

Lelkes Suli



2023 Március



Összeállította a Református
EGYMI Debreceni
Tagintézményének
Pszichológus Munkacsoportja

Az alfa generáció


Függőségek

- internet
- videójáték

Élet az online térben

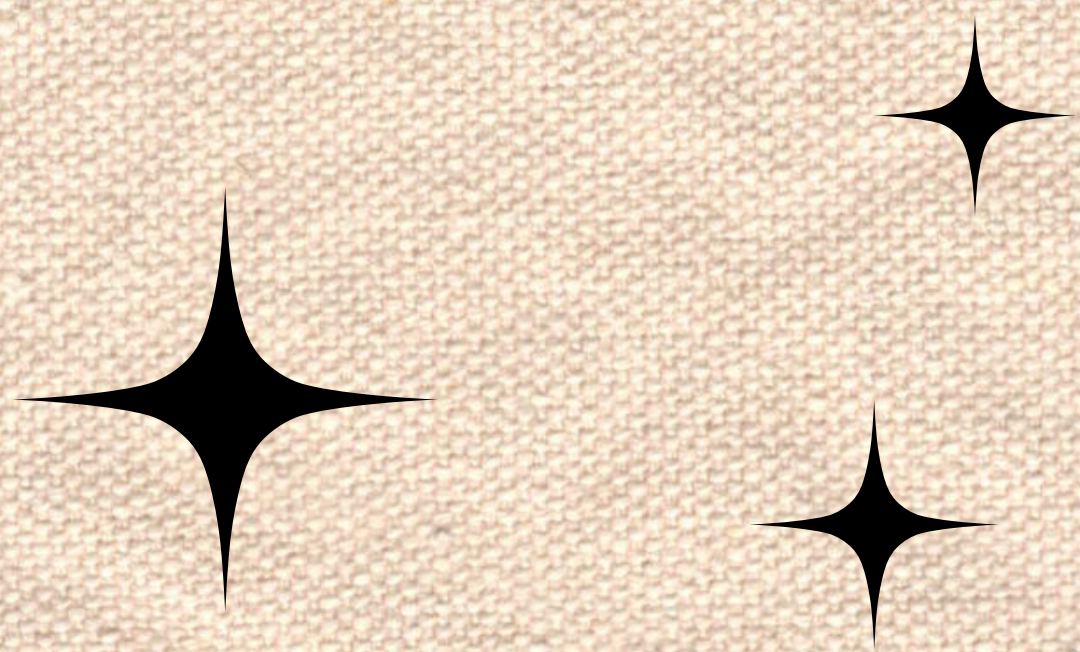
Technikák a halogatás ellen

AZ ALFA GENERÁCIÓ – AZ Y GENERÁCIÓ GYERMEKEI FELNÖVŐBEN



Valószínűleg minden felnőtt agyán átfut gyakran az a mondat, hogy „**bezzeg az én időmben**”. Ódákat tudnánk zengeni arról, hogy a mi gyerekkorunkban mennyivel másabb volt az élet. Mi imádtunk kint szaladgálni az utcán, focizni az utcabéli barátainkkal sötétedésig, szerepjátékozni órákon át, rajzolni megállás nélkül, bunkert építeni és még sorolhatnánk. A gyors technológiai változások megjelenésével a generációk közötti különbségek egyre markánsabbá válnak. **Az alfa generáció (2010-ben és azután születettek)** tagjai már sokkal felgyorsultabb és **ingergazdagabb** közegben nevelkednek. A nekik szóló játékok, mesék és filmek színesebbek, pörgősebbek, hangosabbak. A felgyorsult életüknek köszönhetően egyszerre több dologgal tudnak foglalkozni, azaz ügyesek a **multitaskingban**. Emiatt azonban ők sokkal inkább igénylik az **azonnali válaszokat**, és sokkal nehezebben tudják a figyelmüket egyetlen dologra fókuszálni.

