



Családon belső

*Az e-learning tananyag az EFOP-1.2.9-17-2017-00088
azonosítószerű, Kalocsai Család és KarrierPONT című
projekt keretében készült.*



Kedves Érdeklődő!

A család olyan közösség, amely általában igyekszik biztonságot nyújtani tagjainak. Azonban az, hogy ez valóban megtörténhessen, belefektetett energiát igényel. Fontos, hogy kialakuljanak jól működő rendszerek, akár gazdasági, akár érzelmi vonalon. Előbbi fontos, mert a nem megfelelő pénzgazdálkodás súlyos problémákhoz és konfliktusokhoz vezethet, az érzelmi erősítés pedig azért, hogy jól működjön az egység, és ha szükséges, észrevegyük, ha valamelyik családtagunknak segítségre van szüksége. Tudni kel felismerni a problémát, és jól kommunikálni róla. Sajnos nem ritka jelenség, hogy gyermek vagy felnőtt családtagok szenvedélybeteggé, valami káros dolog függőjévé válnak. Ebben a tananyagrészen kiemelten foglalkozunk néhány olyan kihívással, melyekkel a családoknak szembe kell néznie. Első nagy téma egységünk a család, mint gazdasági egység, hiszen a pénzügyekkel minden családnak foglalkoznia kell. Második témánk a gyermeknevelés, azon belül a digitális világ gyerekekkel kapcsolatos kihívásai, utolsó nagy téma egységünk pedig a Függőségek és a prevenciós lehetőségek megismerése lesznek. A témák kiválasztásánál a tréningek tartalmát vettük alapul. A tananyag végigolvasása után itt is lehetőség nyílik a megszerzett tudás mérésére, az online tesztsorozattal, illetve egy önismereti teszt is szélesítheti ismereteinket. Ezen felül az e témában készült oktató videó megtekintését is ajánljuk!

Jó tanulást, hasznos időtöltést kívánunk!



Tartalom

Családi élet - gazdálkodás.....	3
A család gazdálkodási funkció	3
A családi költségvetés jelentősége	3
A háztartási napló	3
Az élelmiszerpazarlás elkerülése	3
Gyermeknevelés	7
Nevelési stílusok	7
A gyermekek védelme a digitális korban.....	10
Szűrőprogramok.....	10
Az online világ veszélyei	11
Függőség és prevenció	12
Prevenció jelentése	12
A szenvedélybetegségekről	12
Drogfüggőség- Hogyan vehetjük észre, ha a gyerek kábítószer használ?	12
Hogyan viszonyuljunk a gyermek drogfogyasztásához?	13



Családi élet – gazdálkodás

A család gazdálkodási funkció

A gazdálkodási funkció azt fejezi ki, hogy a család tagjai közösen jövedelmet szereznek, és azt együttesen használják fel annak érdekében, hogy a családtagok szükségletét kielégítsék. Ez a funkció biztosítja, hogy a családtagok éljenek és jól élhessenek.

A családi költségvetés jelentősége

A családi költségvetés a családi háztartás gazdálkodásának alapja, ami kiszámíthatóságot és biztonságot jelent a család számára. A családi háztartási napló vezetése segíthet a rendszeres kiadások tervezésében, segítheti a váratlan kiadásokra való felkészülésben és a pénzügyi tudatosság erősítésében. A háztartási naplót vezethetjük egy egyszerű füzetben, használhatunk egy Excel táblát, mert sok funkciója könnyítheti a dolgunkat. Ezen kívül viszont, már az interneten találhatunk kifejezetten erre létrehozott programokat is.

Fontos, hogy a családi költségvetés tervezésében mindenki részt vegyen, hogy így fejlődjön a család minden tagjának a pénzügyi tudatossága. Jó ötlet a gyermekeket is bevonni ebbe, hiszen nekik ez egy érdekes és izgalmas feladat lehet.

A háztartási napló

A háztartási naplóban először össze kell írni a család állandó bevételeit és kiadásait. Ide azok a kiadások tartoznak, amikből nem tudunk könnyedén lefaragni (lakásbérlet, élelmiszer, közlekedés). Fontos viszont az alkalmoszerű kiadások feljegyzése is, hogy teljes képet kapjunk. Ezen felül ne feledkezzünk meg a kisösszegű vásárlásokról sem, hiszen a hónap vagy az év során azok is könnyedén összeadódnak. Időnként aztán át kell tekinteni a kiadásokat, hogy szükség esetén tudjuk, hogy hol tudunk lefaragni belőlük.

