



Az okoseszköz használatától az okos eszközhasználatig

Szakmai kerekasztal a Parádfürdői Állami Kórházban

Szülőként, gyermekekkel foglalkozó, felelős szakemberként naponta találkozunk a digitális kor „okos” eszközeinek egyre fiatalabb generációknál jelentkező használatával, az elektronikus világból érkező kihívásokkal valamint ezek és a közösségi media gyermekekre, családokra gyakorolt negatív következményeivel. Mit tehetünk, mit tegyünk felelős felnőttként, hogy az okoseszköz használatától gyermekeink eljussanak az okos eszközhasználatig? Erről szólt az a szakmai találkozó, melyet a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája és Lelki Egészségközpontja (LEK) szervezett május közepén a pétervásárai járás óvoda-, és iskola pedagógusainak, védőnőinek, iskolai szociális munkásainak. Mint kiderült a probléma már az óvodában és az alsótagozatosaknál jelen van, nem is beszélve a ma alfa generációként emlegetett 11-16 éveseknél.

– Magánemberként, szülőként és szakemberként is évek óta érzem az elektronikus eszközök térhódításából eredő változásokat az egyén, a család és a közösségek életében. Az én legfontosabb felismerésem, hogy nem voltunk felkészülve egy ilyen mértékű és tempójú infokommunikációs váltásra. Emiatt a szülők döntő része nincsen tudatában annak a veszélynek, amit a saját nagymértékű bevonódásuk, illetve a kicsi kortól gyakorlatilag korlátlanul engedett eszközhasználat jelent a gyerekek idegrendszeri és szociális fejlődésére, illetve a család életére nézve. Ugyanakkor érezhető, hogy a szülők nagy része tehetetlenül vergődik az összes negatív következményben – indokolta a szakmai nap megszervezését Tolnay Katalin, a LEK mentálhigiénés szakembere.

– Térségi pedagógusokat, védőnőket, korai fejlesztésben működő szakembereket megszólítva megpróbálunk lépéseket tenni a jelenségről való közös gondolkodás érdekében. A rendezvény azt a célt szolgálta, hogy felvázoljunk egy problématerképet és megfogalmazzunk néhány szükséges és reálisan vállalható közös lépést, ami a prevenciót előmozdítaná – tette hozzá Szakács Ibolya, az EFI vezetője.



Egyre fiatalabb életkorban találkoznak a gyerekek az okoseszközökkel. Szakács Ibolya, szakmai vezető előadásában a szülők, a pedagógusok felelősségére hívta fel a figyelmet

A Lelki Egészségközpont mentálhigiénés szakemberei által a járási 8. osztályos diákok körében végzett felmérés szerint ez utóbbi korosztályhoz tartozók naponta 4 órát használnák az okostelefonjukat. A szakmai napon megjelent védőnők, óvodapedagógusok és általános iskolai tanárok megerősítették: egyre fiatalabb életkorban találkoznak a gyerekek az okoseszközökkel. Ma már szinte minden 10 éves gyereknek van okostelefonja, tableteje, ezeket mutogatják egymásnak, és arról beszélgetnek, mit láttak a Youtube-on, az Instagramon.

A jelenség problématerképét felállító szakmai nap résztvevői szerint tapintható a függőség, a közösségi média okozta szorongás, az érzelmi elsivárosodás, a személyes kapcsolatok háttérbe szorulása már a kiskamasz korban. Az online világ és a valóság közötti különbség felismerése elmosódik, hiszen az online térben minden azonnal megtörténhet. Kimarad a kiskamasz korban oly fontos érzelmi stratégiák megtanulása, amelyek a sikeresen

Folytatás a 2. oldalon



A LELKI EGÉSZSÉG KULCS A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETHEZ

Folytatás az 1. oldalról

felépülő felnőtt korhoz nélkülözhetetlenek. Abban is egyezség volt a szakemberek között, hogy nagy a felelőssége a felnőtt generációnak abban, hogy képes-e megállítani vagy lassítani a jelenség negatív hatásait, vagy legalább egyensúlyt teremteni a gyerekek szabadidős okoseszköz használatában. Fontos megállapításként hangzott el, hogy a prevenció csak a szülők aktív részvételével képzelhető el. Az is megfogalmazódott, hogy nem a közösségi média demonizálása a cél, hanem ráirányítani a figyelmet arra, hogy a modern infokommunikációs kihívásoknak megfelelő digitális kompetenciák erősítése nem azonos a személyiséget torzító, függésig menő és személyes kapcsolatokat háttérbe szorító szabadidős eszközhasználat, és a prevencióban ennek a két iránynak az elválasztására kell törekedni.

