



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# KAPCSOLATBAN

## A vakáció és a „kütyük”

Ó, íó, ció, áció, káció, akáció, vakáció! Napsütés, vízpart, hegyek, szabad levegő, lubickolás és futkározás, minden, amit egy gyerek élvez, szeret és akar csinálni. De tényleg ezt akarják a gyerekek? Vagy inkább az okostelefonok és tabletek társaságát választják?

### ◆ NETEZÜNK, NETEZÜNK

Manapság korántsem számít ritka látványnak, hogy már az egészen kicsi, 1–2 éves gyerkőcök is a szüleik okostelefonjára vagy tabletjára meredve, ujjacskáikkal a képernyőt simogatva szórakoztatják magukat. Az idősebbek hasonló módon, de gyakran már saját tulajdonú kütyüjük segítségével ütik el az időt. Lényegében mindnyájan – igen, mi, az idősebb generáció is – nyomkodunk, simogatunk, pötyögünk, üzenünk, google-zunk, multitaskingolunk. A kutatások szerint pedig a gyerekek a szüleik médiahasználati szokásait másolják. A kütyük mindenhol, a munkahelyen, az iskolában, az utcán, a parkban, az étteremben, de még az otthonainkban is meghatározó szerepet töltenek be.

A 2014-es HBSC-vizsgálat eredménye szerint, amely többek között a magyar iskoláskorú gyermekek képernyőhasználatát is görcső alá veszi, hétköznapiakon a diákok több mint fele tévézik legalább két órán keresztül, körülbelül ugyanennyien és ugyanennyi időtartamban használják a kütyüket nem játékcélra, és közel 40%-uk játszik a gépen több mint két órát. Hétfévente a képernyő előtt töltött idő megugrik, tehát valószínű, hogy a nyári szünidő alatt a gyerekek még több időt töltenek a világhálón.

### A KÉPERNYŐK BŰVÖLETÉBEN

A képernyőmentes élet ma már nem igazán lehet reális cél, hiszen a virtuális világ az életünk részévé vált, így aki nem tájékozódik jól benne, az bizony sok mindenről lemarad. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne élhetnénk képernyőtudatos életet. A szülők által kontrollált képernyőhasználat segíthet abban, hogy az internet pozitívumait kiaknázzuk, és az ártalmakat csökkentsük.

Az egészen kicsi gyermekek esetében még nem kell attól tartanunk, hogy bármiből kimaradnának, nekik még leginkább a különböző érzékszerveiken keresztül érkező megtapasztalásokra, illetve mozgásra van szükségük ahhoz, hogy megfelelően fejlődjenek. Ebben a korai életszakaszban a képernyő előtt töltött időtartamnak még a tartalomnál is nagyobb jelentősége van, ugyanis ilyenkor még a digitális ingerek idegrendszer szervező hatása érvényesül erősebben. A túl sok képernyőidő, a gyakori érzékszervi túlingerlés leginkább a figyelmi folyamatok fejlődését akadályozza. Mivel a folyamatosan bekapcsolt képernyők a szülők figyelmét is lekötik, kevesebbet beszélnek a gyermekeikhez, ami a beszédfejlődésre, valamint a szókincsre is negatívan hat.



Később, 6–8 éves kortól, előtérbe kerül a tartalom szerepe és a kütyük szociális kapcsolatokra gyakorolt hatása. A kicsit idősebbeknél különösen nagy veszélyt jelenthet az éjszakai telefonozás, amely károsan befolyásolja az alvás minőségét. A kialvatlanságnak számos negatív következménye van az érzelemszabályozás romlásán keresztül, az iskolai teljesítmény hanyatlásán át, a különböző pszichoszomatikus tünetekig.

### MIRE FIGYELJÜNK A GYERMEKÜNK NETEZÉSI SZOKÁSAIVAL KAPCSOLATBAN?

#### **BESZÉLGESSÜNK!**

A legfontosabb teendő, hogy a virtuális világban se engedjük el a gyermekünk kezét! Bár az idősebb generáció tagjai gyakran úgy érzik, hogy közel sem tudnak annyit a kütyükről, mint a csemetéik, a gyermekeknek nagyon is szükségük van a szüleik tanácsaira és iránymutatására. Ha figyelmesen végighallgatjuk gyermekünk mondanivalóját a legújabb számítógépes játékkal kapcsolatban, valódi véleményt tudunk formálni a netes tevékenységéről, és a gyermek is szívesen meghallgatja majd a véleményünket. Gary Chapman szerint a szűrőprogramok mellett „a legjobb biztonsági szűrő, amit a gyermek használhat, saját szeme és füle, valamint az, ha megtanítjuk, hogyan tegyen különbséget az egészséges és az egészségtelen tartalmak között.”

**LEGYEN NAPIREND!**

Igen gyakori, hogy a „mikor?” és „mennyit?” kérdések mentén alakul ki konfliktus a kütyühasználatot illetően. A legegyszerűbb megoldás, ha rendszer van az életünkben, és egy mindenki számára elfogadható napirend szabályozza a történéseket, így a családtagok tisztában vannak azzal, hogy mi mikor következik. Ezzel az egyszerű módszerrel számos hatalmi harcot megspórolhatunk, nem nekünk kell vezényelnünk, a napirend diktál. Lényeges, hogy a napirenddel kapcsolatban egyeztessünk minden családtaggal, a gyerekeknek az életkoruknak megfelelően legyen beleszólásuk, és mindnyájan legyünk tisztában a menetrenddel!

