

## **Kim John Payne: Képernyők és a gyereknevelés** **Részlet a szerző megjelenés előtt álló új könyvéből (Soul of Discipline)**

Az egyik Egyszerű Nevelés szülőcsoportomon egy három gyerekes szülőpár fordult hozzám, hogy megosszák velem gyerekeik képernyőhasználatával kapcsolatos tapasztalataikat. Elhatározták ugyanis, hogy drasztikusan csökkentik a gyerekek médiafogyasztását, és a képernyők előtt töltött idejüket. Az anya részletesen elmesélte a döntés pozitív hatását a családi életükre, az apa pedig egyszerűen így fogalmazott:

*“Azelőtt a képernyők irányították a gyerekeket .... most ismét Barbara és én vagyunk, akik irányítanak. Ez zavarbaejtően egyszerű.”* Beszámoltak arról, hogy mennyivel kevesebb most a konfliktus a gyerekek között, de ami a legfontosabb volt számukra, hogy sokkal kevesebb nehéz nevelési helyzet keseríti meg a mindennapjaikat. Az apa bevallotta, *„Őszintén szólva én csak azért mentem bele, mert Barbara annyira eltökélt volt, hogy legalább valamennyire korlátozzuk a számítógép, a telefon és a TV használatát, én pedig belefáradtam az állandó harcba a gyerekekkel. A legrosszabb az volt, hogy már olyan stílusban beszéltek velem, mint azok a TV-hősök, akikkel azonosultak, és akik uralkodtak a szülők fölött. Furcsa, hogy ennyire belementünk szülőként a képernyők elfogadásába.*

Kétségtelen, a digitális áradat ellepte sok család életét. És már nem beszélhetünk csak a TV hatásáról, mert mostanra egyértelmű, hogy ez csak az egyik „képernyő” az életünkben. „Képernyőről” beszélhetünk, ami összefoglalja azt a sok kütyüt, ami része lett a mindennapjainknak.

Talán lassan eljön az ébredés órája, amikor rájövünk, hogy milyen óriási hatással van ez a sokféle képernyő gyerekeink életére. A képernyők gyerekeink életének szinte minden területén jelen vannak. Az iskolákban, a boltokban, a benzinkutakon, a repülőtereken, a könyvtárakban és az éttermekben, de leginkább a hátizsákokban, a zsebekben és a kezekben. Nem is olyan régen még el kellett mennünk bizonyos helyekre, például egy moziba, hogy képernyőt lássunk. Most a képernyők jönnek hozzánk. Ez egy új fejezet, és mindenképpen egyfajta családi stratégiát kíván. Egyre több kutatás születik ebben a témában. Most a teljesség igénye nélkül álljon itt egy pár:

A képernyők és az agy fejlődése:

- A szülők általában azzal indokolják a gyerekeik képernyő előtt töltött idejét, hogy jót tesz az agy fejlődésének (Zimmerman et al, 2007)
- A túl sok tévénézés az agy vizuális részének túlterheltségéhez vezethet, míg a többi rész “elhanyagolódik”. Az agy azon területei, melyek a kreativitásért és a képzelőerőért felelősek, kevésbé lesznek kihasználva, mert a tévénézéshez nem alapvető fontosságúak. (speechgoals.org)
- A társas készségek, a hosszú távú tervezés és az véleményalkotás készsége is nehezebben fejlődik a túl sok tévénézés hatására, hiszen a tévénézéshez nem kell használni ezeket a készségeket. (Healy, 1999).
- A tévé okozta passzivitás különösen a kisfiúk esetében aggasztó, akik agyának

fejlődése különöse összefügg a fizikai aktivitással (Gurian & Stevens, 2007)

- Semmilyen tudományos kutatás nem támasztotta még alá, hogy bármely képernyő nézése hasznos lehet kisbabáknak és kisgyerekeknek, sőt, egyes kutatások szerint kifejezetten káros (AAP Council 2011)

Azoknak a szülőknek, akiknél akár a fenti kutatások, akár a saját bőrükön tapasztalt negatív hatások eredményeként megszületett a gondolat, hogy csökkentsék gyerekeik képernyők előtt töltött idejét, egy sor kétséggel kell megküzdeniük. Az egyik leggyakrabban megfogalmazott félelem, hogy a csökkentéssel elzárják gyerekeiket a “valódi világtól”. Természetesen nem a valódi világra gondolnak ekkor, hanem arra, hogy az életben annyira elterjed a képernyő, hogy a valódi világ részévé vált, és ennek csökkentésével ezt a fajta világot zárják ki a gyerekek életéből. Ugyanakkor nincs is ennél egyértelműbb negatív hatása ennek a típusú valódi világnak...

