

OKOS SZÜLŐSÉG A DIGITÁLIS KORBAN

Útmutató 0-8 éves gyerekek
szülei számára



DigiLitEY

Megtanítjuk a gyerekeinket cipőt kötni (szépen, masnira). Átkelni egy forgalmas úton (biztonságosan). És felfedezni a parkot sérülés nélkül (...ami néha nem sikerül).

A gyerekeinknek a digitális világban is szüksége van segítségre. Segíteni kell abban, hogy biztonságban legyenek a közösségi médiában, hogy olyan játékokat találjanak, amelyek fejlesztik az agyukat, de engedni is kell őket, hogy jól érezzék magukat. Ez az útmutató segít átgondolni a gyereknevelést egy digitális korban.

Öt egyszerű lépésre bontottuk le, hogy arra fordíts minőségi időt a gyerekekre, a biztonságra, hogyan segítsd őket tanulni és fejlődni.

Kezdjük hát.



A photograph of a family of three sitting on a yellow sofa. A woman with curly hair is on the left, a man with a beard is on the right, and a young child is in the middle. They are all looking at a laptop that is open on the woman's lap. The scene is warmly lit, suggesting an indoor setting.

1. Ismerd meg gyerekeid digitális világát

Gondolkozdj el ezeken: Milyen digitális eszközöket és felületeket használ a gyermek? Milyen kontextusban?

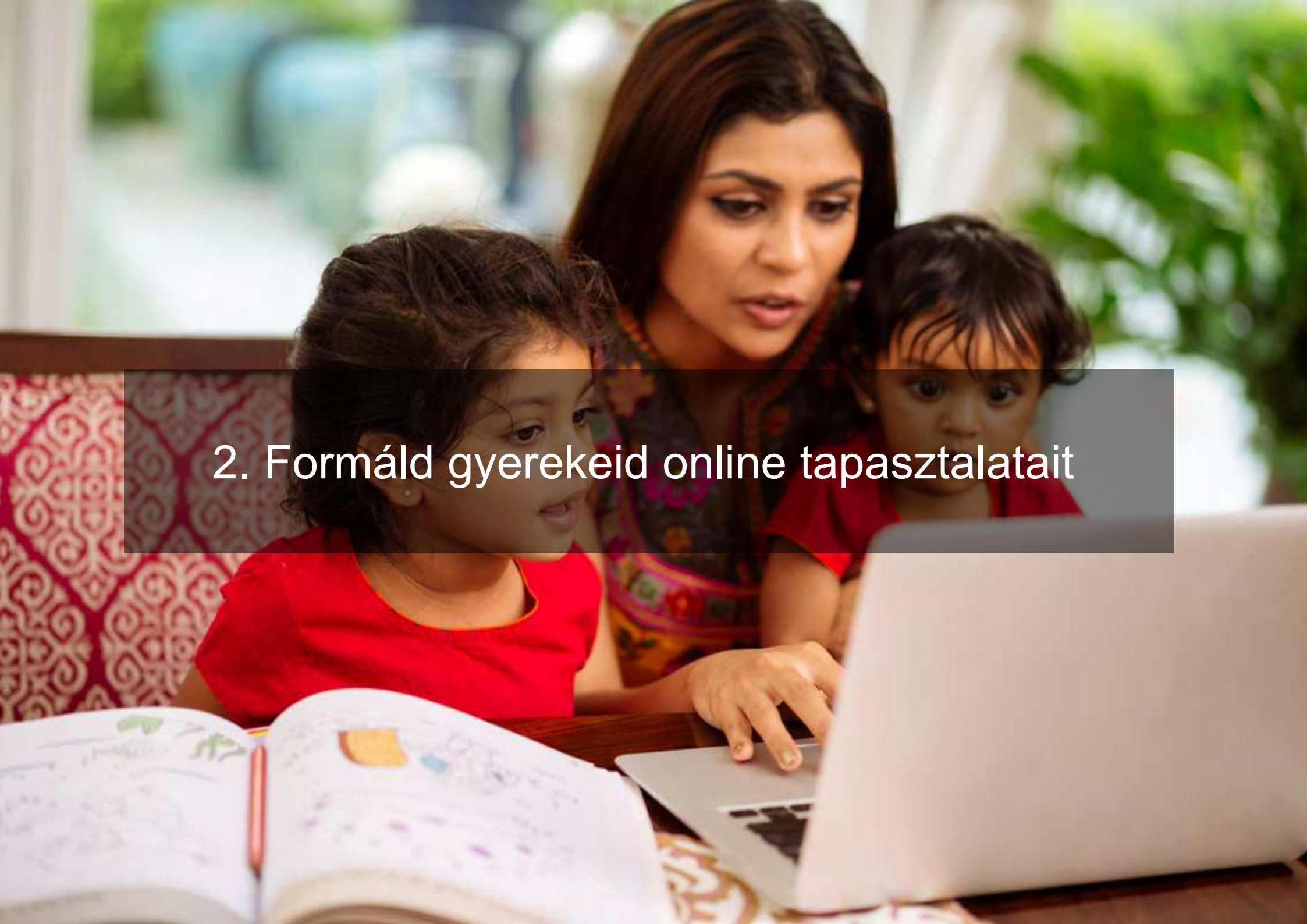
A digitális média jobban beépül mindennapjainkba, mint gondolnánk. Kezdd egy 24 órás digitális megfigyeléssel: jegyezd le a gyerekeid összes tevékenységét, a használt eszközöket és platformokat.

