***Megoldások az IT-s függőségekre***

## **MIT TEHET A SZÜLŐ?**

A számítógép függőség viszonylag új, kevésbé kutatott terület a függőségek között. Sajnos azonban nagy jövő előtt áll, ezért muszáj foglalkozni vele. A gyermeknek hatékony segítségre van szüksége, hogy úgy tudjon kijönni a függőségéből, hogy NE egy másik feszültségoldó lehetőséggel pótolja a számítógépet (cigaretta, TV, stb.).

Ehhez leginkább szülői támaszra van szüksége.

Fel kell ismernie, hogy a játékszenvedélye káros saját magára. Gondoljunk csak az elmagányosodásra, csökkenő önbizalomra, romló tanulmányi eredményre, sokszor labilis lelki állapotra.

A gyermeknek segíteni kell visszarázódni a mindennapi életbe. Társas kapcsolataiban, sikereiben kell őt megerősíteni.



## **JOGOD VAN HOZZÁ?**

A módszer meggyőzésen és gyakorlaton 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.

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.



## 

## **HIPNÓZIS**

Ezzel a címszóval most húzom 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 eltörpül 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.



## 

## **LEGYÜNK IGAZSÁGOSAK**

Az igazság kedvéért azért említést teszek itt valamiről, ami sok szülő figyelmét elkerüli. Amíg egy-két generációval korábban a szülők azt nehezményezték, 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.

