

HATÁROK

A DIGITÁLIS TÉRBEN

Az online játékok és a közösségi média mára a családi élet mindennapi részei, sőt egyre gyakrabban konfliktusforrások is. Hol húzódik a határ a „korosztályos” digitális jelenlét és a problémás használat között? Mit tehet a család, ha a képernyő körüli viták mögött mélyebb érzelmi és strukturális kérdések húzódnak?

DR. SINKÓ MELINDA pszichoterapeutával az online addikció egyéni és társadalmi dimenzióiról, a családi keretek szerepéről és a digitális kultúra átalakulásáról beszélgettünk.



ONLINE ADDIKCIÓ A CSALÁDBAN





Az online addikció nem csupán egyéni gyengeség, hanem olyan környezet következménye, amely folyamatos figyelmi túlterhelést generál.

Ha nincs egyértelmű határ az „átlagos” és a problémás használat között, akkor milyen szempontok alapján tudja egy szülő időben felismerni, hogy már nem pusztán generációs konfliktusról, hanem valódi függőségi folyamatról van szó? Dr. Sinkó Melinda pszichoterapeutát, író-t kérdeztük.

Új Médiakultúra: Az online játék- és közösségimédia-használat sok családban konfliktusforrássá vált. Terapeutaként hol látja a határt a „korosztályos digitális jelenlét” és a problémás, addiktív működés között?

Sinkó Melinda: A családban okozott konfliktus és a fiatal internethasználatának mértéke közt egyáltalán nincs egyenes arányosság. Egyes családokban a komoly addikció is belesimul a mindennapokba, a szülők szemet hunynak a probléma felett, magára hagyva a gyereket. Nincs egyértelmű határ a problémás használat és a fiatalok átlagos internethasználat között. Sajnos az átlagos használat is már aggályos. Ami már biztosan kórosnak tekinthető, amikor a mindennapi életet, alapvető szükségletek kielégítését zavarja a függőség. A fiatal elhanyagolja a személyi higiéniáját, komoly alvászdeficittel él, szélsőségesen egyoldalúan táplálkozik. A családokban jellemző ütközéspont a kutyüzés. A szülők problémamegoldó képességétől függően születnek konstruktív megoldások, vagy rosszabb esetben megmarad a fiatalok folyamatos végzálása érdemi határszabás nélkül, és a probléma rögzül a generációs különbség szim-

bólumának. Nem csak a gyerek-szülő viszonyban jelenhet meg a konfliktus. A két szülő eltérő felelősségvállalása is lehet baj, vagy a szülők nehezen kialakított szabályait rúgják fel a „jó fej” nagyszülők. A családi dinamikákban jelentkező határproblémák jelzőjévé válik ez a téma.

ÚMK: Az online platformok tudatosan építenek jutalmazó mechanizmusokra és figyelemfenntartó struktúrákra. Mennyiben tekinthető az online addikció egyéni önkontrollproblémának, és mennyiben strukturális, mediakörnyezeti kérdésnek?

S. M.: Vannak olyan idegrendszeri működések, amelyek mindenkiben ugyanúgy játszódnak le. Minél fiatalabb valaki, annál sérülékenyebb az agya a fent említett hatásokra.

Az egyéni eltérések egyrészt a temperamentumbeli különbségekből adódnak. Ezek genetikailag meghatározott adottságok. Nézzünk egy olyan kisgyereket, aki nyugodt, szívesen elbabrál két fadarabba húsz percig is a homokozó szélén. Vele könnyebb dolga van a szülőnek, kisebb eséllyel kerül a kezébe idő előtt az okoseszköz, mint annak a kisgyerekeknek, aki hamar elveszti az érdeklődését, türelmetlenebb, nehéz elfoglalni, sok energiát igényel.

