



Novák Ferenc

„Antigép” Technika 10-12

Számítógép-függőség csökkentése 10-12 éves korban



Gyereknevelés Kiadvány

www.gyereknevelés.hu

E nyomtatásban még ki nem adott pedagógiai útmutató
pontosan ebben a formájában szabadon
használható szülők és pedagógusok által.

Terjesztésének joga fenntartva, az
ezzel kapcsolatos további információ
a kiadvány utolsó oldalán található.

©2020 Novák Ferenc
gyerekneveles.hu

kapcsolat@gyerekneveles.hu

Bevezető

Korábban is létezik számítógép-függőség, de sok szülő a gyerek 10-12 éves korában még inkább aggasztónak éli meg. Nem régen közzétettem egy technikát, aminek elnevezése *Motiváció helyreállítása az igazság kimondásával*, amit leginkább tinédzsereknél használhat valaki, semmiképpen sem előbb. A „legütősebb” pedig 14 éves korban használva. Sok szülőnek okoz azonban problémát 10, 11, 12 éves gyereke azzal, hogy a fél életét számítógép előtt tölti vagy más elektronikus kütyükkel.

Ezért nézzünk itt egy módszert, ami nekik segít. Ahhoz azonban, hogy érthető legyen miért nem szabad a számítógép-függőség problémáját szőnyeg alá söpörni, és miért kell segítenünk veszélybe került gyerekeinknek, néhány oldal terjedelemben előbb ismerkedünk a veszélyek legfőbb tényezőivel. Nem javaslom, hogy valaki átugorja az ismereteknek ezt a fontos részét, mert hiányukban esetleg kevésbé lesz kitartó, amikor pedig a gyakorlati megoldások használatánál éppen arra lesz a legnagyobb szükség.

Jogod van hozzá

A módszer, amiről itt szó lesz, meggyőzésen alapul, de nem vitatom el egyetlen szülőtől sem azt a jogot, hogy rendkívüli intézkedést hozzon a számítógép előtt tölthető idő korlátozására. Vannak ugyanis helyzetek, amikor a szülőnek éppen a gyerek érdekében be kell vállalnia, hogy drasztikusan csökkenti annak lehetőségét, hogy interneten lógjon, ha azt látja, hogy számítógép-függőség alakult ki nála vagy éppen csak kialakulóban van.

Hamarosan azonban nem a megvonás körüli nehézségekről lesz szó, hanem inkább egy technikáról, aminek lényeges elemei a meggyőzés és a gyakorlás. Lehetségesek más meggyőzésen alapuló technikák is, de most egyre fókuszálunk. Drasztikus módszert használj inkább akkor, ha semmilyen barátságos módszerrel, közvetlen és jó szándékú kommunikációval nem érnél célba. A fordított sorrend ugyanis nehezítené bármilyen későbbi meggyőzéses módszer sikerét.

A meggyőzés önmagában ritkán elég a gyereknevelés nehéz pillanataiban. Sokan esnek abba a hibába, hogy állandóan csak „meggyőzik” a gyereket. A meggyőzés anélkül, hogy gyakorlattá alakították volna a beszélgetés tárgyát, csak ritkán hoz eredményeket. Ezért ad hangot a szülő a gyerekekkel való elégedetlenségének gyakran ezekkel a szavakkal: „Már ezerszer megmondtam!” (És még azért, mert csak „megmondtam”, de a gyerekek sosem volt reális. Valójában tehát nem győzték őt meg.)

Még egy-két szó arról, hogy miért félnek a szülők a számítógép- vagy az internet-használat teljes megvonásával nekilátni a számítógép-függőség megszüntetésének. Azért, mert amikor megpróbálják, hihetetlen vehemens érzelmi reakciókat kapnak a gyerektől. Ezek akár három napig is eltarthatnak, és ez alatt akár komoly düh kitöréseket is el kellene viselnie a szülőnek. Nem csoda, hiszen ez is egyfajta elvonási tünet. Kissé hasonlít ahhoz, mintha valakit a drogról túl gyorsan szoktatnának le, miközben ott még drámaibbak az elvonás kísérő jelenségei.

Az elvonási tünetekkel való szembenézés nehézségei mellett a másik gyakori ok az, hogy megsajnálják a gyereket. „Szegény gyerek! Boldogtalan, ha nem játszhat számítógéppel!” Ez a sajnálat rövid távon békésen szőnyeg alá söpri a problémát, ami ezért még inkább felnagyítva tér vissza a közeljövőben. Érdemesebb szembenézni a helyzettel a jelenben - akár olyan áron is, hogy a gyereket rövid távon szomorúbbnak látod-, mint hagyni, hogy hosszú távon boldogtalanná váljon.

Mi a baj a számítógépes játékprogramokkal?

A legtöbb szülőt nem is zavarná, ha a gyereke napi egy-két órát számítógéppel játszana. Amikor azonban a gyerek már szinte csak a számítógép előtt ül vagy a mobiltelefonját nyomkodja, és amikor alig foglalkozik mással, valamint amikor rossz irányú jellemváltozásokat észlelünk, akkor eljön a szülő aggodásának ideje.

Megszoktam, hogy bármit írok erről a témáról, két tűz közé kerülök. A konzervatív szülő azt mondhatja, hogy túlságosan

kesztyűs kézzel bánok a problémával, egy másik pedig nem érti, hogy egyáltalán miért probléma ez, s azt mondja: „Mi is felnőttünk valahogy, pedig mennyit kérleltek minket a szüleink, hogy ne tévézzünk már annyit!”

Annak érdekében, hogy valaki komolyan vegye gyermeke túlzott mértékű számítógépes játékprogram használatát, röviden felsorolom, hogy milyen jellegű károkat okoz a digitális függőség. A gyerekek nem egyformák, ezért mindaz, amiről ebben a pár bekezdésben a teljesség igénye nélkül említést teszek, nem egyforma mértékben rombolja személyiségüket, képességeiket, emberi viszonyaikat és összességében jelenüket és jövőjüket sem.

Ahogy igen kevesen, de még saját maguk is ki tudnak lábalni alkohol-függőségükből, úgy lesznek gyerekek, akik akár diák, akár felnőttkorukban maguk is képesek lesznek ránézni arra, hogy rossz irányban haladnak, mert a túlzott számítógép használattal nagyrészt kivonultak a valós életből, az igazi élet élő szereplőivel folytatott tartalmas és értékes kommunikációból. Ők azonban kevesebben vannak, a többség vesztes marad ebben a csatában, mert még csak fel sem fogják, hogy bajban vannak, ha mi, felnőttek, szülők és tanárok nem segítünk nekik.

Digitális csapdák

Következzen hát az előbb ígért (nem teljes) felsorolás arról, mit okoz a túl sok digitális játékprogram. Általában számítógépes játékprogramokról beszélünk, de bátran sorold ide a mobiltelefonon és tableten futó alkalmazások túlzott használatát is.

Képkonzerv

Már a tévé és az mozi is rombolta az ember képzelőerejét azzal, hogy készre gyártott képekkel látott el minket, míg korábban, amikor még eleget olvastunk, magunknak kellett felépíteni

képzeletünkben a képi világot az írottak alapján. Mi lenne az izmainkkal, ha mindig egy gép mozgatná helyettünk a végtagjainkat? Elsorvadnának. Nincs ez másképp a fantáziával sem.

