

KALÓZ JÁNOS PSZICHOLOGUS A KÖZÖSSÉGI OLDAL-HASZNÁLATNAK A GYEREKEK LELKI, SZOCIÁLIS ÉLETÉRE GYAKOROLT HATÁSÁRÓL

Nem párperces videókból áll a való élet

A közösségi oldalakon gyorsan pörög a túl sok információ, nagy a „lájkvadászat”, és ha a gyerek gyakran használja ezeket a platformokat, megtörténhet, hogy 18 éves korára kiég, a való életet lassúnak, unalmasnak tartja, nehezen birkózik meg lelki problémáival – hívta fel a figyelmet lapunknak Kalóz János kolozsvári pszichológus. A szakértőt annak kapcsán kérdeztük, hogy a Facebook exmunkatársa nemrég beismerte: a közösségi oldalak használata ártalmas lehet a gyerekek lelki és szociális életére.

» KISS JUDIT

– Sokak szerint a közösségi oldalak használata kárt okozhat a gyerekek lelki és szociális életében, ezt időről időre az internetes platformok működtetői is beismerik, nemrég például a Facebook volt termékmenedzsere. Lehet-e függőségnek nevezni a közösségi oldalak túl sűrű használatát, miként befolyásolhatja a gyerekek lelki, szociális életét?

– Mindenképpen okozhat komoly függőséget. Többek közt azért, mert a közösségi oldalakon megosztott tevékenységek, fotók lényege általában az, hogy minél több virtuális visszajelzést, „lajkot” kapjon az ember. Természetesen az ember egyik fő célja, hogy az agyát arra készítse, boldogsághormonokat termeljen: oxitocint, dopamint stb. Ezt persze valós cselekvéssel is el lehet érni: ha mondjuk a gyerek rajzol, és az anyja visszajelez, hogy szép a rajz. Ilyenkor nem a személyiségnek jelzünk vissza, hanem a tetteknek. A közösségi oldalakon viszont az a helyzet, hogy a pozitív visszajelzés nem reális. A való életben normál körülmények közt nem kapunk száz dicséretet, közben az agyunk nem tudja megkülönböztetni, hogy a visszajelzés virtuális-e, vagy sem. Mivel reálisnak éli meg a virtuálisat is, a függőség abból adódik, hogy az agy minél több ilyen visszacsatolást szeretne. A közösségi oldalon való jelenléttel nagyon sokszor nem az van, hogy a gyerek cselekszik valamit, amit megoszt, és arra kap visszajelzést, hanem inkább fordítva: azért cselekszik, hogy jelezzen vissza. A gyerekeknek az érzelmi intelligencia nem fejlett még annyira, hogy ezeket a különbségeket észrevegyék, ezért nekünk, szülőknek, felnőtteknek a feladatunk, hogy megtanítsuk őket különbséget tenni.

– A fiatal generáció körében nem a Facebook, inkább az Instagram és a TikTok a népszerű, hatalmas mennyiségű képi információ érkezik hozzájuk, sokan közülük napi szinten, hosszú ideig lógnak ezeken a platformokon. Milyen életkorban lenne optimális, hogy beengedje a felnőtt a gyereket a virtuális hálózatokba?

– Amikor szülőknek előadást tartok, ki szoktam hangsúlyozni, hogy 12 éves kor alatt nem ajánlott, hogy a gyerekeknek Facebook-oldala, Instagramja legyen. Utóbbin is a tetszelgés, a lájkgyűjtés a cél. Nyilván nem lehet egyértelműen azt mondani, hogy a közösségi oldalak csak rosszat tennének, hiszen ha az ember megtanulja mértékkel használni őket, sok az előnyük. A gyerekek esetében viszont nem nagyon lehet erről beszélni, ezért nem kellene használniuk. Az Instagram csak „felgyorsítja” a gyereket, hiszen ott szélesebben pörög képeket, videókat lát, még szöveg sincsen. A TikTokon is rengeteg az informá-



Kalóz János: fontos, hogy a gyerek ne a virtuális térben keresse a visszajelzéseket

ció, egyik videó nagyon gyorsan jön a másik után, aminek szintén van veszélye: arra készítenek, hogy még többet és többet nézzünk meg, így nem tudunk megállni. Közben az ember természetes szükséglete, hogy időnként leáll, megpihen, átéli az eseményeket. A közösségi oldalakon ez nincsen, hiszen túl gyorsan történnek a dolgok, és erre is meg kell a játék, hogy minél rövidebbek legyenek a videók, gyorsabb legyen a pörgés. Ott tartunk, hogy egy negyedórás videó is unalmasnak válhat a gyerek számára.