Ha a kiadásaink meghaladják a bevételeket, akkor hiány keletkezik. Ekkor érdemes lehet többletmunkát végezni, vagy csökkenteni a kiadásokat. Érdemes a következő kérdéseken elgondolkodni:

- Miről lehet lemondani?
- Mit lehet egy olcsóbb megoldással kiváltani?
- Mit tudunk magunk megcsinálni, elvégezni?

Az élelmiszerpazarlás elkerülése

A magyar családok a jövedelmük kb. negyedét költik élelmiszerre. Ez a kiadásainknak egy nagy szelete, de szükség esetén könnyedén csökkenthető. Első lépésként elegendő lehet a hűtőt és a kamrát rendszerezni.



Ha jobban átlátjuk, hogy milyen élelmiszerek vannak otthon, akkor elkerülhetjük a túlvásárlást. Ha túl sokat

felhalmozunk, akkor előfordulhat, hogy a terméknek lejár a szavatossága még mielőtt elfogyaszthatnánk azt. Vásárláskor mindig gondolkodjunk előre, ha elutazunk, vagy ebédre vagyunk hivatalosak, elegendő lehet kevesebbet vásárolni. Megdöbbenő, de egy átlagos magyar évente kb. 68 kg élelmiszer hulladékot termel.

Ehhez kapcsolódva jó ötlet lehet még heti menüt írni a családnak, ami könnyítheti a bevásárlást. Ha megtervezzük a menüt, az alapján írunk bevásárlási listát és ragaszkodunk a listához, elkerülhető az impulzusvásárlás. Ha pedig a menü megtervezése előtt átböngésszük a kedvenc boltunk akciós kínálatát, még többet spórolhatunk az élelmiszerre szánt költségeken.

Ezen túl a menütervezés segíthet abban is, hogy változatosabban étkezzünk és segíthet kiiktatni a vacsorarendelést is, amivel szintén pénzt tudunk spórolni. Elkerülhető, hogy az utolsó pillanatban kapkodva kezdjünk neki a főzésnek, amikor már az egész család éhes és fáradt. Ilyenkor szoktak ugyanis előkerülni a nem túlzottan tápláló mirelit pizzák és társaik.

Most 13 pontban összeszedtük mi az amit az élelmiszerpazarlásról feltétlenül tudnia kell!

1. Mérjük meg a saját élelmiszerpazarlásunkat!

Az, hogy tudatosítjuk, mi magunk mennyi élelmiszerhulladékot termelünk, már egy fontos lépés, hogy elkezdjünk változtatni a szokásainkon. Ehhez a Magyar Élelmiszerbank Egyesület egy letölthető élelmiszerhulladék-naplót is készített. Ha ennek eredményeit elküldjük számukra, azzal jelentősen segíthetjük a hazai élelmiszerpazarlás helyzetének megismerését.

2. Tegyük tisztába a fogalmat, tudjuk, hogy mi számít élelmiszerpazarlásnak!

Igyekezzünk mérsékelni az elkerülhető élelmiszerhulladék keletkezését a háztartásainkban, hiszen ezzel a felére csökkenthetjük az éves élelmiszerpazarlásunkat. Az olyan élelmiszereket, amik végül azért végzik a szemétkosárba, mert megromlottak vagy végül nem kerültek felhasználásra kis odafigyeléssel már hasznosítani tudjuk.

3. Fontos tudnunk azt is, hogy mi nem élelmiszerpazarlás!

Mielőtt a büntudat kerítene hatalmába minden alkalommal, amikor élelmiszer kerül a szemetesünkbe, megnyugtatóan fontos tudatosítanunk, hogy vannak olyan élelmiszerhulladékok, amiknek a keletkezése elkerülhetetlen, mert alkalmatlanok a fogyasztásra, vagy sehogyan sem hasznosíthatók vagy használhatók fel újra. Ilyen a csont, a magok vagy a tojáshéj.



4. Előzzük meg a túlvásárlást!

Vásárlás előtt tervezzük meg, milyen ételeket szeretnénk főzni, milyen alapanyagokra van szükség. Ehhez fontos, hogy írjunk cetlit, mivel ezzel védekezhetünk az impulzusvásárlás ellen, valamint ne induljunk el a boltba anélkül, hogy ne néznénk szét, mi van a hűtőben, fagyasztóban, kamrában, így nem kerül a kosarunkba olyan élelmiszer, ami már van otthon.

