

5 Minden a szülői példamutatással és a szabályok megalkotásával kezdődik

A kisgyermek digitális eszközökhöz való viszonya otthon, a családban kezd formálódni: azáltal, hogy milyen környezetben nőnek fel, milyen családi mintát látnak maguk körül, és hogyan használják az eszközöket a szülei.

A gyermekek számára a szülők médiahasználati mintája a legerősebb iránytű. Ha azt látják, hogy a telefon gyakran előkerül étkezés közben vagy lefekvés előtt, hogy a tévé egész nap szól a háttérben, vagy a közös játékot megszakítják az értesítések anyja vagy apa telefonján, akkor ez válik számukra természetessé.

Keretek a digitális eszközök használatához

A digitális házirend célja a kiszámítható, érthető és következetes keretek kialakítása a gyermek testi, lelki és idegrendszeri fejlődésének támogatására. Már néhány egyszerű szabály is támogatja a gyermek egészséges fejlődését, nyugodt alvását és megfelelő koncentrációját. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyermekek számára a biztonságot a határok, a keretek adják.

Fontos viszont, hogy a szabályok reálisak legyenek – csak olyat érdemes leírni, amit a család valóban képes betartani. Különbösen hatásosak a helyzethez kötött elvek, mint például: étkezés közben nincs képernyő, az ágyba nem viszünk magunkkal tabletet, vagy a kutyuknak fix helyük van, ahová este elpakoljuk őket. Sok családnál beválik, ha már fiatalkorban bevezetik a közös médiamentes időszavakat, amelyekben csak egymásra figyelnek. Ez a kapcsolódás minőségét is erősíti.

Nincs minden családban egységesen alkalmazható, jól bevált recept. Más működik egy egyszülős háztartásban, és más ott, ahol több testvér vagy nagy körülönbőség van. A jó házirend a család életéhez igazodik, és velünk együtt fejlődik: ahogy a gyermek nő vagy a család napirendje változik, finoman alakíthatók a szabályok is.

Jó, ha a szabályok kialakítása a későbbi, iskolás életkorban a gyermekkel közösen történik. Ha bevonjuk őket a házirend kialakításába – akár csak apró döntések szintjén is –, nő azok elfogadottsága, és csökkennek a mindennapi viták.

Szülői mintaadás és aktív jelenlét

Ne feledjük, hogy a házirend akkor működik jól, ha a szülők egységesen képviselik azt. A szülők eltérő vélekedése a képernyőidőről vagy a keretek betartásáról könnyedén összezavarja a gyermeket. A konzekvens szülői jelenlét a digitális nevelésben is stabil, biztonságos kapaszkodót jelent.

Technoferencia:

Az a jelenség, amikor a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot digitális zavaró tényezők szakítják meg, például értesítések vagy gyors telefon-ellenőrzések. Ha ez rendszeresen előfordul, csökken a gyermek érzelmi biztonsága és a közösen töltött idő minősége.

A házirend akkor válik hitelessé, ha annak közös pontjai a szülőkre is vonatkoznak, hiszen a gyermek számára a szülők viselkedése a legfontosabb minta. Amikor tudatosan félretesszük a telefont, vagy nem kapcsoljuk be a televíziót, azzal példát mutatunk a digitális világgal való egészséges kapcsolat kialakításában.

A digitális házirend megalkotását segítheti az alábbi QR-kód beolvasásával elérhető, közösen kitölthető házirendsablon, amely a családok saját igényei szerint szabadon alakítható, és jó kiindulópont lehet a családi beszélgetésekhez, valamint az első szabályok meghatározásához.

GONDOLD ÁT, válaszolj, és változtass!

 Milyen helyzetekben használod digitális eszközt a gyermekem jelenlétében, és milyen mintát mutatok ezzel?

 Mely mindennapi tevékenységeket tennénk szívesen „kutyümentessé”?

 Van-e olyan szabály, amelyet érdemes lenne következtetesebben alkalmaznunk?

 Hogyan vonhatnám be gyermekemet iskoláskorában a családi házirend alakításába?

 Mit tehetek saját digitális szokásaimmal, amivel hiteles példát mutatok?

