

Alapfogalmak:

Az **online függőség** (más néven internetfüggőség vagy digitális addikció) egy olyan kényszeres, **kontrollvesztett állapot**, amely során az egyén túlzottan sok időt tölt a világhálón vagy digitális eszközökön. Ez a viselkedés **negatívan befolyásolja a mindennapi életét**, elhanyagolva a munkát, a tanulást, a valós emberi kapcsolatokat és az alapvető szükségleteket (például az alvást vagy a táplálkozást). A pszichológia és a medicina a **nem kémiai függőségek**, vagyis a **viselkedési addikciók** közé sorolja. A jelenséget nem az online töltött órák száma határozza meg, hanem az, hogy a használat mennyire uralja az egyén gondolatait és rombolja az életminőségét.

Az online függőség főbb típusai

Az internet egy csatorna, így a függőség leggyakrabban konkrét online tevékenységekhez kapcsolódik:

- **Közösségimédia-függőség:** Folyamatos kényszer a hírfolyamok (Facebook, Instagram, TikTok) görgetésére és a lájkok gyűjtésére. Gyakran társul hozzá a FOMO (Fear of Missing Out), azaz a kimaradástól való félelem.
- **Online játékfüggőség:** Az internetes videojátékok kényszeres használata, ahol a virtuális sikerek háttérbe szorítják a valóságot.
- **Online kapcsolatfüggőség:** A virtuális chatszobákban, fórumokon kialakított (gyakran idealizált) kapcsolatok felértékelése a valódi, személyes interakciókkal szemben.
- **Információs túlterhelés (kényszeres böngészés):** Céltalan, órákig tartó szörfözés a neten, hírek és adatok folyamatos, kényszeres ellenőrzése.
- **Online szerencsejáték és vásárlás:** Kényszeres internetes fogadások vagy szükségtelen termékek folyamatos online vásárlása.

Intő jelek és tünetek

A modern kor eszközei miatt nehéz meghúzni a határt a normális és a problémás használat között, de a következő tünetek függőségre utalnak:

- **Kontrollvesztés:** Az érintett képtelen korlátozni a képernyő előtt töltött időt.
- **Megvonási tünetek:** Idegesség, feszültség, ingerlékenység vagy szorongás, ha nincs internetközelségben vagy lemerül az eszköz.
- **Tolerancia:** Egyre több online töltött időre van szüksége ugyanazon elégedettségi szint eléréséhez.
- **Eszkapizmus (menekülés):** Az online világ használata a mindennapi stressz, problémák vagy rossz hangulat előli menekülésre.
- **Elhanyagolás:** A kötelezettségek, hobbik és a személyes higiénia háttérbe szorulása

13. - ON-LINE FÜGGŐSÉG

Miért szeretünk on-line lenni? Mire használjuk a telefont, számítógépet, internetet? Miért lehet nehéz abbahagyni az on-line játékot, videónézést, közösségimédia-használatot vagy más on-line tevékenységet? Mikor jelenthet problémát az on-line jelenlét? Miből vehetjük észre, ha már nem mi irányítjuk az on-line használatunkat? Mit tehetünk azért, hogy az on-line világ örömforrás és hasznos eszköz maradjon, és ne szorítsa háttérbe életünk más fontos területeit?

Bemelegítés ráhangolás 5 perc	Nyitó játék Kihúzzunk egy kötelet, az egyik vége azt jelenti, hogy a lehető legfantasztikusan telt a hétvégéd, a másik vége pedig azt, hogy borzasztó volt. Állj oda a kötél mellé, ahogyan a Tiéd telt legutóbb! Kérdésekkel segítsük megérteni néhány gyermeknél, miért oda állt! Segítő kérdések lehetnek: Kinek hogyan telt az előző hétvégéje? Volt-e közös program? Játsozottál, játszottatok? Mit játszottatok? Volt-e teljesen szabad időtök? Unatkoztál-e a hétvégén? Hogyan szüntetted meg az unalmadat? Használtál mobilt, számítógépet? Mennyit? TV-ztetek? Néztetek filmet? Összességében mi volt a legjobb a hétvégén?
Témafelvetés 5 perc	Kezdeményezzünk egy közös beszélgetést az alábbi kérdések mentén: - Mikor szokott lenni szabadidőd, mit jelent az? - Mit szoktál olyankor csinálni? - Szoktál találkozni, játszani a barátaiddal? Mit csináltok, amikor találoztok? - Sokszor unatkozol? Mit csinálsz ilyenkor? - Mikor, mire szoktad használni a számítógépet/mobiltelefont? - Mire használod leggyakrabban az internetet: játéokra, videókra, közösségi oldalakra, üzenetküldésre vagy másra? - Van kedvenc játékod, alkalmazásod, videós vagy közösségi oldalad? Mennyit használod? - Előfordult már, hogy tovább játszottál vagy tovább maradtál on-line, mint tervezted? - Előfordult, hogy nehéz volt abbahagyni a játékot, videónézést vagy telefonhasználatot? - Mi történik veled, ha éppen valamit csinálsz on-line, és azt mondják, hogy most abba kell hagynod? - Kerültél nehéz helyzetbe amiatt, mert túl sok időt töltöttél telefonon, számítógépen vagy az interneten? - Maradt már el on-line tevékenység miatt tanulás, alvás, sport, családi vagy baráti program? - Előfordult, hogy akkor is tovább használtad a telefont, számítógépet vagy internetet, amikor már tudtad, hogy ebből problémád lehet? - Ha unatkozol, szomorú, ideges vagy mérges vagy, előfordul, hogy azért kezded a játékot, videókat nézni vagy közösségi oldalakat használni, hogy jobban érezd magad?