5. Vásároljunk tudatosan!

Válasszuk a friss alapanyagokat (pl. zöldségek, gyümölcsök) a feldolgozott, csomagolt készételek (pl. pizza, levespor) helyett. Így egészségesebben étkezhetünk és egy csomó csomagolástól is megkíméljük a bolygót. Mielőtt leemelünk egy terméket a polcra ellenőrizzük a lejárat dátumát, és igyekezzünk minél tovább elálló élelmiszereket vásárolni.

6. Gondolkodjunk előre!

Ha tudjuk, hogy nem lesz időnk főzni, vagy éppen egy utazás előtt állunk, lehetőleg ne tömjük tele a hűtőt könnyen romlandó élelmiszerekkel. De ugyanilyen fontos azzal is tisztában lenni, hogy a bevásárlás után mennyi ideig tudjuk megfelelően tárolni az élelmiszereket. A nyári nagy melegben lehetőleg a lakóhelyünkhöz minél közelebbi helyen vásároljunk, így rövid idő telik el, míg a hűtött vagy fagyasztott áruk újra hűtőbe kerülnek (ráadásul benzint is spórolunk).

7. Csak olyat élelmiszert vegyünk meg, ami el is fog fogyni!

Lehetőleg kerüljük az „egyet fizet, kettőt kap” akciókat! Ezek bár jól hangzanak bizonyos cikkek esetén, gyorsan romlandó élelmiszerekkel már kevésbé. Ha végül a szemétkosárba landol a megvásárolt étel, igazából egy forintot sem spórolunk, sőt.

8. Minimalizáljuk a felesleges ételeket a háztartásban!

Igyekezzünk feltölteni a kamránkat és a hűtőnköt olyan tartós alapélelmiszerekkel, amiket szívesen fogyasztunk. A szárított, fagyasztott és konzerv ételek sokáig elállnak, így felhasználhatjuk őket változatos ételek készítéséhez.

9. Nem minden szemét, ami annak tűnik!

Rendszeresen ellenőrizzük a kamránk, valamint a hűtőnk tartalmát, és használjuk fel a közeli lejáratú termékeket. Az eltarthatóság mutatói a „fogyasztható” és a „minőségét megőrzi” feliratok a termékeken. A „fogyasztható” kifejezést gyorsan romlandó élelmiszerek esetén használják (pl. hús, tojás, tejtermékek). A „fogyasztható” kifejezéssel feltüntetett dátumot követően nem ajánlatos a terméket fogyasztani. A „minőségét megőrzi” felirat a hosszabb ideig eltartható élelmiszereken szerepel (pl. gabonatermékek, rizs, fűszerek). A terméket ezen időpont után is lehet kockázat nélkül fogyasztani, azonban előfordulhat, hogy a termék ízét veszti, vagy megváltozik az állaga. Zöldségek, gyümölcsök esetén nincsenek irányadó dátumok,



de itt nyugodtan hagyatkozunk saját érzékszerveinkre. A fonnyadó zöldségek még kiválóak lehetnek a leveshez, túlérett gyümölcsök pedig a turmixhoz, süteményekhez.

10. Főzzünk annyit, amennyit biztosan megeszünk!

Gondoljuk végig, hányan fogunk étkezni, és általában mekkora adagok fogynak a családban. Igyekezzük kerülni a túl nagy adagokat, mert csak több lesz a maradék, hamar ráununk és ráadásul nem is kifejezetten egészséges túlnenni magunkat.

11. Fagyasszunk le minden romlandó ételt, amit nem tudunk időben elfogyasztani!

A fagyasztó olyan akár egy STOP gomb, megvédi a romlandó élelmiszereket a kidobástól. Ha egyszerre többet főzünk és nem fogy el, a maradékot fagyasszuk le! Mindent, amit a fagyasztóba teszünk címkézzünk fel és jelöljük rajta a lefagyasztás dátumát és a doboz tartalmát.

12. Adományozzunk a rászorulóknak!

Ha tudjuk, hogy már vannak bizonyos élelmiszerek, amiket nem fogunk elfogyasztani, de még jó állapotban vannak, ajándékozzuk el őket! Az Élelmiszerbank rendszeresen összegyűjti az áruházakban, gyárakban és feldolgozóüzemekben feleslegessé vált, de még fogyasztható élelmiszereket, majd eljuttatja az éhezőknek.

