



Iskolapszichológia hírlevél

Tartalom

Levél a szülőkhöz.....	2
Milbik Zsuzsa: A kutyúk varázsereje.....	3
Sütheő Sára: Közösen a tudatos eszközhasználatért!.....	4
dr. Novák Ágnes Irén: Tiltam, tőrjem vagy engedjem? – avagy hogyan is bánjunk az okos eszközökkel a családban?.....	5
Vigh Noémi: Mit csináljak a gyerekekkel, hogy ne kutyüzzön?.....	6

Levél a szülőkhöz

Kedves szülők!

Talán sokan nem tudják, hogy az EKIF iskoláiban dolgozó pszichológusok egy team-et alkotva igyekeznek egymás munkáját, az iskolák életét támogatni. Sok szülővel is találkozunk, akiknek gyermekneveléssel kapcsolatos kérdéseinek mindig nagyon örülünk, hiszen arról a szülői gondoskodásról tanúskodnak, ami a gyermekek fejlődéséhez esszenciális alap.

Szerettünk volna hírlevelünkben ilyen kérdésekre keresni válaszokat, hátha segítségükre lehetnek ezek a sorok a hétköznapiakban. Ebben a számban a téma a “kütyük”. Ez az a témakör, ami a mindennapos szülő- gyerek (de szinte bármilyen kapcsolatunkban) állandó kihívások elé állít bennünket.

Bízunk benne, hogy találhatnak Önök számára is értékes/hasznos gondolatokat az alábbi sorokban!

Vigh Noémi

Iskolapszichológus Team Koordinátor

vigh.noemi86@gmail.com

Milbik Zsuzsa

A kütyük varázsereje

Miért nem tudja letenni a telefont a gyerekem? Ugyan, senki nem ülhet órákon át egy játék előtt. Hoppá, egy órája a facebookot pörgetem...

Valószínűleg, mindannyian találkoztunk már a fentebbi mondatokkal, akár úgy, hogy tőlünk hangzottak el, akár nekünk mondták. Feltételezzük, hogy az okostelefonok, digitális kütyük is ugyanolyan tárgyak, mint bármi más, de nem, varázserejük van! Ez az erő pedig azon munkálkodik, hogy függővé váljunk tőle. A jó hír, hogy tudjuk, ezt mivel éri el, és hogyan védekezhetünk ellene.



Milyen trükköket vet be az okostelefon?

Valamennyi tevékenység azáltal okoz bennünk kellemes érzést, hogy beindítja a dopamintermelést, ami az agy jutalomközpontját aktiválja. Azok a tevékenységek, amik dopamintermelést váltanak ki, vonzóak lesznek számunkra, újra és újra szeretnénk csinálni, hogy a már megtapasztalt érzést ismét átélhessük. Hogyan kapcsolódik össze az okostelefon használata és a dopamintermelés?

1. Kényelmes használat

A telefonok pont elférnek a kezünkben, bármilyen helyzetben elővehetőek. A felületük sima, már a „simogatásuk” örömezzet tud kiváltani. A benne látott világ pedig fényes, élénk, mozgásban van, ezek mind kiemelten vonzzák a tekintetet, különösen a gyermekekét.

2. Unaloműző

Egyre inkább hozzá vagyunk szokva, hogy minden pillanatban külső ingerek tartanak bennünket ébren. Tömegközlekedésen utazva, otthon ülve úgy érezzük, valahogy el kell foglalnunk magunkat, aminek a legegyszerűbb módja, ha a telefonon játékkal, facebook vagy hírfolyamolvasással szórakoztatjuk magunkat.

3. Nyerőgép-mechanizmus

A nyerőgépek azzal tudják órákra maguk előtt tartani a játékosokat, hogy nem kiszámítható, mikor érkeznek el a nyerés alkalmai. A vereségek ellenére a játékos egyre nagyobb reménnyel indítja újra a játékot, hátha most! Az okostelefonok, számítógépes játékok is hasonló mechanizmussal szögeznek figyelmünket a képernyőre. Hátha most tovább jutok a pályán, hátha most érkeznek válaszok az üzenetünkre, hátha most valamilyen érdekes cikkbe botlok bele.

4. FOMO-szindróma

A FOMO egy mozaikszó, a *fear of missing out*, azaz a kimaradástól való félelem. Nézegetjük a telefonunkat, nehogy lemaradjunk egy üzenetről, egy lehetőségről, nehogy kimaradjunk a közös messenger csoportban egy fontos téma megvitatásából, és emiatt hátrányba kerülünk a többiekkel szemben.

Mindezek olyan hatások a gyerekekre, de a felnőttekre is, amik a telefonhasználat felé csábítják a felhasználót. A céltudatos használattal, időkorláttal, más önszórakoztató és örömet okozó tevékenységek gyakorlásával egyfajta páncélt állíthatunk a digitális kütyük varázsereje elé. Ez a védelmi vonal annál erősebb, minél hamarabb kialakul, tehát ha a gyerekeknek felelős és tudatos okostelefon-, számítógéphasználatot tanítunk és mutatunk. Hiszen ahogy legtöbb mindenben, ebben is a felnőtteket utánozzák!