Törzsfeladat 60 perc + szünet	Játéknégyszet Eszközigény: post-it-ek, filcek, tábla Cél: A facilitált foglalkozás során ismerjék fel a gyerekek, hogy ők milyen játékokat részesítenek előnyben egyénit, csoportost, illetve hagyományos, vagy on-line játékokat? Ismerjék fel a különböző kategóriák előnyeit, lehetőségeit, veszélyeit, és ismerjék meg, milyen lehetőségek vannak a veszélyek megelőzésére, elkerülésére! A feladat segítségével kerüljön szóba az is, hogy az on-line játék csak az egyik olyan on-line tevékenység, amelynek használata problémássá válhat. Hasonló helyzet alakulhat ki közösségi média, videók, rövid videók, üzenetküldő alkalmazások vagy más on-line tartalmak használatánál is. Foglalkozás menete: 1. Mindegy gyermek írja fel a 3 kedvenc játékának nevét 1-1 post-it-re (Minden post-it-re 1-t!) 2. Miután felírták, ragasszák fel össze-vissza a táblára egyesével, és 1-1 mondatban meséljenek az adott játékról, amennyiben nem mindenki számára ismert. (pl. foci) 3. A facilitátor ossza 3-4 fős csoportokra a gyerekeket, akiknek az a feladata 3-4 percben, hogy az összes játékra próbáljanak meg csoportosítási szempontokat meghatározni! Az idő letelte után a csapatok ismertessék csoportosítási szempontjaikat, a facilitátor, illetve a többi résztvevő véleményezési lehetőségével kísérve. Minden csoportosítási szempont jó, és az összes kitalált csoportosítási szempont kerüljön felírásra a táblára. 4. A facilitátor kérje meg a gyerekeket, hogy együtt segítsenek neki elhelyezni a post-it-ekre felírt játékokat az alábbi csoportosítási szempontok szerint az akkor feltárt és értelmezett táblázatba!									
	<table><tr><td></td><td>HAGYOMÁNYOS</td><td>ON-LINE</td></tr><tr><td>EGYÉNI</td><td></td><td></td></tr><tr><td>TÁRSAS</td><td></td><td></td></tr></table>		HAGYOMÁNYOS	ON-LINE	EGYÉNI			TÁRSAS		
		HAGYOMÁNYOS	ON-LINE							
	EGYÉNI									
	TÁRSAS									
5. Vizsgálják meg, mely negyedbe került a legtöbb post-it! • Mit jelenthet ez? • Vajon miért így alakult? • Vajon önmagában attól veszélyesebb-e egy játék, hogy on-line? • Lehet-e egy on-line játék közösségi élmény? • Lehet-e egy hagyományos játékot is túlzásba vinni? • Mi lehet az on-line játékokban olyan, ami miatt nehezebb abbahagyni őket? • Vannak-e más on-line tevékenységek is, amelyeket néha nehéz abbahagyni? • Miért lehet nehéz letenni a telefont, abbahagyni a videók nézését vagy kilépni egy közösségi oldalról?										
6. Vizsgáljátok meg soronként, oszloponként és cellánként is, mik az egyes										
Törzsfeladat										