Feltételezhetően minden gyerekekkel foglalkozó felnőtt egyetért abban, hogy sokat változtak az iskolás gyerekek, mások a közösségi élményeik, mások az igényeik. Az azonnali inger-válasz reakcióhoz szokott gyerekek számára elengedhetetlen a digitális tananyag használata tanítás során. A néhány évtizede még eredményes pedagógiai módszerek egy része mára már elavulttá vált, helyükre újakat kell keresnünk; olyanokat, amelyek utat találnak a Z, illetve az alfa generációk szemléletéhez. Erre kínál egy lehetőséget a játékosítás (gamification, gamifikáció) módszere, ami a játékelemek alkalmazását jelenti elsődlegesen online térben (pl.: Duolingo). A tanulás mellett gyakori kérdés az is, hogy milyen iskolán kívüli tevékenységek érdeklik a gyerekeket, **mi szórakoztatja őket** akár családi környezetben, akár lazább iskolai keretek között. A fentebb említett szempontok mentén **íme néhány ötlet**, amelyet pedagógusoknak és szülőknek egyaránt ajánlunk a lehetőségeikhez mérten:



Agóra:

<https://www.agoradebrecen.hu/>

Virtuális vidámpark:

<https://vrparkbudapest.hu/>

Szelfimúzeum:

<https://szelfimuzeum.hu/>

Láthatatlan kiállítás:

<https://www.lathatatlan.hu/>

Illúziók múzeuma:

<https://illuziokmuzeuma.hu/>

Csodák palotája:

