Kedves Szülők!

Fekete Lili vagyok, óvodapszichológus. Gyermekük nevelésével, fejlesztésével, családi, illetve életvezetéssel kapcsolatos kérdéseikkel keressenek bátran, előre egyeztetett időpontban. Óvodai munkám mellett jelenleg a Magyar Családterápiás Egyesület képzésében tanulok családterápiát, illetve a Vadaskert Alapítványnál mozgásfejlesztő csoportban végzek asszisztensi munkát. A faliújságon Gyermekük korosztályát, generációját érintő cikkeket osztok meg, melyeket szeretettel ajánlok olvasásra várakozás közben.

**A mai gyermek és a virtuális valóság.**

**Engedjük vagy tiltsuk a digitális eszközök használatát?**

A mai gyermekek az alfa generáció tagjai, szokták nevezni őket a digitális világ generációjának is. Az ő életük már szorosan összefonódik a technológia high-tech újdonságaival, az általános iskolás korosztálynak természetes, hogy a számítógépek különböző oktatási programjait, okosórákat, applikációkat használnak. Úgy nőnek fel, hogy szüleik mindennapjainak is része az internet, a mobiltelefon és számos egyéb technológiai újdonság, mely a korábbi generációk számára még ismeretlen volt. Fontos tudnunk, hogy a virtuális világ formálja a gyermekek viselkedését. A szülő feladata, hogy e térben eligazítsa gyermekét és kontrollt biztosítson számára.

Az okos eszközök használata sok pozitívummal jár. Legyen szó akár a kapcsolattartásról távoli ismerősökkel, számtalan érdekességről a világ minden tájáról, a tanulási lehetőségek, információk széles skálájáról, egyes biológiai funkcióink pontos utánkövetéséről- s még lehetne sorolni. Összességében elmondható, hogy időt, energiát és pénzt lehet spórolni az eszközök adta lehetőségekkel.

Ugyanakkor vizsgálatok zajlanak a világban azzal kapcsolatban, hogy a fiatal korosztály pszichés egészségére hogyan hat a digitális eszközhasználat. Kutatások szólnak a digitális világ negatív következményeiről gyermekeknél. Felmérések szerint a túlzott eszközhasználat csökkenti a koncentrációs készséget, kihat az alvás minőségére, és az érzelmek megélését is negatívan befolyásolja.

***Szülőként fontos, hogy*** ***ne érezzünk nyomást arra, hogy mielőbb bevezessük a gyermek életébe a digitális eszközöket!***

* **A két évesnél fiatalabb gyermekek esetében a virtuális valóság használata nem, vagy csak minimális mértékben javasolt** (példaul Skype-os interakció esetén)**.**
* **A 2 és 5 év közötti korosztálynál az ajánlott maximális képernyő előtt töltött 1 óra.** Ezt követően olyan foglalatosságot találjunk neki, mely egészséges a szervezetének és az elméjét is pallérozza. Lehet ez akár mozgásos tevékenység, rajzolás, kézműves vagy kerti játék.
* **Ha tévéműsort néz, olyat válasszunk, mely interaktív, nem erőszakos, tanítási célzatú, és társas készségeit fejleszti.** Érdemes mindezeket a műsorokat a szülőnek a gyermekkel együtt nézni vagy előzetesen tájékozódni a tartalmakról, és segíteni neki, hogy megértse az adott műsort vagy mesét.
* **Figyeljünk oda, hogy a gyermeknek megfelelő minőségű alvást biztosítsunk, a digitális eszközök kizárásával**. Lefekvés előtt már ne legyen bekapcsolt tévé, számítógép, képernyővel rendelkező digitális eszköz a gyerekszobában.
* **A televíziót, illetve többi eszközt nyugodtan kapcsolják le, amikor nincs használatban!** Jobban fejlődik a gyermek, ha nem zavarja meg a szülő-gyerek interakciót, illetve játéktevékenységét e háttérzaj.
* **Elhízást okozhatnak a reklámok, mivel sok közülük étvágygerjesztő.** A fizikai aktivitástól egy idő után elmegy a kedve a gyereknek, hiszen kényelmesebb a székben ülni. Hosszútávon káros az egészségének.
* **Az erőszakos tartalmak viselkedési problémák megjelenését eredményezhetik**: félelem és összezavarodottság jelentkezhet, illetve eszükbe juthat, hogy a képernyőn mozgó karaktert imitálják. A szülő feladata, hogy odafigyeljen, hogy kisgyermeke milyen tartalommal foglalkozik, mivel tölti az idejét a digitális világban.
* **Ha olyan programot talált, amit Ön is megfelelőnek talál, engedje, hogy gyermeke nézze, majd** **később kérdezze ki**, hogy mit tartott ebben érdekesnek. Hogyha a program tanító célzatú volt, gyakorolják, amiről szó volt. Például, ha egy betűt tanított a virtuális program, kérdezze vissza gyermekétől vacsora után, hogy melyik betű volt az, írja le neki.
* **Kerüljük az eszközhasználatot, mint nyugtató eszközt!** Bizonyos helyzetekben, például az orvosnál vagy repülőgépen bevethetjük, de mint állandó megnyugtatási stratégia kerüljük, a gyerek így könnyebben tanulja meg az önálló érzelemszabályozást.
* **Érdemes lehet egy családi tervezetet kitalálni a digitális eszközök használatát illetően**. Arányos életre próbáljunk berendezkedni, amibe belefér a munka, sport, kirándulás, barátok és a hobbi. Mindezek mellett a digitális eszközhasználat, amikor indokolt.
* Fontos tudnia a szülőnek, hogy gyermeke elsősorban őt követi, ő az elsődleges modell-személy számára, tehát nem várhatjuk a gyerektől azt, amit magunk sem teljesítünk. **Azt fogja követni, amit maga előtt lát.**
* Vegyen részt Ön is gyermekével interakciókban, olvasson, játsszon vele, kiránduljanak vagy hívjon meg más gyerekeket. A fiatalabb gyerekeknek fontosabb **az impulzuskontroll megtanulása, az érzelmeik kifejezésének elsajátítása, a kreativitás fejlesztése, a rugalmasság elérése**, mely készségeket legjobban **társas tevékenységek** **során** sajátíthat el családi és baráti körben, tehát a valódi életben.

Tudom, hogy mindezen irányelvek teljesítése komoly energia befektetést igényel a szülőktől. Hangsúlyoznám, hogy az Önök fizikai jólléte, a sport, bármiféle, az Ön számára feltöltő tevékenység segíti, hogy gyermekének jó szülője legyen. Tartsák szem előtt, hogy ha Önök kellő éberséggel, gondoskodással, jó példával viseltetnek gyermekük iránt, hosszútávon nyernek: nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy gyermekükből ezáltal kiegyensúlyozott, boldog felnőtt válik majd. Ha a fenti pontokból akár csak egy-kettőt megfogadnak, gyermekükkel már jót tesznek! ☺

​.