

Képernyőidő COVID idején - mit nevezhetünk normálisnak ilyenkor?

Gyakorlatok a téma otthoni vagy iskola feldolgozásához

Készítette: Villányi Gergő

Marketplace of Knowledge
for Digital Education Methodology

2020-1-HU01-KA226-SCH-094158



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GIVING



HUNGARY



Képernyőidő - mit nevezhetünk normálisnak?

A lezárások, a digitális oktatás nehézségei és személytelensége, a személyes találkozások számának csökkenése miatt újra kell értelmezni a képernyőidő kérdését, főként azért, mert az offline életünk számos aspektusa (tanulás, beszélgetések, programok, előadások, színházi előadások, koncertek stb.) az internetre költözött.

A digitális világ ma már nem életünk egy szelete, hanem élettér, és komoly viták, beszélgetések zajlanak arról, hogy ez miként hat a fiatalabb generációkra.

Együtt tudunk dolgozni a szabályok meghozásában és betartásában - erről szól egy otthoni digitális szerződés, amiben a családtagok az okoseszközök használatával, az együtt töltött minőségi idővel, valamint az alvással kapcsolatos szokásokat beszéljük át, meghallgatva minden családtag véleményét és igényeit.

A WHO ajánlásában a fizikai, társas és offline tevékenységek elsőbbséget élveznek bármely életkorban levő gyermekről is legyen szó, a képernyő előtt töltött időhöz képest. Ez annak fényében is nagyon fontos, hogy a kutatások a testmozgással töltött idő csökkenése és a megnövekedett okoseszköz használat miatt egyre nagyobb veszélynek látják az elhízást is.

A WHO ajánlása is csupán 1 óra szülő által felügyelt képernyőidő 3-6 éves kor között, szigorúbb szakemberek szerint azonban akkor sincs baj, ha 6 vagy akár 10 éves koráig a gyerek nem, vagy alig-alig találkozik okostelefonnal, tablettel, számítógéppel. Ehhez persze a szülőknek is példamutatónak és tudatosnak kell lenniük akár a saját használatuk tekintetében, akár az otthoni szabályok meghozásában és betartásában - erről szól egy otthoni digitális szerződés. Ellenkező esetben a lájkok, szívecskék vagy az ismerősök száma lesz a szerethetőség és az értékesség megmondója, arról nem is beszélve, hogy ezeken a számokon mindig növelni kellene kicsit, hogy ugyanazt a hatást ériék el – ez pedig ahhoz vezet, hogy manipulációval, önmagunk és az életünk kitergetésével vagy erős érzelmeket előhívó „drámákkal” kapunk végül figyelmet. Sem erre, sem az online bántalmazás különböző fajtáira nincsen felkészülve egy gyerek fejlődő agya és személyisége, ha azonban fejest ugrik ebbe a világba, akkor az mindenképpen rajta hagyja a nyomát.

Javaslatok

- 0-2 éves kor között a gyerek fejlődéséhez nincs szükség képernyőre, kerüljük, hogy ilyesmivel kontaktusba kerüljön, 2-5 éves kor között is legfeljebb 1 órányi képernyőidő javasolt, de kizárólag szülői felügyelettel
- Az alvásidő előtti 1-2 órában lehetőség kerüljük a képernyőket, mivel megzavarhatják a szervezet melatonin termelését. Emellett a fogyasztott tartalom élenkítő hatású is lehet – mindez pedig az alvásidőt és az alvás minőségét is befolyásolja.
- Az okoseszközöket, telefonokat ne vigyük az asztalhoz közös étkezésnél, de egyéb programoknál (pl. kirándulás, társasjáték) is javasolt az eszközök háttérbe szorítása. Ez segíti a tudatos jelenlétet és az emlékek eltárolásában és a megélésben is pozitív hatású.