Készíts egy egy listát a használt eszközökről (pl. TV, táblagép, okos telefon, laptop, játék konzol, okos óra, Alexa stb.). Írd fel milyen tevékenységet végez milyen eszközön. Azt is jegyezd le, hogy kivel végzi ezeket a tevékenységeket közösen, ha van ilyen, és hogy hol használja ezeket az eszközöket. Ha csak egy-két eszközt használ, bontsd le a listát a használt alkalmazásokra és látogatott weboldalakra, vagy konkrét tevékenységekre – például olvasás, játék vagy videó nézés.

Ne pánikolj, ha a lista áttekintése után azt gondolod, hogy túl sok időt tölt online. A minőség legalább annyira fontos, mint a mennyiség. Ez az útmutató segíteni fog, hogy biztosítsd, hasznosan tölti az idejét.

A gyerekek fejlődése születéskor kezdődik, és a tudósok mára már tudják, hogy a tapasztalataik formálják a fejlődő agyukat. Ha tisztában vagyunk azzal, mely tevékenységek hasznosak – és megosztjuk a digitális tapasztalatokat – biztos alapot építhetünk gyerekeink jövőbeli tanulásához és fejlődéséhez.



A woman with long dark hair is sitting at a table with two young children. They are all looking at a laptop screen. The woman is pointing at the screen. The children are also looking at the screen. There is an open book on the table in front of them. The background is a window with a view of a car and some greenery.

2. Formáld gyerekeid online tapasztalatait

Gondolkozdj el ezeken: Mit akar csinálni a gyerekem online? Hogyan tudok segíteni neki tanulni és fejlődni?

A tanuláshoz és fejlődéshez a gyerekeinknek szerető kapcsolatokra és biztonságos, támogató környezetre van szüksége. Ezen kívül szükségük van arra is, hogy sokat beszélgessenek minden számukra fontos témáról a róluk gondoskodó felnőttekkel (főleg a szülőkkel) és más gyerekekkel. Biztosítanunk kell, hogy ez a digitális élményeikre is vonatkozzon.

Szánj rá egy kis időt, gondold át és tedd fel a kérdést: mire van szüksége a gyerekednek a digitális világból. Gondolj arra, hogy ez miben térhetett el a te saját digitális szükségleteidről és szokásaidtól.

Fektessetek le korlátokat közösen

Beszélgj a gyerekeddel digitális tevékenységeiről, és hogy hogyan maradhatnak egészségesek és lehetnek biztonságban. Ez jelentheti azt, hogy bizonyos tevékenységeket vagy oldalakat javasolsz nekik, amelyek szerinted hasznukra válhatnának, és segítesz beosztani az eszközök használatával töltött idejüket. Kérd meg őket, hogy javasoljanak saját eszközhasználati szabályokat.

Fontos, hogy elmagyarázzuk a gyerekeinknek, miért van szükség korlátokra – és mire valók ezek a határok. Ha rendszeresen és őszintén beszélgetsz erről a gyerekeiddel, segíted őket, hogy kialakítsák a saját elképzeléseiket az egészséges digitális viselkedésről.

Ne feledd: az ellentmondó üzenetek összezavarják őket, ahogy a felnőtteket is. Ha megváltoztatod a felállított szabályokat, próbáld elmagyarázni miért. Ha következetesek maradnak a határok, a gyerekeid következetes digitális szokásokat fognak kialakítani.

