2017. szeptember 24. - **„Baj van a gyerekekkel, megkongatta a vészharangot egy óvodai orvosnő”** – ilyen és ehhez hasonló szalagcímekben számolt be a mainstream média egy Párizs környéki óvodákban dolgozó orvosnő nyilatkozata nyomán. Anne-Lise Ducanda tapasztalatai szerint egyre több okoskütyükön szocializálódó gyerek küzd figyelem- és viselkedészavarokkal, de emellett – megfelelő kommunikációs készségek és türelem híján – sok óvodás számára komoly problémát okoz a közösségbe illeszkedés is. A franciaországi „vészharangok” visszhangja nyomán a témában jártas szakértőnket, Tóth Dániel pszichológust kérdeztük arról, hogy mekkora a baj, és mit lehet tenni annak érdekében, hogy elkerüljük azt.

„Jelen pillanatban a gyerekekre nézve ez most a legnagyobb veszély a virtuális térben. A jelenség, amelyre a francia orvosnő felhívta a nyilvánosság figyelmét, valóban káros, de azt, hogy mennyire, még nem láthatjuk pontosan” – válaszolta kérdésünkre Tóth Dániel, aki szerint

megbecsülni is nehéz, hogy milyenek lesznek azok a gyerekek, akik gyakorlatilag okostelefonnal a kezükben nőttek fel.

Ők ugyanis még nem nőttek fel. A fentihez hasonló jelzések azonban mindenképpen okot adhatnak az aggodalomra. Gondoljunk csak bele abba, hogy a felnőtt emberek életét milyen mértékben szabta át a sok okoskütyü. Sokan beismerten képtelenek létezni az okostelefonjuk nélkül. Ezeknek az eszközöknek a használata kapcsán pedig már régen nem a praktikumról, hanem sokkal inkább egyfajta pszichológiai függőségről beszélhetünk.

„Ha azokra, akik már nagykorúként találkoztak először ezekkel az eszközökkel, ilyen hatással vannak az okoseszközök, akkor képzeljük el azt a fiatalt, akinek az egész személyisége, gondolkodása ilyen körülmények között formálódik és alakul ki” – figyelmeztet Tóth Dániel, aki hozzátette, a jelenség biológiai alapja nagyon egyszerű: minél kisebb a gyerek, annál képlékenyebb az idegrendszere, emiatt sokkal intenzívebben hatnak rá ezek az eszközök.

Az első figyelmeztető jelek…

Egyre több eset igazolja, hogy azok a bölcsődés korú gyerekek, akik napi szinten rendszeresen magukra maradnak ezekkel a kütyükkel, drasztikus lemaradást mutatnak a szókincs és a kommunikációs készség fejlődésében. A gyermek idegrendszere minden okoseszköz képernyője előtt eltöltött órával egyre jobban alkalmazkodik ahhoz a világhoz, ahol elég csak hozzáérni a képernyőhöz és rögtön történik valami, ahol minden körülötte forog, róla szól, és gombnyomásra úgy van, ahogy ő szeretné.

A szakemberek figyelmeztető jelzései (amelyek szakértőnk szerint nemcsak külföldről, hanem már magyarországi intézmények részéről is egyre gyakrabban érkeznek) és a legfrissebb kutatások is azt mutatják, hogy az okoskütyükön szocializálódó gyerekek esetében nagyobb valószínűséggel alakulnak ki olyan viselkedéses zavarok, mint a hiperaktivitás, vagy a figyelemzavarok, de a gyerekek sokszor már az óvodába sem tudnak beilleszkedni. Rendszeresek a dühkitörések, amelyek megjelenését követően sokszor egyenes út vezet egy konkrét viselkedészavar diagnózisáig, amit nem egyszer gyógyszeres kezelés követ – és már benne is vannak egy olyan ördögi körben, amelyből csak nagyon kemény munkával lehet kikecmeregni.

A túlzott és korai okostelefon-használat miatt a gyerekek néhány másodpercnél tovább egyszerűen képtelenek megtartani a figyelmüket. És akkor hol vagyunk még az iskolától, ahol 45 percen keresztül, egyhuzamban kellene odafigyelni? Ehhez koncentrálóképességre és

türelemre lenne szükség, azonban ha valaminek, akkor ezeknek a készségeknek híján vannak a telefon nyomkodásán szocializálódó gyerekek.

Nincs szükség erre a tudásra

Ezeket az összefüggéseket azonban csak kevesen látják, ami azért is aggasztó, mert egyre többen tekintenek amolyan „digitális bébiszitterként" az okoseszközökre, hovatovább már-már elérzékenyülten mesélik, hogy „a gyerek még nincs két éves, de már le tud tölteni egy alkalmazást".

Ilyenkor a szülők sajnos abba az illúzióba ringatják magukat, hogy a gyerek valamiféle előnyre tesz szert a kortársaival szemben. A valóság ezzel szemben éppen ellentétes képet mutat: bár tény, hogy a multitasking képessége fejlődhet, és még néhány angol szót is magukra szednek a gyerekek, csakhogy ezek olyan készségek, amelyekre az égvilágon semmi szükségük sincs ebben a korban.

