



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# HIBA A KAPCSOLATBAN

## Pszichológus szemmel a „Lekapcsolódás” c. filmről

A 21. században infokommunikációs társadalomban élünk, ahol az információ és a gigabyte az érték, és minél gyorsabb a vezeték nélküli internet (wifi) annál jobb, ahol pedig nincs lehetőség a hálózaton szörfölni, azt középkori környezetnek tituláljuk. Szinte visket a jobb tenyerünk a telefon után, hiányzik az áramvonalas kis műanyag test a markunkból, és az „arckönyvön” látható megannyi információ hullámmása a retinánk elől. Nem csoda, ha a felgyorsult tempót diktáló világban a türelmünk is rövidül: mindent rögtön, azonnal, egy gombnyomásra szeretnénk, legyen szó akár ebédről, vásárlásról vagy éppen emberi kapcsolatokról.

### ♦ A TÖRTÉNET

A „Lekapcsolódás” c. film hősei egyszerű hétköznapi emberek, akik a mindennapi életen túl a kibertérben is aktív szerepet töltenek be, elektronikus lábnymok számottevően nagy, mindennapjaik részét képezi az állandó telefonos és online jelenlét. Ám amennyire hasznos, annyira káros is ez az állandó sürgés-forgás, hogy nap mint nap konténernyi információ ömlik rájuk rendszerint kontrollálatlanul, az irányításnak csupán a látszatával. Valós problémáikat, szemtől szembeni kommunikációs kudarcukat az internet berkeiben elért sikerekkel palástolják.

*Rich Boyd (Jason Bateman)* elfoglalt ügyvéd, akinek egyik füle folyamatosan a telefonon lóg, ez alól még a közös családi vacsorák sem kivételek. Feleségével folytatott beszélgetései felszínesek, funkcionálisak, két kamasz gyerekük pedig megfejthetetlen rejtélynek tűnik a számukra. Azt is mondhatnánk, hogy ennek a családnak a négy tagja ötféle nyelvet beszél, nem lehet tudni, hogy a négy falon kívül mi tartja még együtt őket, mert fontos dolgokról beszélni, érzelmeket kifejezni szinte soha nem szoktak. *Mike Dixon (Frank Grillo)* nyugalmazott exrendőr, aki most magánnyomozóként ered a kiberbűnözők nyomába, miközben özvegy, egyedülálló apaként próbálja kamasz fiát a helyes útra terelgetni. Nap mint nap problémás helyzetekkel találkozik, mondhatni, már a szeme sem rebben egy-egy eset kapcsán, s talán emiatt nem veszi észre, hogy érzelmileg mennyire

elhidegültek egymástól a gyermekével. Napjuk másról sem szól, mint a munkáról, a kötelességről és a fegyelmzésről. Nem csoda hát, hogy a fia belekeveredik egy iskolai zaklatás ügyébe, ahol az elkövető szerepét ölti fel. *Cindy (Paula Patton)* és *Derek (Alexander Skarsgård)* házassága éppen csak vegetál, mert kisgyermekük elvesztése súlyos falakat emelt közéjük, egymagukban próbálnak meg feldolgozatlan gyászukkal megbirkózni, s miközben az internetes berkekben keresik a feloldozást, egymással szinte már nem is beszélgetnek. Ezeknek az embereknek az élete aztán szép lassan összefonódik az internetes térben megtapasztalt problémáik kapcsán.

### AZ INTERNET KORA

A film kiválóan bemutatja, hogy a virtuális világban sem minden móka és kacagás, hanem számos veszélyforrás leselkedhet ránk, ami az offline térben is következményeket von maga után. A szereplőknek a régi idők embereihez képest sokkal több eszközük van arra, hogy szeretteikkel, barátaikkal rendszeres napi kapcsolatot ápoljanak, mégis ez a hatalmas szabadság és tengernyi kütyü olykor több falat emel az emberek közé, mint ahányat lerombol. Történetünkben emberi kapcsolatok mennek tönkre, megszűnik az intimitás, függőségek alakulnak ki, és vannak, akik bántalmazás vagy zaklatás áldozataivá válnak.



Az internet a magyar családok életének is szerves részévé vált, 2012-es KSH adat szerint 4,7 milliónál többen rendelkeztek internettel, és 2,5 milliónál többen mobilinternet-előfizetéssel. Valószínűleg ezek a számok az utóbbi években még tovább emelkedtek, amelyben az okostelefonok elterjedése is hatalmas szerepet játszik. Ez mindenképpen pozitív jelenség, hiszen az internet számos jó dologra használható, többek között kapcsolattartásra, ügyintézésre, oktatásra, ismeretterjesztésre és a munkánk végzésére is. Ugyanakkor érdemes tisztában lenni a biztonságos internetezés alapelveivel.