Az NSPCC weboldalon találsz néhány tippet egy ilyen beszélgetés indítására, angol nyelven.¹

Segíts a gyerekednek, hogy a kezébe vegye az irányítást online – és építs bizalmat


Ne feledd: nem kontrollálhatsz mindent, amit a gyereked csinál, nem lehetsz vele állandóan. A legfontosabb, hogy segítsünk nekik kézben tartani az irányítást online életük felett és bölcs döntéseket hozni. Építs bizalmat, hogy a gyerekeid bizalommal beszéljenek veled, ha valami váratlan történik. Próbáld nem leszidni őket, ha valami olyat csinálnak, amit nem kellene. Inkább, köszönd meg nekik, hogy elmondták, és magyarázd el nekik miért aggódsz (és mit csináljanak legközelebb).

Már a legkisebbeknek is segíthetünk jó minőségű tartalmakat találni. Beállíthatod az internetes böngésződöt úgy, hogy irányítsa a gyerekeket minőségi tevékenységek felé – például az Egyszervolt.hu² beállításával kezdőoldalként, vagy a Gyerek Keresőmotorral (Kids Search Engine)³.

¹ <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety/talking-your-child-staying-safe-online/>

² <https://egyszervolt.hu/>

³ <https://www.kids-search.com>

A family of four is sitting on a dark stone ledge. A woman in a light pink top and a yellow headscarf is on the left, holding a young boy in a dark blue jacket. A man in a grey sweater is on the right, holding another young boy in a light blue jacket. They are all looking down at a tablet computer held by the woman. The background is a dark stone wall with a window reflecting the interior of a room.

3. Osszátok meg, tanuljatok és játszatok együtt

Gondolkozdj el ezeken: Hogyan tudja a digitális világ a gyereket segíteni a tanulásban és fejlődésben? Hogyan szerezhetnek a gyerekeink pozitív digitális tapasztalatokat? Hogyan tudok jelen lenni a gyerekek digitális életében?

A gyerekek agya az idő múlásával fejlődik. És sosem túl korai biztos alapokat lefektetni a tanulásukhoz és fejlődésükhöz. Közös, minőségi idő eltöltésével, online és offline, biztosítva, hogy közösen legyetek aktívak fizikailag és közösségileg, segítesz nekik kifejleszteni a készségeket, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy gyarapodjanak – a nyelvtől a logikán át a társasági interakciók kezeléséig.

A jól megválasztott digitális tevékenységekkel kihozhatod a legtöbbet a közösen töltött időből. Ez segít biztonságos környezetet biztosítani a gyerekeknek az önálló felfedezéshez is.

Találj digitális tevékenységeket, amelyek a gyereket kommunikációra buzdítják

A gyerekek elsősorban a hozzájuk közel állókkal való kétoldalú kommunikációból tanulnak és ezáltal fejlődnek. Olyan, mint egy tenisz meccs: a gyerekek beszéddel, kifejezésekkel és mozgással szerválnak. Amikor mások fogadják ezt, válaszadással és a kommunikáció a labdához hasonlóan vándorol egyik féltől a másikhoz, ami segít a gyerekek agyának pozitív fejlődésében.

A gyerekekkel közösen használt digitális média számos lehetőséget biztosít ilyen kétirányú kommunikációra.

Találd meg azokat az alkalmazásokat, weboldalakat és digitális eszközöket, amelyek segítenek a gyerekeknek kommunikálni.

Pár ötlet, ami segíthet az indulásban:

- Kapcsolódjatok és chateljetek rokonokkal olyan videó chat eszközök segítségével, mint a Skype és a WhatsApp
- Találjatok szórakoztató interaktív játékokat, amelyeket közösen vagy egyedül lehet játszani, az Egyszervolt.hu -n vagy más gyerekeknek szóló weboldalon
- Készítsetek videó vetítést olyan eszközökkel, mint a Google Photos, és beszélgetsetek arról, hogy mi van a képeken. Arról is beszélhetsz velük, hogy a gyerekek kívül szeretnék megosztani a képeket és hogyan lehet megakadályozni, hogy más emberek lássák azokat
- Játsszatok a gyerek korának megfelelő, szórakoztató applikációkkal. Hasznos angol nyelvű alkalmazás kritikákat találsz a [National Literacy Trust](http://NationalLiteracyTrust.org) és [Common Sense Media](http://CommonSenseMedia.org) oldalon
- Használj ingyenes alkalmazásokat, mint pl. az Puppet Pals, Toontastic és ChatterPix Kids, hogy szórakoztató, interaktív történeteket és képeket alkossatok együtt
- Használjatok az okostelefonodat, hogy rövid videókat készítesz a gyerekekkel bármilyen témában. Egy séta a helyi kisboltba például jó alapanyag lehet egy mókás filmhez a környezetekről, felhőkről, közlekedésről – csak a képzeletetek szab határokat.

