



A (sz)ámítógépes és egyéb elektronikus játékok, a filmek, rajzfilmek és minden egyéb mozgó képek és az internethasználat hatásai az iskoláskorú gyermekekre

– Gondolatok, melyeket évek tapasztalata, meghallgatott előadásai, elolvasott cikkei és könyvek, kollégák és ismerősök véleménye váltottak ki –

Háriné Zalán Emese írása

Az elektronikai eszközök bármilyen fokú, mindenfajta használata a gyermekekben feszültséget kelt.

Az ember, a gyermek is, mit tud tenni a feszültséggel?

Elfojtja, elraktározza, vagy kiéli, **feloldja**. Előbbi esetben előbb-utóbb az élet valamely területén **szorongássá** válik, utóbbi esetben **agresszióvá** vagy **függőségek** rabjává válik. Ezek a szélsőségek.

De mitől is keletkezik a feszültség?

- Ül az elektronikai eszköz előtt, vagy azzal a kezében. Leszögezve. **Nem mozog**. Természetes életeleme, a mozgás megszűnik létezni. Az a mozgásmennyiség, amit nem végez ezen idő alatt, pedig a szervezete megkívánná, összegyűlik és feszültséggé válik. Az a mozgásmennyiség, amivel természetes kíváncsiságát kielégíthetné a környezetét kutatva, összegyűlik és feszültséggé válik. Az a mozgásmennyiség, ami ahhoz kellene, hogy azt a tudást megszerezze, ami ezalatt az idő alatt a rendelkezésére állna, összegyűlik és feszültséggé válik a testében.
- Amíg egy nagyobb vagy kisebb **képernyőt néz**, az érzékszervi észlelése nincs összhangban a látvánnyal. Állatokat lát, de nem tapinthatja, nem érzi a szagukat, a hang csak valami eltorzított elektromos rezgéssorozat, vagy kocsiban száguld a képernyőn, de az egyensúlyérzéke nem észlel semmit, apró mozdulataira a gomb megnyomásával a képernyő nagyot változik, az agy ezt ellentmondásként értelmezi. Ezek csak kiragadott példák a rengeteg lehetőség közül, ami

érheti, de a lényeg látszik: **ellentmondás az érzékelés és az érzés között: feszültség** keletkezik benne.

- 2 dimenzióban lát egy világot? Nem lát a dolgok mögé? Még csak 6-8-10 éve van a világon, épp kezdi felfogni a világ létezését maga körül, épp kezd rájönni az ok-okozati összefüggésekre, a tárgyak, élőlények még nem is mind ismertek számára, de már egy rakás információ csak 2 dimenzióban érkezik hozzá, nem járhatja körül, nem tapinthatja, nem szívhatja be az illatát, nem tanulmányozhatja működését, mert a következő pillanatban elkapják előle és újabb képet kap. Láttunk már gyermeket elmélyülten figyelni egy hangyabolyt, vagy bármi természetes képződményt vagy élőlényt? Milyen sokáig szívja magába... de ez a 2 D világ idegen attól, ami körülöttünk van 3 D-ben, és ez a váltás a világok között, a sok meg nem ismert csak látott dolog ismét csak feszültséget kelt. Mennyi ilyen van egyetlen filmben is egy gyereknek!
- **A képernyő bámulása a valódi világ helyett, amelybe épp belenőni igyekeznek, eltompítja az érzékelést, mert kevesebb csatornán érkeznek az információk. Amit nem használ, az csökevényesebben fejlődik.** Minél több csökevényes tapasztalat éri, annál többet ront a helyzeten. **Egyre kevésbé tanulja meg beleélni magát a világba, abba, amit megismerni akar.** Egyre kevésbé lesz képes beleérezni magát abba, amit meg akar ismerni. **Pedig a megismerés alapja a beleélés.**
- Mivel a képernyők, kütyük nem tudják a teljes érzékszervi észlelés élményét nyújtani, felületes információkat adnak. Növényekről, aminek nincs illata csak képe, állatokról, amiket nem tapinthat, házokról, amiket nem járhat körül, emberekről, akiket nem kérdezhet meg, hogy ezt vagy azt miért tették, stb. ... **a képernyők elveszik az *átélés* élményét.** Filmek, amikben érzelmek vannak – pár percig, aztán vált a kép. Nem élhetjük bele magunkat, nem válthat ki belőlünk semmit, mert már tovább is lapoztunk. **A gyermekkor a szocializálódás időszaka, de ha nem élhetik át, hogy mások mit éreznek bizonyos események hatására, nem tanulják meg, hogy mi jó és mi rossz. Ez az egyik következmény, a másik, hogy feszültség keletkezik bennük, sokszor valamilyen film hatására életre szóló feldolgozatlan, kiélhetetlen élmény. Mert nem értik, mert nem volt idő közben átgondolni, beszélni róla.**

Tehát nem csak a *beleélést*, az *átélés* élményét is elveszi a külső képi világ, ezzel annak a lehetőségét is, hogy a gyermek önmaga képes legyen feldolgozni megélt élményeket, mert a feldolgozás nem történik meg és nem ad élő példát arra, hogyan kell. Miközben több okból is feszültséget kelt benne (ld. fent).

- Ehhez még egy hozzáfűzés: a gyermek a közvetlen környezeténél kezdi **megismerni a világot.** A kedves emberek arca, a kiságya, a szobája stb.. a körök **fokozatosan** tágulnak, ahogy a közvetlen környezetük is egyre tágabb: játszótér, bolt, emberek, gyerekek, tárgyak, ismétlődések pl. a napirendben és heti rendben, törvényszerűségek (pl. ha elzárom a csapot, nem folyik tovább a víz...), és ennek így kellene folytatódnia a dolgok szigorú logikája szerint. Itt belép az elektronika és a filmek, a tv stb. által olyan tudásra tesz szert, aminek még nem jött el az ideje, nem tudja szervesen beilleszteni a többi közé, lóg a levegőben, nem tud mit kezdeni vele. Minek kell még neki egy tudás arról, hogy mi történt a földön 100, 1000, 10.000.000 évvel ezelőtt? Mire kell neki egy tudás arról, melyik kocsit hogyan gyorsul, mielőtt vezetne, vagy legalábbis megismerkedne egy autó szerkezetével ÉS vezetné? Minek kell arról tudnia, hány szeme van a póknak, elég tanulmányoznia a hálót és elnézegetni a pókot szabad szemmel – az is épp elég érdekes, de csak akkor, ha egyáltalán belebotlik egy pókhálóba... **A fölösleges,**

feldolgozhatatlan intellektuális tudás: feszültséget kelt benne (tudat alatt, de sokszor tapasztalhatóan tudatosan is)

A gyermekkorban eléjük kerülő elektronika rossz szokásokra nevel, eltorzítja a jövőt is. Mert:

- megjelenik mint a „lazítás” módja, a valódi világból való kilépéssel (ezzel megágyaz az elfojtásoknak);
- mozgásszegénységre nevel, pedig a gyerekek legjobban mozgással tudják feldolgozni azt, ami aznap történt velük, mozgással és játékkal;
- ingerlékenységre szoktat, még több ingerrel lefedni azt, amit egyébként feldolgozni kellene...

Folytatva a kifogásokat:

