

A digitális eszközök használatának veszélyei

Figyelemzavaros gyerekek

A gyerekek idegrendszere még kialakulóban van, ezért minél fiatalabb életkorban tölt időt egy gyerek a digitális térben, annál hamarabb kezd a figyelmi kapacitás ehhez idomulni. A képernyő túloldalán szinte minden instant történik, ritkán kell pár pillanatnál többet várakozni, emiatt a koncentrációjuk és a türelmük rendkívül alacsony tartományra áll be. Ez az egyik oka annak, hogy a gyerekeket évről évre egyre nagyobb arányban diagnosztizálják hiperaktivitással.

Viselkedés zavarok

A digitális világ körülöttünk forog, ezért is szeretjük annyira. Azt csinálunk, amit csak akarunk, és a dolgok úgy történnek, ahogy mi akarjuk. A gyerekeknek, akik ehhez szoktak, ezt ismerik evidensnek, már az óvodában gondot okozhat, ha osztzkodni kell valamelyik játékon, ha együtt kellene játszani egy másik gyerekkel, aki, nyilván, nem pont ugyanazt szeretné, amit ő. Hasonlóképpen, ha a dolgok nem úgy történnek, ahogy ők akarják, hatalmas dührohamokkal reagálhatnak. Az együttműködési hajlandóság hiánya a társas kapcsolatoknak se tesz jót, hiszen ha nem lehet együtt játszani egy gyerekkel, a beilleszkedés és a barátkozás is csorbát szenvedhet.

Autisztikus minta

Nem, nem lesz a kutyüüzéstől autista a gyerek, ez egy rémhír, de az igaz, hogy a viselkedése ehhez hasonlatos mintákat kezdhet mutatni. A képernyő előtt töltött idő magányos tevékenység. A szókincs, a kommunikációs készségek annál lassabban fejlődnek, minél több időt tölt a gyerek képernyő előtt. Minden egyes ez idő alatt megtanult idegen nyelvű kifejezés ára tíz másik anyanyelvű kifejezés lesz, amit időközben nem tanult meg, és az érzések felismerése, megértése is elmarad.

Iskolaérettség is eltolódhat

Képzeljünk el egy gyereket, aki idegrendszeri szinten ahhoz szokott, arra kalibrálódott, hogy mindig minden úgy van, ahogy ő akarja. Az történik, amit ő akar, és pedig azonnal. Aztán képzeljük el, mi történik, ha ezt a gyereket megpróbáljuk beültetni egy olyan rendszerbe, ahol 45 percig kellene koncentrálnia valamire, ami nem róla szól, ahol nem az van, amit ő akar stb. Mennyire lesz ez a gyerek iskolaérett? Hogyan lesz képes figyelni és tanulni?

Mit tehet a szülő?

Fontos, hogy a baba, a bölcsis és az ovis életkorban szigorúan szabályozzuk a képernyő előtt töltött időt. Érdemes a saját képernyőköz kötött időnket nem a gyerek előtt intézni, és a gyerek kezébe sem adni semmi ilyesmit. A legjobban akkor jár a gyermekünk, ha soha nem hagyjuk magára semmiféle okos kütyüvel, és a közös kütyüzésre sincs szüksége. Apránként be lehet vezetni ebbe a világba, de ha általános iskolás koráig nem találkozik a digitális világgal, nem marad le semmiről. Cserébe viszont nagyon jól tesz neki, ha gyerek lehet a saját módján, a saját offline tempójában, és a szó régimódi beszélgetős, játszós értelmében.

Ezek a **kütyük** nagyban megkönnyítik az életünket, ugyanakkor veszélyforrássá is válhatnak, ugyanis **a használatuk során dopamint termel a szervezet, azaz egyfajta belső doppingszert, amely komoly függőséget okozhat.**

Ez mind a felnőtteknél, mind a gyermekeknél súlyos problémákhoz vezethet.

Az *Amerikai Pszichológiai Társaság* már a 2000-es évek elején azt tanácsolta, hogy **hároméves korig egyáltalán ne kerüljön okos eszköz a gyerekek kezébe, mert ezek visszafordíthatatlan, maradandó károsodást okozhatnak**, a későbbiekben pedig arról is nyilatkoztak, hogy az okos eszközök okozta függőség legalább olyan veszélyes, mintha valaki kábítószerrel szerezne.