Másrészről a gyereket körülvevő család érzelmi megtartóereje jelentősen befolyásolja, hogy a későbbiekben mennyire lesz az egyének kontrollja a működései felett. Ilyen

egyszerű dolgok, hogy például az anyának van-e segítsége, vagy éveken át egyedül logisztikázza a családot, és nincs ideje, energiája érzelmi biztonságot nyújtani a gyerekeknek. A gyerek hamar megtanulja, hogy az őt elöntő érzelmekkel nem tud kihez fordulni, de az internetes játékokban levezetődik a feszültsége. Az online jelenlét hatása más generációs hatásokkal is összeadódik. A mostani szülők egy részének problémája van a szabályokkal. Akik gyerekként nagyon szigorú kereteket kaptak, azok szülőként úgy érzhetik, hogy nem szabad ezt továbbadniuk. A jó szabályok biztonságot adnának a gyerekeknek, de szabályok nélkül inkább a káosz uralkodik el. Az online játékokkal szemben egyedül hagyva a gyerek védtelen, nem tudja önmagát korlátozni. Másrészről szabályok, keretek nélkül a gyerekek nem kapnak elég feladatot, rengeteg idejük marad, ami szintén a gép felé tereli őket. Harmadrészt pedig kihívások híján a gyerekek nem érezhetik meg a saját erejüket, nem tanulnak meg problémát megoldani, nem lesz a valóságban sikerélményük. Ez is a függőség kialakulása felé hat.

ÚMK: Mit tehet a család? Léteznek-e olyan konkrét kommunikációs vagy szabályalkotási stratégiák, amelyek nem tiltásra, hanem tudatos keretezésre épülnek?

S. M.: Nincs egy könnyű, gyors megoldás. A tudatosság és a kitartás fontos kulcsszavak. Minél tartalmasabb az offline élet a családban, annál védettebb a gyerek az online szívóhatással szemben. Itt nem drága programokra gondolok, hanem a mindennapi találkozásokra, mint például a közös étkezésekre.

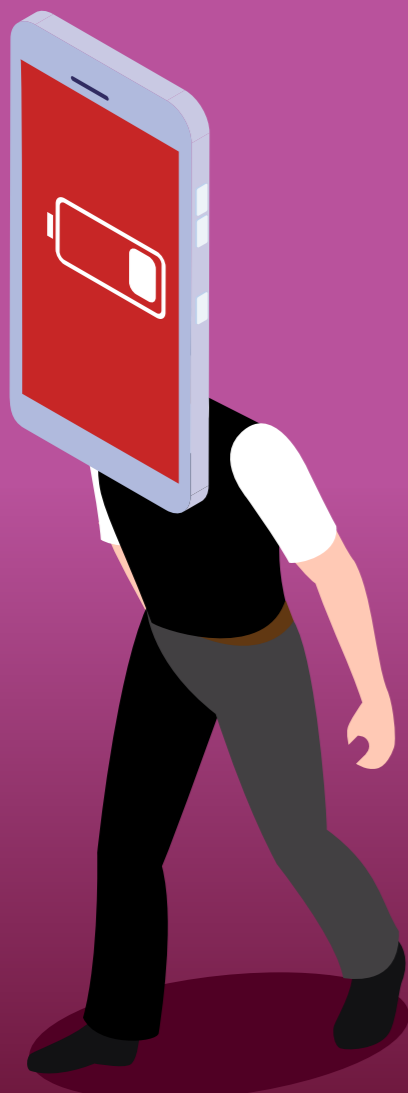
A tudatosság azért is fontos, mert evolúciósan arra vagyunk huzalozva, hogy minél több információt begyűjtsünk a környezetünkben. Nem egyszerű egy kis gyerekeknek elmagyarázni azt, hogy miért nem engedjük órákon át mesét nézni, mikor azt ő jónak éli meg, hasonlóan a csokievéshez. Természetes dolog, hogy a gyerek nemtetszését fogja kifejezni, ha nem engedjük tovább kutyüzni. Ilyenkor szülőként ne álljunk le vele játszózni, hanem együttérzéssel, figyelemtereléssel, alternatív megoldások felkínálásával próbálkozunk. Fontos, hogy minél később legyen a gyerekek saját okoseszköze. Általában akkor csúszik ki a szülő kezéből az irányítás, amikor megkapja a gyerek az első saját kutyüt. Onnantól már az az övé, és jelentősen sérül az autonómiája, ha elveszük tőle.