– Lehet-e egyáltalán „fékje” a gyakorlatban ennek a fajta felgyorsulásnak? Miként lehet lassítani?

– Prevenció szempontjából nem győzöm hangsúlyozni: a szülők döntik el, hogy a gyerekek mikortól jelentkezhetnek be a közösségi oldalakra. Persze a telefonra olykor szükség van, de mondjuk az Instagram-, vagy TikTok-profilra még 12 éves kor után sincs föltétlen szükség, mert a kicsik érzelmi intelligenciája nem elég fejlett még. De ha megfelelően felkészítik a szülők a gyereket, elbeszélgetnek vele, hogy mire jó a közösségi oldal, akkor lehet. Fontos, hogy a gyerek ne a virtuális térben keresse a visszajelzéseket, a sikerélményeket, hanem a saját valós élményeiből, céljaiból, cselekvéseiből, döntéseiből nyerje el elsősorban. A virtuális visszajelzés az erre adott ráadás kell legyen. A szülők felelőssége, hogy ne csússzon el a gyerek a virtuális visszajelzések uralta világba. Nagyon könnyen függővé válhat, mert az embernek a visszacsatolás szükséglete.

– Sok gyerek, serdülő a közösségi oldalakon, messengeren éli szociális élete jó részét. Ez miként befolyásolhatja a társadalom valós, „offline” viszonyrendszerébe való beilleszkedésüket?

– Egy online profilról nem tudni pontosan, mennyire „valós”. Ha mondjuk felteszek boldogságot „sugárzó”, mosolygó fotókat magamról, akkor olyan képet alkotnak rólam, hogy az életével rendben lévő, majdnem tökéletes ember vagyok. Azt ritkábban szoktuk kipoztolni, hogy mitől szorongunk, milyen problémákkal küszködünk. A virtuális jelenlét ilyen módon bizony el tudja ferdíteni – nem is a valóságot, hanem a teljes képet. Mivel jobbra az örömet, mosolyokat látjuk, azokra reagálunk. Ez arra készítenek, hogy ugyanezt csináljuk mi is, olyan dolgokat közzéadjunk magunkról, ami csak a jót, örömet, boldogságot mutatja. Holott a teljes kép az, hogy bizony nem mindig vagyunk boldo-

gok. A közösségi oldalakon látható, ferdített kép arra készítheti a gyerekeket, fiatalokat, hogy ennek feleljenek meg, közben meg tegyék félre a szorongásaikat. Így viszont nem lesznek felkészülve arra, hogy mit kezdjenek a különböző problémáikkal, kudarcaikkal.

– Ilyenformán nem is tud megküzdeni a gyerek a szorongásaival?

– Nem tud. Nyomás van rajta, mert az „elvárás”, amit maga körül lát, a felhőtlenesség. De akkor mi van az én kis küzdelmemmel, félelmeimmel? – kérdezi magában. Nyilván a virtuális kapcsolattartás meg is könnyíti a kommunikációt, mert főként az írást használjuk, emotikonokkal (érzelme-kifejező jelek az internetes kommunikációban – szerk. megj.). Nem kell a másik elé állni, nem kell használni a kommunikáció többi formáját. Ha ehhez hozzászokik a gyerek, komoly nehézséget okoz, amikor valós szociális helyzetben kell helyt állni:

» A pörgés azt a késztetést közvetíti, hogy még többet és többet nézzünk meg, és nem tudunk megállni. Közben meg az ember természetes szükséglete, hogy időnként leáll, megpihen, és átéli az eseményeket. A közösségi oldalakon ez nincs, ott túl gyorsan történnek a dolgok, és erre is megy ki a játék.

legyen az interjú, ismerkedés, barátkozás, vitahelyzetek, amit meg kell tanulni kezelni. Vagy egy párkapcsolaton belüli konfliktus kezelése, hogy miként mondjuk el, ha valami rosszul esett. Nagyon egyszerű messengeren leírni, hogy „bocs, de úgy érzem, ez a kapcsolat nem működik”, aztán kilépünk, ha akarjuk, letiltjuk az illetőt és kész. Nem kell szemtől szemben kezelni a helyzetet. Ez pedig problémássá teheti, miként viselkedik majd az interaktív szociális életben. De persze ha megfelelő módon, helyén tudja kezelni a fiatal a közösségi oldalt, akkor más a helyzet. Ha túl korán, kontrollálatlanul kerül a kezébe, akkor lehetnek bajok. Hiszen mint mondtam, az agy nem tud különbséget tenni a virtuális valóság és a realitás közt: ugyanúgy éli meg mindkettőt.