<https://www.csopa.hu/>

Szabadulósobák

**Osztálykirándulások alkalmával
biciklitúrák, sorversenyek**

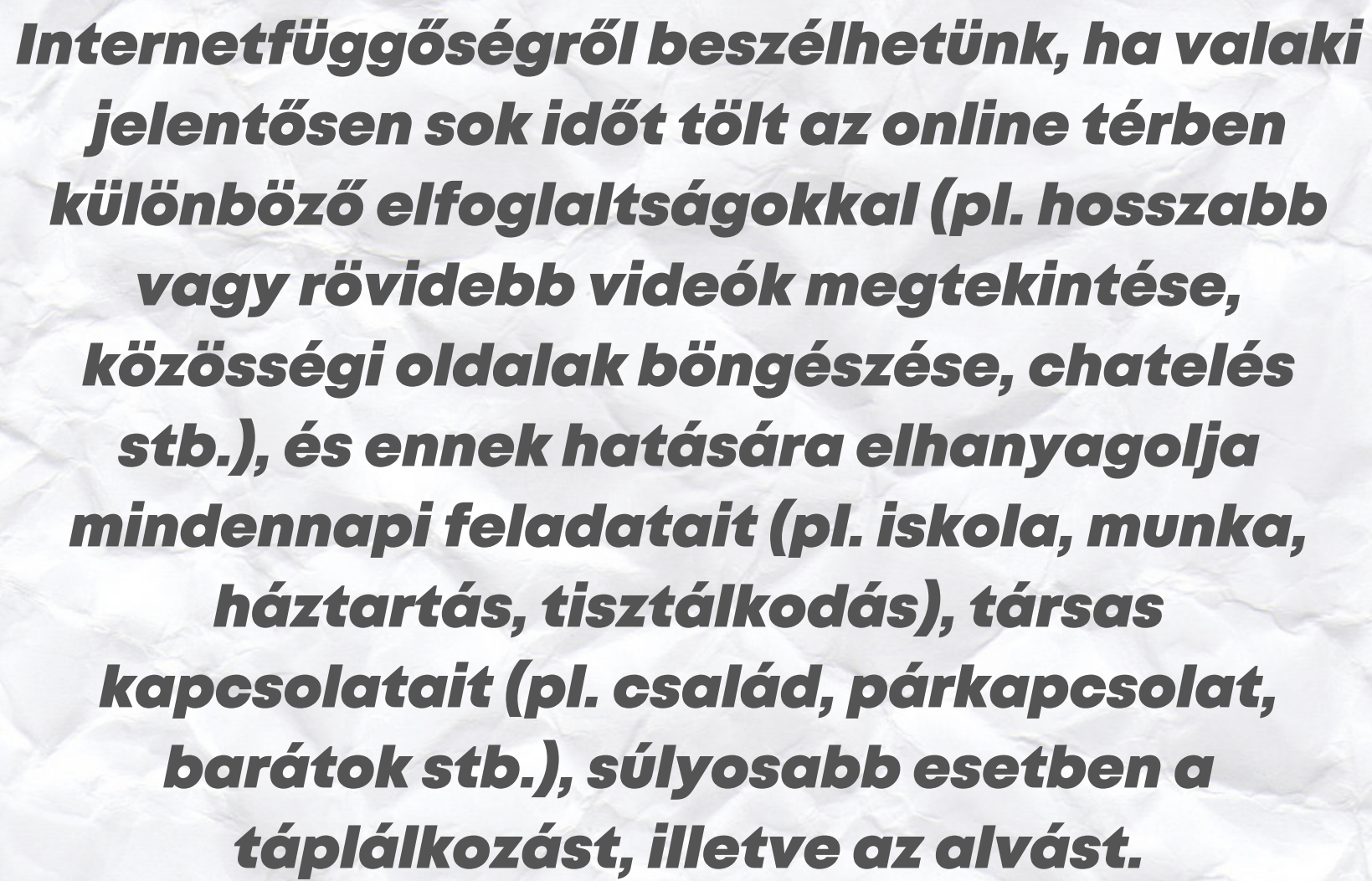



Érdeemes a gyerekeket is megkérdezni, esetleg egy ötletládát nyitni, ahova anonim módon is bedobhatják az ötleteiket. Így tiszta képet kaphatunk arról, hogy hogyan tudunk hozzájuk kapcsolódni, és minőségi időt együtt tölteni velük



ÉRDEKESSÉG: DAN SCHWABEL JÖVŐKUTATÓ SZERINT AZ ALFA A VÁLLALKOZÓK GENERÁCIÓJA LESZ. A PREDIKCIÓK SZERINT ŐK ÖNELLÁTÓBBAK, FELKÉSZÜLTEBBEK LESZNEK A KIHÍVÁSOKKAL SZEMBEN.

INTERNET- ÉS VIDEOJÁTÉKFÜGGŐSÉG



Internetfüggőségről beszélhetünk, ha valaki jelentősen sok időt tölt az online térben különböző elfoglaltságokkal (pl. hosszabb vagy rövidebb videók megtekintése, közösségi oldalak böngészése, chatelés stb.), és ennek hatására elhanyagolja mindennapi feladatait (pl. iskola, munka, háztartás, tisztálkodás), társas kapcsolatait (pl. család, párkapcsolat, barátok stb.), súlyosabb esetben a táplálkozást, illetve az alvást.


Videójátékfüggőség esetén ugyanez a meghatározás igaz, de itt valamilyen virtuális, interaktív játéktevékenységgel töltött számottevő idő szorítja ki életünkben az említett területeket.

A szakirodalomban a függőség kifejezés helyett gyakran használják a problémás internethasználat vagy videójáték-használat megjelölést.

Februári hírlevelünkben a szenvedélybetegségeknél megkülönböztettünk szerfüggőségeket és viselkedéses függőségeket. Az internet- és videójátékok túlzott használata a viselkedéses addikciók közé sorolható.

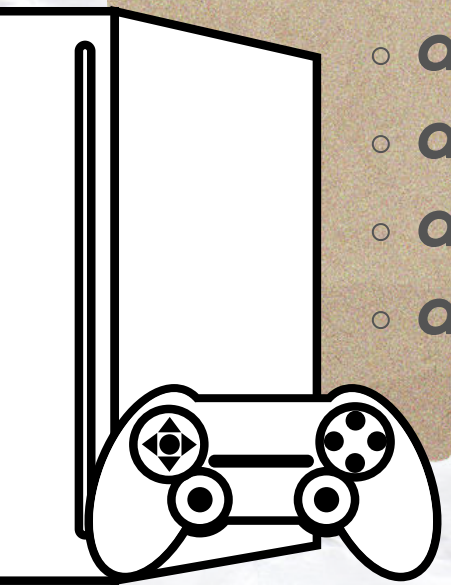
Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a Betegségek Nemzetközi Osztályozása (BNO) legfrissebb, 11. változatában már a mentális betegségek közé sorolja a videójáték-használati zavart. Kritériumai alapján a fent említett életviteli változásoknak legalább 12 hónapon keresztül kell fennállnia. Az internetfüggőség egyelőre még nincs hivatalosan betegségnek nyilvánítva.

Sajnos az internetes- és a videójátékipar egyes profitnövelő megoldásai is a problémás használat felé mozdíthatnak el. A különböző közösségi oldalak egyre több funkcióval és vég nélküli görgetési lehetőséggel kecsegtetnek, míg a videójátékok a szerencsejátékokból ismert jutalmazási rendszerekkel tartanak minket maguk előtt.



