

Hogyan foglaljuk le hasznosan gyermekünket az idei, extra hosszú téli szünet idején?

Kulcs a minőségi együtt töltött idő és a digitális élettér egyensúlya

Az idei oktatási téli szünet a megszokottnál hosszabb, több mint 2 hét lesz; december 21-től január 7-ig tart. Sok szülőnek nehezen megoldható, hogy ezalatt végig otthon maradjon, és minőségi időt töltsön a szeretettivel, főként a gyerekekkel. Némi tervezéssel nemcsak a szünet alatti felügyelet oldható meg, hanem tökéletesíthető a minőségi együtt töltött idő és az otthon ülő gyerekeket sokszor beszipantó digitális világ egészséges egyensúlya. Ebben ad tanácsot Koren Balázs, a Yettel ProSuli program szakmai vezetője.

A téli szünet kezdetén a karácsonyi napok alapvetően segítséget nyújtanak abban, hogy jól követhető tematikát adjanak a mindennapoknak, a gyerekekkel közösen töltött időnek. Az ünnepek között és újév első hetében – amikor még a gyerekek is otthon vannak –, érdemes előre tervezni, hogy minden napra jusson – lehetőleg – közös program, az önálló kutyüzésen túli elfoglaltság a gyerekeknek.

Néhány tanács, amivel felkészülhetünk az extra hosszú téli szünetre:

- **Tervezzük a gyerekekkel közös programokat és tevékenységeket!** Ezek lehetnek téli sportok, múzeumlátogatás, otthoni barkácsolás, közös filmnézés, vagy akár kreatív tevékenységek. Fontos, hogy ezeket együtt végezzük, és még ha képernyő kell is hozzá, azt ne egyedül nézze a gyerek. Ha már saját eszközzel is rendelkezik, és jól látható igénye van kutyüzésre, akkor az „élő”, közösen töltött programok egyensúlyával biztosítsunk erre lehetőséget. Szintén ennek hatékonyságát növeli, ha a szünet napjaira előre betervezzük, hogy mikor és hova megyünk, otthon mit csinálunk, mert meglévő terv nélkül egy késői ébredéssel könnyen elúszik és kutyüzésbe fordul a nap.
- **Az együtt töltött idő, közös játék történhet akár online felületeken is, de akkor is együtt, egymás mellett, beszélgetve.** Ezek kiváló alkalmak arra, hogy a gyerek megmutassa, mivel játszik, be tudja vezetni szüleit a saját világába. Elképzelhető, hogy a szülő ügyetlen lesz az elején, de nem is ez a fontos, hanem hogy ezek az alkalmak a későbbiekre is adhatnak beszédtemát.
- **Online tanulás:** Furcsán hangzik, hogy a szünetben tanulni is lehet, de a digitális világban számos olyan online szakkör, tanfolyam, képzés található, amit inkább játékos időtöltésként él meg a gyerek, eredményét pedig büszkén mutathatja szüleinek. Számos oktatási platform kínál interaktív tanulási programokat, amelyek segíthetnek a gyerekeknek új készségek fejlesztésében.
- **„Szülőcsere program”:** ha a gyermek felügyelete nem megoldható, akkor arra, sőt, a gyerekek közös időtöltésére is jó megoldás lehet egy közösségi csoport kialakítása, például osztálytárs szülőkkel. Így a szünet kritikus napjait beosztva, felváltva tölthetnek egymással időt a gyerekek.

Digitális eszközök a karácsonyfa alatt

A karácsonyfa alá sokszor a megszokottnál nagyobb értékű ajándékok kerülnek, és sok szülő lepi meg gyermekét digitális eszközzel, például mobiltelefonnal, lappal vagy tablettel. Ezek beszerzését nemcsak a kapcsolattartás miatt érzik fontosnak a szülők, de a tanulásban is komoly segítséget jelenthetnek a gyerekeknek, illetve ha önállóan használják, egy-egy online játékkal a szülői felügyeleti

percek is megkönnyíthetők. Meglévő és új eszközök esetében is érdemes valamilyen idő-kontroll megoldást alkalmazni és célszerű az online biztonságot segítő beállításokat is elvégezni.

