



## Könyvajánló – a digitális világ hatása

2020.  
december 01.

Fejleszt vagy rombol? Kulcs az okoseszközök okos használatához

szerző: Uzsalyné Pécsi Rita

A szerző azt vizsgálja, hogy a kisgyermekkorban, gyermekkorban a digitális világ, okoseszközök milyen károkat okoznak, milyen hatásuk van a gyermekekre

Nem fest reménykeltő képet. A kötetben azt járja körül, hogy a gyermekekre milyen káros hatással van az okostelefon, a tablet, a digitális világban való alámerülés.

„Félek attól a naptól, amikor a technológia fontosabb lesz, mint az emberi kapcsolatok. Lesz a világon egy generációnyi idióta.” – idézi a szerző Albert Einstein szavait. A könyv egyik kulcsgondolatának is tekinthetjük, hiszen a könyv oldalain épp ez a vízió látszik a mai korban megvalósulni.

Könyvének célja: „Nem akarunk huhogni, sem félelmet kelteni, és nem szándékozunk démonizálni a „kütyüket”. Erőt és biztonságot szeretnénk adni minden nevelőnek és saját magunknak is az önneveléshez...”

„A gép hatása az erős dopaminhasználat miatt valóban sok tekintetben megegyezik a droghatással.” Felhívja a szerző a figyelmet, hogy a kicsi gyermektől a fiatal felnőttig hogyan „szippantja” be a virtuális világ az embereket, és hogyan hat rájuk. Számos hatást felsorol, ezek közül az egyik, a testi szükségletek figyelmen kívül hagyása, ahogy a digitális világban megmerítkező elfelejt enni, inni, és más testi szükségleteit sem érzékeli.<sup>1</sup> Kutatások eredményeit hozza, amelyek azt mutatják, hogy a hathónapos és kétéves kor között a képernyős eszközök már napi fél óra használat során is kimutathatóan hátráltatják a beszédfejlődés kialakulását.

Sokan védekeznek azzal, hogy a gyermek kezébe azért adnak digitális eszközt, hogy minél több tudása legyen, azonban a kutatások bebizonyították, hogy a mértéktelen IKT-használat nem jár együtt a digitális kompetencia fejlődésével. Kimutatták azt is, hogy összefüggés van a túlzott képernyőhasználat és a figyelemzavaros hiperaktivitás között.

Természetesen, elkerülhetetlen, hogy a gyermek ne ismerkedjen meg a képernyővel, egy-egy mese erejéig néha-néha kézbe vehető, azonban nagyon fontos, hogy a néhány perces képernyőhatást mi veszi körül. A szerző hangsúlyozza, hogy mennyire fontos a gyermekkel való valós foglalkozás. A kisgyermekkorban a mondóka, fogócska, éneklés, mindenfajta valós tevékenység (pl. gyurmázás, festés, rajzolás), amelyben a gyermek a végzett aktivitás mellett kapcsolatot is teremthet. (Az éneklés egyik leghatékonyabb előkészítője a differenciált,

<sup>1</sup> Erre még nekünk felnőtteknek is érdemes odafigyelnünk a home office időszakban. Álljunk fel, mozgassuk meg végtagjainkat!





komplex gondolkodásnak. Emellett az éneklés és a félelem kizárják egymást. Egyszerre nem tudunk énekelni és félni, mert ugyanaz az agyterület működteti.) A társas interakció fontosságára hívja fel a figyelmet, hiszen a gyerek nem csak azért kérdez a szüleitől, mert az információra van szüksége, hanem közben kapcsolódik a szülőhöz. Érti, hogy számíthat rá, hogy fordulhat hozzá kérdéseivel, problémáival.

A kutatók azt jósolják, hogy az Alfa-generáció (a 2010 után születettek) lesz minden idők legmagányosabb generációja. Ez ellen most kell tennünk, hogy mégse legyen így.

Ezért kell, nekünk felnőtteknek odafigyelnünk, hogy „nem elég csak kivenni a kezéből valamit, ha nem adom magamat oda.” Felhívja a szerző a figyelmet az érintés, a szemkontaktus fontosságára. A valóban megélt kapcsolatok adnak igazán erőt. Ezért fontos, hogy az online létet ésszerű, határozott keretek közé érdemes illeszteni, „és legyen jelen teljes mértékben abban a pillanatban, amit éppen megél.” A FOMO azaz „Fear of Missing Out” érzés, a félelem attól, hogy valamiről lemaradunk érzése mellett, érdemes kialakítani a JOMO, „Joy of Missing Out”, azaz az örömteli lemaradás megtapasztalása érzését, amikor a valós világban szerzünk élményeket, tapasztalatokat, kötődéseket.

A kötet végén a szerző összegyűjti mindazon offline megoldási javaslatot, amelyet már az első részben említett, amelyek segítenek, hogy kedvező környezetet alakítsunk ki gyermekeinknek, a most felnövő generáció számára. Ezekből néhány listába szedve:

- test- és természettapasztalat, mozgás
- kötéldés, a valahová tartozás
- újdonság, érdekesség
- izgalmas felfedezések, a valóságosan átélhető kalandok
- legyőzhető, igazi veszélyek, félelmek, konfliktusok, szorongattatások
- felelősségvállalás
- bizalom – ne félj a tapasztalattól, a hibától
- feladatok – adottságok kamatoztatása
- önmagán túlmutató célok
- példaképek
- valódi érzelmek átélése
- művészet, zene, sport, alkotás

Végül néhány tipp:

- Médiamentes övezet kialakítása – pl. az étkezősztalhoz senki nem viszi a telefonját. Ez a szülőkre is vonatkozik, hiszen, sokan elvárják, hogy gyermekük ne „lógjon” a gépen, miközben, ő is azt teszi;
- Írjunk néha kézzel! Ne feledkezzünk meg a kézírás finommotorikus fejlesztő hatásáról!
- Egészséges arány kialakítása: 1 online : 2 valóság.

Ha mindezekre felelős felnőttként odafigyelünk, kiegyensúlyozott, egészséges gyermekeket nevelhetünk.

**Jó egészséget kívánnak a GFE Könyvtárai!**