13. Komposztáljunk!

Ha nincs más lehetőség, és ki kell dobni valamit, lehetőleg komposztáljunk! A környezetet is kíméljük, és kukánk is kevésbé telik, ha komposztálunk. Amit biztosan tehetünk a komposztba: zöldség- és gyümölcshéjak, -száraz, -levelek, salátalevelek; teafű, teafilter, kávézacc. Amit viszont tilos komposztálni: hús és tejtermék.

Az élelmiszerpazarlás egy globális probléma, aminek a visszaszorítása kifejezetten rajtunk múlik, a mi háztartásainkból indul. Viselkedésünk és szokásaink változtatásával nemcsak a környezetünkkel teszünk jót, de a javak kiegyenlítettebb eloszlásához is hozzájárulhatunk.



Gyermeknevelés

Nevelési stílusok

A nevelési stílus a szülő és gyermek, vagy akár a pedagógus és a tanulócsoport kapcsolatának olyan hosszabb időn át érvényesülő alaptónusa, amely sokban meghatározza a szülő gyermek viszonyát, a pedagógiai hatás érvényesülésének esélyeit, a tanulók és a pedagógus iskolai közérzetét.

Közvetett nevelői ráhatás: A nevelő és érintett személy között valamilyen közvetítő csoport van. Ez optimális esetben fokozza a ráhatás mértékét. A közvetett nevelői ráhatás a szubjektív nevelői ráhatásnak az a formája, amely valamilyen, a nevelő és az érintett személy közé iktatott csoport (közösség) közvetítésével valósul meg.

Közvetlen nevelői hatás: Nevelő ráhatás személyes befolyással. A szubjektív nevelői ráhatásnak az a formája, amely a nevelő személyes befolyásának segítségével érvényesül.

A szakirodalom több nevelési stílust különböztet meg. Ezek általában a következők:

1. **Autokratikus (tekintélyelvű) stílus:** Egyedül vezet. Döntéseit egyedül hozza. A csoport tagjai alig vagy egyáltalán nem vehetnek részt a döntésekben, illetve azok előkészítésében. Célja, hogy a gyermek beilleszkedjen a világ hagyományos rendjébe. Módszere: folyamatos, részletekig kiterjedő kontroll és aprólékos ellenőrzés. Ebben a stílusban nevelkedő gyermekek visszahúzódóak, önállótlanok és nagyfokú bennük az elfojtás.
2. **Helytelenítő:** Nem nézi jó szemmel, ha a gyermek kifejezésre juttatja negatív érzelmeit, és ezért leszidják, esetleg megbüntetik őket. Az ilyen szülőnek az érzelmek választás kérdései. Ez azt közvetíti a gyermek felé, hogy a szomorúságot, dühöt nem szabad érezni, kifejezni. Az érzés okát azonban nem keresik meg, így a probléma nem oldódik meg. Az így nevelkedett gyermekekből később hiányozhat a problémamegoldó képesség.
3. **Laissez - faire (ráhagyó) stílus:** Vezetés hiánya. Legfőbb érték a szabadság. A feladatok kiadása után nem ad plusz információt, hanem ráhagyja a gyermekekre. Célja, hogy a gyerekek maguk fedezzék fel a világot és maguk szervezzék a tanulást.
4. **Együttműködő stílus:** Alkalmat ad a döntés előtt a dolgok megvitatására, mindig figyelembe veszi a csoport véleményét. Egészséges határok kijelölésével biztosítja a gyermek számára szárnyai bontogatását. Módszere: elsősorban a kompromisszumkeresés, vita, a meggyőzés révén. A gyerekek elmondhatják a véleményüket. Nyitottak lesznek a problémák és azok megoldása iránt. Kialakul egyéniségük,



szociabilitásuk.

Érdemes lehet időnként átgondolni, hogy ránk melyik nevelési stílus a jellemző és a fentiek szerint esetleg változtatni azon.