Ha valakinek állandóan előregyártott mozgóképeket adnak,
akkor annak csökken saját képzelete.

Képzelegni és rémeket látni persze képes lesz, de leginkább a korábban látott képi elemek zavaros összeillesztésével. Ehhez nem kell képzelőerő. Nincs azonban millió között sem két ember, aki ugyanannak a könyvnek az olvasása során ugyanazt a képsorozatot alkotná. A történet nagyrészt ugyanaz, de a megalkotott képi világ mindenkinek sajátja és a másiktól eltérő.

Miért erősebb az a ragasztószer, ami a gyereket a számítógéphez ragasztja, mint az, ami egy korábbi generációt a tévéhez? A válasz már a mozi világából is következtethető. Miért van az, hogy egy negyven évvel ezelőtti film unalmasabb, mint egy mai, még akkor is, ha a téma ugyanaz? Azért mert ma pár másodperc alatt is több kameraállásból látunk több képet, a képek gyorsan változnak, minden gyorsabb, vibrálóbb. A gyorsan változó képek kevésbé unalmasak, jobban odaragasztják a személt. Talán nincs egy mai fiatal sem, aki végig tudná nézni a Solaris című filmet, és már nekünk is nehéz volt. Már a regények világa is lassú a mai kor „civilizált” emberének. Nem? Hány ember képes elolvasni a Háború és béke első negyven oldalát?

Hipnózis

Ezzel a címszóval most kihúrom a gyufát néhány „szaktekintélynél”, akik üzletet csinálnak abból, hogy másokat hipnotizálnak, de inkább vállalom, mert a játékprogramok egyik legnagyobb veszélye pontosan ezzel kapcsolatos.

A készen kapott képek problémája nem kicsi, mégis eltölpül a digitális játékprogramok másik hatása mellett. A sebességnek ebben a vonatkozásban is szerepe van, de egy kicsit más

oldalról, mert a játékprogramok hipnotikus hatása nem annyira a sebességből, mint inkább a monotonitásból ered.

Láttál már gyereket, aki maga éppen nem is játszik, de szinte mozdulatlanul ül a másik gyerek mellett, aki szoftverrel játszik? Szinte hipnotikus ürességben lebeg, alig van jelen a valós életben, teljesen beszippantotta őt az, ami a monitoron történik. Ha gyengéden hozzáérnél, talán észre sem venné. Ha szólsz hozzá, ugyanez a helyzet vagy néha ennek a fordítottja: hirtelen ingerlékenység, harag.

A monoton vibráló digitális játékprogramok különösen veszélyesek autisták számára, de az, hogy ez így van, nem jelenti azt, hogy e szoftverek túlzott használata ne okozna hasonló problémákat nem autisták számára. Tudom, hogy a hipnózist „egyetemi” szinten oktatják, például arra abból a célból, hogy valaki ne érezzen fájdalmat fogászati kezelés alatt.

Ettől még a hipnózis ilyen és olyan használatának is ugyanaz az alapja. Az előbbi felhasználásról szólva elmondhatjuk, hogy a hipnotizőr kiteszítja a pácienszt a jelenből, hogy ne érezze a jelen idejű fájdalmat. Te mit szeretnél? Legyen a gyereked tudatában a jelen időnek, vagy inkább ne? Legyen tudatos, vagy legyen inkább öntudatlan. A hipnotizált személy nincs teljesen magánál! Olyan nincs, hogy tudatos, de hipnotizált! Amikor hipnotizált, akkor kevésbé vagy egyáltalán nem tudatos! Ebben a helyzetben kiszolgáltatott.

A hipnotikus állapot persze lehet részleges is. Ilyen az, amikor a diszkóban a stroboszkóp monoton és gyors vibrációja növeli a táncos önkívületét, extázisát. Teljesen a jelenben van ez a „táncos”? Persze, hogy nem, hiszen valamilyen mértékben önkívületben. Mit szeretne egy szülő? Ha a gyerek a számítógép előtt önkívületben lenne? Pedig részben ez a helyzet vele. Ennek az az oka, hogy a digitális játékprogramok figurái és környezete, szemben a valós élet képeinek folyamatosnak tűnő mozgásával, sok-sok apró, de hasonló mozgáselemből vannak összeillesztve. A játszó személy folyamatosnak fogadja el a mozgást, de valójában hasonló mozzanatokot lát újra és újra igen gyorsan.

Miért hirdetik veszélytelennek a hipnózist azok, akik használják? Azért mert azt állítják, hogy a páciensek nem emlékeznek fájdalomra a hipnotikus állapot idejéről. Azt azonban figyelmen kívül hagyják, hogy az hipnózis alatt lévő egyénnek közben is volt elméje, s ha önkívületben is volt, rögzítette a információkat. A különbség csak annyi, hogy nem emlékszik mindenre, így a fájdalomra sem, pedig az jelen volt, csak nem érzékelte úgy, hogy hat rá. Költői kérdés a végére. Sejtethed, hogyan hat az egyén jövőjére, ha hipnózis alatt ezt kotyogja egy munkatárának egy „szakértő”: „Kezdheted, ez már nem érez semmit!”

Kommunikáció vagy alkalmazkodás?

Hány tinédzser anyukájától vagy apukájától hallottam már, hogy amikor a gyerek felkel a számítógéptől, rá sem lehet ismerni. Néha még egy olyan egyszerű kérdésre is, hogy „Jössz vacsorázni?”, annyira ingerülten válaszol, ahogyan máskor nem szokott.

A számítógépes program tűnhet kíméletlennek, amikor újra és újra kell kezdeni a játék egy szintjét, de a játékosok ezt megszokták, és alkalmazkodnak hozzá. A számítógép azonban nem felel, legfeljebb elvárja, hogy megfelelj neki. Ez nem igazi élő kommunikáció.

A mozivásznat sem érdekelte, hogy mit mondtál a főhős ellenségének aljasságáról. Ugyanúgy gazember volt minden egyes vetítéskor. A játékprogram azonban azt az érzést kelti a használatjában, hogy valós kommunikáció zajlik, miközben ez nem igaz, illetve legfeljebb olyan mértékig, amilyen mértékben a program készítőinek szándéka szerint lehetséges, de mindenképpen korlátozott.

A program kikapcsolható, újraindítható, félretehető, szidható, a gép vagy a billentyűzet, az egér a játékos „kedve szerint” földhöz vágható. A gyerek megszokja ezt. Azután jön a szülő és azt kérdezi, hogy „Mit kérsz vacsorára?” A gyerek azonban „nincs a jelenben”, fejben még mindig a számítógéppel van „kommunikációban”, ezért aztán nincs abban semmi meglepő,

ha így válaszol: „Hagyj már békén, nem érdekel a vacsora!”