“Ki fog maradni a gyerekek a barátságokból, ha nincs elég kutyüje, nincs tévéje.” Ez a másik fajta érv, ami sok szülőnek elég ahhoz, hogy mégse korlátozza a képernyők, kutyük használatát. A szülők többsége azt szeretné, ha a gyereke nem lógna ki a többiek közül. De kik azok a többiek? Biztosak vagyunk abban, hogy egy olyan közösséghez szeretnénk, ha tartozna a gyerekekünk, ahol a képernyő a társalgás fő témája, ahol ez egyértelműen a kreativitás, fantázia, tanulás, társas kapcsolatok és kommunikáció kárára megy? Mivel ez a fajta dilemma nagyon gyakori, és nekem is van róla tapasztalatom, különösen figyeltem a saját gyerekeim és “képernyő-mentes” barátai kapcsolattrendszerére. Húsz év alapos megfigyelés után biztosan felállíthatom a következő “barátság képletet”. Három csoportra tudtam osztani a gyerekeket a képernyő szokásaik tekintetében.

Egyes csoport: szuper kutyüs gyerekek

Körülbelül minden tíz gyerekből négy erősen képernyőfüggő, és az amerikai statisztikák szerint 7,5 órát tölt naponta képernyő előtt (Kaiser 2010 & New York Times 2010). Ez elsőre hihetetlennek hangzik, és a legtöbb szülő nem hiszi el ezt a számot, de sajnos ez az igazság, sőt mivel ez egy átlag, ez azt jelenti, hogy sok gyerek még ennél is több időt tölt el a képernyő előtt.

Kettes csoport: közepesen kutyüs gyerekek

Minden tíz gyerekből körülbelül három-négy közepes felhasználó. Ez azt jelenti, hogy ha lehetőségük van rá, akkor hajlandóak eltávolodni a képernyőtől, és más elfoglaltságot találni maguknak, amiben örömmel részt vesznek. Viszont ha erre nincs lehetőségük, akkor inkább maradnak a képernyő előtt.

Hármas csoport: „gyerekek”

A fentiek alapján tízből maradt két-három olyan gyerek, akik alacsony felhasználók (pár órát töltenek képernyő előtt hetente), vagy egyáltalán nem használnak kutyüket. Ezek a gyerekek általában ...kreatívak, ...innovatívak, ...alkalmazkodók. Ők nem a képernyőt tekintik első számú partnerüknek, hanem maguk teremtik meg a barátságaikat. Megadatik nekik időnként az unalom ajándéka, ami rákényszeríti őket, hogy megteremtsék saját szórakoztatásukat.

## **És akkor a tények**

Először is az egyes csoportba tartozó gyerekek (szuper kütyüsök) általában nem nagyon keresik a hármas csoportba tartozók („gyerekek”) társaságát, hiszen nincs meg a közös téma, a közös nyelv. A gyerekek a hármas csoportban például lehet, hogy nem fogják érteni, mi az a LOL, FTW, LÁJKOLNI, és hasonlók.

Másodszor a legújabb kutatások szerint a gyerekek körében régen oly népszerű “kinézet” és “erőszakosság” okozta népszerűség már csak rövidtávon hat (Borch, et al, 2011). Az újfajta népszerűségi listát az “elmés” gyerekek vezetik, akik empatikusak, és társas lények. (Peterson & Siegal, 2002) Ráadásul ezek a gyerekek (harmadik csoport) általában felnőttkorukban is inkább lesznek társasági lények, kevesebbet szoronganak és kevésbé hajlamosak depresszióra (Rubin, et al, 1995.)

Harmadszor pedig a legtöbb szülő (bármely csoportba is tartozzon a gyereke) előnyben részesíti, ha a barátok a harmadik csoportból kerülnek ki. Sőt, kifejezetten az első csoportba tartozó “kütyüs” gyerekek szülei szeretik, ha gyerekeik barátai nem tartoznak a “kütyüs” gyerekek közé. A nem “kütyüs” gyerekek szülei pedig egyértelműen ezt részesítik előnyben. Szóval ki a népszerű? Mert milyen barátot is képzelünk el a gyerekeinknek? Olyat, aki baj esetén egy trendi SMS-t küld neki, amelyben mozaikszavakkal biztosítja együttérzéséről, vagy olyat, aki leül mellé, idejét és energiáját szánja rá, hogy baj esetén megvigasztalja? Melyik is az igazi barát?

