

Szülői útmutató az okoseszközök világában bolyongó gyermekekhez (és felnőttekhez)

Kedves Szülők! Néhány olyan gondolatot szeretnék megosztani veletek, melyek segíthetnek egyensúlyt teremteni napjaink egyik legnagyobb kihívása, a képernyőidő optimalizálása terén. A különféle digitális eszközök (okostelefon, tablet) mára már a mindennapjaink szerves részét képezik, el sem tudjuk képzelni, hogy milyen lenne az élet nélkülük. Szerencsére nem is kell, hiszen számtalan előnyük van, így a cél nem az, hogy ne használjuk ezeket, hanem az, hogy tudatosan és megfelelő keretek között tegyünk. Sokszor halljuk a felnőttektől, vagy az idősebb generációk képviselőitől, „hogy bezzeg a mi időnkben még nem volt ilyen, mi el tudtuk máshogy is foglalni magunkat.” Valóban nem volt, és valóban el tudtuk, de nem tudhatjuk, hogy mi lett volna, ha a mi gyerekkorunkban is rendelkezésre áll már mindez. A mostani gyerekek nem tudják, hogy milyen volt okostelefon és internet nélkül, ők már egy másik korba születtek, nincsenek ilyen emlékeik. Mi viszont tudjuk, mégis odavisszük a telefont a vacsoraasztalhoz, vagy a kanapén ülve a közösségi médiát görgetjük, miközben egy vagy több gyerek ott ül mellettünk, jobb esetben valamit játszva, rosszabb esetben ugyanúgy a telefont böngészve. Sokszor együtt vagyunk magányosak, nem kapcsolódunk, nem beszélgetünk. Nem csak ők, a gyerekek, hanem mi, együtt. Együtt vagyunk ebben a helyzetben, így a megoldást is közösen kell megtalálnunk. Nem fogom megmondani, hogy mit tegyetek, nem fogok „tuti” tippet osztogatni, csupán megosztok veletek néhány olyan cikket, írást, ami a témában született, és szerintem hasznos lehet. Használjátok ezeket belátásotok szerint, és ha kérdésetek van, vagy beszélni szeretnétek róla, akkor keressetek nyugodtan!



Cikkek, írások a témában:

A Bethesda Gyermekkórháznak van több írása a témában, a *második* különösen hasznos lehet szülőként, valamint készítettek *egy ingyenesen letölthető e-bookot*, ahol rengeteg ötlet, gondolat, tanács megtalálható. Abban igazából benne van minden, további ajánlások, hasznos tudnivalók, ezt jó szívvel tudom ajánlani nektek.

- 1) <https://www.bethesda.hu/kisokos/mit-mennyit-hogyan/>
- 2) <https://www.bethesda.hu/kisokos/mit-mennyit-hogyan-2/>
- 3) <https://www.bethesda.hu/kepernyocsokkento-program/>

A következő cikkben **25 gyakorlati tanácsot**, valamint számos *praktikát és ötletet* találtok, *mind az óvodáskorra, mind az iskoláskorra* vonatkozóan.

- 4) https://gyerekaneten.hu/tema/Digitalis_szuloseg_szabalyok_a_gyerekek_kutyuzesehez

Ha pedig tovább olvasgatnátok, akár a *generációk közötti kommunikációs nehézségekről, a „kölcönös meg nem értésről” és ezek esetleges feloldásairól*, akkor ajánlom **Steigervald Krisztián generációkutató** előadásait, könyveit, videóit.

Mohács, 2025. 03. 16.

Üdvözlettel:

Kropp Ádám

pszichológus, sportpszichológiai szakpszichológus