A digitális szakadék is szerepet játszhat abban, hogy a szülők gyakran nem tudják gyermeküket segíteni ebben. A 11–16 éves gyerekek mintegy fele úgy gondolja, hogy jobban ért az internethez, mint a szülei, de ez nem jelenti azt, hogy azzal is tisztában vannak, miként használják biztonságosan az így kitérülő világot, amelyben számos veszélyforrás is leselkedhet rájuk. Bár a szülők 61 százaléka gondolja úgy, hogy nyomon követi gyermeke internethasználatát, ugyanezen szülők gyerekeinek mindössze 38 százaléka állította azt, hogy a szülője képből van azt illetően, hogy mit csinál pontosan a neten. Sőt, a szülők mintegy harmada nincs tisztában azzal sem, hogy a gyermeke a rokonoknál vagy a barátoknál gépezik.

## GYEREKEK AZ INTERNETEN

2014-ben az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben lezajlott az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását vizsgáló, átfogó HBSC-kutatás. Ennek eredménye szerint a magyar diákok életében a számítógép előtt töltött idő központi jelentőséggel bír. Minden második 5–11. évfolyamos diák használja napi legalább két órában az internetet nem játékcélra (internet, e-mail, chat, házi feladat), míg a hétvégéken ez a szám 63,5 százalékra emelkedik. A 2010-ben lefolytatott EuKids Online vizsgálat is hasonló eredményre jutott: a 9–16 éves gyerekek 60 százaléka napi szinten, míg 35 százaléka heti néhány alkalommal kapcsolódik a világhálóra. A gyerekek legkedveltebb tevékenysége a különböző videók nézése, de sokan használják az internetet a házi feladataik megoldásához is. A 9–16 évesek 66 százalékának van közösségi oldalon profi, akiknek mintegy a fele teljesen nyilvános beállításokat használ, így bárki hozzáférhet a megosztott adataikhoz. A gyerekek arról számoltak be, hogy átlagosan 9 éves koruktól egyedül, önállóan gépeznek, és 15–16 évesen nő meg azok száma, akik önállóan, felügyelet nélkül használható, saját asztali gépet kapnak. Ugyanakkor az okostelefonok terjedésével valószínűleg a szobájába elvonulva netező gyerekek száma folyamatosan növekszik.



Szülőként fontos feladatunk, hogy gyermekeinket megtanítsuk a virtuális világban is biztonságosan tájékozódni. A szakemberek szerint a teljes tiltás az egyik legrosszabb választás, hiszen a tiltott gyümölcs még vonzóbbá válik, s a gyerekek valószínűleg megtalálják a módját, hogy használják az internetet, ám a mi útmutatásunk és tanácsaink nélkül. Sokkal jobban járunk, ha közösen, együttműködve hozzuk meg azokat a szabályokat, amelyek a szülő által kontrollált biztonságos internethasználathoz vezetnek: internetezés együtt, megvitatás, beszélgetés, szűrőprogramok használata, bizonyos oldalak korlátozása.

### **CYBERBULLYING – AZ INTERNETES BÁNTALMAZÓK KARMAIBAN**

A film egyik legmegrázóbb momentuma, amikor nézőként szembesülünk a kortárs cyberbullying (internetes bántalmazás/ elektronikus zaklatás) történéseit és következményeit bemutató képsorokkal. Az online térben történő bántalmazásnak számos formája van, ilyen lehet a bántó üzenetek küldése, a rosszindulatú pletykák terjesztése, a megszegényítő képek vagy videók megosztása, a hamis profilok felbukkanása, esetleg az online közösségekből való kirekesztés is. A fent idézett HBSC-vizsgálat eredménye

szerint a magyar fiatalok ötöde számolt be arról, hogy voltak már kellemetlen tapasztalatai az online térben, kaptak bántó üzeneteket, vagy tettek fel róluk kínos képeket az internetre. A szakértők véleménye szerint az internetes bántalmazásnak sokkal kiterjedtebb következményei lehetnek, mint az iskolában történő zaklatásnak. Ennek okai között szerepel, hogy az áldozat nem menekülhet, az online térben bármikor utolérhetik zaklatói, akár az iskola kapuin kívül is. Emellett az online bántalmazás gyakran nagy nyilvánosságot kap, az egész világ számára elérhetőek a megszegényítő sorok, állítások, képek, amivel rendkívül nehéz érzelmileg megbirkózni. A bántalmazókat az anonimitás látszata vakmerőséggel ruházza fel, illetve mivel nem szembesülnek (azonnal) a tettük következményével, nem érznek büntudatot, így sokkal durvább zaklatásokba mennek bele. *Domonkos Katalin az Alkalmazott Pszichológiában* megjelent tanulmányában, amelyben a cyberbullyinggal kapcsolatos szakirodalmak eredményeit foglalja össze, leírja, hogy az offline kortárs bántalmazás előfordulása magasabb, mint az online bántalmazásé, de az esetek átfedést mutatnak, így az iskolában bántalmazó gyerekek egy része online elkövető is, míg az áldozatok a virtuális világban is nagyobb valószínűséggel érintettek.