Azt mondd, egy jól nevelt gyerek nem reagál így. Persze hogy nem. Beszélhetünk azonban jól nevelt gyerekről, ha ő az ideje túlnyomó részét digitális kötöttségek között éli, messze kikerülve az emberi kapcsolatokból? Amikor emberek között vagyunk, akkor normálisan figyelünk a többiekre. Igyekszünk megérteni amit mondanak, megfogalmazzuk a választ és válaszolunk nekik. Valamilyen szintű alkalmazkodás nélkül nincsenek közösségek, és az egyén, aki nincs közösségben magányos lesz. Nézz meg egy gyereket, aki a sok játékprogram miatt már alig veszi észre, hogy mások a figyelmét kérik, amikor beszélnének vele. A gyerek már magányos. Persze ez alig látható. Sokkal jobban feltűnik, amikor már olyan, mint egy zombi, vagy kifejezetten agresszív.

Az igazság kedvéért azért említést teszek itt valamiről, ami sok szülő figyelmét elkerüli. Amíg egy-két generációval korábban a szülők azt nehezítették, hogy miért csinálunk olyan nagy telefonszámlát a barátunkkal vagy szerelmünkkel való beszélgetéssel, és miért nem megyünk át hozzá beszélgetni, addig ma a kortársak közötti kommunikáció fő színtere az internet.

Jó lenne, ha gyermekeink többet találkoznának személyesen, de sajnos a kommunikáció manapság olyan mennyiségű és sebességű, hogy nagy része „cset” programok, közösségi média szoftverek közbeiktatásával történik. Ha szét tudod választani, hogy a gyerek most éppen játszik, vagy a barátaival kommunikál, akkor jól teszed, ha ez utóbbi elé nem gördítesz akadályt. A legjobb persze az, ha a valós térben, nem pedig a virtuálisban találkoznak egymással, s azt érdemes szorgalmazni.

Valós célok hiánya

Ha egy gyerek sportol vagy zenél, akkor az ő célja a valós térben és időben létezik. Amikor valakinek már semmilyen igazi céljai nincsenek, csak valamilyen számítógépes játékprogram következő szintjét szeretné elérni, akkor neki már csak virtuális céljai vannak. A valós élet céljai valós akadályokkal járnak és

valós akadályok leküzdésével. Ezért van az, hogy a sportban, a kultúrában és a munkában létrejött siker nagy és emlékezetes, és emlékezetes boldogságot eredményez. A virtuális „sikerek” aprók és gyorsan múlóak, akárcsak a drogos erősen megkérdőjelezhető értékű „lebegése”.

Megfigyelhető, hogy a számítógép-függő gyerekek alig végeznek érdemi cselekvést a valós térben. Ímmel-ámmal megcsinálják amit kérsz tőlük, de inkább csak összezsapják, mert rohannak, várja őket a számítógép. Eljutnak akár oda is, hogy már nem tudnak örülni valós tárgyakkal, játékokkal, sporteszközökkel. Ezek valóságos mivolta nem hatja meg őket szemben a virtuálisan „megszerezhetővel”. Túlzásnak vélheted, de egy ilyen gyerek kevésbé élő, mint az, aki még hajlandó összekarcolni magát fára mászással, vagy szánkózás közben lehorzsolni a térdét.

Az igazi élet megélt örömeinek egy részét valós kihívásokon, nehézségeken keresztül érzük el. Megélhetjük a boldogságot szép dolgok, erények, emberi vagy szellemi teljesítmények szemlélésével megcsodálásával is, és létezik másoktól elfogadott boldogság is. Igencsak értékes az a boldogság, amit másoknak nyújtott segítségünk hoz létre másokban és bennünk. Vannak, akik szerint csak az út maga a boldogság. Nekem akár ez is rendben van, bár azt azért megkérdezném, hogy nem indultak-e valahová (cél), amikor az útra léptek.

Sokaknak vallásos hitükből származik boldogságuk egy része. Mindezt azonban nem folytatom tovább, mert nem szeretnék túlságosan a filozófia területére áttevezni. Maradjunk inkább a gyereknevelés gyakorlati megoldásainál.

Lezárva ezt a rövidke fejezetet megemlítek azért valamit. Részt vettem egyszer egy nemzetközi emberi jogi konferencián New Yorkban az ENSZ palotában. Tanulságos volt hallani, hogy bár nem beszéltek össze, mégis, a világ eltérő tájairól érkező felszólalók szinte mindegyike fő problémának jelölte meg, hogy napjaink fiataljai alig rendelkeznek értékes célokkal. Talán sarkos kissé így kikerekíteni, de közel ez a helyzet.

A számítógépes játékok ezt képviselik: virtuális célok, virtuális

akadályok, virtuális cselekvés, virtuális győzelmek, virtuális boldogság, csökkenő motiváció, nincs valós cselekvés.

A valós életben ez a sorozat így néz ki: valós célok, valós akadályok, valós cselekvés, valós győzelmek, valós boldogság, növekvő motiváció, újabb cselekvés.

Az igazság ereje

A Motiváció helyreállítása az igazság kimondásával nevű technikánál használunk egy alapelvet, aminek most is szerepe lesz, csak éppen más gyakorlati tartalom mellett. Bár egy szülőnek alapvetően gyakorlatias technikákra van szüksége, mégis fontos tudnod, hogy amire alapozunk, az a következő:

Minél teljesebb egy igazság, annál alkalmasabb valakit jó útra téríteni.

Hazugságokkal küldtek már tragikus háborúkba politikusok embereket, de igazán nagy és sok embert érintő sikereket inkább olyan államférfiak (vagy nők) értek el, akik az igazságot mondták el. Olyanok, akik nem színezték a helyzetet, hanem pontosították annak valóságát. Ilyen volt Gandhi vagy akár Dobó kapitány is.

Szerencsére a gyereknevelés távol áll az előzőekben említett történelmi alakok tragikus elemekben bővelkedő életétől. Őket csak azért említettem, hogy érzékeltessem, az alapelv még nagyban is működik.

A gyereknevelésben annyira lehetünk vesztesek, amennyire elfelejtjük, hogy a gyerek oldalán a helyünk. Mégis, megfelelő és működő megoldások hiánya miatt, s ezek következményeként a sok nevelési kudarc könnyen sodorhatja a szülőt olyan helyzetbe, amikor is egy másik térfelelén találja magát, és úgy érzi, hogy a gyerek, még ha nem is szánt szándékkal, de ő ellene és saját maga ellen tesz. Ezért a számítógép-függőség csökkentésére szolgáló „Antigép Technika 10-12” első részében nagy figyelmet fordítunk arra, hogy a szülő jó kommunikációba kerüljön a gyerekekkel, mielőtt bármi

lényegesbe is belefogna.

A számítógép-függőség csökkentésének fő elemei

A legjobb az lenne, ha nem kerülnének kisgyermek kezébe mobiltelefonok és más digitális kütyük, mert ezek elég korán elvonják a figyelmüket a valós tértől és az abban létező tárgyaktól, eseményektől és valós személyekkel való közvetlen kommunikációtól. A megelőzés mindig könnyebb, mint az utólagos kezelés, leszoktatás. Különböző korú és képességű gyerekekkel a realitás más és más szintje érhető el.

Ugyanazok a technikák, amik működnek hat éves korban, nem biztos, hogy használhatók nyolc éveseknél. Az a technika, amiről most beszélünk, 10 és 12 éves kor között működik a legjobban, tehát olyan gyerekeknél, akik elérik a szellemi érettségnek ezt a szintjét.