- Offline és külső helyszínre szervezett programoknál lehetőleg ne az okostelefont használjuk, ha pl. fotózni szeretnénk, ugyanis az értesítések, az elérhető applikációk nagyon könnyen elterelik a figyelmünket.
- Ha monitor előtt ülünk, vagy munkánk miatt számítógép, laptop előtt töltjük időnk nagy részét, érdemes 2 óránként átmozgatni magunkat, figyelni a folyadékbevitelre és arra is, hogy a szemünk hogyan bírja a terhelést.
- Emellett fontos a közösségi oldalakat érintő és az applikációk fő jelzéseit jelentő értesítések kordában tartása, korlátozása is. A lényeg itt is a kíváncsiság kiaknázása, a figyelem megszerzése, az oldalon vagy applikáción töltött idő és az, hogy közben más tartalmakkal még tovább ott tarthatnak minket. Ugyanerről szól az a fejlesztés is, hogy látjuk, ha valaki épp gépel – persze, hogy kíváncsiak vagyunk arra, amit mondani akar, az már más kérdés, hogy egy véletlen lenyomott betű vagy egy elkezdett mondat, otthagyt csevegés is elküldi ezt az „ígéretet”. A lényeg azonban ugyanaz marad, ott ragadunk a képernyő előtt.

Digitális cumi

A digitális cumi (digital pacifier) jelenség azonban fiatalokra és felnőttekre egyaránt vonatkozik. Az okoseszközök remekül beválnak figyelemelterelésként vagy olyan helyzetekben, ahol egy kis vigasztalásra vágyunk. Ezer módot kínálnak az unalom legyőzésére, a szorongás csökkentésére és arra is, hogy kiadjuk magunkból, ha valami rossz történt velünk. Egy szomorú, felháborodott vagy elkeseredett posztra tömegével jöhetnek a támogató üzenetek, a lájkok vagy a szívecskék, de közben valami elveszett. Az érzelmeink félresöprésével vagy azonnali „kiöntésével” nem tanulunk meg bánni velük, nem éljük meg őket és nem fejlődik ki az a képességünk sem (vagy csak csökevényesen), hogy önmagunk is megküzdjünk az ilyen helyzetekkel - így alakul ki az érzelmi inkontinencia, ami a fékek, a megküzdés és az érzelmeink kontrollálásának problémáját veti fel. Ha elképzeljük egy olyan világot, ahol minden érzelemnek azonnal robbannia kell, azonnal csatornát kell találni, akkor nem csak üresek maradunk végül de tehetetlenek is. Ha egyetlen eszközhöz nyúlhatunk, ha baj van, akkor mi lesz velünk, ha nem elérhető épp? A jelenségnek neve is van: FOBO (Fear of being offline) vagyis félelem az offline léttől, szorongás attól, hogy eszköztelenek maradunk egy nehéz vagy unalmas helyzetben.



Buborék hatás

- A buborék hatás (filter bubble) olyan személyre szabott információ, amit azért dob fel a kereső, mert azt gondolja minket az a vetülete vagy oldala érdekel. Ha beírjuk, hogy a videojátékok veszélyei, vakcinák hatása vagy klímaváltozás akkor kiegészíti vagy felsorolja a leggyakoribb kereséseket. Így egymásnak ellentmondó, félrevezető információk egész sora is megnyílik előttünk a transzparencia jegyében. De emellett a látott hirdetések, posztok, reklámozott oldalak, FB csoportok, termékek, céges szolgáltatások tekintetében egy buborékba kerülünk, ahol a hasonlót, a hasonló gondolkodásút és nézőpontút sorolja előbbre a program a nekünk ajánlott tartalmak során. Ezzel az ismerős információk és vélemények burkolta buborékba kerülünk, ami szűklátókörűséget, előítéleteket szülhet és az empátiánkat is csökkenti, hiszen „csak” arra találunk bizonyítékot online, hogy mi jól látjuk, jól gondoljuk a dolgokat.



Beszélgessünk a gyerekekkel a témáról!

Ehhez nyújtanak segítséget a következő oldalon található kérdések.



