

Waldorf Estek, 2024. március 20.

DIGITÁLIS DETOX—

detox.matyusimre.hu





TED^x Youth@Budapest
x = independently organized TED event

A HOLNAP HATÁRÁN

**A SZÜLŐK 21. SZÁZADI
KIHÍVÁSAI**

🕒 2024. május 16. 📍 Stopper Úszóház 🌐 tedxy.hu

Szakmai támogatók:



Tartalom

- ▶ Problématérkép
- ▶ Eszközhasználat, képernyőidő
- ▶ Neuroplaszticitás - Neurológiai és fiziológiai háttér
- ▶ *A Waldorf oktatás lehetőségei*



Mi van terítéken?

Problémahalmaz

A decorative grid pattern in the top-left corner, consisting of a series of intersecting lines that create a mesh-like effect. The grid is white and set against a dark background.

”

Miközben alakítjuk
eszközeinket, azok is
formálódnak bennünket
(Griffin 2003, 323).

Griffin, Em (2003).
*Bevezetés a
kommunikációelméletbe.*
Harmat

”

figyelemgazdaság | függőség |
nomofóbia | FOMO | szűrőbuborék |
sharenting | média- és digitális
műveltség | fake news | sexting |
cyberbullying | magánszféra és
adatbiztonság | online csalások |
mesterséges intelligencia



Mi számít soknak, és miért érdekes ez egyáltalán?

Eszközhaszználat, képernyőidő

Minden korábban kezdődik, még könnyebb a hozzáférés

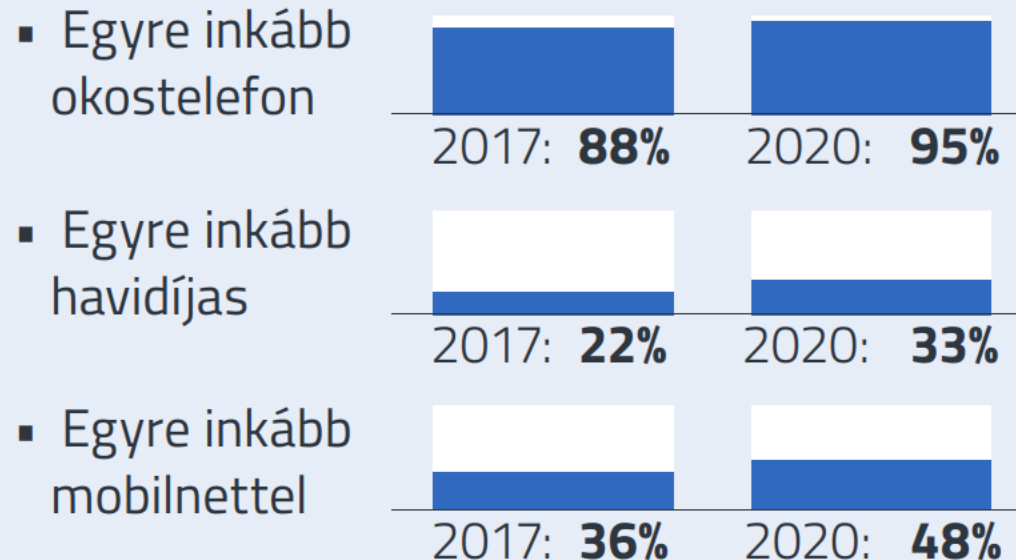
A 7–8 évesek között közel megduplázódott a telefonnal rendelkezők aránya:

2017: **14%** 

2020: **24%** 

10 évesen a többségnek már van telefonja.