Tünetek és jellemzők

- **Időérzék elvesztése**
- **A tevékenységgel töltött idő folyamatos kitolása (akár napi 6-10 óra)**
- **Alvásidő csökken**
- **Elvonáshoz hasonló pszichés tünetek: pl. Ingerlékenység és felcsattanás, ha megzavarják, vagy megszakítani kényszerül**
- **Örömforrás helyett muszájból netezni/játszani**
- **A problémák és a nehézségek, kellemetlen érzelmek elől az online világba/játékba való menekülés**
- **Hazugság a tevékenységgel töltött idő mennyiségéről**
- **Más szabadidős és rekreációs tevékenységek leépülése**
- **Egy bizonyos mérték felett negatívan befolyásolja**
 - **a szociális kapcsolatokat, barátságokat, párkapcsolatokat és a családot**
 - **a munkahelyi vagy a tanulmányi teljesítményt**
 - **az önértékelést**
 - **a testi egészséget**



Megoldási lehetőségek



- **A teljes letiltás és erőszak alkalmazása nem megoldás a problémára.**
- **A gyermek online világának megismerése (pl. Milyen honlapokat látogat? Mivel játszik? Életkorának megfelelő tartalmakkal szembesül-e?).**
- **Átbeszélni a gyermekkel mi vitte arra, hogy az online térbe, játékba meneküljön (gyakran nem tudatos, érzelmi okok is állhatnak a háttérben).**
- **Biztassuk őket, hogy testvéreikkel, barátaikkal osztálytársaikkal játszanak.**
- **Szabályalkotás közösen (pl. mikor, mivel és mennyi időt tölthet képernyő előtt).**
- **A szabályok rugalmas kezelése (pl. az idő lejártával még az aktuális kör vagy meccs lejátszása).**
- **Személyes példamutatás, felnőtt képernyőidő minimalizálása, más szabadidős elfoglaltságok beépítése.**
- **Segíteni kell a gyermeknek, hogy visszatérhessen régi, mindennapi életéhez. Újra kell építenie valódi társas kapcsolatait.**
- **Türelmesnek kell lennünk! Próbáljuk meg fokozatosan leszoktatni a játékokról, csökkentsük a gép előtt töltött időt, vagy váltsunk szelídebb játéokra.**
- **Ajánljunk a gyerekeknek alternatív családi programokat, olyan elfoglaltságot, amit régebben szeretett. Keressük meg a régi barátait, vagy azok szüleit, hogy közös programot szervezzünk velük.**
- **A mindennapi feladatok elhanyagolása, valamint az egészségre ártalmas viselkedés (pl. evés és alvás elhanyagolása) tartós fennállása esetén kérje az iskolában dolgozó pszichológus segítségét.**

Élet az online térben



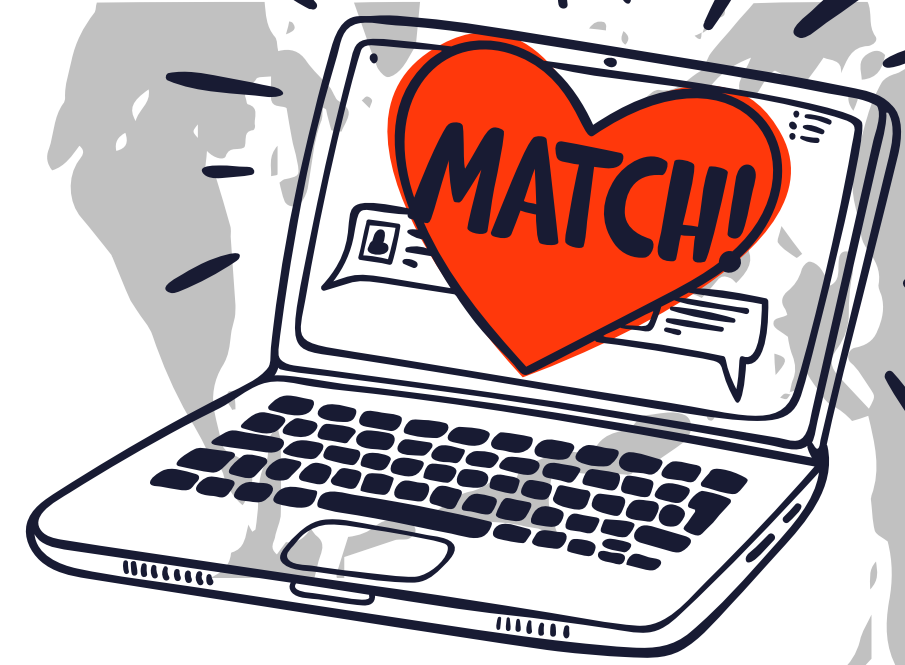
Manapság az online világ senki számára nem idegen. Napjaink nagy részét ezen töltjük, hiszen szinte minden ügyet itt intézünk, vásárlunk, játszunk, tanulunk, filmet nézünk és zenét hallgatunk. A legfőbb: kapcsolatainkat is itt tartjuk fenn, vagy szerzünk újakat.

