

Digitális nevelés életkorok szerint

Bár minden gyerek más, és nem célszerű általánosítani, nézzük át röviden, hogy a különböző életkorokban milyen megközelítésre van szükség a digitális nevelés terén.

Újszülöttkor (0–2 év)

Kódnév: absztinencia

Bár a legtöbben nem fordítanak figyelmet a digitális nevelésre ebben az életkorban, ez a legkényesebb időszak. Az okostelefon ekkor válik sokak számára digitális cumivá, aminek a használat rendszerességétől és mértékétől függően számos kellemetlen kimenetele lehet. Az is igaz ugyanakkor, hogy ebben az életkorban a legegyszerűbb a feladatunk.

- Ne szoktassuk rá a gyerekünket a képernyőre! Találjunk más megoldást a figyelemelterelésre, megnyugtatósra pelenkázás, utazás vagy etetés közben!
- Tartsuk kordában a saját kütyüzési szokásainkat is, hogy a gyereünk ne azt szokja meg, hogy mindig a fejünk búbját vagy a tarkónkat látja, mert mindig telefonnal a kézben vagy a laptop előtt lát minket – hogy mindig van valami más (a képernyőn), ami érdekesebb vagy fontosabb önála.

Ebben az életkorban az ajánlott képernyőidő pontosan 0 óra és 0 perc. Tehát se mese, se játék, se állatos videók, se videóchat a rokonokkal ne legyen a napi rutin része. Nem éri meg.

Bölcsődéskor (2–4 év)

Kódnév: ismerkedés

Ahogy azt sokan mondogatják, nem lehet akármeddig távol tartani a gyerekeket a digitális világtól, ám korántsem mindegy, hogyan ismerkednek meg vele. Ezekben az években el lehet kezdeni apránként az ismerkedést, betartva az alábbi szabályokat:

- Mindig együtt használjuk az okoseszközöket a gyerekekkel, soha ne hagyjuk egyedül barangolni a digitális világban!
- A digitális világ felfedezése szűk időkeretek között történjen!
- A képernyőidőt továbbra is inkább heti, és nem napi szinten érdemes mérni, tehát jobb, ha a kütyüzés nem lesz a napi rutin része. Főleg azért, mert egyre több érdekes dolog, csábító digi-tevékenység fog felkerülni a listára, ami mind képernyőidővel jár, és ezek összeadódnak.
- Egyszerre csak egyet! – tehát ha az egyik nap volt mese, akkor már ne legyen játék, vagy ha volt videóchat, akkor ne legyenek állatos videók, stb.

Ahogy haladunk előre, apránként mehet fölfelé a képernyőidő, de ügyeljünk rá, hogy az ne haladja meg a napi fél órát, és lehetőleg azt se egyszerre költsük el, inkább bontsuk azt két- vagy háromfelé. Pl: egy rövid mese alvás után (egy epizód, és nem egy egyórás Youtube-videó, ahol egymás után jönnek a részek), meg egy kis videóchat a nagyival vacsora előtt.

Továbbra is érdemes odafigyelni, hogy ne hagyjuk a gyereket magukra, és ne szoktassuk rá őket a kütyüzésre avégett, hogy nekünk több nyugodt percünk legyen. Továbbra is legyünk tudatosak a saját digitális szokásainkkal kapcsolatban!

Óvodáskor (4–6 év)

Kódnév: alapozás

Ebben az életkorban már egyre nagyobb affinitást mutatnak a gyerekek a digitális világ iránt, és egyre nehezebb távol tartani őket tőle (már ha eddig egyáltalán sikerült). Az előbbi három pont megtartásával célszerű megalapozni, hogy a gyerekek lépésről lépésre fedezhessék fel a digitális világot: továbbra is a szülővel együtt, és egyre több beszélgetéssel kísérvé arról, mit is látnak éppen. Segítsünk nekik feldolgozni, értelmezni a digitális élményeket! Egy mese után rajzoljuk le, játsszuk el, beszéljünk róla! Főleg akkor, ha azt látjuk, hogy valami nyomot hagyott a gyerekekünkben.

- Mindig együtt használjuk az okoseszközöket a gyerekekkel, soha ne hagyjuk egyedül barangolni a digitális világban!
- A digitális világ felfedezése szűk időkeretek között történjen!

Ahogy haladunk előre apránként mehet fölfelé a képernyőidő, de ügyeljünk rá, hogy ne haladja meg a napi egy órát, és lehetőleg azt se egyszerre költsük el, inkább bontsuk azt két vagy három felé, illetve figyeljünk oda, hogy milyen hatással van a gyerekre.

Továbbra is érdemes odafigyelni, hogy ne hagyjuk őket magukra, és ne szoktassuk rá a gyereket a kutyüzésre avégett, hogy nekünk több nyugodt percünk legyen. Továbbra is legyünk tudatosak a saját digitális szokásainkkal kapcsolatban!