A sors iróniája, hogy az első csoportba tartozó szuper kütyüs gyerekeknek okozza a legnagyobb nehézséget az egyedül eltöltött idő. Ha ezek a gyerekek egyedül maradnak, rögtön magányosnak érzik magukat. Ez pedig elindít egy ördögi kört, mert ezek a gyerekek egyre nehezebben tűrik a magányt, és egyre több virtuális barátra tesznek szert. Emlékeztet ez a kör valamire? Hát igen, ez a függőség alapja. Felicitas Vogt (Vogt, 2002) szerint az addikció egy növekvő és megszállott törekvés a fájdalom, unalom, magányosság és önfejlesztés elkerülésére, más stimuláció bevonásával. A közösségi média kapcsolataitól függő gyerekeink pedig pont azt kockáztatják, hogy nem tudnak leállni és örülni a mindennapoknak.

## **A képernyő hatása a nevelésre**

Bármi, amit sokszor ismételsz, lassan részeddé válik. Ezt az érzést ismerik a szülők, tanárok, edzők. Vegyük a csámcsogás példáját. A szülők újra és újra figyelmeztetik csemetéiket, hogy csukott szájjal rágjanak. Azt remélik, hogy ha ez a szabály automatikussá válik, szebben fog enni a gyerekünk. A sportban pedig az edzők kifejezetten újra és újra gyakoroltatnak bizonyos mozdulatsort a gyerekekkel, hogy az automatikussá váljon és adott szituációban ne kelljen azon gondolkodni, hogy hogy is kell ezt csinálni, hanem magától menjen.

Ami az online világban történik, hasonló a fentiekhez. Egy egyedi szabályrendszer válik automatikussá gyerekeink életében. De miféle szabályrendszer ez? Ez egy olyan speciális szabályrendszer, melyre alapvetően az alábbi tulajdonságok jellemzőek:

1. Ismétlődés
2. Megmérettetés, melyek eredménye jutalom és büntetés

3. Határok kitolása
4. Automatikus válaszok

A gyerekek által elsajátított automatikus szabályrendszerrel leginkább mi, szülők szembesülünk. A virtuális világ újra és újra elismert szabályai lecsapódnak ugyanis a családi életben is. Nézzük, miként befolyásolják a képernyők a gyerek-szülő viszonyrendszert?

Mi köze ennek a neveléshez? A fentiekben említettük, hogy a képernyőkön látott, automatikus szabályrendszerben könnyű a “menekülési” útvonalat választani. Természetes lesz tehát, hogy a mindennapi életben is gyakran választják a gyerekek ezt az útvonalat, főként a tinédzserek. Ugyanakkor az a típusú menekülés, amit a képernyőkön látnak a gyerekek, megfosztja őket a problémamegoldás keresésétől. Az online világ olyannyira automatizált, hogy ha gyerekünknek nem tetszik egy virtuális barát, egyszerűen törölheti a virtuális ismerősei közül, és a probléma már meg is van oldva. Egyszerűnek tűnik, ha valami nem tetszik, nyomd meg a gombot, szabadulj meg tőle.

Be kell hogy látnunk, hogy azok a gyerekek, akik gyakran használják ezt a fajta automatizmust, egyre inkább eltávolodnak a valódi világ társas problémamegoldásaitól. És itt jön be a képbe a nevelés témája. Ha egy gyerek túllép a határon, és olyan irányba megy, ami a szülőnek nem tetszik, minden szülő először is beszélni szeretne a gyerekével. Elmondja neki, hogy aggódik érte, és nem jól alakulnak a dolgok. Ez egy szokásos szülői cselekedet. De itt jön a probléma, ugyanis ha a gyerek addigra órákat töltött el chateléssel a Facebook-on, Twitteren, vagy más virtuális oldalon, ahol addig ő volt a főnök, az isten, az istennő, nehezen fog átváltani arra, hogy most fordult a kocka, a szülő a főnök. A sok óra a kevés órával nincs egyensúlyban. Szeretnék ilyenkor is megnyomni azt a virtuális gombot, ami kiiktat téged mint szülőt a baráti körből, mintsem belemenni egy kényelmetlen beszélgetésbe. Ilyenkor a szülő feldühödik, és egy olyan szerepjáték veszik kezdetét, mely nem sok jót ígér.

Milyen hétköznapiak tűnik ma már egy tinédzser kezében egy okostelefonnal és táskájában egy számítógéppel, igaz? És milyen hétköznapi most már az a szülő is, aki tehetetlen, mert nem találja meg a “normális” hangot az amúgy is nehéz korban levő tinédzser gyermekével...

