amelyek arról szólnak, hogy a digitális világ miatt radikálisan romlik a gyerekek mentális állapota,[2] napi félóra érintőképernyőzés a kicsiknél hanyatlást okoz a beszédfejlődésben,[3] túlhasználatuk az agyszerkezetben is változásokat hoz[4], a kütyühasználat miatt visszaesik a tanulók teljesítménye[5], a „fejlett" ipari országokban csökken a fiatalok IQ-ja[6].

Néhány kérdésre a nevelői közösséggel együtt választ kellett adnunk:

Digitális bennszülöttek-e a mai gyerekek? Mert ha azok, nincs mit tennünk. De nem azok. Ezek a gyerekek pont ugyanúgy születnek, mint az eddigi nemzedékek, vagyis nem digitális bennszülöttek, hanem azzá neveljük őket. Ha akarjuk.

Létezik-e digitális tudatosság 6–14 éves gyerekeknél? Mert ha igen, akkor azt kell fejlesztenünk. Szakemberek szerint az akarati funkciók nőknél 23 éves kor körül, férfiaknál kicsit később alakulnak ki teljes mértékben. Tehát nem számíthatunk rá, hogy 6–14 éves gyerekek ellent tudnak állni a Szilícium-völgy erre szakosodott pszichológusai által kidolgozott digitális figyelemcsapdáknak, amelyek a felnőttek akaraterejét is próbára teszik.

Mi elől veszi el az időt a digitális világ, a képernyők? (Nyolcadik osztályban napi 6-8 órát...) Erre választ kapunk a gyerekek romló idegrendszeri, lelki és értelmi állapotát vizsgálva: a mozgás, a művészet, a tanulási képesség, a tudás, a kapcsolatok sérülnek a személyes képernyők gyermekek általi használata miatt. Vagyis minden, ami a kiegyensúlyozott élethez szükséges.

A 21. században vajon nem maradnak-e ki a gyermekeink a szükséges fejlődésből, ha kivesszük a kezükből a személyes képernyőket? Erre választ ad az OECD 2015-ös tanulmánya, amelyben kijelentik, hogy a hagyományos készségek hagyományos fejlesztése a legfontosabb.[7] AZ UNESCO 2023-as jelentése pedig azt jelenti ki, hogy nincs rá tudományos bizonyíték,

[1] Hatodik osztályos kislány édesapjának véleménye. Hatodikban váltottak iskolát. Előző iskolájában a közösségi nyomás miatt negyediktől a kezében volt az okoseszköz.

[2] Jon Haidt és Zack Rausch: Minél hamarabb kap a gyerek okostelefont, annál rosszabb mentális állapotú felnőtt lesz. https://www.afterbabel.com/p/sapien-smartphone-report?fbclid=IwAR05tw5hRTXlY186t2qmGuxou4l3k0NGckgK_kyTuweZJwMttsD72Zk1RBA

[3] A Torontói Egyetem és a Torontói Állami Kórház kutatása. https://raabe.hu/kesobb-kezdhetnek-beszelni-a-gyerekek-akik-sokat-jatszanak-okostelefonnal/

[4] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3201847/

[5] https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2751330?guestAccessKey=f02523bb-1adb-4566-8f9f-02bab8189b69&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_content=tfl&utm_term=092319

[6] James R. Flynn, Michael Shayer: IQ-csökkenés és Piaget: A rothadás a tetején kezdődik? https://www.buzaszem.hu/files/2017-flynn.pdf

hogy a technika bármilyen pozitív hatást gyakorolt volna a gyerekek tudására.[8]

Mi történik azzal a gyermekkel, akinek az idegrendszere gyermekkorban a kevés mozgás miatt nem fejlődik ki megfelelően? Gyermekkorában fejlesztésre szorul, iskolai problémákkal szembesül, felnőttkorában nem tudja megfelelően kifejleszteni a tehetségét, nem él teljes életet, idős korában pedig hamarabb érkezik a testi-szellemi leépülés. Ma a gyerekek éretlen idegrendszerrel kerülnek iskolába, mert nem mozognak eleget.

A 2018-as döntés óta nagyot fordult a világ. A szülők megtapasztalták a „kütyümentesség" áldásait, a gyermekek testi, értelmi és érzelmi emelkedését, jólétét, s ma már nem azért tartják távol gyermekeiket a kütyüktől, mert kötelezvényt írtak alá erről, hanem azért, mert meggyőződtek a hasznáról. A rendszer önszabályozó: a szülők egymás közötti megegyezése biztosítja a kütyümentességet az otthonokban is.

Vannak nehézségek? Igen. Nehézség, hogy a szülőnek is korlátoznia kell magát. Neki is le kell tennie a telefont családi ebédnél, beszélgetésnél, játéknál. Nehézség, ha 14 évesnél



idősebb gyermek van a családban, aki már használhatja ezt a világot, s a kicsik vele használnák. Tehát a szülőknek ki kell alakítaniuk és be kell tartatniuk az otthoni szabályokat. Gondot jelent, ha a gyermek edzésén mások a szabályok.