A gyerekeknél ráadásul az okos eszközök miatt **kimaradhatnak bizonyos fejlődési fázisok**, amelyek a későbbiekben komoly gondot okozhatnak. Például problémák adódhatnak a **testérzékeléssel**, a képességek megítélésével, így **az egész énképpel** is, de a **figyelemzavar**, az egyre romló tanulási és problémamegoldó képesség, valamint a **digitális demencia** is egyre gyakrabban tapasztalható az okos eszközöket intenzíven használó gyerekek körében.

Ráadásul, mivel ilyenkor **sok esetben teljesen kimarad a kicsik életéből az eredménykényszertől mentes szabad játék**,

A szülői digitális érzelemszabályozás a későbbiekben nem csak az érzelmek, de más kognitív folyamatok, például a figyelem szabályozását is negatívan befolyásolta, hiszen ha a gyermek figyelmét mindig külső ingerekkel próbáljuk lekötni, akkor nem tanulja meg, hogy ő maga hogyan irányítsa azt.

“Fontos, hogy szülőként ne kerüljük el azokat a helyzeteket, amelyek frusztrálóak lehetnek a gyermek számára. A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogyan kezeljék a negatív érzelmeiket. Ebben a tanulási folyamatban a szülei segítségére van szükségük, nem pedig egy digitális eszközre”

A kutatók azt javasolják, hogy a szülők támogassák gyermekeiket a nehéz helyzetekben, segítsenek felismerni érzelmeiket, és tanítsák meg azokat kezelni. Ehhez egy módszer lehet, ha a szülő visszatükrözi a gyermek érzelmeit, például azt mondja a síró gyereknek: *“Szomorú vagy, mert...”*. A gyerek így megtanulja felismerni saját érzelmeit, ami előfeltétele annak, hogy szabályozni is tudja őket.

Tudatosítani kell a szülőknél, hogy a kütyük csak rövid távon segítenek a hisztin, hosszú távon súlyosbítják a problémákat. Ezzel a szemléletformálással sokat lehetne javítani a gyerekek mentális egészségén, és csökkenteni a problémás digitális eszközhasználatot.

Tevékenység és tartalom

Az sem mindegy, hogy mire használjuk a kütyüket. Van, aki csak a tévé-helyettesítéseként, videónézésre adja gyermeke kezébe a telefont vagy a tabletet. Ennek valószínűleg ugyanazok a hatásai, mint a tévézésnek, ezért alkalmazható az Amerikai Gyermekorvosok Szövetségének (AAP) ajánlása, miszerint kétéves kor alatt nem tanácsos a képernyő elé ültetni a gyereket, és utána is legfeljebb csak napi egy órát üljön előtte.

A mesék, videók nézése passzív időtöltés, de a kütyük a különböző játékapplikációk révén aktívan is képesek lekötni a gyerekeket. Mielőtt a játékok hatásáról szólnánk, fontos kiemelni, hogy a játékok tartalma fontos tényező, nem szabad egy kalap alá venni a képességfejlesztő, edukációs céllal készültet a pusztán szórakoztatásra való, gyakran túlstimuláló játékokkal. Az oktató játékok például bővíthetik a gyermek szókincsét, segíthetnek egy idegen nyelv elsajátításában, de a matematikai készségek fejlesztésében is hasznosak lehetnek. Mivel a digitális felület vonzó a gyerekeknek, az ilyen környezetbe ágyazott feladatok jobban motiválják őket a megoldásra (ez az úgy nevezett gamifikáció avagy játékosítás). Az oktató játékokon belül egyre több applikáció készül valamilyen fizikai vagy fejlődési problémával élő, például látássérült és vak gyermekeknek, autizmussal élőknek stb. Ezek a speciális applikációk jól kiegészíthetik a különböző fejlesztő foglalkozásokat, mindezt úgy, hogy a gyermek otthoni környezetben, játszva gyakorolhat.