Iskoláskor (6–10 év)

Kódnév: felkészülés

Amikor az ember csemetéje általános iskolába lép, a legtöbb szülőben felmerül az igény arra, hogy mindkettőjükénél legyen egy készülék, amivel elérhetik egymást. Általános iskolás gyerekeknél még érdemes ezt úgynevezett „butafonnal”, vagyis mobil-, és nem okostelefonnal megoldani. Ugyanakkor rohamosan közeledik az az életkor, amikor a gyerekek saját okostelefont kapnak, de legalábbis a pajtások közül lesznek egyre többen, akik már rendelkeznek saját eszközzel. Ahhoz, hogy találkozzanak az említett digitális jelenségek nagy részével, elég, ha a csapatban csak egynek van le nem korlátozott okostelefonja – gondoljunk csak a veszélyes TikTok-kihívásokra vagy a felnőtt tartalmakra. Illetve ebben az életkorban gyerekek és szülőnek egyaránt igénye lehet már arra, hogy a gyerek egyedül kutyüzhessen, nézhessen mesét (akár a YouTube-on), stb.

- Készítsük fel gyerekünket a digitális viselkedési etiketre, érintve olyan dolgokat is, mint az internetbiztonság, a digitális agresszió és szexualitás, illetve mindaz, amivel a világhálón találkozhat! Az ő szintjüknek megfelelően.
- Helyezzünk hangsúlyt arra, hogy a beszélgetéssel és a digitális házirenddel egészséges digitális szokásokat alakítsunk ki otthon – még azelőtt, hogy gyerekünket saját okostelefont kapna!

- Ha odaadjuk a telefonunkat, hogy mondjuk egyedül játsszon vele, tegyünk óvintézkedéseket! Telepítsünk szülői felügyeletet biztosító applikációt, és korlátozzuk a tartalmakat; vagyis azt, hogy mihez férhet hozzá!

Ahogy haladunk előre apránként mehet fölfelé a képernyőidő, de ügyeljünk rá, hogy ez (az iskolai feladatoktól függetlenül elköltött kötetlen, pusztán szórakozást célzó) digi idő ne haladja meg a napi 2 órát, és lehetőleg azt se egyszerre költsék el.

Továbbra is érdemes odafigyelni, hogy ne hagyjuk őket teljesen magukra, vagyis felügyeljük hogy mivel, mennyi időt tölt, és segítsünk a digitális élmények feldolgozásában. Na hagyjuk magára a kutyüzéssel azért, hogy nekünk több nyugodt percünk legyen. Továbbra is legyünk tudatosak a saját digitális szokásainkkal kapcsolatban!

Serdülőkor I. (10–14 év)

Kódnév: mélyvíz

A gyakorlat azt mutatja, hogy a serdülőkor első felére már a gyerekek 90%-a megkapja a saját első okostelefonját. Ha eddig jó irányt képviseltünk a beszélgetésekkel és a digitális házirenddel, akkor szülőként mi lehetünk a hátszág, amire támaszkodva gyerekünk lehetőséget kap az önálló felfedezésre, tapasztalatszerzésre, kísérletezésre, játékra oly módon, hogy tisztában van a keretekkel, és azzal, hogy mikor kell segítséget kérnie.

- Amikor a gyerekünknek megvesszük az első okostelefonját, tegyük meg a kellő óvintézkedéseket, vezessünk be korlátozásokat: csak olyan applikációkat, oldalakat engedélyezzünk, amik biztonságosak!
- Nyugodtan használhatunk szülői felügyeletet adó szoftvereket, mint amilyen a Family Link, Qustodio, a Norton family Net nanny, a Kaspersky safe kids stb. Nem reklámozom egyiket sem, nézzünk utána és válasszunk belátásunk szerint!
- Ezekben legyünk mindig transzparenssek! Ne titokban kémkedjünk a gyerekünk után, mert az könnyen visszaüthet!

- A beszélgetések során kövessük nyomon, hogyan hatol egyre beljebb a gyerekünk a digitális világba, és fokozatosan biztosítsunk számára egyre nagyobb szabadságot!
- Továbbra is tartsuk szilárdan a digitális házirend által nyújtott kereteket!
- Szorgalmazzuk gyerekünk iskolájában, hogy foglalkozzanak a digitális neveléssel!

Érdemes továbbra is lépést tartani a gyerekekkel, együtt nézni egy sorozatot, influencert, együtt játszani néha velük. Ezen felül érdemes szemmel tartani és követni, hogy mivel és mennyi időt tölt, és milyen tartalmakat oszt meg. Ha már szabadkezet kapott, korlátozni nem lehet, de még mindig csatlakozhatunk az őt követők táborához, Instán, TikTokon stb.