Egy 2022-es cikk szerint a mai tinédzserek átlagosan!!! – 9 órát töltenek naponta online. Hosszútávon ez olyan függőséget alakíthat ki, aminek következtében a szociális kapcsolatok (pl. fizikai barátok) száma lecsökken, gyakran el is szigeteli a fiatalokat a való élettől. A kommunikációs készségek nem alakulnak ki megfelelően, így a személyes beszélgetések nem mennek olyan gördülékenyen, mint írásban. (<https://www.youtube.com/watch?v=kRQQ8b24zXs> – Agymenők részlet-angol) Ezek hatással lehetnek a későbbi párkapcsolataikra is.

Sokszor elfelejtjük, hogy amit egyszer feltöltünk, az, mint digitális lábnyom, örökre fent marad. Nem mindegy, milyen tartalmat (kép, videó, hozzászólás, saját gondolat) osztunk meg magunkról.



Ismerkedés online

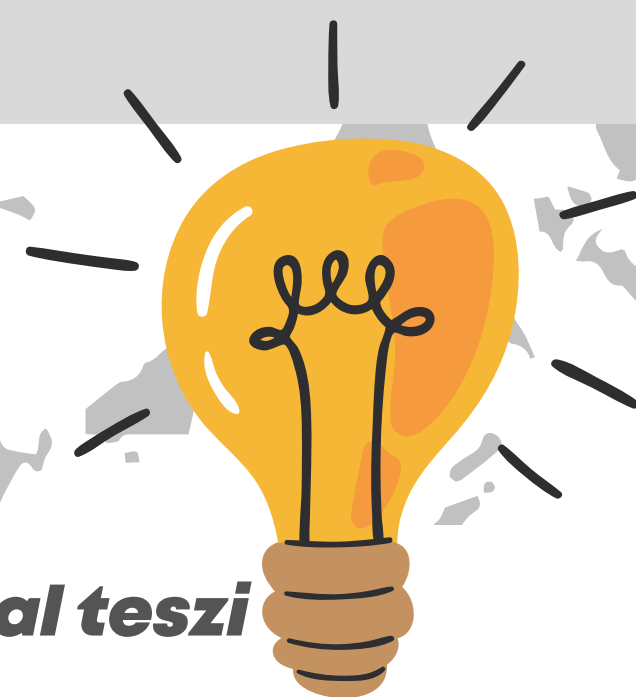


Ha ennek ismerjük a határait, nincs alapvetően baj. Az elmúlt időben viszont nagyon megnőtt az online ragadozók megjelenése. Statisztikák bizonyítják, hogy a kiskorúakkal szembeni online szexuális zaklatások 82%-ában az elkövető az áldozat közösségi média profiljáról szerzett meg olyan adatokat, melyek segítségével könnyedén a bizalmába tudott férkőzni. A zaklatók 65 %-a szintén a közösségi médiából tudta meg azt is, hogy hol lakik és hova jár iskolába áldozata. (<https://internetsafety101.org/>)

Amikor ismerkedsz, a következőkre figyelj oda:

- A nagyon személyes adatok (lakcím, telefonszám, jelszavak, családi kapcsolatok, ki-mivel foglalkozik stb.) nem tartoznak másokra!
- Amikor regisztrálsz egy ismerkedős oldalon, a neved helyett használj kitaláltat!
- Ha randira mész egy ismeretlennel, mondd el szüleidnek, és ha kell, kísérjenek el! (Még ha cikinek is érzed! Nem mindegy, hogy korodbelivel randizol, vagy egy idősebb ember jelenik meg a megbeszélte találkahelyen.)
- Ha képet kér tőled az, akivel chat-elsz, de még sosem talákoztál vele, azaz személyes ismertséged sincs, tagadd meg! A megosztott személyes tartalmakkal vissza tudnak élni, zsarolhatnak vele, ami nem csak számodra lesz nagyon kellemetlen!
- Csak olyat igazolj vissza a közösségi oldalakon, akivel személyesen talákoztál már. Sokan használnak ál profilokat, hogy bizalmadba férkőzzenek, és személyes adatokat tudjanak meg rólad.

Szülőknek



- **Tudd, hogy milyen oldalakat néz a gyermeked! – és milyen céllal teszi azokat**
- **Ha kell, használj szülői felügyeletet! Ma már rengeteg alkalmazás van, ami segít abban, hogy bizonyos tartalmakhoz ne férjenek hozzá a gyerekek.**
- **Ahelyett, hogy hagynád, hogy gyermeked órákat töltsön a gép előtt, ajánlj fel neki más alternatívákat, amiket közösen is tudtok csinálni. Ezzel a szülő-gyermek kapcsolatot is építed!**
- **Ha megfelelő figyelmet, szeretetet kap(nak) tőled, akkor nem online fogja ezeket pótlékként keresni!**
- **Ha azt tapasztalod, hogy a gyermek feldúlt vagy szomorú, járj utána, hogy mi a gond! Lehet, hogy cyberbullying áldozata, amit komolyan kell venni.**

5+1 TECHNIKA A HALOGATÁS ELLEN

Ne haragudj magadra, ha néha szoktál halogatni! Mindannyiunkkal előfordulhat, hogy nehezen kezdünk neki egy feladatnak, csak ez nem mindig látszik kívülről.



Csak kezdj bele! Ha nehezedre esik valamihez hozzákezdeni, akkor ne várj a "tökéletes pillanatra", hanem foglalkozz az adott feladattal legalább 15-20 percet.

Nem kell tökéletesnek lennie! A halogatás egyik alapja a perfekcionizmus. Tévhit, hogy mindig mindenben tökéletesnek kell lenned.



Ha túl nagy a feladat, bontsd kisebb részekre! Belegondolni abba, hogy milyen nagy feladat áll előttünk rémisztő lehet.

Mesélj a kitűzött céljaidról másoknak! Ha mesélsz a terveidről a számodra fontos személyeknek, akkor tudnak emlékeztetni és bátorítani.



Képzeld el, milyen érzés lesz, amikor sikerül megcsinálnod a feladatot! Használd a fantáziádat, és próbáld a lehető legpontosabban elképzelni azt, amikor majd begyűjtheted a dicséreteket az elvégzett munkádért.



FELHASZNÁLT IRODALOM

Pintér Marianna (2016): *Milyen tapasztalatokkal kerül az alfa-generáció az iskolába?* Új Köznevelés, 72. évf., 8. sz. <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-kozneveles/milyen-tapasztalatokkal-kerul-az-alfa-generacio-az-iskolaba>

Kovácsné Pusztai Kinga: *Játékosítás (gamification) az oktatásban.* Módszertani konferencia.

<https://mindsetpszichologia.hu/mi-var-az-alfa-generaciora-avagy-digitalis-kisbabak-a-munkaeropiacon>

BNO-11 Mentális zavarok (Betegségek Nemzetközi Osztályozásának 11. kiadása)

Király, Orsolya és Koronczai, Beatrix és Demetrovics, Zsolt és Paksi, Borbála (2021) *Problémás internethasználat.* In: Addiktológiai problémák Magyarországon: Helyzetkép a lakossági kutatások tükrében. II. Viselkedési addikciók.



FELMERÜLŐ KÉRDÉSEK ESETÉN KERESSE BIZALOMMAL AZ INTÉZMÉNY PSZICHOLOGUSÁT!



A hírlevelet összeállították és szerkesztették:

Dezanove Jozefina

Fekete Anna

Irinyi Tünde

Jagamos Izabella

Lakatos Dóra

Lippai-Simon Kitti

Mosolygó Tamás

Pásztor Marianna

Prem Ingrid

Rácz András