Sütheő Sára

Közösen a tudatos eszközhasználatért!

Hogyan tanítsuk meg gyermekeinket, hogy a megfelelő módon használják a telefonjukat vagy a számítógépet?

Nem egyszerű a kérdés! Míg a korábbi generációk életébe lassan gyűrűzött be a technika fejlődése, addig a mai gyerekek nagyon fiatalon találkoznak már a legújabb technológiákkal, s sokszor ügyesebben használják azt, mint a felnőttek. A gyerekek számos tevékenységhez használhatják az okos eszközöket (telefon, tablet, számítógép): segítség lehet a tanulásban, az információszerzésben, a kapcsolattartásban és a szórakozásban is. Azonban az éremnek van egy másik oldala: néha akkor is használják, amikor nem kéne. Van, hogy a gyerekek szinte 'odaragadnak' a képernyőre: elolvasnak újabb üzeneteket vagy még egy érdekes cikket, megnézik még egy részt a kedvenc sorozatukból vagy szintet lépnek a játékban. Sokszor észre sem veszik, hogy mennyi időt töltenek el a képernyő előtt.

Hogyan tudunk felnőttként segíteni nekik a megfelelő eszközhasználatban? Fontos, hogy a keretek és a szabályok megalkotása mellett, szülőként mi is részt vegyünk ebben a folyamatban. A gyerekeknek példát mutatva, velük közösséget vállalva tudatosan keressük a megfelelő eszközhasználat módját. Ebben segíthet, ha egy kicsit rátekintünk arra, mi hogyan használjuk ezeket az eszközöket:

- Mire használjuk a hétköznapi élet során a telefont, számítógépet?
- Mennyire vonja el figyelmünket a személyes kapcsolatainkról egy üzenetváltás vagy egy telefonhívás?
- Szabadidőnkben mennyi időt töltünk képernyő előtti kikapcsolódással?

- Tudunk-e olyan rövidebb/hosszabb időket szabni, amikor tudatosan nem vesszük elő a telefont? (például egy-egy órára vagy egész délután)
- Mik azok az egyéb tevékenységek, melyek segítenek bennünket a kikapcsolódásban, a töltkezésben?

Ha a gyermekek látják, hogy a tudatos eszközhasználat a szülők és felnőttek számára is fontos, környezetükben tapasztalják ennek előnyeit és nehézségeit, akkor könnyebb közösen kijárni azt az utat, mely megfelelő az egész család számára.

dr. Novák Ágnes Irén

Tiltsam, tűrjem vagy engedjem? – avagy hogyan is bánjunk az okos eszközökkel a családban?

Ahogy közeledik a Karácsony, sokan veszik az irányt az elektronikai boltokba, vagy böngészik a webshopok kínálatát, hiszen a kívánságlistákon dobogós helyezést tart fenn gyermekek és felnőttek körében az okostelefon, tablet, játékkonzol esetleg laptop. Miért is ne teljesítenénk a kívánságokat, hiszen magunk is érdeklődünk ezen eszközök iránt, melyek annyi új és izgalmas lehetőséget kínálnak a kikapcsolódásra. Kevesen gondolják azonban végig, milyen terhet vesznek a nyakukba, hiszen ezek az eszközök hamar átvehetik használatuk felett az irányítást, főleg, ha az egy gyermek. Ám még a felnőttek is észrevétlenül rabjaivá válhatnak a gyorsan fejlődő, változatos szolgáltatásoknak, szórakozási lehetőségeknek.

Mire felmerül az, hogy valahogyan szabályozni kellene a kütyüztést, addigra már jócskán kialakult valamiféle használati forma, ami rendszerint a napi tevékenységektől, a családi kapcsolatoktól vehet el értékes időt, és gerjeszthet rendszeres konfliktusokat szülő és gyermek között.

Az okoseszközök használatának rendezését azzal érdemes kezdeni, hogy szülőként magunkba nézünk, mi milyen példát mutatunk gyermekeinknek. Gyorsan kiderülhet, mi is sok felesleges percet, órát szánunk a képernyőinkre. De még ha munkával is töltjük az időt, mikor a telefont vagy a tabletet bújjuk otthon, azzal is azt sugalljuk, gyermekeinknek, hogy ez természetes és hasznos formája az időtöltésnek. A gyermekekre a legerősebb hatást a szülői minta fejt ki. Ha mi az otthon töltött időnk egy részét valamilyen kütyüvel töltjük, akkor ne várjuk, hogy a gyermekünk inkább könyvet kap a kezébe, amikor unatkozik.

Ha elhatároztuk, hogy kereteket szabunk az okos eszközök, kütyük használatának, vegyük komolyan, hogy az ne csak a gyerekekre vonatkozzon majd, hanem ránk, szülőkre is. A szabályokat közösen hozzuk, egy vagy több családi kupaktanácsot szervezzünk erre. Hasznos papírra vetni, amiben megegyezünk. És akár, mint egy szerződést aláírással (kisebbeknek ujjlenyomattal) meg is erősíthetjük.