- Ott az a kérdés is, hogy milyen példát utánoztat? Egy rajzfilm? Vannak „jó” rajzfilmek, amik mókásabbak, sokatmondóbbak egy másik gyerekkel vagy egy felnőttel való játéknál vagy beszélgetésnél? Nézik, hogyan kergetőzik a cica meg az egér ahelyett, hogy **ők** játszanának fogócskát.
- Milyen példát utánoztat egy természetfilm? Amikben ma már főképp a préda elfogására, a szaporodásra, a halálra koncentrálnak? Milyen élmény ezek után a házi kedvenc kimúlása?
- Kedvenc olvasmányunk filmen? Olvasás közben elgondolkodhatunk rajta, vagy ha apa vagy anya meséli, megbeszélhetjük, de a filmen szereplők nem beszélgetnek velük.
- A számítógépes vagy telefonos játékok utánozható példáit nem is érdemes elővenni. Se a stratégiai, se az építő, se az öltöztető játékokét, annyival szegényesebbek a kézzel fogható öltöztető babáknál, építő játékoknál vagy társasjátékoknál. (Arról meg már sokat lehetett olvasni, hogy a gombnyomással csak a gombnyomási készség reakcióideje nő, az élet területén nem növeli a reakcióidőt, legfeljebb a frusztráltságot, a feszültséget.)
- Mit kellene tanulnia ezekből az elektronikus élményekből? Ha arra gondolunk, hogy a gyermekkor az érzékszervi tapasztalatok megszerzésének ideje, a tapintás, hallás, szaglás, stb., de az érzékszerveken túli érzékelés, a másik énjének megtapasztalása, a szavak jelentésének megtapasztalásáé is, akkor a válasz: **semmit**. A valódi világ felderítésével a gyerekek bármivel találkozhatnak, kérdéseket tesznek fel tudat alatt és párbeszédet folytatnak: Mi vagy? Honnan jöttél? Mit tudsz? Mit vársz? Mit adsz? stb., de az eszközök nem válaszolnak, a mű képek sem válaszolnak, ahogy a műanyag se ad választ. (Nem így a fa, a gyapjú stb., de ez egy más téma.)
- Közhelyszámba megy ma már, hogy a képernyő bámulása rontja a szemet, a mélységérzékelést. Közben a látottaktól érzett feszültség miatt összehúzzák a vállukat, ami nem csak anatómiailag nem helyes, de az idegeket és ereket is nyomhatja, akadályozza a vérkeringést. Kevesebb oxigén jut az agyba a mozgás mellőzése miatt, nem fejlődik annyi agysejt, romlik az agy vérellátása, tompít. Plusz ott a sugárzás, háttérsugárzás minden eszköz használatánál, aminek a hatásait még nem mérték föl teljesen.
- **Köztudott, hogy a belső képalkotást gátolják, kifejlődését akadályozzák a készen kapott képek. A tanulás egyik alapja a mozgással, érzékszervekkel megszerezhető élmények, amik „beleíródnak” a testbe, de tudatosodni akkor fognak, ha belső képek átélése által fogalmat alkotunk magunknak az élményekről. Ez a tanulás folyamata. A belső képek létrehozásának nehézsége tanulási nehézségekhez vezet. Továbbá a belső képalkotás a kreativitás alapja, ami fontosabb a tárgyi tudásnál, mert az pótolható. Akiben gyermekkorban nem alakul ki megfelelően a belső képalkotás, az már nem pótolható. A mesélés gyermekkorban elősegíti,**

mint a szabad játék is, de se a mese, se a szabad játék (se a sport!) **nem váltja** meg azt az időt, amit képernyő előtt vagy kutyukkal a kezében tölt a gyermek! Az már elveszett.

- **Segítség helyett tehát minden elektronikai eszköz akadály gyermekkorban. Az iskolás gyermek még nem teljesen tudja elkülöníteni a belső világát a külső világtól. Ehhez az énejlődésnek arra a lépcsőjére kell eljutni, ahová a kamaszokkal érkezik meg. Addig meg kell erősítenie saját énének a határait (azzal is, hogy megismeri önmaga lehetőségeit egy bizonyos szintig), hogy a külső világtól a belsőt el tudja zárni, védeni. Ez a távolság a kamaszok sajátossága. Ha úgy érkezik ide egy kamasz, hogy nem sikerült teljesen megerősíteni a határait, nagy-nagy kihívást jelentenek neki a függőségek. Az ítélerőnek kamaszokban kellene elkezdődnie kialakulni, de aki nem elég erős, nem elég független, annak nehezebb lesz megtalálni az ítélerőt, ami a döntések felelősségteljes meghozatalára tesz képessé.**
- **Függőség!** Újabb kulcsszó az elektronikai mozgóképes eszközökhöz. Minél többet jut hozzá egy nem elég erős énnel rendelkező ember, egy gyerek, annál inkább rabul ejti, függőségbe kerülhet tőle. Már nem is vágyik az igazi világ megismerésére, ott van helyette a könnyebben megismerhető virtuális világ. Még egy gondolat a függőséghez. Ha azt mondjuk, hogy akkor kompromisszumot kötünk, és heti egyszer vagy kéthetente egyszer adjuk a kezébe a játékot vagy ültetjük a film vagy az internet elé, azzal leginkább a függőséget alapozzuk meg, sajnos. A rendszeres ismétlődés, a ritmus az, ami a tanulást ebben az életkorban elősegíti, és minden rendszeres ismétlődéssel ez a helyzet. Tehát egy függőséget alakítunk ki ezek iránt a dolgok iránt. Ennél jobb a helyzet az alkalmi „fogyasztásnál”, az ad hoc alkalmaknál, időnként így alakuló helyzeteknél. Ha egyszer-egyszer van, akkor az nem rendszeres „használat”, nem okoz csalódást, elvonási tüneteket, ha még sincs. **Ami szabályosan ismétlődő: az nevel.** Bár az alkalmi okozta feszültség is valahol valamikor elő fog jönni. Sokszor az iskolában.