– Említette, hogy a gyerekekhez egyre több információ érkezik, egyre gyorsabban. Mik lehetnek még ennek a természetellenes felgyorsulásnak a hátulütői?

– Az emberi interakció nem pörög olyan gyorsan, mint ahogyan az Instagram vagy a TikTok diktálja. Mondhatni, a valóságban nem párperces vagy másodperces videókból áll az életünk. A felgyorsulás és túl sok információ kiégéshez vezethet: a való élet lassúvá, unalmasná válik, nem elég élhető. A pörgéshez szokott ember pedig nem tud lassítani. Holott a valóságban a folyamat, hogy kitűzők egy célt, és eljutok addig, nem párperces, hanem hosszabb. A pörgés azt is okozhatja, hogy az ember folyton újabb célt lát maga előtt, és rohan. Nem áll meg, nem szusszan meg, nem értékeli a napját, a pillanatot, nem éli meg a befejezettség érzését. Folyton a cél lebeg előtte, ha eléri, kitűzi a következőt, megint újat, rohan előre. Így nem csoda, ha 18 évesen úgy érzik a fiatalok: unalmas az élet. Hogy lehet unalmas az élet 18 éves korban? Ez azért van, mert annyira sok információval kell az agynak megküzdenie, hogy hozzászokik a sebességhez, így persze, hogy a „normális”, „lassú” élet unalmasnak tűnhet.

– Ha a szülő, pedagógus azt látja, hogy serdülőkorban túlságosan beszippantja a közösségi oldalak világa, a virtualitás a gyereket, miként lehet onnan valamelyest kirángatni? Nyilván nem erőszakkal...

– Egyik legfontosabb dolog, hogy kompromisszumos megoldással „épkézláb” képernyőidőt tervezni be a gyerek napjába. Ha már nagyon rabjává vált, akkor meg kell próbálni lassanként csökkenteni a képernyőidőt. Fontos az alternatívák felkínálása és az abban való részvétel. Ne azt mondjuk, hogy menj és játssz, hanem vele együtt próbáljunk ki egy társasjátékot, menjünk kirándulni, valami nem túl gyors tevékenységet válasszunk. Csak persze az a helyzet, hogy tinédzserkorban nagyon számít, milyen társaságban van a gyerek, hiszen a kortárs csoport nyomása sokkal erősebb, mint a szülői szigor. Persze egyénenként változik, hogy mi a jó megoldás, de vannak lehetőségek. A praxisomban vannak sikeresetek, ahol a szülők és a gyerekek végigcsinálták a folyamatot. De ez már beavatkozás. Hangsúlyozom, hogy a prevencióban hiszek. Persze nem lehet megkerülni a virtuális világot, nem lehet elzárni előle a gyerekeket, mint a mesében a király, aki elzárta a lányát, hogy óvja a kinti veszélyektől. A képernyőidő megszabása viszont nagyon fontos korlátozás, ami egyébként a gyerek számára mindenképp a biztonságérzetet jelenti. Például a 9 éves gyerekek félóra játékidője legyen naponta a számítógépen, telefonon. Ebben a korban nem is szeretnék közösségi oldalokról, TikTokról beszélni. Persze nem könnyű, mert nagy a nyomás, én magam is tapasztalom a saját gyereknél. Mindennapos harcokat kell megvívnia a szülőknek a gyerekekkel, de én hiszek az alternatívák felkínálásában. Fontos megtapasztalni, milyen érzés, hogy igazi dicséretet kap mondjuk egy rajzáért, milyen érzés a természetben megállni egy pillangó mellett és nézegetni egy élőlényt a valóságban. Következtesen alternatívát lehet nyújtani, csak ehhez persze sok energia kell a szülő részéről. Mondhatni egyfajta befektetés, de ha gyereket vállaltunk, akkor maradunk felelősök, köteleződjünk el a felelősségünk mellett. Hogy könnyű-e ez, vagy sem, más kérdés. A gyerekeknek a szociális életben is fontos tudnia, hogy a négy szemközti vagy többszemközti interakciók mennyire különböznek a messengeres kommunikációtól, tapasztalja meg ezt a saját bőrén, és akkor egészséges egyensúlyt tud fenntartani. Fontos: ő használja, uralja a szociális médiát, és ne fordítva, a közösségi oldalak használják őt.