A szórakoztató digitális játékokkal kapcsolatban azt találták, hogy a sokat játszó gyerekek gyakrabban érintettek figyelmi vagy viselkedési problémákban, valamint kevésbé jók az impulzusaik gátlásában, mint nem játszó társaik. A digitális játékok a társas interakcióknak sem kedveznek, mivel a legtöbbször csak egy személy tud játszani az adott eszközzel/játékkal, illetve a játékok annyira lekötik a figyelmet, hogy nem igazán van idő/tér egy külső szemlélővel megosztani a játékélményt. Mielőtt azonban teljesen a játékok ellen fordulnánk, fontos kiemelni, hogy ezek a kutatások a legtöbb esetben csak együttjárásokat tártak fel, és nem ok-okozati összefüggéseket. Elképzelhető, hogy a figyelmi vagy társas problémákkal küzdő gyerekek hajlamosabbak rákattanni a kutyákra, és nem a kutyák miatt lesznek problémáik.

Helyettesítés és ellensúlyozás

Amikor a kutyázás hatását szeretnénk felmérni, fontos szempont, hogy mitől veszi el az időt. Kevésbé problémás, ha például várakozás vagy hosszú utazás közben kerül elő a tablet vagy a telefon. Ezzel valószínűleg nem teszünk rosszat, de ez is inkább végső megoldás legyen, hiszen a monotóniatűrés egy tanult készség, ami pontosan ilyen helyzetekben fejlődik.

A kutyázás azonban sokszor épp az értékes társas tevékenységektől és a hagyományos játéktól veszi el az időt, ami azért probléma, mert ezek szükségesek a gyerekek kognitív és társas-érzelmi készségeinek megfelelő fejlődéséhez. Ezt megerősíti, hogy kutatásunkban azt találtuk: a sokat kutyázó óvodás gyerekek nehezebben tudják átvenni mások nézőpontját, mint az ilyen eszközöket nem használó kortársaik. Ezenkívül a társas kapcsolatok minőségét is ronthatja, ha kutyák vannak jelen. A háttérben szóló tévé például rontja a szülő-gyerek kapcsolat minőségét, az elektronikus játékokkal játszva pedig kevesebbet beszélnek egymással a játszó felek, mint a hagyományos játékok mellett.

Szintén gyakori, hogy a kutyák étkezés közben is előkerülnek. Ez a szokás mindenképpen kerülendő mind a szülő, mind a gyerek részéről. Egy étteremben végzett kutatás szerint a kutyázó szülők sokkal kevésbé figyeltek a gyerekekre, kevésbé válaszoltak a kérdéseikre, kevésbé alakult ki beszélgetés ebéd közben. Egy másik kutatás pedig azt mutatta ki, hogy az étkezések közbeni telefonozás vagy tévézés együtt jár azzal, hogy a gyerekek társas helyzetekben kevésbé tudják szabályozni az érzelmeiket.

Az is fontos, hogy ne a mozgástól vegye el az időt a kutyázás, hiszen a mozgásszegény életmód káros következményei széles körben ismertek. Ebben egy köztes megoldást nyújthatnak a mozgásra ösztönző játékok, az ún. exergame-k, ahol például egy táncszőnyegen kell utánozni a képernyőn megjelenő mozdulatokat, vagy éppen virtuálisan teniszezhetünk valakivel. Ezek a mozgásos játékok fel tudják állítani a gyerekeket a folyamatos ülő tevékenységből, és akár még meg is szerettetgetik velük a mozgást.

Végül nem szabad megfeledkezni az alvásról sem, ugyanis a túlzott kütyühasználat annak is a rovására mehet. Több kutatás is kimutatótt már összefüggést a túlzásba vitt kütyüzés és a kevés, illetve rossz minőségű alvás közt fiataloknál és gyermekeknél.

Megoldások és irányvonalak

Azt a tendenciát, hogy a gyerekek egyre fiatalabb korban használják a kütyüket és egyre több időt töltenek velük, valószínűleg nem lehet megállítani. Mindenképp kell foglalkozni azonban azzal, hogy ennek milyen hatásai vannak a gyerekekre és hogyan lehet olyan irányba terelni a digitális eszközhasználatot, hogy az inkább javukra, mintsem kárukra szolgáljon. Az okos eszközökben rengeteg lehetőség rejlik, amiket érdemes kiaknázni.

A digitális élet a 21. századi ember mindennapos tapasztalata, nem lehet és valószínűleg nem is kell száműzni az életünkéből.

Azonban fontos látni, hogy milyen hatásai vannak a digitális eszközöknek, ha azokat rendszeresen, nagymértékben használják a gyerekek felügyelet nélkül.