

4

Alternatívák a digitális eszközök használata helyett

Napjainkban a digitális eszközök szinte észrevétlenül vesznek részt a családi mindennapokban: legyen az telefon, tablet vagy épp televízió, gyakran „segítenek lefoglalni” a gyerekeket, amíg a napi teendőket elvégezzük. Ugyanakkor a korai gyermekkorban, amikor a gyermek személyisége, fantáziája és társas készségei még formálódnak, különösen fontos, hogy ne elsősorban a képernyő világa adja számára az élményeket. A digitális eszközök mellett számtalan olyan alternatív (akár tradicionális) tevékenység létezik, amely természetes módon támogatja a fejlődést, miközben valódi kapcsolatokat, örömet és tapasztalatokat nyújt.

Olvassunk mesét gyermekünknek!

Amikor a szülő mesél, nemcsak történetet mond, hanem biztonságos, közös időt teremt, ami segíti a gyermek fantáziájának fejlődését.



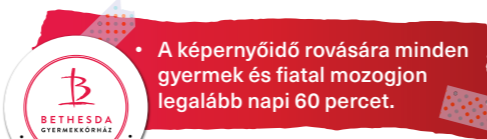
A mesehallgatás során a gyermek képzeletben alkotja meg a szereplőket, helyszíneket, eseményeket – ez fejleszti a kreatív gondolkodást, valamint a belső képek kialakításának képességét is, amit a képernyőn látott, előre gyártott tartalom nem ad meg. A belső képalkotás fontos szerepet játszik a későbbiekben az olvasott szöveg megértésében is.

A közös olvasás emellett a nyelvi fejlődés egyik legfontosabb pillére. Az óvodáskor a beszéd és a szókinccs gyors gyarapodásának időszaka, a mesék és versek pedig gazdagítják a gyermek kifejező-készségét, segítenek azonosítani és megérteni az érzelmeket, valamint fejlesztik az empátiát.

Ráadásul a szülő hangja, mimikája és testbeszéde érzelmi biztonságot ad – olyan élményt, amelyet semmilyen digitális hangvagy képernyőhatás nem pótolhat.

Legyenek aktív időtöltéseink!

Az aktív mozgás számos jótékony hatással bír a kisgyermek fejlődésére, szemben a képernyő előtti üléssel, ami egy passzív, elszigetelt tevékenység. A futás, ugrálás, mászás, labdázás nem csupán az izmokat erősíti, hanem az idegrendszer érzését és az ingerek feldolgozását is elősegíti. A mozgás során fejlődik az egyensúlyérzék, a koordináció, a térérzékelés és a figyelem, mindezek az iskolai tanuláshoz is elengedhetetlen alapok. A mozgás öröme ráadásul felszabadítja a feszültséget és támogatja az érzelmi szabályozást.



A képernyőidő rovására minden gyermek és fiatal mozogjon legalább napi 60 percet.

Hogyan csökkentsd családod képernyőidejét? 30+8 ötlet az offline gyermekkorhoz



Alkossunk közösen!

A gyurmázás, rajzolás, vágás, ragasztás olyan tevékenységek, amelyek fejlesztik a finommotorikai képességeket és a szem-kéz koordinációt. Ezek az apró mozdulatok, az anyagok megismerése, a tapintás élménye segíti az agy fejlődését és az önkifejezést. Amikor egy gyermek alkot, nemcsak képet vagy tárgyat hoz létre, hanem feldolgozza a benyomásait, megfogalmazza az érzéseit és sikerélményt él át. Ez segíti fejleszteni a gyermek önbizalmát, kitartását és belső motivációját, míg a digitális játékok gyakran az azonnali sikerélményt és jutalmazást helyezik előtérbe, ami hosszú távon csökkentheti a türelem és az önszabályozás képességét.

Töltsünk közösen időt a természetben!

Az óvodáskor a környezet aktív felfedezésének időszaka is, amikor a gyermek elsősorban saját tevékenységein keresztül szerez tapasztalatokat. Az élményalapú cselekvésbe ágyazott tanulás során a gyerekek nem passzívan fogadják az információt, hanem aktívan fedezik fel és értelmezik a világot, ami alapvető fontosságú a fejlődésükhöz. A közvetlen tapasztalatok során fejlődnek a gyermek szociális, kognitív és érzelmi kompetenciái is. A képernyő előtt töltött idő éppen ezektől a tevékenységektől vesz el az időt.

Ezek a tevékenységek lehetőséget teremtenek a közös élményekre, amelyek során a gyermek természetes helyzetekben gyakorolja a szabályok követését, az együttműködést és a társas kommunikáció alapjait. Az élményeken keresztül megélt kapcsolódás erősíti a biztonságos kötődés kialakulását, ami meghatározó a későbbi érzelmi egyensúly és társas beilleszkedés szempontjából. Szülőként fontos mindekelőtt szem előtt tartani gyermekünk egészséges fejlődését. Nem az a cél, hogy teljesen kizárjuk gyermekünk életéből a digitális eszközöket, viszont ezek használata ne kezdődjön túl korán – 3 éves kor előtt semmiképpen sem –, és ne menjen az egyéb közös tevékenységek rovására.



Ha minden nap jut idő a közös olvasásra, mozgásra, játékra és beszélgetésre, akkor a gyermek sokoldalúan fejlődik, és óvodáskorban már akár a képernyős időtöltés felfedezése is teret kaphat kiegészítésként mint közös program.