Nagyobb gyerekeknél már fogalmazzunk meg szabályokat! Ne tartalmazzon minősítést, fenyegetést! Ne tegyünk felesleges felelősséget a gyerekekre! Ha beszélünk nekik arról, hogy mitől is féljük, meglepően tájékozottak szoktak lenni a negatív hatásokról. A gyerekek sokszor maguk is ismernek olyan kor-

A digitális jelenlét nem önmagában probléma, hanem akkor, ha kiszorítja azokat a kapcsolódásokat, amelyek az érzelmi biztonságot adják.



Az internetfüggőség mögött mindig összetett okok állnak: családi minták, érzelmi hiányok és a platformok figyelemre épülő működése.



társakat, akik már függők vagy problémás használók. Érdemes szem előtt tartani, hogy csak az a szabály, amit minden családtag betart.

ÚMK: A szülők gyakran maguk is intenzív digitális használók. Hogyan befolyásolja a modellértékű viselkedés a gyerekek médiahasználatát? Beszélhünk-e „családi mediakultúráról”?

S. M.: Természetesen a felnőttek képernyő előtt töltött ideje a minta. Már szülővé válik az a generáció, amely gyerekkora óta órákat tölt internetes játékokkal. A megszületett kisbaba alapvető szükségleteinek kell versengenie a szülők, főleg az apa irreális igényeivel. Nem ritka, hogy az apa nem is érti, hogy neki miért nem jár az a két-három óra pihenés, amit ő játékkal tölt. De nemcsak a fiatalokat, hanem minden korosztályt beszippanthat a képernyő. A nagyszülők is ráfügghetnek a képernyőre, legfeljebb nem a TikTokon lógnak, hanem a sorozatokon és a Facebookon.

Az sem mindegy, miért ül a felnőtt a gép előtt. Sokszor felnőttként a munka és az adminisztratív terhek, ügyintézősek is mind a gépen, telefonon zajlanak. Erről érdemes kommunikálni a gyerekekkel, fokozatosan bevonni őket az értelmes géphasználatba. Sokszor az a felnőttek tévhite, hogy a gyerek, aki egész nap a gép előtt ül, IT-guru lesz magától. Persze nagyon ritkán ilyen is van, de legtöbbször a villanypáasztorral magára hagyott gyerek csak játszik vagy vicces videókat küldözget.

ÚMK: Milyen pszichológiai szükségletekre adnak választ az online játékok és a közösségi platformok (pl. közösséghez tartozás, sikerélmény, kontroll), és ezek közül melyek azok, amelyek az offline térben is megerősíthetők?

S. M.: Alapszabályként azt mondanám, hogy az online felület nem élvez semmilyen téren előnyt az offline-nal szemben. Az online dolgok az offline élmények instant változatai. Gyors, felületes kielégülést okoznak, az igazi érzések illúzióját adják.

Más kérdés, hogy amikor mi gyerekek voltunk, és kimentünk az utcára, ott a környékbeli gyerekekkel találkoztunk, és már lehetett is játszani. Ha ma az én gyerekem kimegy az utcára, nem talál ott senkit, visszakullog, és megpróbál cseten kapcsolódni a kortársaihoz. De ugyanígy a felnőttek is. Az emberek nagy része arra panaszkodik, hogy alig vannak barátai, és aki még van, azzal is nehézkes programot szervezni.

ÚMK: Milyen korai jelei vannak annak, hogy a használat már nem pusztán intenzív, hanem a személyes és családi működést is torzítja?

S. M.: Ha a gyerek tartósan ingerült vagy apátiás, ha nem lehet online. Ha elveszti az érdeklődését olyan dolgok iránt, amelyek addig érdekelték, akkor mindenképpen be kell avatkoznunk. Ha be tud csatlakozni egy közös családi beszélgetésbe, bele tud feledkezni a természetjárásba, végig tudja hallgatni a nagymama történetét, akkor még nem veszítettük őt el.