A saját használatú mobil:



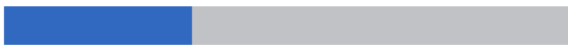
Mérhetően csukódó ollók.
Az alsóbb jövedelmi csoportok is előreléptek az eszközbeszerzésben:

Laptop

2017: **39%** 

2020: **53%** 

Okostévé

2017: **33%** 

2020: **45%** 

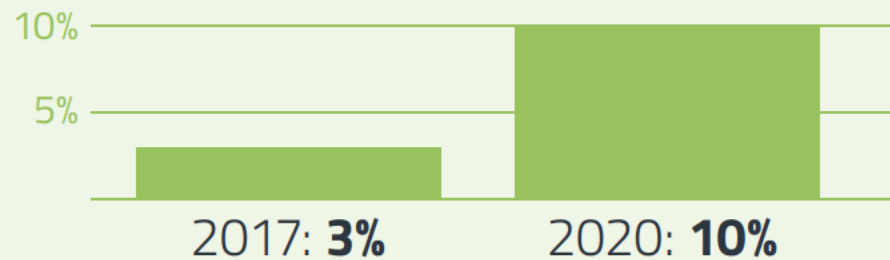
A nethez egyáltalán nem férők aránya csökkent – főként a Covid kényszerei miatt:

2017: **3-5%** 

2020: **1-3%** 

Még korábban kapcsolódnak a közösségi médiához

A 7–8 évesek között megháromszorozódott a közösségi médiában jelenlévők aránya:



11 évesen a többségük már fent van.

A regisztrálás átlagos életkora fél évvel korábbra tolódott:

2017: **11,57 év**

2020: **11,07 év**



A közösségi médiát használók:

- 16 évesen már átlagosan három platformon vannak jelen
- 10%-uk 10–20 percenként ránéz



A közösségi médiában profillal rendelkezők kedvencei között is van változás:



2017: **99%**



2020: **96%**



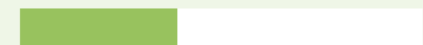
2017: **63%**



2020: **63%**



2017: **39%**



2020: **50%**



Életkori csoport	Ajánlott maximális napi képernyőidő
0–1 éves	<i>Nincs képernyőhasználat</i>
2–4 éves	≤ 1 óra
5–18	Maximum 2 (középiskolától esetleg 4) óra Időkorlát + <u>minőségi / tartalmi szűrés</u>

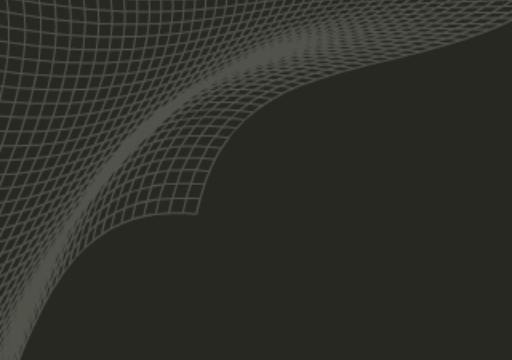
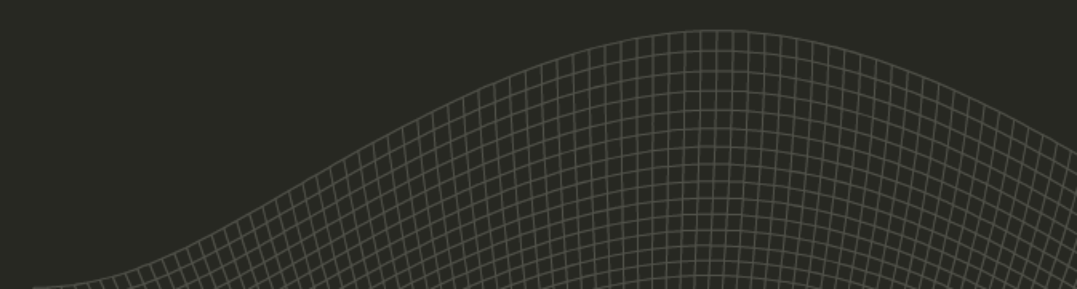
A WHO (World Health Organization) és az AAP (American Academy of Pediatrics) ajánlásai alapján

Képernyőidő és viselkedési problémák

Qu et al. (2023). „Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH”