A következő felsorolás előzetesen gyors áttekintést nyújt arról, hogy milyen lépések várnak rád, mint szülőre, ha eldöntöted, hogy ilyen módon csökkented a gyerek számítógép-függőségét. A felsorolás után részletesen „átbeszélünk” minden egyes lépést.

1. Alkalmos hely és időpont megválasztása.
2. A gyerek tájékoztatása
3. Mi a probléma? (képkonzerv, fantázia csökkenése, valós célok hiánya, nincs cselekvés, virtuális boldogság)
4. „Milyen Anya vagy Apa?”
5. Fantázia és képzelőerő
6. Kinek okozza a legnagyobb örömet a számítógépes játékprogram?
7. A saját életedet éled?
8. Tennivalók és célok
9. Megállapodások
10. Cselekvés

„Antigép Technika
10-12” - Így csi-
nárd!

1. Lépés: Alkalmas
hely és időpont

Próbáltál már meggyőzni valakit, aki éppen ideges volt, vagy meggyőzni valakit úgy, hogy te magad a plafonon voltál? Az ilyesmi elég sikertelen vállalkozás. Ahhoz, hogy figyelni tudjunk arra, hogy mit mond a másik, ahhoz megfelelő körülmények kelljenek. Ezért ennek a lépéssorozatnak bármely pontját a lehető legnyugodtabb körülmények között végezd.

Ha tehát éppen kiakadtál arra, hogy a gyerek már három órája a számítógép előtt ül, akkor nem ez a megfelelő időpont. Ugyanígy nem megfelelő egy olyan helyzet, amikor félbeszakítod a gyerek játékát, mert akkor ő egyáltalán nem figyel majd rád, de kellően ideges lesz ahhoz, hogy süket fülekre találjon nála a mondanivalód.

Az ideális időpont olyan, amikor a gyerek nem éppen a számítógéppel játszott azelőtt, valamint amikor a gyerek nem álmos, nem fáradt, nem éhes, és amikor senki sem siet sehová. Az is segíti az akciódat, ha te magad is kipihent vagy. Egy ideges és fáradt vagy éhes felnőtt nehezen hoz létre barátságos és hibáztatás mentes légkört, ami pedig szükséges a sikeres beszélgetéshez.

Mondjuk egy hétvégi ebéd közben jelzed neki, hogy ebéd után szeretnél mondani pár érdekes dolgot, ezért arra kéred, hogy ne fogjon bele másba, amíg nem beszélgetek. Ne mondj neki olyat, hogy a számítógépes játékokkal töltött időről akarsz vele beszélni, mert akkor ő előre bezárkózik az eddigi ilyen beszélgetésekből származó negatív tapasztalatai következtében.

A helynek is nyugodtnak kell lennie. Nem jó, ha valaki közben ki- és bemászkal a szobába. Hátrány lenne az is, ha valaki még

jelen lenne és beleszólna a beszélgetésekbe. Ne állj neki ennek a technikának a férjeddal vagy feleségeddel együtt. Két felnőtt szemben egy gyerekkel, az kapásból védekező alapállásba vinné a gyereket, miközben nektek beszélgető társakká kell válnotok, ami távol áll a korábbi, esetleg tekintélyelvű helyzetektől.

Egy szülő, egy gyerek. Ez a helyes arány, ha a meggyőzésnek ezt a technikáját használod. Ezzel szemben a két szülő, egy gyerek arány, az inkább „lehengerlés” vagy „vallatás” lenne a gyerek számára, ami kudarcra ítélné az akciót.

2. Lépés: Híres emberek gyerekei

A gyerek tájékoztatása arról, mennyit játszhattak a legnagyobb program- és kütyü-gyártók saját gyerekei számítógépes játékprogramokkal.

A második, harmadik és negyedik lépés néhány régi hiányt pótol. A legtöbb szülő megfogalmazza, hogy „Ne számítógépez már annyit!”, de ezt az óhaját ritkán vagy sosem támasztotta alá olyan tényekkel, amelyekből a gyerek értené, hogy nem csak a levegőbe beszél.

A gyerekek általában nem buták (, bár a porosz hagyományokra épülő oktatási rendszer a sablonos gondolkodás ráerőltetésével és a lexikális információk túlhangsúlyozásával folyamatosan dolgozik az IQ csökkentésén).

Ezért aztán, ha valós és értékes információkat adunk nekik őszintén, és olyan szinten, amit meg tudnak érteni, akkor könnyen megértik azokat a következtetéseket, amelyek az átadott ismereteken nyugszanak. Erre épít is a „Antigép Technika 10-12”.

A felnőttek között különböző városi legendák szólnak arról, hogy a számítástechnika nagy alakjai és cégei, hogyan hoztak létre valami újat, nagyot, s hogy miképpen gazdagodtak meg. Kevesebb információ szól arról, hogy ők maguk milyen mennyiségben használták a digitális technikát, arról pedig még ritkábban beszélünk, hogy milyen gyakorlatot követtek saját

gyerekeik nevelésében.

Leszámítva egy-két felelősségteljes feltalálót, ahogyan az atomtechnológia kifejlesztői, úgy a digitális technikák megalkotói sem sokat morfondíroztak azon, hogy találmányaikkal a pozitív vonatkozások mellett, mennyi veszélyt, buktatót és negatív tendenciát hoznak létre az emberiség számára. Van azonban pár információnk arról, hogy néhányan hogyan gondoskodtak saját gyerekeik épelméjűségének megőrzésén. Meséld hát el gyerekednek a következőket.

Steve Jobs

- Ő volt az Apple nevű cég megalapítója, az ő elgondolásai alapján jött létre az iPad nevű táblagép és az iPhone nevű telefon, és azóta még sok más elektronikai eszköz.
- Mutasd meg neki a fényképét (igen, számítógépen vagy mobiltelefonon)!
- Mondd el gyerekednek, hogy 1) Steve Jobs gyerekeinek 14 éves korukig nem lehetett saját mobiltelefonjuk. 2) A szobájukban nem volt számítógép, sem TV. 3) Csak a nappaliban volt a családnak számítógépe és annak használata hét közben nem volt engedélyezett, csak hét végén fél órára. 4) Mire használhatták a gyerekek a számítógépet? Kizárólag szövegszerkesztésre, és grafikus alkotásra, játékprogramokhoz nem.
- Mit csináltak Steve Jobs gyerekei számítógépes játékprogramok használata helyett? Olvastak, sportoltak, tanultak.
- Mit csináltak esténként? A család esténként beszélgetett saját nap közbeni élményeikről és olvasmányaikról.
- Miért nem engedte Steve Jobs a gyerekeit képernyők előtt üldögelni? Azért, hogy ne veszítsék el képzelőerejüket. Steve Jobs azt akarta, hogy a gyereküknek megmaradjon az alkotás iránti vágya, a kezűgyessége, és hogy képesek maradjanak ők maguk kitalálni és megcsinálni valamit!
- Miért hozott létre Steve Jobs képernyőkkel rendelkező kutyákat, ha egyszer tudta, hogy az káros a gyerekekre és a családokra? Két dolog miatt. Azért, mert így létrehozott új dolgokat, amik addig nem léteztek, és mert ezzel sok pénzt keresett.
- Ha közben a gyerek nem kérdez rá, akkor kérdezd meg te

tőle, hogy szerinte tisztességes dolog-e létrehozni valamit, amitől távol tartja valaki a saját családját, de nem tájékoztat róla más családokat, hogy az milyen veszélyekkel jár gyerekekre és családokra?