**LEGYENEK SZABÁLYOK!**

Érdekes ezek megalkotásába a gyerekeket is bevonni, meghallgatni a véleményüket, és életkortól függően megbeszélni/elmagyarázni a döntésünket. Megegyezhetünk olyan időszakokban, amikor senki nem használ digitális eszközöket (pl. étkezések alatt), vagy olyan helyszínekben, amelyek képernyőmentes övezetnek minősülnek (pl. hálószobák). Fontos, hogy ezek a szabályok mindenkire vonatkozzanak, és ne feledjük, a szabályok mit sem érnek, ha nem tartjuk és nem tartatjuk be őket egymással!

**MUTASSUNK PÉLDÁT!**

Ha mi magunk képtelenek vagyunk egyensúlyt teremteni a képernyőhasználat és a család között, és folyton a közösségi oldalakon lógunk, nem nézünk fel az okostelefonból, amikor a gyermekünk beszél hozzánk, naiv dolog lenne azt hinni, hogy a gyermekünk majd érettebben kezeli a virtuális világot. Határozzunk meg saját magunk számára is digitális szabályokat! Érdekes olyan napokat beiktatni, amikor nem kapcsoljuk be a készülékeinket.

**HASZNÁLJUNK SZŰRŐPROGRAMOKAT!**

A fentiek mellett érdemes biztonsági szoftvereket telepíteni a gépeinkre, amelyek védelmet nyújtanak a gyermekek számára káros vagy veszélyes oldalak ellen. Ugyanakkor ne feledjük, hogy ezeket a szoftvereket a digitális korban született gyermekek már könnyedén meg tudják kerülni, így a beszélgetést, tanítást, irányítást nem spórolhatjuk meg.

Tavaly jelent meg Magyarországon Gary Chapmannek Arlene Pellicane-nel közösen írt könyve, a *Netfüggő gyerekek*, amelyben az öt szeretetnyelv is szóba kerül. No de mi köze a szeretetnyelveknek a netezéshez?

„Kapcsolat nélkül a szabályok lázadáshoz vezetnek.” Josh McDowell figyelmeztetése rávilágít arra, hogy az egyszerűen megfogalmazott szabályok miért torkollanak gyakran hatalmi harcokba. Ne ringassuk magunkat ábrándokba, a szülői kontroll és a szabályok betartatása mindenképpen nehézséget fog okozni, főként abban az esetben, ha eddig nem tartottuk be következetesen, amit előre megbeszéltünk gyermekünkkel. Ugyanakkor ezt a küzdelmet enyhítheti, ha a gyermek úgy érzi, hogy az érzelmi szükségletei ki vannak elégítve.

Gary Chapman elmélete szerint azáltal tudjuk a gyermek szeretetigényét a leginkább kielégíteni, hogy azon a nyelven (testi érintés, elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek) fejezzük ki a szeretetünket az irányába, amit ő a leginkább ért.

**Testi érintés:**

A modern technológia előtt töltött idő nem pótolja az érintéssel kifejezett szeretetet. Azokban a családokban, ahol a tagok túl sok időt töltenek a képernyő előtt, a fizikai kontaktus előfordulása csökken. Ne csak a telefonunkat simogassuk, hanem a gyermekünket is! Kisebбекnél sokat segíthet a meseolvasás, amikor a gyermek a szülő ölében ülve hallgatja a történetet.

**Elismerő szavak:**

A számítógépes játékok jutalmaznak, dicsérnek, bátorítanak, és a győzelmet követően igazán nagy felhajtást rendeznek. A gyermek, aki nem kapja meg a szüleitől az eféle megerősítéseket, könnyen abba a csapdába eshet, hogy túl sok időt töltsön olyan

# Ha újság, akkor **DigitalStand**

KEDVENC LAPJAID EGY KATTINTÁSRA!

 DIGITALSTAND



**WWW.DIGITALSTAND.HU**



Kínálatunkból:



számítógépes tevékenységekkel, ahol pozitív visszajelzéseket kap. Természetesen a szülők használhatják a kütyüket (sms, chat, email stb.) a távol lévő gyermekük bátorítására, de érdemes az elismerést szemtől szembe is kifejezni.



### Minőségi idő:

A gépezés sok időnket leköti, érdemes ezért határokat szabni, és képernyőmentes időszakokat kijelölni, amikor csak egymásra figyelünk. Emellett a képernyőket is használhatjuk olyan módon, hogy azok összehozzák a családot és erősítsék a szeretteinkkel való kapcsolatot.



### Ajándékozás:

Az internet használatakor a reklámok szinte elárasztanak bennünket, így a gyermekek igényei is egyre nagyobbakká válnak. Nem kell azonban attól tartani, hogy ha nem teljesítjük a gyermekünk minden vágyát, akkor úgy fogja gondolni, nem szeretjük; helyette alakítsunk ki olyan családi szokásokat, amelyek az ajándékok érzelmi üzenetére helyezik a hangsúlyt.



### Szívességek:

A szívességek véghezviteléhez, a másiktól való gondoskodáshoz sok időre van szükség. Érdemes ezért tudatosan elhatározni, hogy a képernyőidőt milyen szívességekre cserélhetjük. Mivel a szülői szerep a gondoskodásról (is) szól, könnyen belecsúszhatunk abba a hibába, hogy a gyermekünk minden fizikai szükségletét, kívánságát kielégítjük, de eközben elfeledkezünk az érzelmi fejlődéséről. ♦