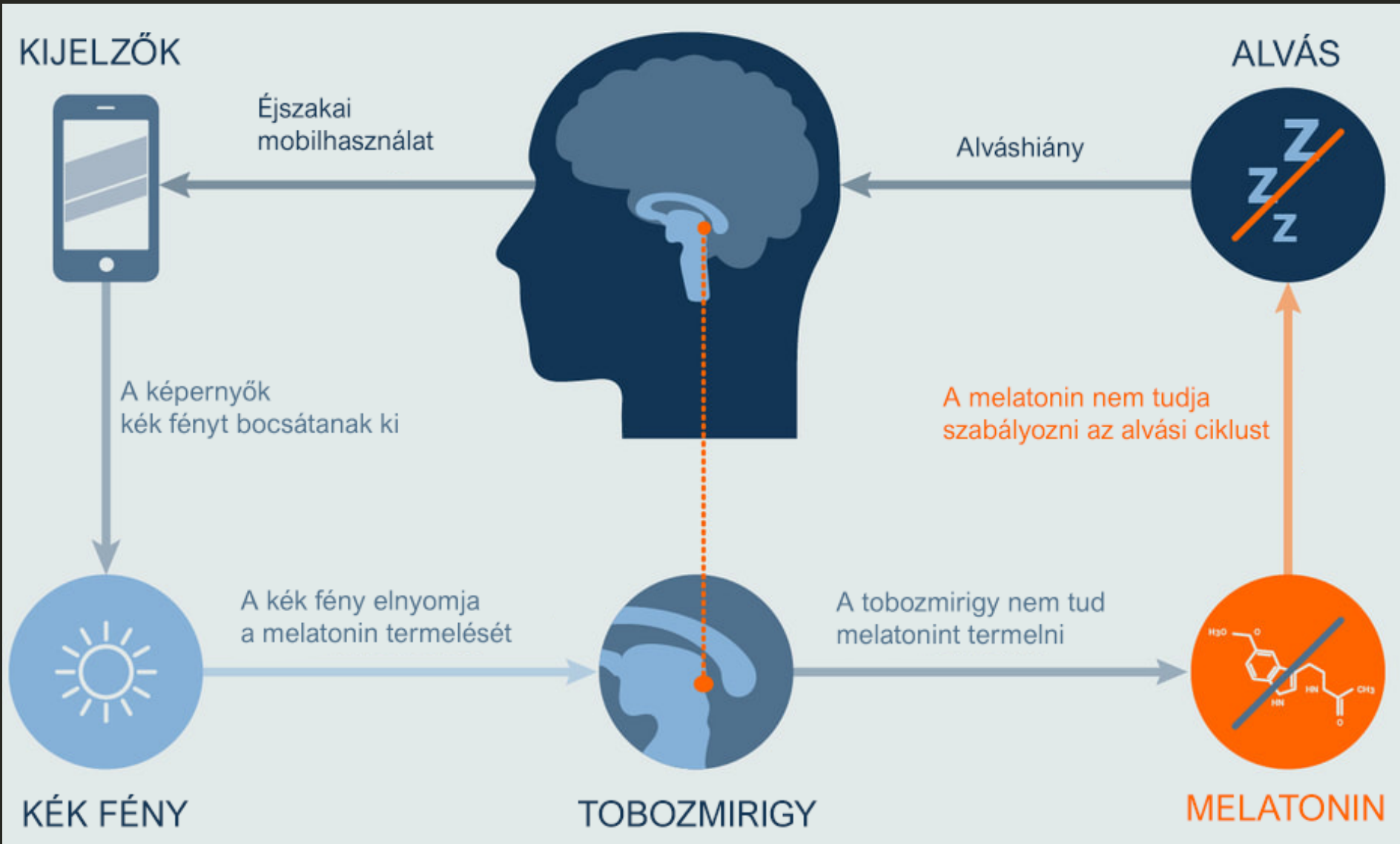
- ▶ 101 350 amerikai gyerekekkel (0-17 év) végzett felmérés
- ▶ Átlagos napi képernyőidő (2013 óta ~50 perc növekedés):
 - ▶ USA: 7 óra 4 perc
 - ▶ Globális: 6 óra 58 perc