### **Barát vagy „barátkozni akaró”?**

Az egyik apuka erről számolt be. “Lányommal és barátaival ültünk egy kosárlabdameccsen. Ketten mellettem arról beszélgettek, hogy milyen problémájuk van a szüleikkel. Ez eddig egészen hétköznapi. De aztán arra lettem figyelmes, hogy az egyikőjük azt mondta. “Nagyon durva volt, hogy anyám bejelölt a Facebookon. A másik lány erre: “Ha szerinted ez durva, ezt hallgasd meg, anyám a Twitteren akart követőm lenni.” “Tök cikiiii” – mondták erre mindketten egyszerre.

Szülőként egyre inkább oda kell figyelnünk arra, hogy megmaradjon a biztonságot adó pozíciónk a családban. A gyerekeknek tudniuk kell, hogy a család egy biztonságos és igazságos közeg, ahol teljesen ellazulhatnak, fejlődhetnek és bármikor is elhagyják, mindig visszavárjuk őket oda.

A bizalom légkörének megteremtéséhez a gyerekeknek tudniuk kell a családban a helyüket.

Először is a szülők a biztonságot nyújtó alap. Ugyanakkor egyre nehezebb tudni, hol a határ, amikor még barátok vagyunk mint szülők, vagy mikor vagyunk már „barátkozni akarók”. Ezt természetesen nem a képernyők okozták, ugyanakkor a képernyők jelenléte csak bonyolítja a helyzetet, főként amikor nem szülőként látnak miénket, hanem furcsa barátjukként.

Kisgyerekeknél különösen érvényes, hogy ha túl hamar bekerülnek a közösségi média világába, hamarabb elhagyják azt az állomást, amikor a családi élet a legfontosabb számukra. Pedig a kisgyerekeknek kifejezetten fontos, hogy a kezdeti alapokat a családi élet teremtsen meg, később pedig az iskola és a barátok, tanárok, ne pedig az online világ. Erre a biztos alapra támaszkodva tudnak a gyerekek olyan empatikus érzelmeket kifejleszteni, melyek majd megakadályozzák őket például abban, hogy bántó képeket küldjenek az osztálytársaiknak a Facebookon. Amikor a kisgyerekek túlságosan hamar kezdik el használni a közösségi médiát, olyan, mintha beraknánk őket egy nagy dzsipbe, és reménykednénk, hogy biztonsággal el tudják majd vezetni. Engedjük ezt egy kilencévesnek?

### **A határok nélküli élet csábítása**

Amikor egy gyereket ki akarunk szakítani a képernyő világából, akkor egy olyan világból szakítjuk ki, ami őt teljesen elfogadja. A képernyő nem ítéli őt el, nem kéri őt semmire. Ott ő a főnök, ő tölti ki a profilját, ő posztolja a fényképét, ő gyűjti a “lájkokat”. Boldog attól, hogy mások követik őt, és rögtön kap elismerést. Egyre messzebb kerül egymástól a két világ:

- Az online világnak alig van határa ... a családi életnek sokkal több
- Az online világ folyamatosan megerősít, és ha mégsem, egyszerűen törölhető vagy belőle ... a családi élet nem minden cselekedetedet erősíti, és nem tudod magad egyszerűen törölni belőle.
- Az online világban oda mész, ahova akarsz ... a családi élet itt és most van.
- Az online világban kevés a tetteid következménye ... a családi életben folyamatosan szembesülsz tetteiddel.
- Az online világban kevés a felelősség ... a családi életben hosszú távú csapatjátékos vagy

Amikor a választás eljön, hogy kevés, vagy sok határt szeretne egy gyerek, azt hiszem, nem kell mondani, mit választanak.

### **A családi élethez idő kell**

Talán ez az a tény, ami leginkább összefügg a képernyőnézés és a nevelés kapcsolatával. Minden olyan óra, amit gyerekünk a képernyő előtt tölt, egy óra mínusz abból, amit velünk tölt. Engedjenek meg nekem egy közhelyet: a gyerekek hamar felnőnek, és nem hiszem, hogy a halálos ágyunkon arra fogunk gondolni “Bárcsak több időt töltöttek volna a gyerekeim a TV előtt.”

Sok szakember azt az alapvető tanácsot adja a szülőknek, hogy először a stabil kapcsolat kell megalapozni a gyerekekkel, azért, hogy utána együtt tudjunk működni velük. Mind az Egyszerű Nevelés, mind a kötődő nevelés alapja, hogy a kötődés és a szoros kapcsolat elsődleges kell,

hogy legyen. Amikor egy pillanatra megállunk, és átgondoljuk, szinte minden szülő számára világos, hogy ahhoz, hogy a gyerekeink komolyan vegyenek minket és az útmutatásainkat, először meg kell alapozni velük a kapcsolatunkat. És a képernyők éppen ezt a kapcsolati időt csökkentik, a talaj pedig ingoványos lesz, mert nem áldoztunk elég időt a megszilárdítására.