Feldolgozást segítő kérdések

- Mit jelent a digitális buborék? Vannak előnyei, hátrányai?
- Milyen az, amikor valaki belefeledkezik a közösségi oldalak görgetésébe és ott ragad a képernyő előtt?
- Szerinted mennyi időt szabad képernyő előtt tölteni egy nap? Hogyan oszlik ez meg? Mitől függ?
- Tapasztaltál már magadnál vagy másnál olyat, hogy túl sok időt töltött online? Mit okozott mindez és mi segített, hogy megoldódjon a helyzet?
- Mikor hasznos az online világ és a képernyő előtt töltött idő szerinted és mikor, mitől lesz veszélyes vagy káros?

A szituációs feladatok segítik a képernyőidő kontrollálását

- Hogyan lehet a gyerekeket felelős és önmegtartóztató képernyőhasználatra szoktatni?
- Mit tehet a család, a gyerek, és milyen eszközök állnak ehhez rendelkezésre?

A következő oldalon található szituációs feladatok ezekre a kérdésekre segítenek választ találni.



Vitára és eszmecserére hívó feladatok, technikák

- Írjatok egy kitalált digitális szerződést a családokkal – kinek mi lenne fontos? Mi okozna nehézséget?
- Beszélgetsetek a képernyőidőről, de alakítsatok egy „szülők” és egy „fiatalok” csoportot, akiknek érvekkel kell meggyőzniük egymást.
- Beszéljétek meg, ki milyen beállításokat, funkciókat vagy applikációkat ismer, amik segítenek a képernyőidő csökkentésében vagy a tudatosságában.

Feladatkártya

Írjatok egy kitalált digitális szerződést a családokkal – kinek mi lenne fontos? Mi okozna nehézséget?

Feladatkártya

Beszélgetsetek a képernyőidőről, de alakítsatok egy „szülők” és egy „fiatalok” csoportot, akiknek érvekkel kell meggyőzniük egymást.



Feladatkártya

Beszéljétek meg, ki milyen beállításokat, funkciókat vagy applikációkat ismer, amik segítenek a képernyőidő csökkentésében vagy a tudatosságában.



Segítsük a gyerekeket a digitális buborék kezelésében!

A következő oldalon található infografikát kinyomtathatja kis méretben, és kioszthatja a gyerekeknek, vagy nagyobb méretben kiteheti a falra, hogy mindig szem előtt legyen.





Álhírek
hálózába
kerülhetünk

A végtelen
ízlésünkre
szabott tartalom
függőjévé
válhatunk

Előnye

Könnyebben
találkozhatunk a
minket érdeklő
dolgokkal

A buborék óriásira
nagyíthat valójában
jelentéktelen
problémákat, ami
szorongást, félelmet,
depressziót okozhat

Hátrányai

A buborék
hatás olyan
személyre szabott
információ, amit
azért dob fel a kereső,
mert azt gondolja
minket az a vetülete
vagy oldala
érdekel

Hogyan szabaduljunk ki a buborékból?

Kevésbé leszünk
hajlandók kilépni a
komfortzónánkból,
szűklátókörűvé
válhatunk

Ne csak az
algoritmus által elénk
tett tartalmakat
fogyasszuk. Ha ki
lehet kapcsolni az
algoritmust, próbáljuk
ki, milyen nélküle!

Keressünk
aktívan új témákat,
új érdeklődést, új
helyeket. Lépünk
ki a komfort-
zónánkból

Horgonyozzuk
le magunkat a való életbe.
Ha egy kicsit való életbeli
témákkal foglalkozunk, az
képbe hozhat, hogy egyik-
másik internetes dráma vagy
potrány tényleg lényeges-e
vagy fel van fújva.



Mit tehetünk szülőként a képernyőidő csökkentéséért?

Szülőként számos lehetőségünk van arra, hogy jó példával, a családi élet szabályainak megfelelő kialakításával csökkentsük gyermekeink képernyőidejét.

A következő oldalon található infografikát kinyomtathatja kis méretben, és kioszthatja a szülőknek, vagy nagyobb méretben kiteheti a falra, hogy mindig szem előtt legyen.