Digitális szülői felügyelet beállítása

A kiskorúak esetében fontos kiemelni, hogy a 13 év alattiak csak olyan fiókkal rendelkezhetnek, amelyen van valamilyen digitális szülői felügyelet funkció. Erre a Windows, az Apple és az Android rendszerű eszközöknek is van egyszerűen beállítható programja. Ezáltal biztosítható a gyerekek egy saját fiók, amit a szülő akkor is ellenőrizhet, ha épp nem egy helyen vannak, vagy ha a két ünnep közötti időszakban vagy január elsejét követően visszatér a munkahelyére. Ez a beállítás azért is hasznos, mert így átlátható a gyerek digitális tevékenysége – ezáltal az esetleges online veszélyek is –, és ha a szülő úgy érzi, korlátozhatja a gyerek eszköz-hozzáférést.

Szülői minta a kütyühasználatban

Nem csak a gyerekek, de a felnőttek is hajlamosak belefeledkezni a digitális világ nyújtotta lehetőségekbe. A közösségi média használata, a különböző videójátékok és sorozatok akár olyan időrabló tevékenységbe is átcsaphatnak, ami éppen a családdal töltött minőségi pillanatok kárára válhat. A digitális szülői felügyeletet biztosító programok lehetővé teszik a screentime, azaz képernyőidő beállítását, így a szülők nemcsak gyermekeiket, de saját magukat is emlékeztethetik arra, hogy néha érdemes szünetet tartani a digitális eszközök használatában.

„Fontos, hogy a gyerekek ne csak a korlátozás hatásait, hanem azt is érezzék, hogy mindez közös érdek, együtt kialakított keretekkel. Másrészt a téli szünet remek alkalom lehet a kölcsönös tanulásra, hiszen akár a gyerekek is számos hasznos digitális funkciót, alkalmazást taníthatnak az idősebb generációnak” – magyarázta **Koren Balázs**, a Yettel ProSuli program szakmai vezetője.

Nyissunk beszélgetéssel, adjunk figyelmet!

A képernyőből érkező változatos színes tartalmak kikapcsolásával nehéz lehet elindítani egy jó beszélgetést. Célszerű minden nap, akár a közös programok közben is érdeklődni a gyereknél nemcsak az iskolai mindennapokról, hanem a baráti kapcsolatairól, de akár arról is, hogy miket szeret nézni a telefonján, min szórakozott jót legutóbb. Ha konkrét témákat javasolunk, átfogóbb válaszokat kaphatunk, így ráláthatunk arra is, hogy melyek azok az életterületek, ahol nagyobb szükség van az odafigyelésre. A gyerek válaszára viszont mindig figyeljünk, ne vonja el figyelmünket a telefonra érkező értesítés hangja vagy más tevékenység. A beszélgetés fontossága a digitális világra is kiterjed.

Mielőtt közös fotókat osztanánk meg, kérjük ki gyermekeink véleményét és hozzájárulását, ugyanakkor óvakodjunk attól, hogy olyan képeket osszunk meg az online térben, amik személyes terekbe engednek bepillantást. Karácsony után, a szilveszteri időszakban a határok könnyebben elmosódhatnak. Ilyenkor gyakran kerülnek fel a világhálóra olyan vidám pillanatokat megörökítő képek vagy videók, amiket utólag már inkább kellemetlennek látunk. Beszélgessünk a gyerekekkel, különösen a tinédzserekkel arról, mit gondolnak ezekről a tartalmakról, és igyekezzünk őket rávezetni a tudatos és kritikai látásmód fontosságára.

Sajtókapcsolat:

- sajto@yettel.hu



© Yettel



© Yettel



© Yettel

Eredeti tartalom: Yettel Magyarország Zrt.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/9670/hogyan-foglaljuk-le-hasznosan-gyermekunket-az-idei-extra-hosszu-teli-szun-et-idejen/>