Minden tevékenység segít a gyerekeknek tanulni és alkalmazni a szükséges képességeiket. A gyerekek életkorának, érettségének megfelelő média használatával, közös ismerkedéssel és világos határokkal biztonságosan tud játszani egyedül is a gyerekek.

Ne feledd: amikor a gyerekek olyan digitális élményeket szereznek, amelyek segítik a fejlődésben, így aztán rendben van, ha valamivel több időt töltenek online.

A CommonSense Media weboldalán egy digitális média könyvtárat találsz, véleményekkel szülőktől és gyerekektől.

Járv elől jó példával

A gyerekek egy aktív folyamat során fejlesztik képességeiket az évek során. Ebbe beletartozik a próbálkozás és hibázás, mások utánzása és a családdal, illetve barátokkal történő interakciókból való tanulás. Szülőként segíthetünk, ha:

Nyitottak vagyunk: sokat tanulhatunk a gyerekeinktől – és abból, ahogy a digitális eszközöket használják – ha nyitottak maradunk. Tegyük fel kérdéseket arról, amit csinálnak, és valódi érdeklődéssel hallgassuk meg őket, azután pedig válaszoljunk arra, amit mondanak. Ez a fajta kezdeményezés és válaszreakció segít nekik, hogy ők is figyeljenek és tanuljanak másoktól.

Kíváncsiak vagyunk: digitális média folyamatosan változik – ezzel még több lehetőséget adva számunkra az online alkotásra és a felfedezésre. Kísérletezzetek olyan eszközökkel, mint a [ScratchJ](#), mutasd meg a gyerekeknek, hogy te is szívesen próbálsz ki új dolgokat.

Tanulsz a hibáidból: ne félj a hibáktól és ne félj megosztani, hogy mit tanultál belőlük. Ezeket keresztül segítesz a gyerekeknek átgondolni, mit csinálnak (és azt is, hogy tanuljon belőle).

Ne feledd: a gyerekek előtt más példák is lesznek – például egy idősebb testvér, nagyszülő vagy egy családi barát. Lehet, hogy az ő segítségüket is kérned kell a jó példa mutatásában.





4. Maradj egészséges és légy biztonságban online

Gondolkozd el ezen: Hogyan védhetem meg a gyerekeket online – és gondoskodhatom az egészségéről és a magánélete védelméről?

Keresd fel a [SaferInternet.hu](https://www.saferinternet.hu) szülőknek szóló oldalát, vagy angol nyelven az [Internet Matters](https://www.internetmatters.org), [NSPCC website](https://www.nspcc.org.uk), [Parent Zone](https://www.parentzone.org) és UK [Safer Internet Centre](https://www.saferinternetcentre.org) oldalait konkrét tanácsért és biztonsági útmutatóért életkori kategóriák szerint. [A nagyon fiatal gyerekek számára](#) (0-5) a szülő korlátozni tudja a legveszélyesebb oldalak elérését, és felkészítheti a gyerekeket a későbbi problémák kezelésére a határok megértésével, és segíti, hogy hozzád forduljanak majd segítségért. Amikor már idősebbek (6-8) beszélj velük konkrét témákról, mint az online zaklatás, az idegenekkel való kapcsolatfelvétel vagy a testkép.

Gondolkozz mielőtt kapcsolódsz és megosztasz online

Gondold át, kivel vagy kapcsolatban, kivel mit osztasz meg online és milyenek a te profil és adatvédelmi beállításaid (vagy a gyerekeidé). Ha valamit egyszer nyilvánosan megosztottál, szinte lehetetlen eltávolítani vagy korlátozni, hogy ki férhet hozzá. Azonban pár dolgot megtehetünk azért, hogy jobban a kezünkbe vegyük az irányítást.

Beszélgess a gyerekeddel arról, hogy mit oszt meg szívesen veled és másokkal. Nézzétek meg együtt azt is, hogy a család és barátok miket osztanak meg, hogy ötleteket kapjatok.

Ne feledd: ha digitális eszközökkel használva lépsz kapcsolatba az ismerőseiddel, több lehetőséget adsz a kommunikációs „teniszmeccsre”, ami segíti a gyerekek agyának fejlődését. Így segíted őket abban is, hogy megtalálják a helyüket a világban.