A szakembereknek szóló munkadélután követően ugyanezeket a gondolatokat erősítette meg a téma elismert szakértője, Tari Annamária pszichoterapeuta is abban a előadásban, amire a Parádfürdői Állami Kórház éttermében került sor. A térség lakossága számára is meghirdetett ismeretterjesztő előadáson szép számban jelentek meg, a különböző korosztályhoz tartozó érdeklődők. A szakember előadásában többek között arra világított rá, hogy a jelenlegi eszközhasználati kultúrában a gyerekek azt szokják meg, hogy amit akarnak, az nagyjából azonnal teljesül, és azt online tapasztalatok alapján azt hiszik, hogy a valóságtól is azt várhatják, hogy ha valamit meguntak, elrontottak, akkor bármikor lehet kilépni, és újra próbálkozni. Régen a gyerekkor arról szólt, hogy meg kellett tanulni késleltetni. A korábbi generációk kikerülhetetlenül megtanulták, hogy amit szeretnénk, az nem valósul meg azonnal. Most a gyerekek nem a valódi életet tapasztalják meg, hanem egy nagyon gyors tempójú, látszólagos érzelmekkel tarkított, pörgős, színes interaktív világban működnek.

A szülői felelősségről, és segítségéről szólva Tari Annamária kifejtette: a szülő kritikus helyzetben úgy tudja a leghatékonyabban kiküszöbölni az online világból érkező negatív hatásokat, ha maga is ismeri azt az elektronikus környezetet, amiben a gyereke mozog, de saját maga nincs függésig belebonyolódva. Fontos, hogy érdeklődéssel, odafigyeléssel kísérelje a gyereke online életét – és így szükség esetén kontrollt, érzelmi védelmet és támaszt nyújtson a gyerekeket érintő legkülönbözőbb, gyakran érzelmileg nagyon megterhelő kortárs és egyéb hatásokkal szemben.

Az EFI-LEK munkatársai kifejezetten sikeresnek érzik az okoseszköz használat témájában szervezett délutánt.

– Mind a szakma, mind a lakosság visszajelzései alapján úgy látjuk, hogy élő és sokakat érintő problémát állítottunk a középpontba. A következő hetekben, hónapokban azonban lesz a hangsúly, hogy a közösen felvázolt problémák mellé



A kerekasztal résztvevői interaktív módon állítottak fel egy problématerképet az okoseszközök negatív hatásairól

helyben és közösségileg megvalósítható, preventív lépéseket, megoldási javaslatokat dolgozzunk ki. Úgy látjuk, hogy ebben a munkában a szakmai kerekasztalon jelen levő szakemberek támogató együttműködésére is számíthatunk. – mondta Tolnay Katalin, a Parádfürdői Állami Kórház Lelki Egészségközpontjának mentálhigiénés szakembere.

Tari Annamária klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, pszichoanalitikus. Több éve rendszeresen foglalkozik a fogyasztói társadalom hatásaival, a média és az emberi tényezők összefüggéseivel, a társadalmi változások egyénekre ható vonásaival. A témában megjelent, sikerlistás könyvei: Y generáció, Z generáció, Generációk online, Bátor generációk.

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA – LELKI EGÉSZSÉGGKÖZPONT

Ismeretterjesztő előadások • Egyéni tanácsadás
Életvezetést segítő foglalkozások • Relaxáció

Elérhetőségek:

Telefonszám: +36 36/544-841

Email: efi.lek@paradfurdo.hu

Cím: 3244 Parádfürdő, Kossuth Lajos út 221.

www.paradfurdo.hu

A Lelki Egészségközpont szolgáltatásai ingyenesek, térítés nélkül vehető igénybe.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE