

Okoseszközök fogságában? – Pörtl Ákos tartott előadást a Szent András Iskolánkban

Bevezető

Napjaink egyik legnagyobb kihívása a digitális világ és a valóság közötti egyensúly megtalálása. Iskolánk közössége a közelmúltban szemfelnýtít napot tartott: délelött felsős diákjaink, délután pedig a szülők vehettek részt Pörtl Ákos családbiztonsági szakértő, a “Kapcsolj ki!” mozgalom alapítója előadásán. A téma minden családot érint: hogyan hat az okostelefon a gyermekek idegrendszerére, és hogyan válhatunk „Gondolkodó iskolává” a digitális zajban?



Nem a technológia, hanem a manipuláció ellen:

Fontos tisztázni: az előadás üzenete nem a technológia elleni harcról szólt. A technika hasznos eszköz is lehet, a probléma a globális technológiai óriáscégek profitmaximalizáló módszereiben rejlik. Ezek a platformok úgy vannak megtervezve, hogy kíméletlenül kihasználják az emberi agy biológiai gyengeségeit az állandó dopaminlöketekkel. Pörtl Ákos rámutatott: a függőséget okozó mechanizmusok tudatos tervezés eredményei, amelyek ellen a fejlődő gyermeki idegrendszer még védtelen. Szülőként és pedagógusként tehát nem a fejlődés, hanem a szándékos manipuláció ellen kell fellépnünk.

A „digitális jogosítvány” hasonlata:

Az előadó egy életszerű példát hozott: az okostelefon olyan, mint egy autó. Egy 12 éves gyerek fizikailag már képes lenne elvezetni egy gépjárművet, mégsem engedjük

ki a forgalomba. Miért? Mert hiányzik belőle a felelősségérzet és az a kognitív érettség, ami a biztonságos közlekedéshez kell. Az okostelefonnal ugyanez a helyzet: a technikai tudás megvan, de a digitális világ „forgalmára” az idegrendszer még nincs felkészülve. Az ideális az lenne, ha a gyermek akkor kapna saját okostelefont, amikor jogosítványt – azaz amikor már érett a felelős döntésekre.

Rombolás helyett építés: Megvonás helyett alternatíva:

A képernyő passzivitása helyett a fejlődő agynak aktív ingerekre van szüksége. A szakértő hangsúlyozta, hogy a telefonozást olyan tevékenységekkel kell kiváltani, amelyek valódi idegpályákat építenek: mozgással, sporttal, zenével, kézművességgel vagy valódi társas interakciókkal, családdal töltött idővel. A cél a közös, offline élmények megélése, ahol a megvonás nem űrt hagy maga után, hanem minőségi időt teremt.

Indul a kihívás: Tokengyűjtés az igazságosság jegyében!

Az előadás inspirációjára hétfőtől iskolánk felső tagozatán egy háromhetes kihívást indítottunk. A cél: lecsökkenteni a képernyőidőt heti 7 órára – azaz napi átlagosan maximum 60 percre!

Az ellenőrzés minden hétfőn történik az osztályfőnökök segítségével:

- Az okostelefonnal rendelkező diákok megmutatják a heti jelentést. Ha a használati idő 7 óra alatt maradt, egy tokent kapnak.
- Azok a diákok, akiknek nincs okostelefonjuk, automatikusan megkapják a heti egy tokent, hiszen ők már alapvetően teljesítik a kihívás célját.

A verseny tétje hatalmas! A legtöbb tokent összegyűjtő osztály közössége olyan jutalmat kap, amihez senki más nem juthat hozzá:

- Három darab vadonatúj röplabda az osztályközösségnek;
- Egy héten keresztül napi két exkluzív „fociszünet” a tornateremben! Ez azt jelenti, hogy abban az időben kizárólag a győztes osztály használhatja a termet focizásra, mindenki más előtt zárva marad a pálya.

Gyakorlati tanácsok a szülőknek, hogy segítsék gyermeküket a kihívás teljesítésében:

- Telefonmentes éjszakák: Minden családtag tegye ki a nappaliba a telefonját éjszakára!
- Közös terek: Az eszközöket csak ott használják a gyerekek, ahol a szülő is jelen van!
- Példamutatás: A digitális böjt a felnőtteknek is segít a valódi figyelem visszaszerzésében.

Zárszó:

Gyermekeink jövője és lelki egészsége közös felelősségünk. Iskolánk célja, hogy tudatos közösségként – „Gondolkodó iskolaként” – segítsünk a gyerekeknek visszatérni ahhoz a szabadsághoz, amit nem algoritmusok, hanem valódi, közösségben átélt élmények irányítanak.

Ajánlott irodalom és források a témában:

A „Gondolkodó iskola” szemléletmódja és az előadáson elhangzott adatok olyan elismert szakértők kutatásain alapulnak, mint:

- Dr. Jean Twenge: Az *iGen* című könyv szerzője, aki évtizedek óta kutatja, hogyan változtatta meg az okostelefon a fiatalok generációját.
- Jonathan Haidt: Szociálpszichológus, aki a közösségi média és a mentális egészség összefüggéseit vizsgálja (pl. *The Anxious Generation*).
- Manfred Spitzer: Német agykutató, aki a „digitális demencia” fogalmát bevezette, rávilágítva a képernyőhasználat kognitív veszélyeire.
- Dopamin-hurok és design: A technológiai cégek által alkalmazott „meggyőző technológia” (Persuasive Design) mechanizmusai, amelyeket többek között a *Social Dilemma (Társadalmi dilemma)* című dokumentumfilm is részletesen bemutat.