- ▶ Túlzott képernyőidő:
 - ▶ 0–5 éves (*preschool*): **70,3%**
 - ▶ 6–17 éves: **80,2%**
- ▶ Kimutatható kapcsolat a túlzott képernyőhasználat és a viselkedési problémák, fejlődési ütem zavara, beszédzavarok, tanulási zavarok, autizmus spektrum zavar (ASD), és figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD) között

- 
-
- ▶ Nem teljesen egységesek a kutatások – módszertani különbségek
 - ▶ Ez első 3 év + 5-12-ig kiemelten fontos
- 

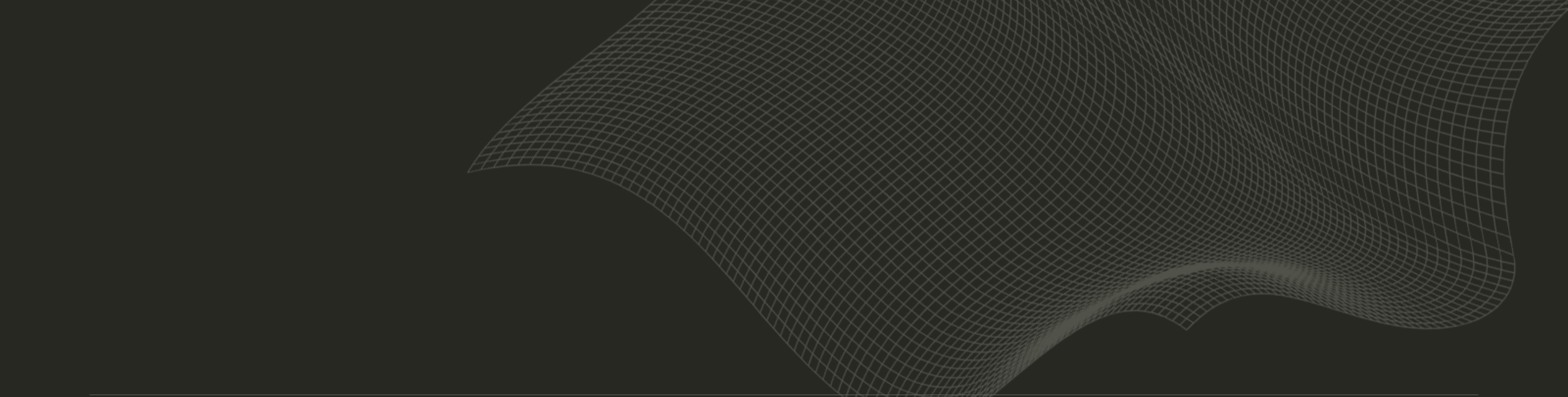
Fiziológiai kockázatok

- ▶ Látás romlása
- ▶ Testtartás romlása (mobileszközök)
- ▶ Mozgásszegény életmód » elhízás, szív- és érrendszeri problémák
- ▶ *Alváshiány, alvászavarok*

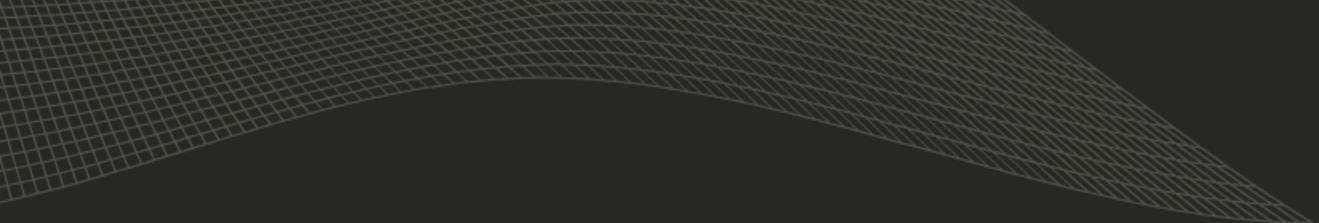


Idegrendszeri kockázatok

- ▶ Fejlődés elmarad a korosztályos átlagtól
 - ▶ Finommotoros fejlődés üteme lassabb
 - ▶ Szókincs, kommunikációs készségek, szemkontaktus fenntartása csökken
 - ▶ Kreativitás és problémamegoldás csökkenése
- ▶ ADHD tünetek
- ▶ Figyelem, döntéshozatali képesség és kognitív kontroll csökkenése
- ▶ Pszichiátriai problémák
- ▶ Agykéreg idő előtti vékonyodása
- ▶ Függőség kialakulása