Az okostelefon-, digitálisjáték- és közösségioldal-mentesség nem tiltás. Ezek az eszközök egyszerűen csak nincsenek a gyerekek életében. De a gyerekek az iskolában megkapják a digitális kultúra oktatását, amelynek a lényege nem az eszközhasználat, hanem az algoritmikus gondolkodás, ami sokféleképpen fejleszthető gép nélkül is.

Mi a szülők és a gyermekek véleménye a 2018-ban indult kütyümentességről?

Az írás elején olvashattak szülői véleményt. Íme, egy 4. osztályos kislány szavai: „Nemrég a Balatonon voltunk az ötödikes unokatestvéremmel. Nem tudtuk behívni a vízbe. Míg mi bent játszottunk, labdáztunk, ő a parton nyomogatta a tabletjét és a telefonját."

Mit tegyünk a digitális világ helyébe?

Mindent, ami – a digitális világgal ellentétben – fejleszt: mozgást, sportot, zenét, táncot, kézművességet, edzést, iskolakertet, természetet, kirándulást, szablyavívást, kütyümentes gyermekegyüttléteket, társasjátékot, kapcsolatot, mert az optimális agyműködéshez mozgás kell és művészi élmények.[9]

Csendes megjegyzés a végére: a képernyőkkel is csínján kell bánni a gyerekeknél. Belső világuk gazdagságát akkor tudjuk megőrizni, ha minél kevesebb képernyő lesz az életükben. Akkor – szép a magyar nyelv – „képesek" lesznek megtenni, amire egyébként, ha a belső képeik nem dolgoznak bennük, „képtelenek" lennének.

[7] OECD, 2015, Az iskolák pénzt pazarolnak a gyerekek számítógépeire https://www.oecd.org/en/publications/students-computers-and-learning_9789264239555-en.html Összefoglaló: https://www.cnbc.com/2015/09/15/schools-wasting-money-on-computers-for-kids-oecd.html

[8] UNESCO, 2023, Global Education Monitoring report https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723

[9] Freund Tamás agykutató, az MTA elnöke https://www.xxiszazadintezet.hu/szuperagy/

A gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen!

Dr. Martin Jan Stránský Az emberi elme felemelkedése és bukása című könyvében tárja fel a technológia fiatal elmékre gyakorolt riasztó hatásait, és azt, mit tehetünk azért, hogy megfordítsuk a trendet. Mi most ebben a füzetben ezt a trendfordulót javasoljuk Önöknek!

MI TEHETÜNK?

- 14 éves kor alatt ne adjunk a gyerekek kezébe személyes képernyőt (okostelefont, tabletet, digitális játékot).
- 16 év alatt ne legyen a gyereknek közösségi(nek nevezett) oldala.
- Éjszakára tiltsuk ki a gyerekszobából az okostelefont 14 év felett is.
- A digitális világról hasonlóan gondolkodó szülőkkel fogjunk össze, keressük meg az óvoda- és iskolavezetőket. Kérjük, hogy olyan csoportokat alakítsanak az intézményekben, amelyekben a szülők vállalják, otthon sincs személyes képernyő a gyerekek életében.
- Utána a rendszert működtetése érdekében a szülőknek is változnia kell, korlátozva a saját személyes képernyőidejüket.

MI A BAJ A KÉPERNYŐVEL?

- Elveszi az időt a gyermeket fejlesztő tevékenységektől, a mozgástól, a művészetektől.
- A mozgáshiány miatt nem fejlődik ki a gyermekek idegrendszere.
- Használata látás- és tartáshibákat okoz a gyermekeknél.
- Nagyobb valószínűséggel alakul ki náluk beszédhiba.
- Figyelemzavart, hiperaktivitást, digitális autizmust, fejlődési rendellenességeket okozhat.
- Rontja a gyerekek kreativitását, tanulási teljesítményét és mentális állapotát.



TIPP

A Kapcsolj ki! mozgalom segíti a szülőket, pedagógusokat, gyermekvédelmi szakembereket a képernyőfüggőség megelőzésében. A kapcsoljkimozgalom.hu oldalon megismertetik a képernyőhasználatból okozta gyökérproblémákat, a profitmodellt, amit a fogyasztó technológiai vállalatok működtetnek, ennek hatását a gyerekek idegrendszeri fejlődésére. Segítenek megérteni a tudományos hátteret, hogy a családok visszaszerezhessék életüket, a szülők gyerekeiket, boldog jövőjüket. Mert a gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen!







MITŐL FEJLŐDIK A GYERMEK IDEGRENDSZERE?

› mozgás › családi idő › személyes találkozások
› kreatív tevékenységek › alvás
› írás › olvasás › sport › szabad játék











„Ha buta gyerekeket akarsz nevelni, adj nekik okostelefont!”

(Dr. Martin Jan Stránský, a Yale Egyetem neurológus professzora)