A nevelési stílus mellett, egy neves magyar pszichológus nevelői attitűdökről beszél:

Nevelői attitűd:

Ranschburg Jenő négy stílust különböztet meg:

- meleg – engedékeny
- meleg – korlátozó
- hideg – engedékeny
- hideg – korlátozó

Meleg – engedékeny nevelői stílus: A meghatározásban a "meleg" jelző, nem a kritika nélküli, túlóvó szülői viselkedést jelenti, mint ahogy az "engedékeny" sem a korlátok és tiltások nélküli szülői magatartást. Vannak szabályok és a megszegésükért helytelenítés, feddés jár, azonban a szabályok nem merevek, hanem szükségszerű és rugalmas normák, nem nehezednek a gyerekekre, nem válnak cselekedeteinek akadályává. A gyermek sosem fordul szüleihez hiába sem érzelmi, sem intellektuális igényeivel, vagyis a "szeress" és a "beszéljess velem" jelzéseire mindig kap a szülőktől választ. Az a gyerek, aki ilyen légkörben nő fel, pozitívan fordul a világ felé: aktív, becsvágyó és barátságos, gondolkodása gyors, kreatív, érdeklődő, cselekedeteivel aktív részese a világnak. Sosem kételkedik abban, hogy szeretik, ez a szeretet azonban sosem korlátozza cselekedeteinek. Megfigyelték, hogy ebben a légkörben felnövő gyerekek agresszívak, ennek oka a biztonságérzés és a szigorú büntetés hiánya, nem pedig az önálló cselekvés akadályoztatása miatt van. Ezek a gyerekek megvédik magukat és álláspontjukat, ezért nehezebben kezelhetők, mint a más nevelői beállítódásban nevelkedők. Ez azonban bőségesen megtérül, mert barátságosabbak, könnyen alakítanak ki kapcsolatot a felnőttekkel és a gyerekekkel, bíznak önmagukban, kiegyensúlyozottak, kedvesek. Az agresszió, ami tapasztalható, a megfelelő feltételek esetén egészséges bátorsággá fejlődik. Kutatók megfigyelték, hogy a melegengedékeny miliőben felnövő gyerekek szerepjátékaik során sokkal gyakrabban játszottak felnőtt babával, mint a többiek. Ez a megfigyelés azért fontos, mert a szerepjáték során a gyerekek a felnőtt viselkedési mintákat sajátítják el, építik be személyiségükbe, viselkedésükbe, így a felnőttekkel való azonosulás ezeknél a gyerekeknél a legintenzívebb.

Meleg – korlátozó nevelői stílus: Ebbe a szülőtípusba elsősorban a túlóvó, túlszerető, túlgondozó szülő tartozik, aki nem engedi önállósodni gyermekét. Ő az, aki szigorúan csak júliusban –augusztusban engedélyez egy-egy fagyaltot, a sapkát csak májusban lehet levenni, a homokba belemenni csak játszóruhában lehet. Ezeknél a szülőknél a gyermek nyílt agressziója szigorúan tiltott. Mivel minden szülő korlátokat állít a gyerek



elé, amivel akadályozza a cselekedeteiben, a gyerekek időnként haragszanak a szüleikre. Ennek a haragnak esetenként eltérő módon, de megnyilvánulásai is vannak. Az előbb ismertetett meleg-engedékeny nevelői stílusnál a gyermek kifejezheti agresszióját, nem büntetést kap érte, hanem a szülők a megbeszélésre

törekednek az esetek nagyobb részében. A meleg korlátozó nevelői stílusban a családon belüli agresszióknak szigorú büntetése van (gyermeknek szülők felé, testvéreknek egymás felé megnyilvánuló agressziója). Így a gyermek kénytelen magában tartani -befelé fordítani - ellenséges érzéseit, ami szorongáshoz vezet. Előfordul, hogy csak a családon belüli agresszió tiltott, az osztálytársak felé megnyilvánuló nem ("milyen bátran, férfiasan viselkedik a gyerek, megvédi önmagát"). Ez a gyerek tehát az otthoni "tiltott" indulatait is a társaival szemben vezeti le, aminek következménye előre látható: a sok agresszív megnyilvánulás előbb-utóbb visszajut a szülőkhez, akik szigorúan büntetnek. A gyermeknek ismét csak tiltott az indulatainak, agressziójának levezetése, megint "kénytelen" önmagában tartani, ami tovább erősítheti a szorongásukat. Ezek a gyereke előbb-utóbb jól viselkednek az iskolában, jól tanulnak, erősen iskolacentrikusak lesznek, ők azok, akik még akkor is jól viselkednek, ha a tanár nincs az osztályban. Magatartásuk és gondolkodásuk erősen szabálykövető, kevésbé kreatívak, mindig illedelmesek, egy kicsit visszahúzódnak, félszegek. A szülői szeretet, a melegség rendszerint elejét veszi annak, hogy a korlátozások túlzottan ránehezedjenek a gyerekekre, komolyabb problémát okozva.