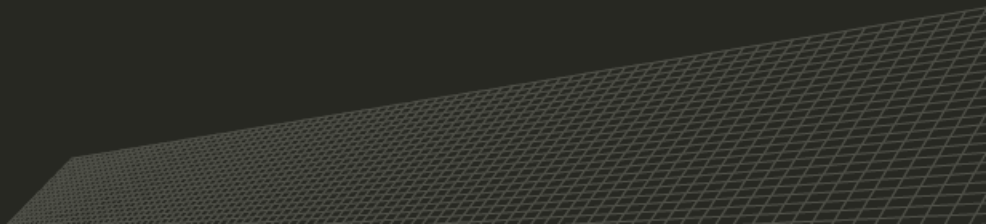


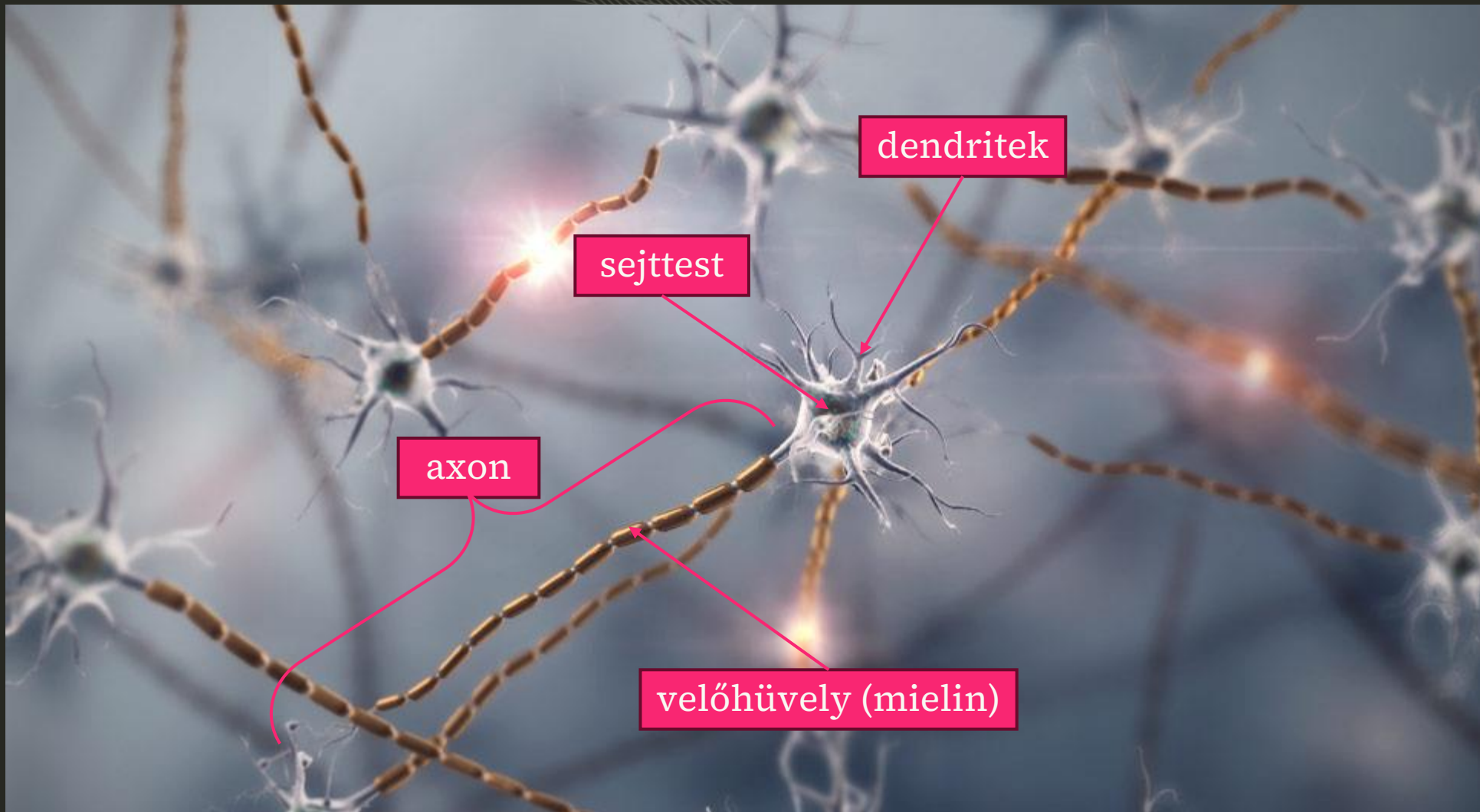
Neuroplaszticitás



kritikus plaszticitás (~ serdülőkorig)