Bill Gates

- Sok iskolában és otthoni számítógépen van Windows, ami egy alaprogram ahhoz, hogy a számítógép működhessen. Más elektronikai kütyükben Android vagy másféle ilyen program látja el az alapvető feladatokat. A Windows megálmodója egy Bill Gates nevű fickó.

- Ő sem engedte, hogy a gyerekei mobil kütyükkel butítsák magukat 14 éves korukig.

Google és más cégek vezetői

- Ismert, hogy a számítástechnikai cégek több más vezetője olyan iskolába járattja gyerekeit, ahol nem megengedett a számítógépek és mobiltelefonok használata. Ezt azért teszik, mert azt szeretnék, hogy a gyerekük megőrizze alkotó képzetét, és azért, hogy gyerek képernyők bámulása helyett cselekvő emberé váljon, olyanná, aki el tud tervezni valamit és meg is csinálja.

Miközben ezt a 2. lépést csinálod, jól teszed, ha képeket mutatsz a gyerekeknek az adott személyekről vagy a cégekről és számítástechnikai eszközökről (tablet, iPhone), amelyekről beszélsz. Így az egész nem tűnik majd neki olyan távoli és „mesés” dolognak, hanem sokkal inkább valóságosnak, s így jobban megmarad benne, amiről beszélsz.

3. Lépés: Mi a probléma?

Kérd meg a gyereket, mondja el a saját szavaival, hogy miért is nem akarta Steve Jobs és a többi nagy feltaláló, hogy mobiltelefont vagy tabletet használjanak a gyerekei?

Ezt lazán kérd tőle, ne úgy, mintha egy osztályzatért kellene felelnie. Amit mond, azt fogadd el, s csak akkor javítsd ki, ha teljesen más lenne az igazság. Ha nem emlékszik, akkor segíts neki újra felidézni, amiket mondtál. Nem kell mindenre emlékeznie, különösen nevekre nem. A lényeg, hogy mitől

akarták ezek a fickók megmenteni saját gyerekeiket.

4. Lépés: Milyen anya
(apa) vagy Te?

Most kérdezd meg tőle, hogy „Te jó Anyának (vagy Apának) tartanál engem, ha nem beszélnék neked azokról a veszélyekről, amelyek miatt ezek a híres emberek megkímélték a gyerekeiket attól, hogy a számítógép, mobiltelefon és tablet csökkentse a képességeiket?”

A válaszát nyugtázd, majd mondd el neki, hogy emiatt beszélgetek most erről, és most egy kis játékkal folytatjátok.

5. Lépés: A fantázia
és képzelőerő

Ebben a lépésben adj a gyereknek további realitást a gyakori számítógépezés és mobilozás egy veszélyéről!

Közös demonstráció a
gyerekekkel

Keress ki a számítógépeden vagy mobiltelefonodon egy képet az internetről, amin fák között van egy tisztás (egy hely, ahol nincsenek fák és bokrok), a tisztáson pedig játszótér, a játszótéren gyerekek. (Könnyen találsz, ha beírod a Google keresőbe: erdei tisztás játszótér.)

A képet NE mutasd meg a gyereknek!

a) Kérd meg, hogy gondoljon egy erdőre és bólintson, ha már ott van az az erdő a gondolataiban. Ha bólintott, akkor nyugtázd a válaszát! (Például: „Jól van!” vagy „Rendben!” vagy „Köszönöm!”)

b) Kérd meg, hogy képzeletben helyezzen oda abba az erdőbe egy tisztást! Ha meg van vele, akkor nyugtázd.

c) Tetess vele a tisztásra egy játszóteret!

d) Kérdezd meg, hogy vannak-e azon a játszótéren gyerekek, s ha nincsenek, akkor mondd neki, hogy tegyen oda gyerekeket

is.

e) Beszéltesd egy kicsit arról a játszótérről! Például: „Mekkorák a fák a tisztás körül?“, „Hogy néz ki a játszótér?“, „Hány gyerek van rajta?“, „Mit csinálnak a gyerekek?“

f) Minden válaszát nyugtázd. Ezután dicsérd meg valahogy így: „Ügyes vagy! Örülök, hogy van fantáziád amivel létre tudsz hozni képzeletben erdei tisztást és játszóteret.“

g) Most mondd meg neki, hogy mindjárt mutatsz egy képet, amin vannak fák, tisztás, játszótér és gyerekek, és arra fogod őt kérni, hogy mondja el, miben különbözik ettől az a játszótér, amit ő képzelt el.

h) Ekkor mutasd meg neki a képet, majd kérdez meg: „Miben különbözik a te játszótered ettől?“

Sok választ is elfogadhatsz (a válaszokat nyugtázd)! Jó esetben sok válasza lesz akár gyorsan, egymásután. Ha csak egyet mond, akkor biztasd őt: „ Van még amiben a tiéd különbözik ettől?“

i) A végén mondd el neki, hogy az elképzelt tisztással és játszótérral azt akartad megmutatni, hogy neki van saját képzelőereje, saját fantáziája.

Mondd el neki, hogy az ő általa elképzelt játszótéren bármit elhelyezhetne, ott bármi történhetne, amit csak ő elképzelt. Azon a képen, amit te most mutattál meg neki, azon csak annyi van, amennyit most látunk.

j) Kérdezd meg: „Szerinted értékes, hogy van fantáziánk?“ (Ha azt mondja, hogy nem, akkor a következő a kérdés: „Feltalálta volna az ember az autót, a számítógépet, a mobiltelefont és sok minden mást, ha az embereknek nem lenne fantáziájuk és csak azt tudnák látni, amit valaki más eléjük tesz egy képen?“

(Ha a gyerek nem ismeri a fantázia szót, akkor előbb mondd el neki annak jelentését.)

k) Összegezd számára: „A számítógépes játékprogramok a gyerekek elé teszik a környezet (utcák, házak, autók) képét, sőt még a játékosok előre megrajzolt figuráit is. A gyerekek hozzászoknak a kész, másoktól kapott képekhez, és elkezdik kevesebbet használni saját fantáziájukat. Aki pedig nem használ valamit, az leszokik a használatáról. Ugyanúgy, ahogyan ha valaki nem sportol rendszeresen, annak gyengébbek lehetnek a karjai vagy a lábai, mert nem használja az izmait. Ehhez hasonlóan a képzelőerőt is gyengíthetik a játékprogramok, mert túl sok kész képet tesznek elének.”

Ha bizonytalanságot láatsz a gyereken, kérdezd meg, hogy „Eddig érted?”, s ha kell, akkor világítsd meg neki egyszerűbben vagy másképpen, amíg meg nem érti.

l) Mondd el neki, hogy szeretnél neki segíteni abban, hogy ne veszítse el a képzelőerejét! Ezért is beszélgettek most ezekről a dolgokról. (A másik lehetőség, hogy megkérdezed: „Te szeretnél megőrizni a képzelőerődet?” - Csak akkor kérdezd így, ha előre van válaszdod arra az esetre, ha azt mondaná: „Nem.”)