Mit is tartalmazzon egy ilyen egyezség? Érdeme kikötni, melyek az otthonunkban azok a helyek, ahol nem fogunk okostelefont, tabletet stb használni: pl hálószoba, étkezőasztal stb. Abban is egyezzünk meg, melyek azok az időszakok, alkalmak, amikor letesszük az eszközt: pl ha valakivel beszélgetünk, vagy evés közben, lefekvés előtt, tanulási időben stb.

Abban is megállapodhatunk gyermekeinkkel, hogy a héten melyik nap mennyi időt engedünk virtuális játékokkal játszani, és hogy melyek vagy milyen típusúak lehetnek azok. Fontos, hogy

tudjuk, mivel játszanak, miket böngésznek gyermekeink, ezért rendszeresen kérdezzünk rá, nézzük meg, kapcsolódjunk be a tevékenységbe, amit előszeretettel végeznek eszközeiken.

Fontos idejében az online térben való viselkedés tudatosságát is kialakítani. Rendszeresen beszéljünk arról, mit nem szabad megosztani magunkról, vagy másokról. Mit tegyenek, ha úgy érzik, zaklatás érte őket. Mindig fejezzük ki gyermekünknek, hogy érdekel bennünket, mi történik vele az online térben, hogy érezze támogatásunkat, bármilyen helyzetbe kerülne.

A digitális eszközök használata a mai életvitel elengedhetetlen része, teljesen tiltani meggondolatlanúság volna, ám érdemes szabályozni, a digitális tudatosságot kialakítani családjukban. A szabályozás alappillére a következetesség, ami saját magunkra is vonatkozik. Ez a terület nagyon gyorsan fejlődik, készen kell állnunk időnként a kialakított keretek újragondolására, de a magunk és gyermekeink szellemi, lelki és fizikai egészségét óvó alapelveink mellett tartunk ki.

Vigh Noémi

Mit csináljak a gyerekkel, hogy ne kütyüzzön?

Erre a sokszor nehéz kérdésre a választ már a benne szereplő szavak nyelvtani szerkezete is magában hordozza. A -val, -vel a magyarban ún. társ- és eszközhatározó rag, és a megoldás is abban fog rejleni, ha a gyermeket nem eszközként tekintem, amivel meg kell oldanom egy feladatot, hanem társnak, aki egészen sokáig repes az örömtől, ha velem, a szülőjével együtt csinálhat valamit.



Legegyszerűbb esetként tudom azt a példát felhozni, amikor ahelyett hogy azt mondanám “Kapcsold ki, és menj játszani!”, hatékonyabb a “Gyere, játszunk valamit!” mondat. A

gyermek mentális, lelki és fizikai fejlődésének a szülővel közös játék, de valójában bármilyen közös tevékenység kulcsfontosságú része.

Természetesen legtöbbünk élete nem olyan, hogy egy hétköznapi estét végigjátszhatunk, mesélhetünk, sétálhatunk. Szerencsére a közhiedelemmel ellentétben azonban a legtöbb gyerek – főleg még kisebb korában – mindenféle házimunkába, egyéb feladatba nagyon jól bevonható. Ehhez a szülőktől türelemre és odafigyelésre van szükség, hogy a még lelkes gyereket segítse, kísérje és ne csak utasítsa. Mégis érdemes belevágni, mert a közös felelősségvállalás, a felnőtt tevékenységek gyakorlása évszázadok óta a növekedésnek fontos és szükséges eleme.

A helyzet sok- sok esetben tűnik bonyolultabbnak ennél. Előfordul, hogy már kialakult a gyerekekben a hozzászokás a képernyőhöz kötött, könnyen fogyasztható szórakozási formákhoz. Ebben az esetben türelmes és következetes határok kialakításán és átnevelésen keresztül lehet a mindenki számára gyümölcsöző közös tevékenységek irányába fordulni.

Kamaszodó gyermekeinkkel talán a legnehezebb közösködni. Tapasztalatom szerint azonban egy-egy partneri, őszinte, őszintén érdeklődő beszélgetésre; kihívást, igazi felelősséget jelentő feladatra ők is nyitottak szoktak lenni. Amíg mesélünk magunkról, meghallgatjuk, hogy őt mi foglalkoztatja, miközben tényleg ő főzheti saját szakállára a levest. Ez a legtöbb esetben neki is értékesebb lehet, mint youtube sztárokkal pótolni a számára olyan értékes beszélgetéseket. A kamaszok persze a legnehezebben befogható korosztály, de őket is ésszerű, következetes keretekkel, számukra valós kihívást és motivációt jelentő tevékenységekkel kell segítenünk addig, hogy felnőttként tudatosan használják a digitális eszközöket.

Az a gyanúm, hogy ez mind szépnek és jónak hangzik, de Önök közül sokaknak nincs energiája, lehetősége, ideje még az egyéb teendők mellett a gyerekekkel ilyen figyelmesnek és türelmesnek lenni. Értem. Ennek ellenére kérem Önöket, hogy tegyenek önmagukért és a gyermekeikért, keressenek időt a kikapcsolódásra, pihenésre, és törődéssel, figyelemmel, türelemmel, szeretettel neveljék őket, mert megéri.