

Ovisok a képernyő előtt: kapcsoljuk ki, hogy kapcsolódjanak!

A mobileszközöket gyakrabban használó óvodások esetében alacsonyabb a szülő-gyerek interakció minősége és mennyisége, mint az ilyen eszközöket nem használó kortársaiknál. Az ELTE Etológia Tanszékén működő [Alfa Generáció Labor](#) kutatói szerint a mobilhasználat nemcsak elveszi az időt a társas tevékenységektől, hanem rontja az együtt töltött idő minőségét is.

“Összesen 72 szülő-gyermek páros vett részt kutatásunkban. A szülők kérdőívben számoltak be a család eszközhasználati szokásairól és közös időtöltéseiről, de a gyermekükkel való viselkedésüket laboratóriumi vizsgálat során is megfigyeltük” – mondta **Liszkai-Peres Krisztina**, a labor kutatója, a *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry* című szakfolyóiratban megjelent [tanulmány](#) első szerzője.

A kutatók 47 mobilhasználó óvodást vontak be a vizsgálatba: azokat vették mobilhasználónak, akik legalább 6 hónapja mobiloznak, és hetente minimum 2 órát töltenek aktív eszközhasználattal, például játékkal. A mobilt nem használó csoportba 25 gyermek került, akik a szülei elmondása alapján életükben maximum 5 alkalommal használtak aktívan mobilt vagy tabletet (a passzívan eltöltött képernyőidő, pl. videónézés nem volt kizáró ok).

“A kutatáshoz kialakítottunk egy 31 tételből álló szülői kérdőívet, amellyel felmértük a szülők és a gyermekek digitális médiahasználati szokásait, a gyermek problémás mobilhasználatát, illetve a családi, közös digitális és nem-digitális (valóélet-beli) szabadidős tevékenységeit. A laboratóriumban kétféle helyzetben mértük a szülő-gyermek interakció minőségét: egy 5 perces szabad játék során, amikor a gyerek-szülő párok szabadon játszhattak a kikészített játékok bármelyikével, majd egy szintén 5 perces strukturált játék során” – magyarázta az adatfelvétel részleteit **Konok Veronika** laborvezető, az Etológia Tanszék tudományos munkatársa.

A strukturált játék során a szülő-gyerek párnak a talán sokak által ismert klasszikus rajztáblával (etch-a-sketch) kellett rajzolniuk. Ennek egyik gombjával függőlegesen, míg a másikkal vízszintesen lehet rajzolni, a két gomb egyidejű elforgatása pedig átlós vonalat eredményez. A feladat az volt, hogy a szülő és gyermeke együttműködve rajzoljanak egy fenyőfát vagy egy házat úgy, hogy egyikőjük az egyik gombot tekeri, míg a másik a másikat. A kutatók ezután elemezték az interakciókról készült videókat a szülő-gyermek kapcsolat minőségének mutatóit keresve.

Öt szempontot találtak, amellyel az interakciók általánosságban jellemezhetőek voltak: az interaktivitást (pl. a gyermek interakciót kezdeményez, amire a szülő reagál), a szülői kontrollt (a szülő fizikailag vagy szóban irányítja a gyermeket), a partnerre irányuló figyelmet (pl. egymásra néznek), az együttműködést (közösben dolgoznak a feladaton) és a közös szórakozást (pl. a szülő és gyermek együtt nevet).

“A közös játék során a mobilozó gyerekek és szülei interakciói szegényesebbek voltak, mint a nem mobilozó gyermeké és szüleié. Kevesebb volt az egymásra irányuló figyelem és a szülői kontroll is” – összegezte az eredményeket **Liszkai-Peres Krisztina**.

A kérdőíves vizsgálat eredményei szerint viszont **a közös, nem digitális tevékenységek segítik, hogy a gyermek “kütyüzése” ne váljon problémássá:**

ha több időt tölt együtt a család, akkor kevésbé valószínű, hogy a mobilhasználó gyerek függővé válik, vagy hogy rendszeres családi konfliktusokhoz vezet a gyerek mobilozása. A közös digitális tevékenységek azonban nem bizonyultak ilyen hatékonyak, valószínűleg azért, mert nem biztosítják az olyan minőségi társas helyzeteket, amelyek nélkülözhetetlenek a biztonságos kötődés kialakulásához és a gyermek különböző készségeinek (pl. önszabályozásának) fejlődéséhez.

“Az összefüggések mögött több tényező is állhat. Egyrészt a gyerek digitális eszközhasználata elveszi az időt a társas tevékenységektől, emiatt kevésbé fejlődnek a gyerek társas készségei, ami a szülő-gyerek interakció során is megnyilvánulhat. Ráadásul, kiderült az is, hogy **a többet mobilozó gyerekeknek a szüleik is többet mobiloznak**, ami ahhoz vezethet, hogy a családtagoknak összességében kevesebb ideje marad a valóélet-beli, minőségi együttlétre, így romolhat a közös aktivitások színvonala. Azonban fordított összefüggés is fennállhat: a szegényesebb szülő-gyerek kapcsolat ahhoz vezethet, hogy mindkét fél több figyelmet fordít a digitális eszközökre” – hívta fel a figyelmet **Konok Veronika**.

“Fontos azonban megjegyezni, hogy a mobilhasználat önmagában még nem ördögtől való. Sokkal fontosabb, hogy ha használ is ilyen eszközt a gyerek, akkor is jusson elegendő idő egyéb, nem-digitális tevékenységekre, például mozgásra, alvásra, és – ahogy a kutatás eredményei is mutatják – a közös, képernyőmentes családi időtöltésekre. Utóbbiak ugyanis védő faktornak tekinthetők a problémás digitális eszközhasználat kialakulása szempontjából” – mondta **Liszkai-Peres Krisztina**.

A kutatók ezért azt javasolják a szülőknek, hogy vegyenek részt gyerekükkel minél több képernyőmentes tevékenységben. Ezáltal nemcsak gyermekeik személyes kapcsolatainak kialakulását és társas készségeik fejlődését segíthetik elő, hanem a problémás eszközhasználatot is megelőzhetik.

A szülőknek példamutató szerepük van a tudatos médiahasználatban.

A megfelelő stratégiákat követve biztosíthatják az egészséges és támogató környezetet gyermekeik számára.

Az Alfa Generáció Labor kutatói jelenleg a 6-15 év közötti iskolás gyerekek digitális eszközhasználati szokásait, valamint a Covid-járvány alatt és után óvodáskorukat töltő gyerekek mobilhasználati szokásait vizsgálják. Ha szívesen segítenék részvételükkel a kutatók munkáját, [a jelentkezés részleteiről az alábbi oldalon tájékozódhatnak](#).

[Podcast: Kütyük-gyerekek-felnőttek; hogyan lehet jól használni az okoseszközöket? Beszélgetés Konok Veronikával](#)

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/12787/ovisok-a-kepernyo-elott-kapcsoljuk-ki-hogy-kapcsolodjanak/>