Szintén a kutatások eredménye, hogy a meleg - korlátozó nevelői stílusban felnövő lányok jobban túrik ezt a szülői magatartást mint a fiúk, mivel kevesebb szorongásos tünetet mutatnak.

Hideg-engedékeny nevelői stílus: Ez a nevelői stílust is segíti a gyermeki agresszió kibontakozását, mégpedig azért, mert a szülő elutasítja a gyermekek közeledési, függőségi igényét, ugyanakkor időnként már-már nemtörődöm módon engedékeny. A gyermek függőségi igényének elutasítása mögött gyakran a gyermekkel szembeni ellenszenv húzódik meg. A szülő valamilyen ok miatt nem tudja elfogadni gyermekét, így annak közeledési igényére elutasítóan reagál (ez az elutasítás tudattalan is lehet!). A gyermekben ez az érzelmi, fizikai elutasítás szeparációs szorongást idéz elő. Ráadásul ezt a nevelői stílust folytató szülő időnként - mintegy önmaga igazolására - nyilvánosan bünteti gyermekét. A szülő érzelmi elutasítása a gyermeket attól a lehetőségtől is megfosztja, hogy azonosuljon a szülővel, elfogadja, kövesse, először annak viselkedését, a későbbiekben pedig értékrendjét. A szülői elutasítás előbb-utóbb a gyermekből is elutasítást vált ki, mindennel szemben, ami a szülőtől ered. Ez érthető, ha arra gondolunk, hogy a gyermek alapvető szüksége maradt kielégítetlenül. A gyermek viselkedésében egyre gyakrabban nyilvánulnak meg az agresszív elemek, amik a szülő engedékenysége miatt teret is kapnak. Az így felnövekvő gyermekek serdülőkorukra erőteljes függőségi szorongást mutatnak, rossz lesz a kapcsolatuk a szüleikkel, nem fordulnak hozzájuk tanácsért, problémáikat nem beszélnek meg velük. Ezek a gyermekek, fiatalok kapcsolati igényeiket máshol próbálják kielégíteni, ami könnyen sodorhatóvá teszi őket, könnyen kerülhetnek a társadalom számára nem kívánatos körökbe.

Hideg- korlátozó nevelői stílus: Ez a nevelői stílus annyiban különbözik az előzőtől, hogy a gyermek elutasítása mellé erőteljes korlátok társulnak. A szülő ellenérzéseire (amelyek fizikai büntetésben, a gyermekkel való kapcsolat minimalizálásában nyilvánulnak meg) a gyerek ebben az esetben is agresszióval reagál, csak hogy ezt az agressziót a szülő keményen bünteti. A szülő elutasító magatartása itt is gyakran rejtett: a felszínen azt hangoztatja, mennyi mindent tesz a gyermekért, ellátja, dolgozik rá, stb., miközben a gyermek érzelmi igényei kielégítetlenül maradnak, csak korlátokkal találkozik. Ezek a szülői "üzenetek" a



gyermek számára érthetetlenek, bűntudatot érez, hiszen "hálátlan", ugyanakkor agressziót is átél, mert csak a szülei által állított akadályokat látja maga körül. Ez az agresszió, mivel a világ felé nem nyilvánulhat meg, befelé fordul, súlyos zavarok, különféle testi-lelki bajok alakulnak ki, amelyek az idő múlásával egyre komolyabbá válnak, a személyiség torzulását, a felnőttekkel/emberekkel szembeni bizalom hiányát okozva.

A gyermekek védelme a digitális korban

Ma már elkerülhetetlen, hogy a gyerekek fiatalon megismerkedjenek az internettel és a különböző digitális eszközökkel. Fontos azonban észben tartani, hogy amellett, hogy ezek az élet számos területét megkönnyítik, veszélyt is rejthetnek.

A szakértők szerint 3 éves kor alatt nem ajánlott, hogy egy gyermek képernyő előtt töltsön időt. Bármikor is ismerkedik meg a gyerek a digitális eszközökkel és az online világgal, legyünk ott mellette, amikor megteszi az első lépéseket az internet világában és fedezzük fel együtt a számára érdekes oldalakat!