Ennyi rossz után mégis mi az, ami vonzza a gyerekeket az elektronikában? (Még mielőtt a függőség kialakulna.) Épp azok a bizonyos külső, készen kapott képek, amik a belső képek kialakulását akadályozzák. Az ember többek közt az ingerkeresés, az utánzás és az ismétlődésre való felfigyelés képességével jön világra. Ezeket az ösztönöket látszólagosan kielégíti az elektronika által közvetített, készen kapott képi világ.

- Egy ingerekkel, ismétlődésekkel tarkított művi világ, amit kényelmesebb elfogadni, mint a valódiért kinyúlani és megragadni. Kényelmesebb leülni és fogadni a képeket, mint szaladgálni egy pillangó után vagy vitatkozni a többiekkel. De a kérdés, hogy melyikből mit tanulhat? A szaladgálásból és a megfigyelésből magát a tanulást tanulja meg, a vitából önmagáról és másokról, szocializálódni tanul. Ha leül egy elektronikai eszközzel, nem tanul. De kényelmes. A könnyebb felé kevesebb az ellenállás.
- **Talán a legfontosabb érv az elektronika ellen, hogy inkarnálás helyett keményít és exkarnál.** Az inkarnáció az én fejlődése, ahogy az ember az életkora növekedésével egyre biztosabban képes magát irányítani, külső körülményeihez alkalmazkodni. Gyerekkorban az önmaga és a világ megismerésének, a szocializációnak fokozott szerepe van az énejlődésben, az inkarnációban. Különböző életkorokban lépcsőfokai vannak az én fejlődésének. Ezekben a lépcsőkön le is lehet maradni, ha a kellő ingerek nem érik az embert a megfelelő életkorban. A tv, a számítógép, minden mozgó kép, amit az elektronikával kapnak, gátolja ezt a folyamatot. Gátolják önmaguk megismerését, a világ megismerését és a szocializálódást is. Elidegenítik őket a többiektől, ha nem közvetlenül érintkezhetnek, a skype egy illúzió. Nincs igazi emberi

kapcsolat képernyőn keresztül, ahhoz találkozni kell. Belekeményíti őket egy állapotba, ahol megragadnak, mindeközben gátolva is a fejlődésüket. Sőt, kiemeli őket a valódi világból, ahová épp befelé kellene igyekezniük.

Nézzük az ember négyes felosztása szerint, mit tesz a mozgó képek és képi játékok világa:

A FIZIKAI testet torzítja (összehúzott izmok, csökkent tüdőkapacitás, agy vérellátása stb.);

az ÉTERTESTET lerontja (sugárzás, életfolyamatok alapállapotra kerülnek, memória nincs dolgoztatva);

az ASZTRÁLTESTET rabul ejti (vágyakkal, könnyebbségekkel);

az ÉN-t pedig leválasztja, nem is engedi az ember közelébe azáltal, hogy a három alsó részt hozzáférhetetlenné teszi az Én számára.

Józan ésszel ezeket az indokokat találtam a mozgó képek, számítógépes játékok, internet és egyéb elektronikus szórakoztató eszköz használata ellen gyermekkorban. Ha tudatosan végiggondoljuk a fenti példákat, nem tehetjük ki ennek a gyerekeket.

Budapest, 2016. február