## **A változás útja**

Megosztom Önökkel a David Gleicher-féle változásképletet (Beckhard 1987), ami talán segít, amennyiben a fentiek alapján változást terveznek a családi életükben.

A képlet alapja:  $E \times V \times EL > ELL$

Az E az Elégedetlenség, a V a Vízió, az EL az Első Lépések, és az ELL az ellenállás. A képlet szerint az elégedetlenséget meg kell szorozni a vízióval, majd pedig az első lépésekkel, és ennek az eredménye nagyobb kell, hogy legyen mint az ellenállás.

Az elégedetlenség jelen szöveggörnyezetben arra vonatkozik, amikor megérezzük, hogy a gyerekeink képernyőnézési szokásaival “valami nem stimmel.” Feljebb láttuk, hogy a amerikai gyerekek átlagosan 7,5 órát töltenek képernyők előtt. (Kaiser Family Foundation Study, 2011). A legtöbb szülő ennek hallatán összeressen, és még ha a saját gyereke nem is néz ennyi ideig képernyőt, elgondolkodik azon, hogy előbb-utóbb eljön-e ez a pillanat, és akkor mit tehetne ellene.

Nem könnyű ezt az elégedetlenséget megélni, mert a média-támogató környezetünk teljes erejével azon van, hogy meggyőzzön minket arról, hogy ez teljesen normális, és ha megfosztjuk a gyerekeinket a “megfelelő” idejű képernyőnézéstől, akkor ártani fogunk nekik, és hátrányba kerülnek a kortársaikkal szemben. Amire azonban a média-támogató közeg nem számít, hogy a szülői ösztönök ebben a témában egyre erősebbek lesznek. Egyre több szülőnek cseng folyamatosan a fülében az a mondat, hogy “biztos, hogy be kell állnunk ebbe a sorba?”.

A döntő felismerés sok szülőnél akkor következik be, amikor rájönnek arra, hogy a médiahasználat csökkentése azt eredményezi, hogy az eredetileg elképzelt családi értékek újra felszínre törnek, és a gyerekekhez is eljutnak a képernyők jelenlétének csökkentésével.

Mindezzel nem azt akartunk tanácsolni, hogy szervezzünk tüntetést az egyértelműen gonosz, sötét erőt képviselő média ellen, hanem hogy hagyjunk teret annak az érzésnek, hogy “valami nem stimmel.” Ha szülőként ezt megérezzük, és egyfajta elégedetlenség tölt el minket, ez már egy jelentős első lépés afelé, hogy gyerekeink mindennapos média-túlterheltségének szükségességén elgondolkodjunk.

A változáshoz vezető út első lépése annak felismerése, hogy valami zavar, és annak belátása, hogy ez az elégedetlenség valami újnak, valami jónak a kezdete lehet. Ha ez egyfajta vízióval is párosul, ami jelen esetben egy képernyő előtt töltött idő csökkentését jelenti, akkor máris megtehetjük azt az egyszerű első lépést, hogy csökkentjük ezt az időt családjunkban.

Sok sikert hozzá!

*László Zsuzsa fordítása*

Irodalom:

Felicitas Vogt: *Addiction's Many Faces: Tackling Drug Dependency Amongst Young People : Causes, Effects and Prevention*, Hawthorn Press, 2002.

Beckhard, R.: *Organization development: Strategies and models*. Reading, Addison-Wesley, 1969.

Healy, Jane M.: *Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It*, Touchstone Books, 1999.

<http://www.nytimes.com/2010/01/20/education/20wired.html>

Peterson, C. C., & SIEGAL, M. (2002): Mind reading and moral awareness in popular and rejected preschoolers. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 205-224.

Rubin, K. H., Booth, C. L., Rose-Krasnor, L., & Mills, R. S. L. (1995): Social relationships and social skills: A conceptual and empirical analysis. *Close relationships and socioemotional development* (pp. 63-94). Norwood, NJ: Ablex.

Michael Gurian, Kathy Stevens : *The Minds of Boys, Saving Our Sons from Falling Behind in School and Life* (Jossey-Bass, 2007)

Zimmerman F. J., Bell, J. F. Associations of Television Content Type and Obesity in Children. *Public Health*. 2010; 100: 334-340.