# KÉPMÁS

## LELKI VÉDELEM

Szülőként a fentebb leírt intézkedések mellett arra is kell figyelniünk, hogy milyen értékek mentén, hogyan neveljük a gyermekünket. *Barbara Coloroso*, akinek a „Zaklatók, áldozatok, szemlélok: az iskolai erőszak” c. könyve sokat segíthet a kortárs bántalmazás megértésében és a kiutak megtalálásában, leírja, hogy milyen családmódel az, ami segít mások iránt érzékeny, önmagáért kiálló gyermeket nevelni. Elméletében háromféle családot különít el: a *téglafal* (autoriter, tekintélyelvű), valamint a *medúza* (engedékeny, szabadjára engedő) családtípusok helyett az úgynevezett *gerinces* (demokratikus) családok megtartó szerepére hívja fel a figyelmet, mivel ezek a családok képesek leginkább saját magukért felelősséget vállaló, másokkal törődő felnőtteket nevelni. Könyvében részletesen bemutatja ezen családok működését, itt csupán néhányat emelnek ki ezek közül.

A gerinces/demokratikus családok:

- erős támogató hálával veszik körbe a gyermeket
- a gyerekek érzik, hogy a szülei tisztelik őket, és elfogadják az érzéseiket
- a családtagok meghallgatják és elfogadják egymás véleményét, ezáltal modellálva a demokrácia működését
- a hibákra mint fejlődési lehetőségekre tekintenek
- megtanítják a gyerekeket önállóan gondolkozni, hogy saját maguk találják meg a megoldásokat a kialakult problémákra
- egyszerű és világos, de rugalmas szabályokat alakítanak ki, amelyeket a szülők következetesen képviselnek, és a felelőtlen viselkedést természetes és logikus következmények követik
- a szeretetet nem kötik feltételekhez, gyakori az ölelés, a mosoly és a humor a családban
- a szülők és a család példát mutatnak abban, hogy miként lehet jól együttműködni.

Szerencsés esetben az iskola is magévá tudja tenni ezt a szemléletet, és olyan biztonságos légkört teremt, ahol a gyerekeknek lehetőségük van érzésekről beszélni, véleményeket megosztani. Fontos, hogy a bántalmazással kapcsolatosan a diákok egyértelmű szabályokkal találkozzanak, az iskolának legyen kidolgozott eljárásrendje az ilyen esetek kezelésére, és hibázás esetén a kemény büntetés helyett segítsenek a gyerekeknek abban, hogy miként tudják a társaikkal együttműködve helyrehozni, jóvátenni, amit elrontottak.

Gyakorlati segítség a biztonságos internetezéshez:  
biztonsagosinternet.hu  
saferinternet.hu  
kek-vonal.hu/index.php/hu/internetes-biztonsag  
http://hun.tabby.eu ♦

KINYITHATÓ/ FELFÜGGESZTHETŐ

## CSALÁDI FALINAPTÁR 2017

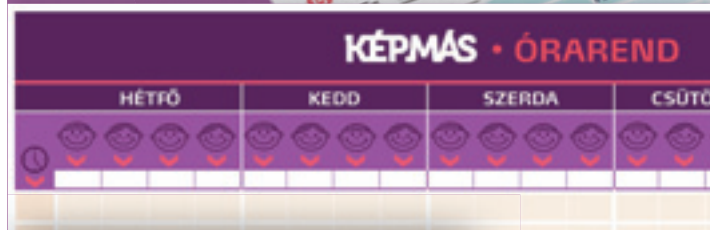
Kinyitott mérete: 400x245 mm

**ÚJDONSÁG!**  
MOST PRAKTIKUS  
ÖSSZESÍTETT  
CSALÁDI ÓRARENDEL

RENDELJE MEG 20% KEDVEZMÉNNYEL  
A [KEPMAS.HU/NAPTAR](http://KEPMAS.HU/NAPTAR) OLDALON.

1200 Ft helyett **960 Ft\***

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



stílusos • bátor • elkészített

www.kepmas.hu