Ebben az életkorban már egyre nehezebb óraszámot mondani. Videójáték esetén átlag napi 2-3 óra körül válnak el a pozitív hatások a negatívaktól. De a játék nem az egyetlen digi-tevékenység, így a netezés, social média, sorozatok stb. mind számontartandó. A konkrét tevékenység és a gyerekek személyisége határozza meg, hogy hol a határ, így lehet olyan kombináció, ahol a félóra is sok, vagy a több is ok, vagy ami az egyik gyereknek rendben van, a másiknak sok. A keretekre, az egyensúlyra és a gyerekre gyakorolt hatásra érdemes figyelni! Ha az összkép nem megnyugtató, akkor érdemes lehet a szokásokat (a tartalmat, a digi-időt stb.) korrigálni, ha egyenesen aggasztó, akkor pedig mielőbb – akár szakember bevonásával – változtatni.

Serdülőkor II. (14–18 év)

Kódnév: ki mint vet...

Ebben az életkorban már elkezdtek kialakulni a saját szokások, a saját egyéniség és identitás. A fiatalokat percről percre nehezebb (ha nem lehetetlen) irányítani és ellenőrizni.

Ha eddig ügyesen tettük a dolgunkat, a tudatos életvezetést képviseltük a digitális világban, akkor learathatjuk eddigi munkánk gyümölcsét, élvezve a jótékony hatásokat, és a digitális tudatosságot immár a pályaválasztás szolgálatába is

állíthatjuk, a digitális időtöltések során szerzett ismeretek, készségek hasznosításával.

Ha eddig elmulasztottuk a digitális nevelést, akkor most gőzerővel kell tenni azért, hogy ne a rossz szokások betonozódjanak be. A legfontosabb, hogy az egyensúly legyen meg a digi-dolgok és az élet többi területe (evés, alvás, tanulmányok, mozgás, barátok stb.) között. Ha ez rendben van, akkor nem érdemes szőrözni a perceken. Ha az egyensúly elborul, ha problémák mutatkoznak a tanulmányi eredményben, közérzetben, magatartásban stb. (lásd a tesztet az első kötet végén), akkor pedig korrigálni kell a dolgok menetén, szükség esetén szakemberi segítséggel.

Ha eddig nem foglalkoztunk a gyermekünk digitális nevelésével, és most se csinálunk semmit, még mindig lehet, hogy mázlink lesz, és ha például a digitális világtól függetlenül stabil értékeket, alapokat (úgy mint önbecsülés, kitartás, tudatosság) kapott, és vagy olyan iskolába, osztályközösségbe jár, és olyan barátai vannak, ahol építő jellegű mintákkal és jó gyakorlatokkal, digitális tudatossággal találkozik, az segít neki a jó irányba haladni. Ellenkező esetben az elmúlt fejezetekben ecsetelt jelenségek mellett jó eséllyel a fejfájás és a veszekedések, előbb vagy utóbb a pánikszerű segítségkeresés időszaka következik. A legtöbben ilyenkor szoktak megkeresni engem, de tegyetek egy szívességet magatoknak és gyermekeiteknek, és inkább menjetek elébe a dolgoknak! Persze fel is adhatjátok, hogy a jó irányba terelhetők a folyamatok. Ez utóbbit azonban nem érdemes!

Fiatal felnőttkor (18+ év)

Kódnév: jövő

Hagyományosan 18 éves kortól tekintjük felnőttnek a fiatalokat, ám nem egyik pillanatról a másikra érik el a felnőttkorra jellemző érettséget. Jó esetben a fiatal leérettségizik, majd szakmát tanul, egyetemre jár, esetleg munkába áll. Elkezdni építeni a saját életét.

Aki azonban zabolázatlan digitális függőséggel töltötte a serdülőkor éveit, annál sajnós nem feltétlenül lesz gördülékeny az átmenet a gyerekkorból a felnőttkorba, és ennek határozottan észlelhetők a jelei. Például a fiatal felnőtt tíz év alatt végzi el az

egyetemet, esetleg kibukik a felsőoktatásból és feladja a tanulmányait. Vagy munkába áll ugyan, de újra meg újra rövid időn belül felmond, mert nem jönnek az instant jutalmak és sikerek (fizetésemelés, előléptetés stb.), vagy bejár ugyan dolgozni, de motiválatlan, boldogtalan, nem találja a helyét. Ők azok, akiknek a felnőtté válás külső segítség nélkül nehezen megy. Vegetálnak csak a saját életükben, vagy az első kudarcok után, valódi célok hiányában feladják, hazaköltöznek a szüleikhez, ha egyáltalán elköltöztek onnan – és segítség nélkül boldogtalan felnőtt vagy örökgyerek mamahotellakó lesz belőlük.