

A szabadidő hasznos eltöltése: mit csináljon otthon a gyerek?

I. rész : Mennyit „kütyüzhetsz” a gyermekem?

A kényszerű otthonlét legnagyobb kihívása most a szülőknek az, hogyan lehet lefoglalni, szórakoztatni otthon a kicsi gyerekeket- úgy, hogy a felnőtt is haladni tudjon az otthoni, illetve a munkahelyi feladataival, amennyiben azokat otthonról végzi. Gondolom mindenki nevében kijelenthetjük, hogy ez egy nagyon nehéz kihívás, ami ráadásul egy olyan faktorral is párosul (a kijárási korlátozással), amire eddig még nem volt példa.

De a helyzet az, hogy a mozgás ebben a rendkívüli helyzetben is az elsődleges és legfontosabb tevékenység egy kisgyermek életében - és a **kertes házban élők** most hatalmas előnyben vannak- **ki az udvarra, akár egész napra is a gyerekeket!**

De mi a helyzet az emeletes házakban, lakótelepeken élő kicsikkel? Szerencsére (és egyelőre) a szabad kijárási tilos, bár a játszótereket most használni nem tudják, de a kismotorok és biciklik, a kietlenebb, nyílt területeken futkosás és kiabálás(!) szóba jöhet. Igen, a kiabálás is, amit ugye a lakásban nem lehet, de a kisgyerekek egyik legszórakoztatóbb (és egyébként fejlődésük szempontjából is hasznos) tevékenysége- csak a helyszínt kell hozzá jól megválasztani. Higgyék el, gyerek és szülő egyaránt felszabadítóan éli meg azt a helyzetet, amikor egy megfelelő helyen azt játszik, ki tud nagyobb, hangosabb, hosszabban kiáltani, kurjantani! **Nagyszerű feszültségvezető módszer!**

Visszatérve a lakásba azonban sok szülőt vár a home office- a távmunka, leggyakrabban számítógépről, telefonról végezve. És a gyermek azt látja: apát/anyát, esetleg mindkettőt teljesen lefoglalja valami kütyü! A kicsik már születésüktől fogva mágikus vonzalmat éreznek amúgy is a telefonok, tabletek iránt: érdekesek, lehet nyomkodni, játszani rajtuk: „Színes-szagos-hangos”. Persze, hogy ők is ezt akarják! És a XXI. században általában meg is kapják: ezt sok szülő nem tartja már tabunak.

Emlékezzenek vissza arra, amikor Önök, szülők voltak gyermekek: a televízió ugyanígy elbűvölte az akkori kicsiket, és a szülőknek az volt a legnagyobb dilemmájuk, mennyit engedjék tévézni a kicsiket (mondjuk a kevés csatorna és gyerekműsor miatt ez kisebb dilemma volt, mint manapság, amikor már komplett mesecsatornák állnak rendelkezésre). **És most, a tévé mellé becsatlakozott minden, aminek képernyője, kijelzője van, és a gyerek figyelmét azonnal magára vonja. Sokan ezeket gyűjtőnéven „kütyüknek” nevezik- és a dilemma nagyon is mai: mennyi időt engedhetek a gyerekeknek ezekkel foglalkozni egy nap? Csábító a lehetőség, hogy értékes perceket (órákat?) nyerhetünk magunknak nyugalomban, amíg a gyerek játszik, vagy játékos feladatokat old meg a neten. Sokan hivatkoznak ezen játékok fejlesztő hatására is, mert például egy-két angol szót eltanulhat belőlük a csemete.**

Szedjük össze akkor a lehetséges előnyöket:

- a virtuális világ hosszasan leköti a gyerek figyelmét, így a szülő értékes időt nyerhet, míg a gyerek lefoglalja magát
- a gyerek fejlesztő játékok által egy kevés plusz képességre tehet szert
- lesz közös témája a többi kispajttal, akik szintén ezeket a műsorokat nézik, ezekkel a nagyon népszerű netes játékokkal játszanak, a gyerek „halad a korrallal”

Ha mindezekkel egyet is értünk, nézzük meg azt is, mi az ára mindennek.

Hátrányok:

- **Minden, ami virtuális- a képernyők (igen, a mesenézés is) leállítják a gyerek belső képalkotását, vagyis a képzeletét, fantáziáját** arra az időre, amíg azzal foglalkozik- vagyis mindazt, amit egy egészséges kisgyermek egész nap csinál: a fantáziáját használva történeteket, meséket talál ki, azokat eljátsza, felépíti, lerajzolja.
- Azonnali visszajelzésekhez és jutalmakhoz szoktatja a gyereket, **így a kiváráás, a türelem és az önkontroll képessége nem tud megfelelően fejlődni!**
- **Nagyon nagy az esélye a hozzászokásnak: a függőség hamar kialakul!** És akkor már a gyereket semmi más nem fogja érdekelni, csak a tablet, telefon, számítógép. Ezt onnan lehet felismerni, hogy a gyerek követeli ezeket a játékokat, csak erről beszél, és ha korlátozzuk ezekben, elveszük tőle a telefont, tabletet, gépet, akkor dühös, agresszív lesz.
- A sokat gépező kisgyerekeket a klasszikus játékok egy idő után elkezdik untatni, nem érdeklődnek a társasjátékok, építőkockák, rajzolás iránt, azokat már unalmasnak találják.
- Mindazok a képességek, amiket a klasszikus gyermekjátékok, asztali társasok, kirakók fejlesztenek, azokat a virtuális társaik nem képesek fejleszteni! Akkor se, ha fejlesztő játékoknak hirdetik magukat.
- **Sok gyerekeknek hirdetett játék és tévéműsor pedig kifejezetten agresszív tartalmú, amely a gyerek agresszív tendenciáit felerősíti!**
- **Hosszabb távon kimerültség, rémálmok, rossz kedélyállapot, agresszív, zaklatott lelkiállapot** léphet fel a már „kütyüfüggő” gyerekeknél.

Belátható, hogy a hátrányok messze meghaladják az esetleges előnyöket. Mindezek után már csak az a kérdés marad hátra, hogy mégis mennyi a még biztonságos mennyiség, amit egy nap egy gyermek a képernyők előtt tölthet?

Erre nehéz pontos választ adni, a gyermek egyéni érzékenységétől is nagyban függ. Mindenesetre az biztosan állítható, hogy a **napi több órányi tévénézés (és igen a háttérben bekapcsolva hagyott mesecsatorna is) mindenképpen hátrányos a gyerekekre nézve.** A kütyüzés mennyiségének kérdésében pedig az adhat irányt, hogy **amennyiben a függőség jeleit vesszük észre a gyereken, sürgősen kezdjük leszoktatni a virtuális játékokról,** és helyettük a valós, kézzelfoghatóak felé irányítani! Vagyis, ha a gyereket már csak ez érdekli, mindig erről beszél, és a korlátozás, a telefon/ tablet/ számítógép elvétele dühöt, agressziót vált ki belőle, azonnal cselekedjünk, és ne hagyjuk tovább ezekkel játszani!

Készítették: Guba Veronika és Horváth Borbála óvodapszichológusok

2020. 04. 08.