Megjegyzés: Ha a h) pontnál azt mondja, hogy pont ilyenek képzelte, az elég sajnálatos, mert már fontosabbnak tartja a kész képeket azoknál, amelyeket képzeletben ő tud létrehozni. Ebben az esetben barátságosan, de azért csak mond el neki, hogy ha nincs különbség az általa elképzelt kép, és az általad mutatott között, akkor ez már a túl sok számítógépes játékprogramnak köszönhető.

(Valójában az a helyzet, hogy ő már értékesebbnek tartja mások képeit, mint amiket ő tud képzeletben létrehozni, mert csökkent a képzelőereje.)

6. Lépés: Kinek okozza a legnagyobb örömet a számítógépes játékprogram?

Először csak kérdezz meg erről. Ilyen és hasonló válaszokat kapsz majd:

„A gyerekeknek.”

„Nekem.”

„A tesómnak.”

„Azoknak, akik győznek benne.”

Mindezeket ne cáfold meg, fogadd el, de a végén foglald össze valahogyan így:

„Ők valóban úgy érzik, hogy nekik örömet okoznak a játékprogramok.”

Azután tedd hozzá a következőket, de ne egy szuszra, és bizonyosodj meg róla, hogy követi és érti a gondolatmenetet:

„A legnagyobb örömet azonban annak okozza a játékprogram, aki a játékot azért készítette, hogy pénzt kapjon érte.

Ő egy csomó pénzt szed össze azzal, hogy te (mármint a gyerek) játékprogramot veszel vagy a játékban vásárolsz életet, karaktert (játékfigurát), eszközöket, például autót, stb.

Ha minden gyerek csak 500 Ft-ért vásárol valamit a játékprogramban, akkor neki hihetetlenül sok forintja lesz. Az valós pénz.

Ő nem a számítógépen épít majd magának házat, pályát, hanem a valós világban.

Ő nem a mobiltelefonjára vesz egy gyorsabb versenyautó modellt, hanem a valós utakon megy majd igazi Ferrarival.

Ő nem pazarolja az idejét játékprogramokra, ő megtervezi vagy elkészíti a programot, amire mások pazarolják az idejüket, és amíg mások az idejüket és pénzüket adják játékprogramokért, addig ő gazdagodik.

Nekünk kevesebb időnk és pénzünk lesz, neki pedig több szabadideje és több pénze lesz.

Ő munkára használja a számítógépet, arra, hogy gazdagodjon, mi pedig, akik túl sokat játszunk a géppel, mi arra használjuk, hogy pazaroljuk az időnkét és a pénzünket.”

„Szeretnéd te is értelmesen használni a számítógépet?

<válasz>

Akkor tanulj rajta programozni!”

(Ezt akkor kínáld fel neki, ha van a közelben tanfolyam, szakkör, magántanár, vagy ha te magad tudsz vele tanulni.)

Nem minden gyereket érdekelne a programozás, bár vannak nagyon egyszerű, gyerekek által is élvezettel tanulható bevezető programnyelvek, mint például a Scratch.

Ennek a 6-os lépésnek nem is az a célja, hogy minden gyerekből programozót csináljunk, hanem csak az, hogy megértse, a számítógépet lehet okosan és pazarlóan használni.

Megjegyzések:

Láttam már olyan gyereket, aki a 6. lépés után soha sem ült többé játékprogram elé, mert nagyon megjegyzett valamit, amit ennek a 6. pontnak a keretében említettem neki:

„Ha egész nap gépen játszol, akkor egész nap a program figuráinak életét éled, de sosem a magadét. Aki a játékprogramot írta, az ez alatt, a saját életét éli azon az áron, hogy te és még sok millió másik gyerek nem a sajátját éli.”

Azt hozzáteszem, hogy az említett srác már teljes számítógép függőségben élt akkor jó ideje, amikor ilyen „kíméletlenül” őszintén elmondtam neki az igazságot.

Ne használd a 6. pontban szereplő pénz témát arra, hogy a pénzt negatív dolognak tüntesd fel. Egy gyerek sem válik attól túlzottan pénzorientálttá, mert elmondjuk neki, hogy ebben a társadalomban pénzt használunk dolgok elcserélésére, vásárlásra. A programozó, aki játékprogramot ad el nekünk, nem egy gonosz fickó, csak éppen ügyesen használja a számítógépet a saját céljaira.

Ha azonban etikus hozzáállásról akarsz beszélgetni a gyerekekkel, akkor megkérdezheted, hogy az említett „feltalálók” miért nem figyelmeztették a vevőiket arról, ami miatt saját gyerekeiknek nem engedték a kütyük használatát. Mások gyerekének csökkenhet a kreativitása, míg a sajátjukéra vigyáztak?

7. lépés: A saját éle-
tedet éled?

a) Beszéljess a gyerekekkel arról, hogy „aki számítógépes emberkéket, bábukat, figurákat irányít, az a saját életét éli-e”. A beszélgetéshez olyan témát válassz, ami a legközelebb áll ahhoz, amilyen játékprogramokat a gyerek használ.

Például: Ki éli a saját életét? Az, aki éppen egy foci-játékprogramban vezet egy focistát a monitoron, vagy az a gyerek, aki felvesz egy sportcipőt és egy valódi labdát vezet a kapu felé egy valódi sportpályán vagy játszótéren? Jó ha több példát is átbeszéltek, még jobb, ha a legtöbb általa játszott játékprogramhoz (kivéve lövöldözőst) találtok hasonlót a valós életből.

(Ha agresszív játékprogramot használ, akkor nyilván nem mondhatod neki, hogy mennyivel valóságosabb lenne valódi fegyvert használnia. A „Saját életedet éled?” kérdés ettől még ragyogóan működik, a lövöldözős program esetben a céllal van a baj.)

b) Kérdezd meg a gyereket: „Mennyi időt ülsz gép előtt egy nap?” (vagy egy hét alatt), majd: „Ez mi másra volna elég?”

Itt az a fontos, hogy „mi más”, és ez a „más” nem egy játékprogrammal kapcsolatos dolog, hanem számítógép (vagy más kütyük) használatán kívüli. Így létrejön egy felsorolás azokról a dolgokról, amelyekben kit tudtok alakítani egyetértést, hogy azok például hasznos dolgok. Ezek között lehet akármilyen nem számítógépes játék, sport, művészet és egyéb kreatív vagy képződéssel kapcsolatos dolgok vagy amit ti, mint család értéként határoztok meg.

Ha már van egy válasza, akkor folytasd vele tovább a felsorolás összeállítását azzal a kérdéssel, hogy „És még mi másra volna

elég az az idő, amennyit számítógép előtt ülsz?”

Ha már van néhány, és bizonyosan nem tudna újabbat kitalálni, te még javasolhatsz, hogy az mondjuk beleférne-e, de ne erőltessd ezt annyira, hogy a gyerekek elmenjen a kedve a beszélgetéstől. Ha türelmesen kérdezzeted és nem sietteted, akkor lesz egy jó felsorolások.