Nekem az a megelésem, hogy ebben a kérdésben is nagy társadalmi különbségek kezdenek kialakulni a családok között. Nyílik az olló. Van egy réteg, amely tudatos, és tényleg energiát fektet abba, hogy a gyereke értelmesen töltsék az idejét, és vannak, akik már nagyon kicsi korban bedobják a gyeplőt, és sodródni az eseményekkel, és nem értik, hogy mi a baj.

Az okoseszközök evolúciójával az addikciók természete is átalakult. Amíg csak asztali gépen lehetett internetet használni, legalább a fizikai tér korlátozta a használatot. A tabletek, okostelefonok megjelenésével már bárhova elvihető a képernyő. Nemcsak térben, hanem időben is kitolódik a probléma. Az online tartalmak is egyre addiktívabbak.

Már nagyon fiatalon, szinte csecsemőkorban kialakulhat a függőség. Árulnak olyan tablettartót, amelyet babakocsira lehet szerelni. Ez olyan, mintha kábítószerrel árulnának babáknak. Minél korábbi és intenzívebb a találkozás, annál nagyobb nyomot hagy az agyban. Már olyat is látunk, hogy a hosszú távú memória ki sem alakul. És az pedig a tanulás alapja lenne. A várakozás, a monotonitátlás, a végrehajtó funkciók, a tervezés, a problémamegoldás is jelentősen károsodik.

ÚMK: A digitális eszközök teljes kizárása reális vagy kontraproduktív stratégia? Hogyan lehet értelmes, fenntartható kereteket kialakítani a családban?

S. M.: Az okoseszközök kizárása nem lehetséges az életünkből, és nem is cél a teljes tiltás. Sokan, nagyon helyesen, próbálják időben amennyire csak lehet, kitolni az online játékok és a közösségi média használatát, de beleütöknek abba, hogy a gyerek egyedül maradjon a közösségben, nem talál témát a kortársaival, könnyen marginalizálódhat. Sok szülő itt adja fel a küzdelmet.

ÚMK: A serdülők identitásformálásában ma már a digitális tér is elsődleges szintér. Hogyan lehet úgy határokat szabni, hogy közben ne sérüljön az autonómia és a kortárs kapcsolódás lehetősége?

S. M.: A cél az, hogy akármilyen elviselhetetlen is a kamaszunk, ne szakadjon meg vele a kapcsolatunk. Használjuk

ki azokat a lehetőségeket, amikor nyitott a beszélgetésre. Függetlenül az internetről, azokat a kamaszokat szippantja be teljesen a kortárs közösség, akiknél otthon szegényes az érzelmi táptalaj. Ez a hatás a közösségi médiával még erősebb lett, és még veszélyesebb.

ÚMK: Az online addikció kérdése inkább egyéni mentálhigiénés probléma, vagy kulturális kihívás, amely rendszerszintű válaszokat igényel?

S. M.: Mindkét oldalról van teendőnk. Az egyéni oldalon érdemes azt látni, hogy például a telefonfüggés nem egy elszigetelt probléma, hanem egy tünet. A gyerek függősége mögött mindig meg kell nézni a családi dinamikát is, mert különben csak más függőség felé terelődik az egyén.

A társadalom már érzékeli a problémát, és vannak is próbálkozások a kezelésére, de ezek még nem elég hatékonyak. Helyi szinten, kis közösségekben, egyes oktatási intézményekben látok esélyt, ha egy kompetens vezető tényleg fontosnak tartja a témát, és komoly energiákat fektet ebbe, érhetnek el érdemi eredményt.

Olyan nagy társadalmi összefogásra és tényleges szabályozásokra lenne szükség, amelyek hatékonyan megvédnék a gyerekeket az idegrendszerük végleges károsodásától. Ez a kérdés messzire vezet. Lesznek-e olyan felelős társadalmi vezetők, akik szembe mernek menni az infokommunikációs óriások érdekeivel?

Tallér Edina