Vond be a gyerekedet, amikor hozzájárulsz valamihez

Általában gyorsan, olvasás nélkül végigkattintjuk a szerződési és felhasználási feltételeket. Ha ezt a gyereünk részére csináljuk így, olyan adatok (név, fotók, tevékenység) felhasználását engedélyezhetjük, amit valójában nem szeretnénk, vagy a gyerekek nem akarnának most vagy később, amikor idősebbek lesznek. A gyerekeknek tisztában kell lenniük azzal, hogyan gyakorolhatják a magánélethez és személyes adatahoz való jogukat. Ezt az életkorukat és érettségüket figyelembe véve el kell magyarázni nekik.

Beszélgj a gyerekeddel a beleegyezésről már egészen kis kortól kezdve. Magyarázd el neki, hogy ha online olyan szavakkal és kifejezésekkel találkozhatnak, amiket nem ismernek, nyugodtan mondjanak nemet.

Maradj egyensúlyban

Fontos egyensúlyban maradni: online és offline, mentálisan és fizikailag, a digitális és nem-digitális világban. Ez még fontosabb a gyerekeknek, az ő egészséges fejlődésükhöz.

Tartsd fenn az egyensúlyt a digitális eszközöket ugródeszkának használva a nem digitális játék felé. Például, ha sok időt töltenek LEGO videók nézésével, javasold nekik, hogy építsenek valamit, amit láttak.

Keresshetsz olyan tevékenységeket is, amik kombinálják a kettőt, mint például a Pokemon Go, egy bővített valóság játék, amely összekapcsolja a való világot a digitálissal.

A photograph of a man and a young child sitting in bed, both focused on their tablets. The man, on the left, is wearing glasses and a black t-shirt, holding a blue tablet. The child, on the right, is wearing a blue long-sleeved shirt and holding a silver tablet. They are both looking down at their devices. The bed has white pillows and a grey blanket. A semi-transparent dark box with white text is overlaid on the image.

5. Kövesd a digitális fejlődést

Gondolkozdj el ezen: Mi változott mióta a gyerekek elkezdte felfedezni a digitális világot?

A digitális média és technológia folyamatosan változik. A szülőket célzó támogatás egyre inkább elérhető. Naprakésznek kell maradnunk a digitális világgal kapcsolatban, tudnunk kell, a gyerekeink hogyan használják, és mindig tartsuk fejben hogyan tudnánk kihasználni a lehetőségeinket miközben minimalizáljuk a rizikót.

Kérj segítséget más szülőktől és szakemberektől

Keress meg más szülőket támogatásért már a kezdetektől. Mindannyian szuper gyerekeket akarunk nevelni, segíteni őket az agyuk fejlesztésében minden nap. Csak annyit kell tennünk, hogy segítsük a gyerekeinket a legtöbbet kihozni a digitális világból.

Ebben is ugyanúgy érdemes eljárni, mintha szobatisztaságra nevelnéd őket vagy ha hiszti ügyben lenne szükséged segítségre: fordulj olyan szülőkhöz tanácsért, akikben bízol. Ha nem ismeresz ilyet személyesen, keresd fel a Facebookon a Neveljük együtt! vagy a Szülők az európai gyermekkorért oldalt.

Szakemberek (orvosok, pedagógusok, gyerekekkel foglalkozó civilek) szintén támogathatnak és segíthetnek átgondolni bármit, ami nyomaszt.



Ez az öt egyszerű lépés remek kiindulási alap neked és a gyerekednek, hogy a lehető legtöbbet hozzátok ki a digitális világból. A legfontosabb, hogy ne felejtsetek el jól érezni magatokat és élvezzétek a közös (és saját) digitális élményeiteket.

Szerzők

Az útmutatót írta: Nicky Hawkins és Tamsyn Hyatt (FrameWorks Institute), Sonia Livingstone, Jackie Marsh, Elizabeth Milovidov, Brian O'Neill, Janice Richardson, Salamon Eszter és Anca Velicu.

Magyarra fordította: László Luca és Salamon Eszter

Köszönjük a DigiLitEY Think Tank összes tagjának, akikkel 2017. március 27-én találkoztunk, és akiknek a közreműködése segítette az útmutató előkészítését:

Rachel Bardill és Kay Benbow, BBC

Stephane Chaudron, JRC

Paul Cording, Vodaphone

Lorleen Farrugia, University of Malta

Susanne Eggert, JFF – Institut für Medienpädagogik

Peter Nikken, Nederlands Jeugdinstituut

Martin Schmalzried, COFACE