

MANIFESZTUM

A gyermekek okoseszköz használatáról, annak káros hatásairól, a helyzet jobbításának szándékával

Alulírottak 2024. október 4-én közös gondolkodáson vettünk részt a Gyermekjogokért Egyesület és a váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága (EKIF) szervezésében tartott GyermekjogFeszt és Konferencia rendezvényen. A résztvevő püspök, az intézményfenntartó felelőse, a téma avatott szakemberei, az EKIF fenntartásában lévő oktatási intézmények vezetői, a diákönkormányzatok- és a szülői önkormányzatok tagjai egyetértettek az alábbi, 10 +1 pontban megfogalmazott kiáltványban, melyet gyermekeink védelme érdekében, az őket támogató szülők, pedagógusok és intézmények, szervezetek segítségének szándékával teszünk közzé.

1. A gyermekek túl korán, sok esetben már csecsemő korukban ki vannak téve a képernyő – okostelefon, tablet, számítógép, televízió – káros hatásainak. Szakemberek és pedagógusok felhívják a figyelmet, hogy a képernyőhasználat már egészen kis korban függőséget okozhat, és súlyosan károsíthatja a gyermek idegrendszerét, kompetenciáit és készségeit.
2. A képernyőfüggőség tünetei hasonlóak a többi, jól ismert függőség tüneteivel: a függő az eszközhasználat rabjává válik, melynek okaként a szakemberek a személyes képernyőhasználat által kiváltott kiemelkedően magas dopamin termelődést nevezik meg, amely a természetes módokon (párkapcsolat, sport, étkezés, közösségi élmény stb.) kiváltott dopamin mennyiségnek akár a többszöröse is lehet.
3. Oktatási intézményeinkbe – óvodától középiskoláig – járó gyermekek között nagy számban megtalálhatóak olyanok, akik már függőség jeleit mutatják. Őket is, és azokat is védeni kell, akik még nem problémás felhasználók, hiszen gyermekként nem rendelkeznek azokkal a megküzdési készségekkel, amikkel mi, felnőttek esetleg igen.
4. A gyermekek védelmében széles körű összefogásra van szükség az oktatás és gyermekvédelem szereplői, a szülők és a szakemberek között.
5. Elköteleztük magunkat, hogy ebben az összefogásban gyermekjogi megközelítést alkalmazzunk és a gyermekek jogait szem előtt tartva, a saját felelősségünket felvállalva tegyünk a gyermekek védelméért.
6. Üdvözljük az okoseszközök oktatási intézményekben történő használatának korlátozását célzó új jogszabályt, egyben kijelentjük, hogy a jogszabály önmagában nem tud célt érni: annak alkalmazása mellett az is szükséges a hatékony cselekvéshez, hogy a szülők tudatosan kezeljék saját okoseszközeiket, gyermekeiket pedig - együttműködve az oktatási intézménnyel - otthon is korlátozzák a személyes képernyő használatában.
7. Szülőként, pedagógusként, szakemberként elköteleződünk amellyel, hogy azokat a szabályokat, melyeket gyermekeink számára kívánatosnak tartunk, saját magunkra is vonatkoztatjuk: változás csak úgy érhető el, ha pozitív mintát adunk, ha példával járunk elől

a gyermekeink előtt a saját okoseszköz használatunk korlátozásával, egyidejűleg a gyermekeink számára osztatlan figyelmet biztosítunk, bizalmi légkört alakítunk ki.

8. Valljuk, hogy a gyermekeinknek joga van a teljes, boldog gyermekkorhoz, benne többek között a testi-, érzelmi-, lelki fejlődéshez, valamint a mentális egészséghez. A korai okoseszköz használat megengedésével ebben a jogukban korlátozzuk őket. Ezért - a legmodernebb kutatások eredményeire támaszkodva - nem tanácsoljuk, hogy a gyermekeknek a szülők okoseszközt adjanak 14 éves kor előtt, a személyes képernyő használatát pedig csak korlátozottan, oktatási- vagy ismeretterjesztési céllal és ellenőrzött szabad csak megengedni.
9. Szülőként, pedagógusként arra kell törekednünk, hogy a gyermekek számára az okoseszközök által okozott dopamin függőség helyett valós alternatívát nyújtsunk: érték- és érdelemgazdag, örömet okozó tevékenységek sorával a függőség visszaszorítható és megelőzhető, ezért azok szervezésével vagy a diákok önszerveződésével létrejövő ilyen tevékenységek támogatásával kell segítenünk a gyermekeket.
10. Kiemelten fontosnak tartjuk és elköteleztük magunkat abban, hogy a szülőket, pedagógusokat, az oktatás szereplőit a megfelelő képzésekkel, ismeretterjesztő, tájékoztató alkalmak tartásával megismertessük az okoseszközök-, a személyes képernyő-, a videojátékok-, a közösségi média- és egyes internetes tartalmak, mint pl. a pornográfia okozta nagyon súlyos, és esetenként visszafordíthatatlan káros hatásokkal.

+1 Ez utóbbi keretében a Szent István Intézet a Váci Egyházmegyével, az Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatóságával együttműködésben digitális detox kampányt indít, melynek célja annak demonstrációja, hogy a személyes képernyő használatának megvonása milyen hatást gyakorol a résztvevő diákok idegrendszerére, érzelmi intelligenciájára, figyelem-koncentrációs készségére. A mérés ideje 2025. nagyböjtje lesz, annak eredményéről egy tanulmányban tájékoztatjuk majd az érdeklődő magánszemélyeket és szervezeteket.

Vác, 2024. október 4.

Marton Zsolt
váci megyéspüspök

dr. Puskás Balázs
Váci Egyházmegye
Egyházmegyei Katolikus
Iskolák Főhatósága
főigazgatója

dr. Benyusz Márta
Gyermekjogokért Egyesület
elnöke

dr. Máthé Zsuzsa
a Szent István Intézet
igazgatója

Hal Melinda
klinikai szakpszichológus

Pörtl Ákos
családbiztonsági szakértő

Dr. Gloviczki Zoltán
az Apor Vilmos Katolikus
Főiskola rektora

Uzsálné Dr. Pécsi Rita
neveléskutató

Horváth Szilárd
A Búzaszem Katolikus
Általános Iskola igazgatója