

CSALA ALEXANDRA EMMA

## AZ INTERNET SÖTÉT OLDALA



Internet. Egy olyan technikai vívmányt említünk ilyenkor, amely manapság már mindenki számára elérhető, és a mindennapjaink szerves részét alkotja. Mielőtt áteveznénk az internetfüggőség rejtelmes vizeire, meg kell említenünk az internet előnyeit. A világháló ingyenes, egyszerű és gyors kommunikációt biztosít. Az információk sokszínű tárháza, fejleszti a kritikus gondolkodásunkat. Egy szó viszont kulcsfontosságú az internet-használtnál: a kontroll. Amint kicsúszik az internet-felhasználás a kezünk közül, megállíthatatlanná válik a folyamat, és romba döntheti életünket, családjunkat. Ez a veszély elsősorban a fiatalokat fenyegeti, akik idejük legnagyobb részét az online világban töltik.

De hogy is hat ránk az internet túlzott használata? Milyen hatással van az internethasználat az agyra? Tulajdonképpen nem tudjuk a választ erre, mivel még folyamatban vannak a témához fűződő vizsgálatok, vagyis nem ismerjük az internetezés pontos mellékhatásait, és azt sem, hogy mi mindent okozhat a túlzott használata. Azonban azt mindenképp tisztáznunk kell, hogy az internetfüggőség a legkeményebb kémiai függőségek közé van sorolva, mivel negatív hatása megegyezik az alkohol- és drogtúladagolás hatásaival.

Miért is veszíthetjük el a kontrollt az online és az offline világ egyensúlytartásában? A „lájk”-ok gyűjtése a közösségi oldalakon egyfajta gyors pozitív érzelmi doppingot jelentenek a fiatalok számára, amelyek endorfinbombaként pottyannak le. Ez azonban csak rövidtávon elégíti ki az érzelmi szükségleteket. Emiatt a gyermekek gyakran nem alkotnak reális képet a való életéről, mivel úgy gondolják, hogy ez a való világban is pont így működik. Azt várják, hogy a környezetükből minden hasonló impulzus hasonló gyorsasággal érkezzon. A gyermekevelés során arra törek-

szünk, hogy késleltessük a reakcióidőt a gyermekeknél – a modern technika pedig épp az ellenkezőjét teszi. Így már érthetőnek tűnik, miért helyezik előtérbe a kisgyermekek a videókat, mozgóképeket, klippeket a komótos szülővel játszott, lassú kimenetelű, „unalmas” táblajátékokkal szemben.

Mi is a különbség tehát a tévézés és a telefonhasználat között? Néhány évtizeddel ezelőtt a tévé volt az az eszköz, amely összehozta a családot. A közösségi oldalak viszont épp az ellenkezőjét teszik – szétválasztanak minket. Megtörténhet, hogy miközben mi az esti filmet nézzük, és azt feltételezzük, hogy a gyerekünk boldogan ül a szobájában, ő már éppen a 35. képet készíti önmagáról, mert szorong amiatt, hogyan fest a netre feltöltött fotókon – pedig még csak nyolc éves. Természetesen nem normális ebben a korban ilyen vagy ehhez hasonló problémákkal és érzelmekkel küzdeni. A gyermek depresszióssá, szorongóvá válhat, esetleg alacsonyabb lesz az önértékelése. Olyan érzésekkel kell harcot vívnia, amelyek nem felelnek meg a korának, hiszen még nincs meg a megfelelő érzelmi eszköztára arra, hogy ezeket az érzelmi problémákat meg tudja oldani; a szorongást elviselő határait nem tudja tovább feszegetni ilyen fiatal korban, nincs rá felkészülve.

Ha már az érzelmeknél tartunk: az egyik legnagyobb nehézséget a „holding” folyamatának hiánya okozza. Ez a folyamat régebben létezett – ha valami rossz ért bennünket, legalább pár órába telt, míg lehetőségünk nyílt elmondani a barátainknak. Ezzel szemben a mai világban, ha valami rossz ér, röpké pár másodperc alatt rákeresünk a barátunkra, és közöljük vele érzéseinket. Az agyunknak nincs ideje elraktározni, majd feldolgozni az információt, pedig ez fontos folyamat lenne, mivel az érzelmekkel való megküzdés a konfliktuskezelés alapjait képezi.

De mit tegyünk, ha a szülők ugyanúgy viselkednek? Vagy a tanárok? Azt mondják a fiataloknak, hogy ne használják a telefonjukat egész nap, viszont az ő kezükben is állandóan ott van a telefon. Mi a különbség a felnőttek és a fiatalok okostelefonozása közöttük? A tanárok, szülők még éltek offline életet, így könnyebben tudják korlátozni a modern eszközök használatát.

Több megoldást is találhatunk a felmerült problémára. A szakértők szerint kétfajta alaptanulási szakasz létezik: részvétel vagy megfigyelés által tanulhatunk. Ha segíteni akarunk a fiataloknak, mutassunk példát, hogyan töltsék hasznosan, bölcsen az online az idejüket. Mutassuk meg nekik, hogyan lehet másképp viszonyulni a netezéshez, legyünk a példaképük ebben, váljunk hiteles példává számukra. Csak képzeljük el: hogy motiválhatunk egy 14 éveset, hogy ne közösségi oldalakon teljen minden egyes perce? Meg kell ragadni minden alkalmat, hogy feltárjuk a technika helyes használatát, megtanítani a gyermeket az internet kritikus felhasználására. Tudatosítsuk a gyerekekben: az online eltöltött időt kétszer annyi offline töltött idővel pótoljuk!

A Szilícium-völgyi multimilliomosok a helyes használat érdekében csak 14 éves korban ajándékozzák meg gyermeküket egy mobiltelefonnal. Kérdezzük meg magunktól: ha nem adunk drogot a gyermekeink kezébe, akkor mobiltelefont miért?

### FELHASZNÁLT IRODALOM

- Vajda, Zs., Kósa, É. (2005). *Neveléslélektan*. Budapest: Osiris Kiadó. 2005. 564 p. ISBN 978 - 963 - 389 - 728 - 7.
- Tari, A. (2015). *Generációk online*. Budapest: Tericum Kiadó. 2015. 272 p. ISBN 978 - 615 - 528 - 578 - 3.
- Tari, A. (2017). *Bátor Generációk*. Budapest: Tericum Kiadó. 2017. 315 p. ISBN 978 - 963 - 438 - 028 - 3.