

A számítógép: barát vagy ellenség?

Élete során az embert nagyon sok impulzus éri, sok mindennel kerül kapcsolatba, ami hozzájárul jellemének, személyiségének fejlődéséhez, alakulásához. A számítógép az egyik olyan elengedhetetlen gépezet, amellyel már kisgyermekkorban találkozunk az ember.

Sok szülő abba a tévedésbe esik, hogy síró csemetéje elhallgattatására telefont, tablettét ad annak kezébe, számítógép elé ülteti ahelyett, hogy dúdolgatna, mesélne neki, esetleg beszélgetne vele. A mindenre kapható kisgyermek hamar megbarátkozik az új „kütyüvel”, a szülő meg boldog, hogy sikerült elhallgattatnia gyermekét, s gondtalanul végezheti napi teendőit. Nem is tudatosul benne, hogy nem barátot, hanem a legnagyobb ellenséget adta gyermeke kezébe – miközben éppen arra törekszik, hogy minden percben megvédje csemetéjét minden negatív hatástól.

Sajnos bizonyított tény, hogy a számítógép függőséget okoz, mi pedig akarva-akaratlanul kiteszünk gyermekeinket ennek a veszélyforrásnak – olyan kiút nélküli labirintusba helyezük őket, amely végzetes lehet számukra. A gyermekek nem tudják uralni a számítógéppel töltött időt, mert a gép uralja őket, és gyakran megtörténik, hogy veszélyesebbnél veszélyesebb játékokba lovallják bele magukat. Eleinte lehet, hogy ártatlannak tűnő építő, színező vagy bármilyen készséget fejlesztő játékot játszanak, majd az újabban felfedezett játékok annyira lekötik őket, hogy nem vágnak ki a szabadba, nem keresik más gyermekek társaságát, elszigetelődnek, és egy valóltan, fantáziált világot alakítanak ki, amelyikben – a valós élettel szemben – minden lehetséges, és semmi sem lehetetlen. Majd döbbenet tapasztaljuk, hogy gyermekeink nem értenek egyet velünk, egyszerű, kézzel fogható dolgokra képtelenek, olyan elveket képviselnek, amelyeket korábban maguk is elutasítottak... Miért van ez? Könnyű végiggondolni: a mindannyiunk otthonában ott lévő barát igazi ellenség lehet/lett – nemcsak a gyerekek, de a felnőttek számára is. Sajnos nemcsak gyerekek válnak a számítógép rabjaivá, hanem felnőttek is. Hány anyuka oszt meg mindenféle dolgot a különböző közösségi oldalakon ahelyett, hogy mesét olvasna gyermekének, vagy közös családi programokat tervezne...

Hogyan változtassunk ezen a helyzeten? Hogyan töltsük tartalmasan a vakációt, a szabadidőt? Mindenre van megoldás, csak akarni kell.

Mindannyian ismerjük már a „tudatos vásárló” kifejezést: vagyis tisztában vagyunk azzal, mit kell tennünk azért, hogy korunk áru- és szolgáltatás-dömpingjében valóban csak a szükséges dolgokat vegyük meg; sőt, ha lehet, olyan terméket vásárlunk, amely a fenntarthatóság, a környezetvédelem, a méltányos kereskedelem szem-

A gyermekek nem tudják uralni a számítógéppel töltött időt, mert a gép uralja őket.

pontjainak is megfelel. Tudatos választás, önkontroll, minőségi és mértékletes fogyasztás – ugyan-ezt vajon meg tudják-e tenni az internet világában elveszett gyermekeink, tanítványaink, sőt a felnőttek is? A számítógép fölött görnyedve vajon képesek-e a tudatos választásra, a minőségi és mértékletes internetfogyasztásra?

Nem vagyok benne biztos, ugyanis a tudatos digitális eszköz-használat mozgalom még gyerekcipőben jár. Pedig ez segíthetne. Egyedül nehéz is ellenállni a kínálatnak, hiszen folyamatosan sok-sok új vonzó játékot, szuperérdekes alkalmazást, hasznos programot dobnak piacra a gyártók. A közösségi oldalak és hírportálok napi többszöri elérése is gyakori tevékenységévé válik gyermekeinknek, sőt nekünk is, hiszen sokunk munkája napi 8–10 órában a számítógép előtt zajlik. Sajnos gyakran az ébren töltött időnk több mint felét a számítógép társaságában töltjük. Ez az életmód pedig bizonyítottan károsan hat egészségünkre, lelkiállapotunkra.

A nyáron lehetőségem volt megfigyelni saját fiam, valamint az utcabeli gyermekek időtöltését, magatartását. Fiammal megegyeztünk, hogy a vakációban minden második nap másfél órát játszhat számítógépen. Ez heti négy alkalmat jelent. Azokon a napokon, amelyeken nem játszhatott, nyugodtabban aludt éjszaka, reggel később ébredt, kiegyensúlyozottabb volt, szeretettel végzett más tevékenységeket. Csak akkor változott meg a lelkiállapota, amikor barátai hívták játszani, hisz ekkor, ha megunták a közös játszást, lekuporodtak egy kapualjba, és nyomkodták a telefont, tablettet, amit az enyém nem használhatott. Ilyenkor lekonyult orral, ingerülten jött haza, s arra kért, már-már utasított, hogy engedjem, hogy ő is kivigye. Én tartottam magam a megállapodáshoz, és nem engedtem a kérésének. Egyrészt azért, mert fontosnak tartottam a következetességet a megállapodás terén, amit az iskolapszichológus – akit külön is felkerestem a kéréssel – is javasolt.

Henry Cloud és Yohn Townsend *Gyerekhatarok* (2010) című könyvéből megértettem azt is, hogy nagyon fontos a hangnem is, ahogyan közöljük a döntésünket a gyermekünkkel. Sarkallni kell őket a megállapodás betartására, nem pedig elmarasztalni. „Az együttérzés hidat épít a szülő és a gyermek közé, míg a kioktató hangnem falat emel közöttük” – olvastam, ezért is próbáltam megértő hangnemben fordulni a fiamhoz, és közölni vele, hogy: „Sajnálom, hogy kimaradsz a játékból, tudom, hogy rosszul esik, de holnap te is játszhatsz, ahogyan megállapodtunk.” Volt, amikor elfogadta, és volt, amikor zúgolódott, elégedetlenkedett, de ez a megállapodáson semmit sem változtatott.

Azokon a napokon, amikor játszhatott, nyugtalanabban aludt, reggel korán kelt és alig várta már, hogy kilépjek a szobából azért, hogy kikódoljam a telefont, hogy játszhasson. Amikor eltelt a játékszóra szánt idő, kifogásokat keresett, hogy ne szakítsa meg a játékot. Látván ezeket a cselekedeteket, összehasonlítva a napok közti váltakozó és ingadozó lelkiállapotokat, arra a következtetésre jutottam, hogy tartanom kell magam a megállapodásainkhoz, következetesnek kell lennem, érvényesítve a „vetés és aratás törvényét”.

Fiammal megegyeztünk,
hogy a vakációban minden
második nap másfél órát
játszhat számítógépen.

Túlnyomó többségük visszatartotta a lélegzetét, vagy csak nagyon felületesen lélegzett, különösen e-mailek megválaszolása közben.

Nekem nem az a célom, hogy megfoszjam a gyermekemet a modern technológia vívmányaitól, hanem az, hogy tanítsam meg a tudatos és mértékletes internethasználatra. „A vetés és aratás törvénye önfegyelemre tanítja a gyermeket. Ez az egyik legalapvetőbb lecke az életben. Megtanulja, hogy kezében tarthatja élete alakítását, és rajta áll, hogy a szobájában kuksol vagy a kertben játszik a barátaival.” – olvassuk Cloud és Townsend előbb említett könyvében.

Mindezen szabályok tudatában felvázoltam fi-amnak az alternatívát: ha nem hagyja abba a telefonos játékot, holnapután nem játszhat, és nem is mehet ki a barátaihoz. Persze, hogy a jobbik oldal győzedelmeskedett: letette a „virtuális barátot”, és inkább a barátokat és a büntetés helyett inkább a szabadban való időtlést választotta.

Vannak napok, amikor még lefutjuk ugyanezeket a köröket, de remélem, hogy egy újabb mérföldkőhöz értünk, és fokozatosan tudatosul benne, hogy nem megfosztani akarom a jótól, hanem éppen arra nevelném: a tudatos internethasználatra, hogy az életben ép, egészséges testű és lelkű emberré váljon.

Kedves olvasók, anyukák, ha ugyanebben a cipőben jártok, találjatok ki közös szabadtéri programokat, kirándulásokat gyermekeiteknek! Amennyiben nincs erre mód vagy anyagi keret, nagyon jó a kézimunkázás, amihez közösen lehet ötletelni, sőt sok ötletet közösen is ki lehet keresni a világhálón. Ilyen módon azt is példázzuk gyermekeinknek, hogy a telefon, a számítógép lehet barát is.

A számítógépes játékkal kapcsolatosan pedig találtam egy idevágó, tudományos megalapozottságú tanulmányt, amely figyelemreméltó megállapításokat tesz. Idézek néhány gondolatot, amit gyerekeinknek is megtaníthatunk, de magunk számára is fontos lehet.