Az internethasználat szabályait mindenképpen együtt fektessük le a gyerekekkel úgy, hogy az megfeleljen számára is. Limitáljuk, hogy mennyi időt tölthet el a gyermek a képernyő előtt. Lefekvéskor az ágyba már lehetőleg ne vigye magával a kütyüket, hiszen ez az elalvását is megnehezíti. Egy részről az információáradat sem segíti az elalvást, másrészt pedig a képernyők által kibocsátott kék fény is nehezíti az elalvást, mert ennek hatására nem tud kialakulni az alváshoz szükséges melatonin szint a szervezetünkben. Sokkal jobb választás lehet tehát egy könyv olvasása lefekvés előtt. Ha azonban mégis elengedhetetlen a képernyőhasználat időnként, akkor használjunk olyan applikációkat, amik képesek a kék fény szűrésére. Ilyen alkalmazás a Twilight vagy az F.lux is.

Ezen kívül pedig akár érdemes lehet digitalizáció mentes napokat is beiktatni, amikor a főszerep az online tevékenységeké és a szemtől szembe való kommunikációé, nem a chatelésé. Az időkorlát megállapításakor viszont fontos szem előtt tartani, hogy az iskoláskorú fiatalok sokszor tanulásra és információkeresésre használják az internetet. Ez természetesen nagyon hasznos és nem összekeverendő a lövöldözős játékokkal vagy a sorozatnézéssel.

Szűrőprogramok

A szűrőprogramok nagy segítséget nyújthatnak abban, hogy a gyermekek valóban csak a nekik szánt tartalmakhoz férjenek hozzá, de észben kell tartani, hogy a különböző felmérések szerint a leghatékonyabb védelem maga a figyelmes szülő, aki meghallgatja a gyermeket, beszélget vele és helyes értékrendet mutat a gyermeke számára.

Has szűrőprogramot használunk a gyerekek által használt eszközökön, ami blokkolja azokat az oldalakat, amik károsak vagy felzaklatóak lehetnek a gyermekeknek, illetve letiltja a szülő által nemkívánatosnak



tartott oldalakat is, sokat tehetünk a gyermekek biztonságáért.
Hiszen előfordulhat, hogy a gyermek egy számára megfelelő
mesefilmet kezd el nézni a Youtube-on, de az oldal által felajánlott

következő videó már nem az ő korosztályának való. Ebben az esetben nagy segítség lehet egy ilyen program. A szűrőprogramok általában felkínálnak különböző lehetséges szűrés beállításokat, de a szülő és figyelembe tudja venni, hogy a saját gyermekének mely felületeket teszi elérhetővé és melyeket tiltja le. Számos szűrőprogram létezik már. Sok az ingyenes is elérhető is, amit bárki használhat. A Windows Family elnevezésű program is ingyenes és elérhető magyar nyelven, ám meg kell említeni, hogy csak a Windows operációs rendszerrel működik.

A Windows Family segítségével beállíthatunk egy időkorlátot a gyermekek eszközén, vagy akár adott alkalmazásokra és játékokra is külön-külön. Természetesen a nem megfelelő tartalmakat ez a szoftver s tiltja, ezen kívül pedig lehetővé teszi a szülők számára, hogy áttekinthessék a gyermekek tevékenységeit. Így a szülő láthatja, hogy mely alkalmazásokat használta a gyerek és mennyi ideig. Ezen felül még nyomkövetést is lehetővé tesz a program. Beállíthatjuk még, hogy a Microsoft áruházból a gyermek csak szülői jóváhagyást követően vásárolhasson.

Az online világ veszélyei

Szűrőprogramok használata mellett is fontos, hogy felhívjuk a gyermekek figyelmét bizonyos veszélyekre. Ezzel fejleszthetjük a gyermekek médiatudatosságát. Fontos, hogy tudják, az interneten nem mindenki az, akinek kiadja magát. Így aztán érdemes óvatossá lenni a csevegőprogramokkal és chat szobákkal, ezen kívül pedig ilyen felületen nem szabad megadni ismeretleneknek személyes adatokat (telefonszám, lakcím).

Ezen kívül el kell nekik magyarázni, hogy nem minden információ igaz, amit az interneten találnak. Az pedig, hogy egy weboldal jól néz ki, szintén nem garancia arra, hogy megbízható az információ, amit közöl. Mindig érdemes tehát több forrásból tájékozódni, mert rengeteg a félrevezető és téves információ is.

Érdemes a közösségi oldalakról is beszélni a gyerekekkel, még azelőtt, hogy kialakítanák a profiljukat. Fontos, hogy tudják, amit feltöltenek ezekre az oldalakra, az mindig megmarad valahol, tehát körültekintőnek kell lenni. Tudniuk kell, hogy milyen képek nem valóak a közösségi média felületeikre.