kompetitív plaszticitás



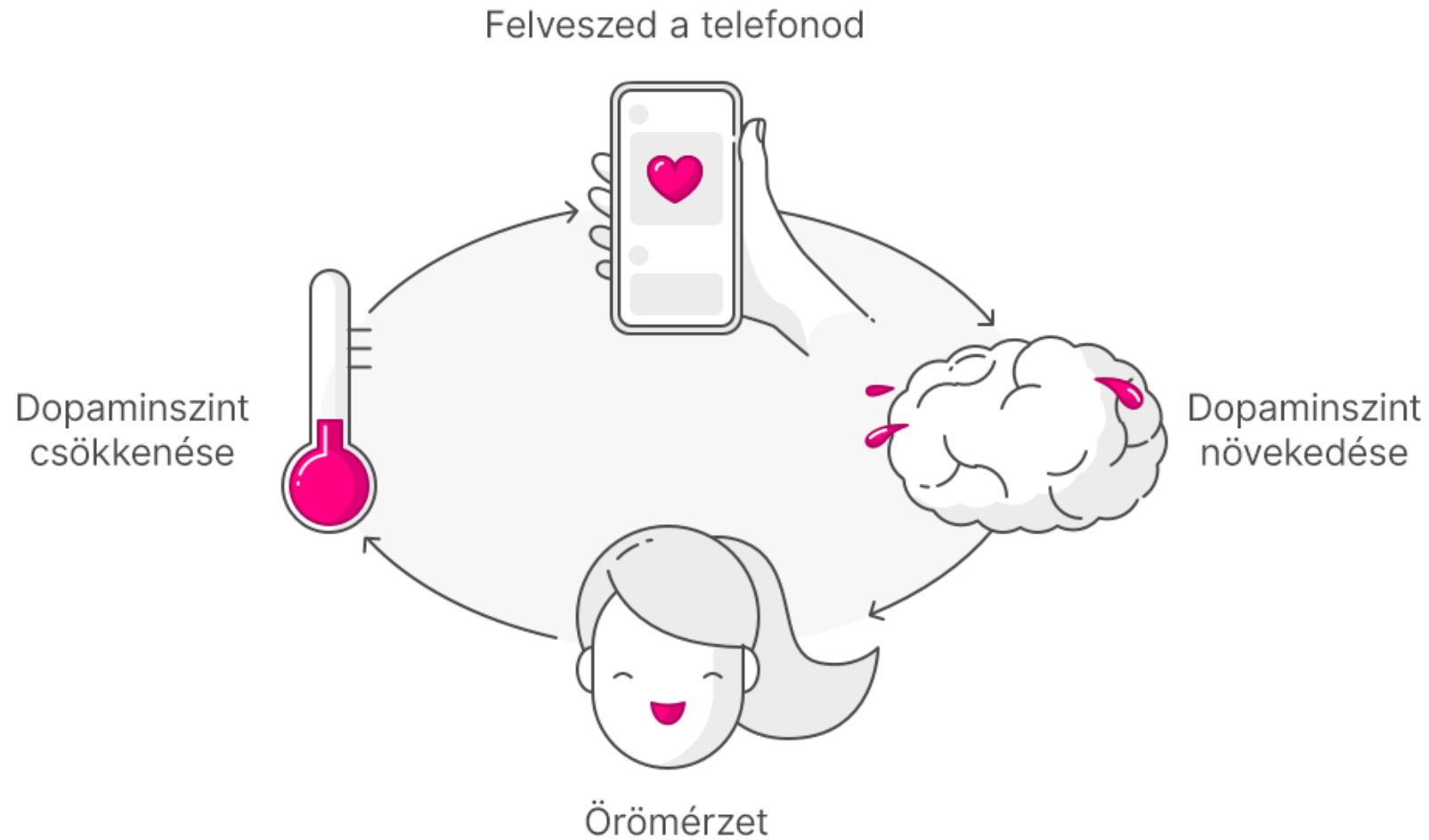


Neurológiai alapok

(Greenfield 2009)

- ▶ Neuronok hálózati szerkezete plasztikus – a korral egyre specializáltabb
- ▶ Az általános működés jobban ellenáll a változásoknak
- ▶ Agykéreg kialakulásának 2. szakasza (kb. 5–10/12 éves korig): nagyszámú, könnyen kialakuló összeköttetés

Dopaminvezérelt visszajelzési hurok



Közösségi média dopamin-hurok

- ▶ Azonnali jutalom/megerősítés
- ▶ Változatos jutalmak (pl. komment, like, üzenet)
- ▶ Társas megerősítés
- ▶ FOMO
- ▶ Végtelen görgetés
- ▶ Személyre szabott tartalom (lásd: szűrőbuborék)



Digitális ~~detox~~ szemléletváltás

A decorative grid pattern in the top-left corner, consisting of a series of thin, light gray lines forming a mesh that curves and fades into the dark background.

”

Eukleidész

Nincs királyi út.

”

Minden szülői odafigyelés csökkenti a kockázatokat

A netező gyerekek szüleinek több mint a fele a gyerek 11 éves koráig **aktív mediáló** vagy **all-rounder**.

Harmaduk **passzív**

A gyerek 12–16 éves kora között nagy léptékkel **75%-ra** nő a **passzív** aránya.

- Minél alacsonyabb iskolai végzettségű a szülő, annál inkább passzív: **alapfok: 55%, diploma: 38%**
- A lakóhely nincs rá hatással: **Budapest 47%, község 44%**

A szülői stratégiák hatnak az online ismerkedéshez, kapcsolattartáshoz kapcsolódó veszélyek előfordulására.

- Az aktívabb stratégiát alkalmazó családoknál jóval ritkább

Abban az esetben, ha egy ismeretlen megkeres a közösségi oldaladon, akit személyesen még sohasem láttál, akivel még sohasem találkoztál, mit szoktál tenni?