„Hiába szedett fel a gyerek 10-20 angol szót, ha az anyanyelvi szókincse is 10-20 szóra redukálódott. Hiába bánik ügyesen az okostelefonnal, ha képtelen az oviban a kortársaival játszani, mert nem képes kezelni az indulatait. Ebből a szempontból az okoskütyük rendszeres használata sokkal inkább hátrányos életútra predesztinálja a gyereket, mert azok hatására nem tud beilleszkedni, nem tud tanulni, nem tud viselkedni, ami miatt komoly nehézségekre számíthat. Az idegrendszert utólag korrigálni ugyanis nagyon-nagyon nehéz."

– figyelmeztet Tóth Dániel, aki szerint ebben az életkorban inkább arra van szüksége a gyerekeknek, hogy az érzelmi intelligencia alapjait megtanulja: képes legyen megnyugtatni magát, tudjon kreatívan problémákat megoldani, kommunikálni a világgal, együttműködni a kortársaival.

Semmiről sem maradnak le

„A gyerekek semmiről sem maradnak le, ha csak általános iskolás korukban találkoznak először okoseszközökkel – egy kétéves gyerekhez hasonlóan – ők is játszi könnyedséggel, percek alatt el tudják sajátítani az okoseszközök használatához szükséges tudást, például azt, hogy hogyan kell letölteni egy alkalmazást.

Szemben a türelemmel, a koncentráció, vagy a figyelem megtartásának képességével. Ezek a készségek a túlzásba vitt kütyühasználat következtében nehezen fejlődnek, és a problémák megszüntetése később nagyon-nagyon komoly erőfeszítéseket igényel, mind a szülő, mind a szakemberek, mind pedig az érintett gyerekek részéről" – fogalmazott Tóth Dániel.

Éppen ezért lenne fontos a prevenció és az, hogy kialakuljon az okoseszközök használatának valamiféle kultúrája: „Úgy viselkedünk az okostelefonokkal, mint az indiánok, amikor megmutatták nekik az alkoholt: gátlástalanul és kontrollálatlanul használjuk, miközben az immunrendszerünk, és a kultúránk nem tud mit kezdeni vele" – mondta szakértőnk, aki a szabályozatlanság veszélyeire (amelyre egyébként a már említett francia orvosnő is felhívta a figyelmet) egy nagyon érzékletes példán keresztül mutatott rá:

„Manapság, ha egy diák úgy megy be az iskolába, hogy pálinkás üveg lóg ki a szájából, arra minden épeszű ember felkapja a fejét. Azt viszont, hogy minden szünetben a telefonon lóg, természetesnek vesszük. Pedig, ahogy a mellékelt ábra mutatja, az okoseszközök használata is komoly veszélyekkel járhat, de mivel még nem lehet tudni és látni, hogy pontosan milyen mértékű következményei lehetnek, nincsenek meg a szükséges szabályok és keretek. Például arra vonatkozó szabály sincs, hogy ezeket a kütyüket hány éves kortól lehet használni. És itt jön képbe a szülők óriási felelőssége azzal kapcsolatban, hogy mikor és mit engednek meg.

Mikor lehet a gyerek kezébe okostelefont adni?

Szakértőnk szerint ameddig csak lehet, érdemes távol tartani a gyerekeket ezektől az eszközöktől, óvoda előtt egyáltalán ne, utána is csak hetente maximum fél órára, és szülői felügyelettel adjunk a gyerekek kezébe okostelefont, vagy tabletet.
Ez persze nem jelenti azt, hogy egy szülőnek ne lenne (jogos) igénye néhány nyugodt órára, amikor nem neki kell „szórakoztatni" a gyerkőcöt, hanem ezt megteszi helyette egy erre alkalmas készülék. Ilyenkor – ha egy mód van rá – törekedjünk arra, hogy minél „butább" eszközt válasszunk:
„Még mindig jobb a tévé, mint az okoskütyü. Még mindig jobb a hangoskönyv, mint a tévé. Minél inkább analóg, és minél közelebb van a mesemondáshoz, meg a játékhoz, annál jobb a gyerekre nézve" – fogalmazott Tóth Dániel, aki hangsúlyozta:
„óriási jelentősége van annak, hogy amikor a gyerekek kezébe okoseszközt adunk, addigra már tisztában legyenek a virtuális tér veszélyeivel".
Vagy amikor például megkérdezzük őket arról, hogy mi volt az iskolában, arról is érdeklődjünk, hogy mi volt a Facebook-on, vagy az Instagramon. Ez számukra legalább olyan fontos, ha nem fontosabb kérdés, mint az, hogy mi volt ebéd…."
Ehhez persze fontos, hogy a szülők, pedagógusok is ismerjék és tisztában legyenek a virtuális világban zajló folyamatokkal, és az azokat kísérő pszichológiai jelenségekkel. Ha szívesen elmélyülnél a témában, akkor jó szívvel ajánljuk figyelmedbe ezt a hamarosan induló képzést, ahol többek között arról is bővebben hallhatsz, hogy miként lehet hasznosítani a virtuális tapasztalatokat a nevelésben, de emellett a függőségek, veszélyek felismerésével kapcsolatban is hasznos tudásra tehetsz szert. ***Szabó Eszter Judit***