Sajnos egyre elterjedtebb az online zaklatás és a sértő megnyilvánulások is, így fel kell arra is készíteni a gyerekeket. Tudniuk kell, hogy egy-egy ilyen komment vagy üzenet láttán nem szabad pánikba esni és nem érdemes válaszolni a zaklatónak. Ezen kívül kérjük meg őket, hogy minden ilyen esetben először tudassák velünk is a történeteket, ezt követően pedig próbáljunk meg együtt megoldást találni.



Függőség és prevenció

Prevenció jelentése

A prevenció jelentése megelőzés. Minden olyan tevékenységet magába foglal, aminek a célja a vészhelyzetek kialakulásának megakadályozása. Ha egy probléma már kialakult, akkor a prevenció célja a helyzet súlyosbodásának megakadályozása.

A szenvedélybetegségekről

A szenvedélybetegség, más szóval addikció vagy függőség olyan visszatérően ismétlődő viselkedésforma és szokás, amit egy személy kényszeresen újra és újra végrehajt, és amelynek a személyre és általában a környezetére is káros következményei vannak.

A szenvedélybetegség tünetei:

- folyamatos, ellenállhatatlan vágy valamely viselkedés végrehajtására
- tolerancia kialakulása: ugyanazon hatás eléréséhez egyre növekvő szerfogyasztás
- elvonási tünetek
- leszokási kísérletek kudarca
- testi/lelki problémák megjelenése
- a szenvedély kielégítésére fordított energia és idő mértéktelensége
- belső értékrend megváltozása

Léteznek kémiai függőségek: drog-, alkohol-, nikotin-, gyógyszerfüggőség. Léteznek viszont viselkedésfüggőségek is: szerencsejáték-függőség, online játékfüggőség, internetfüggőség, munkafüggőség, kényszeres függőség, testedzésfüggőség.

Drogfüggőség- Hogyan vehetjük észre, ha a gyerek kábítószerrel használ?

A kábítószer használat felismerésének szempontjából a legfontosabb a kommunikáció. Sok apró jel van, ami szerhasználatra utalhat. Milyen jeleket figyelhetünk?

Megváltozott viselkedés és érdeklődési kör, a barátok, öltözködés, szokások megváltozása. De gyanakodhatunk akkor is, ha a gyerek nagyon feszült, érdektelen, vagy ha rendszeresen az iskolai mulasztások, hazugságon kapjuk és pénzproblémákkal küzd. Ezen kívül feltételezhetjük a droghasználatot, ha elemeire szétszedett cigarettát találunk, vagy apró nylonzacskókat valamilyen anyag-maradvánnyal, esetleg összeégett kanalat vagy fecskendőt és tűket.

A fentiekén kívül a droghasználatnak testi jelei is lehetnek. Ilyenek a beesett és fakó, hamuszürke arc, az átlagosnál szűkebb vagy tágabb pupillák, az étvágytalanság és az erős fogyás is.



Hogyan viszonyuljunk a gyermek drogfogyasztásához?

Nagyon fontos, hogy egy ilyen esetben hogyan reagál a szülő. Egy olyan családban, ahol alapvetően jó légkör uralkodik, a családtagok pedig képesek fejlődni, a drog kipróbálását is tudni kell a saját súlya szerint kezelni. A kísérletezés nem feltétlen derül ki, mivel a barátok is beavatottak, de ha mégis tudomásunk lesz róla, akkor legyünk nyitottak és beszéljünk a gyerekkel a kábítószerekről és a szerhasználat veszélyeiről.

Ha azt feltételezhetjük a jelek alapján, hogy rendszeres és visszatérő szerhasználatról van szó, akkor se essünk rögtön pánikba! Ne támadjuk le a fiatalt! Az érzelmi zsarolás soha nem a megfelelő eszköz egy ilyen jellegű probléma megoldására. Nagyon fontos azonban, hogy bármennyire is aggódunk, ne kutassuk át a gyerek szobáját vagy táskáját, és ne lépjünk be a Facebook fiókjába, mert ez csak az indulatot fokozza. Ha így teszünk, elképzelhető, hogy a későbbiekben nem fogad el semmilyen segítséget. A legfontosabb a kommunikáció, ebben az esetben is beszéljünk a gyerekkel, illetve szükség esetén keressünk fel olyan szakembereket, akik tudnak segíteni a probléma megoldásában. Őket felhívhatjuk telefonon akár névtelenül is!