Ha a szülő stratégiája passzív

Ha a szülő stratégiája nem passzív

elfogadod a megkeresést, és visszajelölöd

73,3%

26,7%

megbeszéled a szüleiddel, hogy visszajelölheted-e

14,8%

85,2%

megbeszéled a barátaiddal, hogy visszajelöljed-e

14,3%

85,7%

egyből el szoktad utasítani az ismeretlenek megkeresését

25,4%

74,6%

Általános megoldások

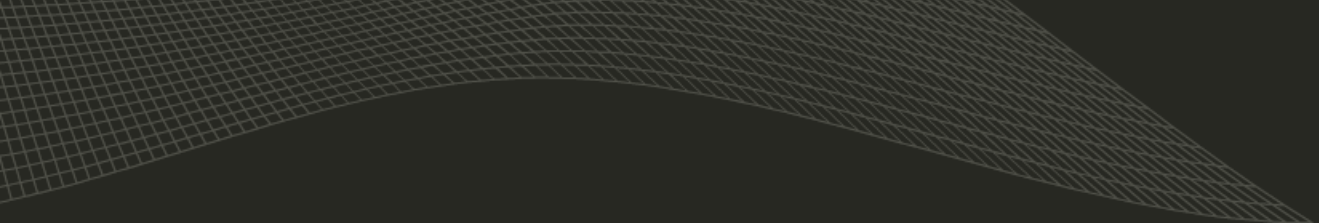
1. Korlátozás / tiltás (időkorlát, tartalmak tiltása)
2. Ellenőrzés (folyamatos, utólagos)
3. Aktív mediáció (közös használat, beszélgetés)
4. Technikai korlátozás (tartalomszűrő szoftver, keresés korlátozása, szoftveres időszabályozás)

Van eszköz a kezében.
2024

SZÜLŐI FELÜGYELET A NÉPSZERŰ ONLINE FELÜLETEKEN

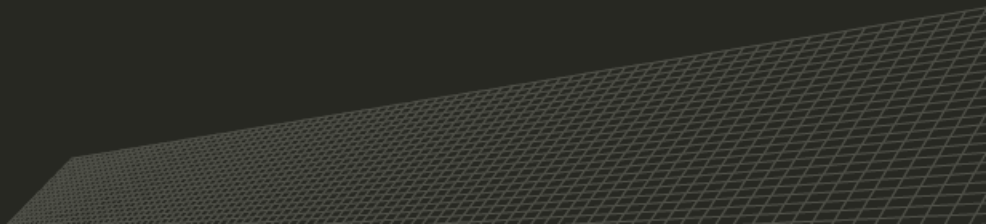
Szülő felügyelethez köthető alapvető beállítási lehetőségek*	Instagram	Snapchat	TikTok	Felügyelt YouTube	YouTube Kids	Discord
Képernyőidő korlátozása	igen	nem	igen	igen	igen	nem
Tartalomszűrő korlátozás	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Kommentek és említések tiltása	igen	nem	igen	igen	n.e.**	nem
Üzenetküldés és -fogadás tiltása, korlátozása, szűrése	igen	igen	igen	n.e.**	n.e.**	igen
Szülői felügyelet	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Privát fiók lehetősége	igen	nem	igen	igen	n.e.**	igen
Követés/barátkérés szabályozható	igen	igen	igen	n.e.**	n.e.**	igen
Bejelentések moderálása	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Regisztrációs korhatár	13	13	13	9	4	13
Bármelyik fél megszüntetheti a fiókok összekapcsolását	igen	igen	igen	n.e.**	n.e.**	igen

digitális detox helyett
szemléletváltás



Digitális házirend

a család minden tagjára vonatkozóan



A decorative grid pattern in the top-left corner, consisting of a series of intersecting lines that create a mesh-like effect. The grid is white and set against a dark background.

”

Van eszköz a kezében.
(2024). NMHH

A szülői felügyeletben
alkalmazott korlátozás
ne a megoldás legyen,
hanem biztonsági
védőháló.

”

Hivatkozások

- ▶ Greenfield, S. (2009). *Identitás a XXI. században*. HVG Könyvek.
- ▶ *Gyermekek a neten és digitális szülőség, 2020. Médiahasználatok és attitűdök*. (2020). Psyma – Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság.
- ▶ Qu, G., Hu, W., Meng, J., Wang, X., Su, W., Liu, H., Ma, S. Sun, C., Huang, C. Lowe, S., & Sun, Y. (2023). Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH. *Journal of Psychiatric Research* 161. pp. 140-149. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.03.014>
- ▶ Price, C. (2018). *Digitális detox. Győzd le a mobilfüggőséget!* Libri.
- ▶ *Van eszköz a kezében*. (2024). Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság. Online: https://gyerekaneten.hu/tema/Van_eszkoz_a_kezedben