Ha semmi más nem jut eszébe, amit játékprogram nyúzása helyett csinálhatna, akkor kérdezd így: „Mondj egy dolgot, amit ha tennél, az a saját életed volna, nem pedig egy számítógépes bábué!” vagy „Ha nem lenne számítógép, mit csinálnál, amivel jól éreznéd magad?”

Ha a gyerekek még így sem jutna semmi az eszébe, akkor kérd meg a gyereket: „Mondj valamit, ami számítógépen kívül beleférne ebbe az időbe!” ... Azután folytasd vele tovább a felsorolás összeállítását azzal a kéréssel, hogy „Mondj még valamit, ami számítógépen kívül beleférne ebbe az időbe!”

8. Lépés: Tennivalók és célok - Célok és tennivalók

a) Tennivalók és célok

Találjatok olyan valós, értékes célokat, amelyekért a gyerekek érdemes mást csinálnia, mint számítógépes játékprogramok előtt ülnie!

Fogd azt a felsorolást, amit a 7. lépésben összehoztatok. Vedd sorra őket és kérdezd meg őt egyenként mindegyikkel kapcsolatban, hogy „Ezzel milyen célt érhetnél el?” (Ilyen vagy hasonló megfogalmazás.)

Így tennivalókból és célokból álló párokat kapsz majd.

Például: Ha például a felsorolásban ezek szerepelnek: bringázhatnak, összerakhatnak egy makettet, legózhatnak a tesómmal, segíthetnek a nagyinak, olvashatnak, képet ragaszthatnak, ruhát varnák a babámnak, rendet tehetnek a szobámban, pingpongozhatnak Apával, akkor megkérdezed

tőle, hogy „Bringázással mit érhetnél el?” (A cél szó lehet túlzás egy némely gyereknek, ezért kihagyhatod, de ha érti, akkor használd.)

Ha erre ő azt mondja, hogy „Nem fáradnék el olyan hamar, ha túrázni megyünk.” vagy „Erősebb lenne a lábam.”, akkor leírod a választ. Ha több célt is mond, akkor több bringázás és „cél” páros lesz a papírodon.

Ezután veszed a következőt, és megkérdezed: „Mit érhetnél el a makettépítéssel?” Ő pedig ad majd neked valami választ, esetleg ezt: „Már egy éve kaptam, de most végre előkerülne a dobozból, és teljesen össze lenne állítva, és díszítené a szobámat.”

Írd makettépítés mellé, hogy cél: „Díszíti a szobát.”

Így egyre több tennivaló és cél párosotok lesz, ahogyan végigmentek a felsoroláson.

Ha a gyerek nem érti, hogy nem arról kérdezed, hogy milyen célt érne el, ha egyszer lemenne bringázni, hanem arról, hogy ha általában, valamilyen gyakorisággal lemenne bringázni, akkor mit érhetne el, akkor fogalmazd valahogy így: „Mit érnél el azzal, ha hetente párszor lemennél bringázni?”

Előfordulhat, hogy tennivalók vagy célok ismétlődnek. Nem baj.

Vigyázat!

Nem vehetsz el tőle egy általa megfogalmazott célt! Ha nem szándékosan butaságot mond, akkor te ne mérlegeld, hogy az a cél mennyire reális. Ha azt, mondja, hogy a bringázással azt a célt érné el, hogy ő legyen a bicikli világbajnok, akkor fogadd el ezt, mint célt. A gyerekek bátrak célok megfogalmazásában, amíg „helyre nem teszik” őket felnőttek vagy gyerekek, mondván valami ilyen otrombaságot: „Azt sokan megpróbálták már elérni, de csak keveseknek sikerült!” vagy „Ahhoz nagyon kitartónak kell lenni és nem látok benned semmi kitartást.”

Ha azt mondja, hogy azért fog olvasni, mert akkor hamarabb eléri azt a célt, hogy úrhajós legyen, akkor ezt fogadod el tőle! Az így megfogalmazott és elfogadott célok nagy szolgálatot tesznek majd a gyereknek és így neked is.

Megjegyzés:

Felmerülhet benned a kérdés, hogy miért nem a célok oldaláról

közelítünk, tehát miért nem célokhoz rendelünk inkább tennivalót? (A lépés második fele amúgy ez lesz.) Ez valóban logikus lett volna eddig is, és egy felnőttel vagy egy céltudatos gyerekkel tényleg ez lenne a helyes sorrend: „Mi a célod?“, majd: „Mit tennél érte, hogy megvalósuljon?“, majd „Még mit tennél érte, hogy megvalósuljon?“

Amikor viszont számítógép függő gyerekről beszélünk, akkor egy olyan gyerekről van szó, akinek már nincsenek vagy alig vannak saját valós céljai. Az összes lépés, ami ebben a technikában van, éppen arra való, hogy segíts a gyereknek eljutni oda, hogy újra legyenek valós életbeli céljai, és tegyen is ezen célok megvalósításáért. Eleget álmodozott már a számítógép előtt. Ideje elkezdni élni, valós személyekkel kommunikálni, valós világbeli problémákat felvetni és megoldani értékes, de legalábbis nem virtuális célok eléréséért. (Az előbbi két mondat neked szólt, ennek hangoztatásával ne hibáztasd a gyereket. Biztosan hibáztatásnak venné, és azzal véget is érne az együttműködésetek.)

b) Célok és tennivalók

Most már feltérképezheted, hogy van-e a gyereknek olyan célja, ami a fordított felsorolásból (cselekvés -> cél) nem derült ki. Lehet, hogy egy újabb sem lesz, s akkor nem erőlteted. Kérd meg:

„Mondj egy célt, amit szívesen elérnél, de ma még nem beszéltünk róla!“

Ha mond neked újabb célt, írd fel, majd kérdezd meg, „Mit tennél meg érte rendszeresen, hogy elérd?“

Ha nem tud válaszolni arra, hogy mit tenne érte, akkor lehet, hogy nem tudja, hogy milyen tevékenységgel érhető el az a cél. Te azonban segíthetsz neki abban, hogy elmondod, ahhoz miket kell tennie, majd megkérdezed, hogy ezeket szívesen megtenné-e ennek a célnak az eléréséért?

9. lépés: Megállapodás

Menj végig vele a célokon, és írd össze, hogy az adott célért mit, milyen rendszerességgel tenne! Itt új elem csak ez: milyen rendszerességgel. Heti hány napon, egy napon belül milyen

hosszan, vagy hányszor.

Ezen a ponton ne álljatok meg azon morfondírozni, hogy bár még csak a harmadik célnál tartotok, mégis már annyi napot vagy órát lefedtetek tennivalóval, hogy az bele sem fér egy hétbe.

Amikor végigértetek, akkor tekintsétek át, hogy egy-egy napba vagy egy hétbe hogyan férnek el azok a dolgok, amiket a gyerek tenni fog a céljaiért. Elég ritka helyzet, de ha túl sok időt fednének le a tennivalók, akkor választasd ki a gyerekekkel, hogy mely célok felé haladna szívesen mostanában, és melyeket tesz későbbre.