A tanulmány szerzője Linda Stone (2016), a megfontolt számítógép-használat (és minden egyéb technológiai eszköz megfontolt használatának) szószólója, az ún. képernyő előtti légzésleállítás jelenségére lett figyelmes, amit aztán egy orvosokból álló kutatócsoport is alátámasztott. Több mint kétszáz, számítógépet és okostelefont használó embert figyeltek meg munkahelyükön, otthonukban és kávéházakban. Túlnyomó többségük visszatartotta a lélegzetét, vagy csak nagyon felületesen lélegzett, különösen e-mailek megválaszolása közben. Sőt a számítógépnél ülve gyakran a testtartásuk is helytelen volt, ami még inkább hozzájárult a ritka légzéshez. A képernyő előtti légzésleállítás tehát egy valós probléma lehet ebben a tartósan fennálló helyzetben. A vizsgálatokat alátámasztó orvoscsoport arra is felhívta a figyelmet, hogy a lélegzet visszatartása jelentősen növeli a stresszel összefüggő betegségek kockázatát. Ugyanis ilyenkor felbomlik az oxigén, a szén-dioxid és a nitrogén-monoxid egyensúlya a szervezetünkben, és ez a helyzet biokémiai működési zavarokhoz vezet. Hosszútávon krónikus stresszállapotba is kerül-

hetünk így, mert ez a fajta, akár több órán át tartó felszínes légzés az „üss vagy fuss” állapot felé mozdítja a szimpatikus idegrendszert. Szervezetünk ilyenkor testi aktivitásra készül, ami nem történik meg, mert mi továbbra is csak ülünk a gép előtt és e-mailekre válaszolunk... Testünk azonban rendkívül impulzív állapotba kerül, és ezért „túlfogyasztásra” rendezkedik be. Ilyenkor igyekszünk minden rendelkezésre álló erőforrást elérni az élelemtől (nassolás) az információig („csak ránézek a hírekre”), és újra és újra – szinte kényszeresen – elővesszük az okostelefonunkat. Nyilván nem vezet jóra, ha naponta sok órán keresztül hasonló állapotban vagyunk.

A szerző is hangsúlyozza, hogy nem a technológia fejlődését kell hibáztatnunk, és korántsem biztat arra, hogy dobjuk a kukába valamennyi okoseszközünket. Sokkal inkább a hogyanra helyezi a hangsúlyt. A fő kérdés ugyanis: hogyan használjuk valóban okosan a digitális kor nyújtotta vívmányokat? Hogyan tudjuk saját ingerkereső működésünket kontrollálni és a számítógép-használat egészségünkre gyakorolt káros hatását minimalizálni?

Stone (2016) két egyszerű ötletet javasol. Az egyik a légzéskontrollra vonatkozik. A kutatás ugyanis azt is kimutatta, hogy az olyan foglalkozású emberekkel (zenészek, sportolók, táncosok, katonai berepülő pilóták), akik a munkájuk kapcsán már elsajátították a megfelelő légzéstechnikát, nem fordult elő a képernyő előtti légzésleállás. Az ütemes mély légzés – más néven rekeszizomlégzés – segít nyugalomba hozni a szimpatikus idegrendszert, valamint támogatja az éhség- és jóllakottságérzetet és az egészséges szervi funkciók több területét is irányító paraszimpatikus idegrendszer dominanciáját.

A másik javaslat: a számítógépen való játszás, munkavégzés közben rendszeresen álljunk fel, sétáljunk és nyújtózkodjunk. Pár perces sétával, végtagjaink kinyújtásával és megmozgatásával, gerincoszlopunk egyenesbe hozásával, a járással nagyon sokat tehetünk a digitális egészségkárosító hatások csökkentéséért.

A két javaslat ötvözhető: félóránként iktassunk be 3–5 perces sétát néhány – ha lehet, friss levegőn végzett – mély ki- és belégzéssel. Ennek egészségvédő hatása van és rendszeresen végezve szellemi képességeink frissen tartásához is hozzájárulhat. A gép mellett elszűröcsölt üdítő, kávé és a görnyedt háttal elmajszolt csoki helyett válasszuk a felgyenesedést, a sétát és a mély légzéseket!

Kedves olvasók, ezzel a problémával küszködő szülők, gondolkodjatok el a fentebb olvasottakon! Nehezebb egy gyermeket vagy felnőttet egy függőségről leszoktatni, egy egészségügyi problémát (elferdült gerincet, elromlott szemet) orvosolni, mint egy helyes magatartást kialakítani egy egészséges és közösségibb, jobb világ érdekében.

Szakirodalom

Cloud, H, Townsend, Y. (2010): *Gyerekkhatárok*. Harmat Kiadó, Budapest.

Stone, L. (2016): A tudatos számítógép-használat. In: *Tartsuk kézben hétköznapijainkat!*, HVG Kiadó, Budapest.