Így létrejön egy megállapodás, hogy a gyerek mivel mennyit foglalkozik egy téten és egy-egy napon. Írd le egyszerű szavakkal, hogy miben maradtatok, hogy ő is bármikor elolvashassa, és a végén olvasd fel neki, hogy ebben állapodtunk meg.

Legjobb, ha valahol a lakásban elérhető ez a megállapodás, vagy legalább annak főbb pontjai, amelyek magukban foglalják a célt, a tevékenységet, és az időt vagy gyakoriságot.

Ha számítógépfüggő a gyerek, akkor ne sajnálkozz azon, hogy alig marad olyan ideje, amit maga oszt majd be „véletlenszerűen”. Úgy hoztátok létre a tennivalóit, hogy végig együtt működtél vele, és szinte mindent ő határozott meg.

„Véletlenszerűen” pedig eddig mindig úgy „osztotta be az idejét”, hogy valamilyen digitális kütyü ejtette rabságba a teljes figyelmét. Ezt kár volna sajnálni.

Fontos:

Ha a gyerek a meglátásod szerint nem teljesen digitális játékfüggő, akkor nem kell arra törekedned, hogy minden idejét kitöltsd valami mással. Ha játékfüggő, akkor is hagyhatsz neki egy héten valami minimális időt, amikor számítógépes játékkal játszhat. Te látod egyedül, hogy mi a jobb. Több olyan gyerekről hallottam már, akiknél jobb lett volna nullára csökkenteni az erre szánt időt, mert akkor három nap mérgelődést követően már jól lehetett volna vele együttműködni.

Más gyerekeknél viszont jól működik az, hogy hagysz neki

valamennyi „digitális időt”.

Extra:

Ha te olyan szülő vagy, akit az nem zavar, hogy sokat játszik gépen a gyerek, de szeretnéd csökkenteni, attól még neked is javaslom, hogy legyen legalább egy olyan nap a héten, amikor a gyerek digitális eszközhasználatra 0. Ha egy gyerek már nem képes túlélni egyetlen napot sem mobiltelefonos vagy számítógépes játék nélkül, akkor ott már nagy a baj.

A szülők nem egyformák. Vannak, akiknek az is sok, ha a gyerek heti 4 órát számítógépez, másoknak a heti 20 óra sem tűnik soknak, vagy nem tudja megoldani, hogy a gyerek mással foglalkozzon. Az itt ismertetett technikával mindkét nézőpontú szülő elérheti a gyereke számítógépes szokásait módosító, általa elképzelt optimumot.

10. Cselekvés

Az utolsó lépés nem egy nap alatt történik. Lényege az, hogy barátságos, enyhe és csöppet sem nyomasztó kontrollal támogasd a gyereket abban, hogy rendszeresen tegyen a céljaiért.

Ebben a lépéssorozatban a fő motiváló tényezők az elérhető célok voltak. Ezek mellett azonban jól teszed, ha motiválsz a gyereket annak érdekében, hogy tartsa a megállapodást. Ez már leginkább a 10. pontra vonatkozik, hiszen az ezt megelőző pontokon akár két óra alatt végigmehettek, a Cselekvés azonban hetekig is tarthat majd, mire azt veszed észre, hogy természetessé vált a gyerek számára egy értékesebb, gyakorlatiasabb, célorientáltabb élet, benne sokkal boldogabb hétköznappal.

A 10. lépéssel végére értünk az Antigép Technika 10-12 ismertetésének. A siker érdekében azonban olvasd még el a hátra lévő pár bekezdést!

Így használd sikerrel

Közben eszedbe juthatott, hogy „Milyen sok lépés”! vagy „Hogyan fogok én erre emlékezni?”, esetleg „Képes vagyok én ezt végigcsinálni a gyerekekkel?”

Ahhoz, hogy sikerrel használd a technikát nem sok kell. A lépések mindvégig a kezekben lehetnek, ha kinyomtatod. Pipáld ki a megtett lépéseket, csak ne olyan körülményesen, hogy ez túlságosan lekösse a gyerek figyelmét.

Ennek a pedagógiai útmutatónak a használata nem vizsga! Bár van egy precíz „sorvezető” a lépésekről, ez nem jelenti azt, hogy kapásból vágj bele. Olvasd el alaposan, értsd meg, majd olvasd el újra, s ha már nincs kérdésed és kételyed, akkor csak csináld a legnagyobb természetességgel. Még azt is állíthatom, hogy neked, mint szülőnek, és több ponton a gyerekeknek is remek élmény lesz ez a közös munka.

Mi történik, ha egy közbülső lépésnél lecsökken a gyerek számítógép használatának mennyisége? Akkor akár abba is hagyhatod, hiszen célt értél.

Mekkorát hibázhatsz? Ha végignézed a lépéseket, akkor sehol sem megfoghatatlan, hanem mindenütt gyakorlatias dolgokról van szó. Ha elrontanál valamit, helyrehozhatod úgy, hogy visszamentek arra a lépésre, ahol valamit kihagytál vagy máshogy csináltál. A lépéssorozat nagyon alapos, szinte túlbiztosított, ezért apróbb hibák miatt ne aggódj!

Másrészt: Mivel ismerem egy-két szülőt akik, és egy-két szakmát is, amelynek művelői között van néhány megrögzött „megváltoztató”, ezért az ő figyelmüket felhívom arra, hogy ha teljesen másképp csinálják ezt a lépéssorozatot, akkor valami mást csinálnak, nem pedig ezt. Őket inkább arra kérem, hogy ne fogjanak neki e technika használatának, főleg pedig ne úgy, hogy előre eldöntik, hogy itt-ott kihagynak vagy jelentősen megváltoztatnak majd belőle valamit.

Használhatod ezt a
technikát, ha tanár
vagy?

Bizonyára szívesen segítenél olyan szülőnek, aki a segítségedet kéri, de aki maga nem érzi úgy, hogy végigcsinálná. Használhatod, de csak a szülő kifejezett kérésére és legalább közeli jelenléte mellett fogj csak neki. A szülővel még ebben az esetben is olvastasd azonban el a technikát és a technika bevezető sorait is!

A végeredmény
megéri

Egy többé már nem számítógépfüggő gyerek, vagy bővebben fogalmazva olyan gyerek, akit nem, vagy sokkal kevésbé vonnak el az élet valós céljaitól, cselekvéseitől és örömeitől mobiltelefonos vagy számítógépes játékok.

Sok sikert kívánok, és örömmel veszem,
ha írsz a sikeres alkalmazásról!

Novák Ferenc

tanár, társ a nevelésben

kapcsolat@gyerekneveles.hu

www.gyerekneveles.hu



Novák Ferenc



gyereknevelés.hu

NYOMTATÁSBAN MÉG KI NEM ADOTT MUNKA!
Példányai a kizárólag a gyereknevelés.hu oldalról tölthetők le.

Másolása és terjesztése nem megengedett, de a felhasználó nyomtathat saját maga számára munkapéldányt abból a célból, hogy alkalmazásakor útmutatóul szolgáljon számára.

A szerző engedélye nélkül még részletekben is tilos közzétenni és továbbítani az interneten, nyomtatásban vagy bármilyen más módon!

©2020 Novák Ferenc
Minden jog fenntartva

gyereknevelés.hu