60 perc + szünet	csoportosítási szempontok szerinti játékok előnyei, lehetőségei, veszélyei, illetve milyen lehetőségek vannak a veszélyek megelőzésére, elkerülésére! A facilitátor segítségével kerüljenek fókuszba az alábbi szempontok is: • alvás háttérbe szorulása, • tanulás vagy más kötelességek elmulasztása, • családi és baráti programok elmaradása, • mozgás és más szabadidős tevékenységek háttérbe kerülése, • elmagányosodás, • indulatosság, ha abba kell hagyni az on-line tevékenységet, • egyre hosszabb on-line töltött idő, • a tervezettnél rendszeresen hosszabb használat, • sikertelen próbálkozások a használati idő csökkentésére, • játék, videónézés vagy közösségi média használata a problémák, unalom vagy rossz hangulat elől való menekülésként, • az üzenetek, értesítések vagy reakciók folyamatos ellenőrzése, annak érzése, hogy valamiről lemaradunk, ha nem vagyunk folyamatosan on-line. 7. Nézzétek meg az alábbi kategóriáknál mik a legjellemzőbb előnyök, hátrányok, veszélyek: <table><tr><td></td><td>SZEMÉLYESEN</td><td>ON-LINE</td></tr><tr><td>JÁTÉK</td><td></td><td></td></tr><tr><td>KAPCSOLAT OK</td><td></td><td></td></tr></table> Kinek melyik a legmeghatározóbb a mindennapjaiban? Ki melyiket szereti a legjobban? Miért?		SZEMÉLYESEN	ON-LINE	JÁTÉK			KAPCSOLAT OK		
	SZEMÉLYESEN	ON-LINE								
JÁTÉK										
KAPCSOLAT OK										
Feldolgozás 10 perc	Ki van az irányítópultnál? A facilitátor rövid, kitalált példákat mond, a gyerekek pedig közösen beszéljék meg, van-e a helyzetben valamilyen figyelmeztető jel. Segítő kérdések: • Kinél van inkább kontrollban az on-line használat? • Miből lehet ezt felismerni? • Mikor kezd problémát okozni? • Mi szorul háttérbe? • Miért lehet nehéz abbahagyni? • Mit lehetne tenni másképpen? Példák: • „Bence azt tervezi, hogy fél órát játszik. Két óra múlva az anyukája szól neki, hogy vacsora van. Bence azt mondja, hogy még csak egy meccset szeretne, majd újabbat kezd. Végül nem készíti el a házi feladatát.” • „Zsófi szombat délután három órát játszik a barátaival. Amikor végeznek, kikapcsolja a gépet, elmegy edzésre, este közös családi programjuk van.” • „Marci minden nap belép egy játékba, mert ha kihagy egy napot, elveszíti a jutalmát. Akkor is belép, amikor nincs igazán kedve játszani.” • „Lili lefekvés előtt még megnéz egy rövid videót. Utána még egyet, majd									

	még egyet. Amikor ránéz az órára, azt veszi észre, hogy már egy órája videókat néz.” • „Áron néhány percenként ellenőrzi a telefonját, hogy kapott-e új üzenetet vagy érkezett-e reakció valamelyik bejegyzésére. Ha hosszabb ideig nem tudja megnézni a telefonját, egyre nyugtalanabb lesz.” Mindenképpen kerüljön sor facilitátori összegzésre, az alábbiak hangsúlyozására: • Kontroll - Én döntöm el, mikor kezdek el és mikor hagyok abba egy on-line tevékenységet? • Fontos dolgok - Marad-e időm alvásra, tanulásra, családra, barátokra, sportra és más örömteli tevékenységekre? • Következmények - Ha az on-line használat már problémát okoz, képes vagyok-e változtatni rajta?
Összegzés 20 perc	Nevezzünk meg 4 asztalt a fenti kategóriák szerint (Egyéni hagyományos, társas hagyományos, egyéni on-line, társas on-line) A gyerekek üljenek ahhoz az asztalhoz, amelyhez leginkább tartoznak jelenlegi játékos szokásaik alapján. A kialakult asztaltársaságok beszéljék meg röviden: • Mit szeretnek ebben a játékformában? • Mi az, amire érdemes figyelniük? • Miből vennék észre, ha túl nagy szerepet kapna életükben a játék vagy más on-line tevékenység? • Mit tudnak tenni azért, hogy továbbra is ők irányítsák? Az alábbi 4 mondat valamelyikét fejezze be a résztvevő egy cetlin névtelenül! (A mondat sorszámát is fel kell írni a cetlire!) 1. „Akkor én irányítom az on-line használatomat, ha...” 2. „Arra fogok figyelni, amikor on-line vagyok, hogy...” 3. „Akkor érdemes változtatnom az on-line szokásaimon, ha...” 4. „Akkor kérnék segítséget, ha...” A cetliket olvassa fel a facilitátor, s kapcsolódóan lehetőleg erősítse meg azokat a tanulságokat a gyerekek megfogalmazásai közül, amelyek az on-line tevékenységek feletti kontroll megőrzésével, a problémás használat korai felismerésével és a veszélyek elkerülési lehetőségeivel kapcsolatosak. Üzenet: „Sok időt tölteni on-line nem ugyanaz, mint függőnek lenni. Arra érdemes figyelni, hogy továbbra is mi irányítsuk az on-line tevékenységeinket, ne pedig azok irányítsanak minket.”
Értékelés 5 perc	Ismételjük meg a nyitó játékot, azzal a felszólítással, hogy az szerint álljanak a hangulatbarométer (a kötél) két oldalára, hogy mennyire érezték érdekesnek, tanulságosnak az aktuális foglalkozást! Néhány gyerek fogalmazza meg: „Mi az az egy dolog, amit ma megtudtál arról, hogy Te maradhass on-line világod irányítópultjánál?”

Játékötletek	Ezekkel az ötletekkel azt lehet megmutatni, hogy népszerű, egyszerű számítógépes játékok biztonságos valódi játékokká alakíthatók. Így másfajta élményt adhatnak: mozgást, személyes együttműködést, versenyt, problémamegoldást és közös sikerélményt A cél annak megtapasztalása, hogy az izgalomnak, sikerélménynek, közösségnek és kikapcsolódásnak sokféle forrása lehet. Az is lehetséges, hogy a gyerekek közösen próbálják meg facilitátori segítséggel egyik kedvenc számítógépes játékukat élőben játszhatóvá átalakítani <i>A játékok után röviden érdemes megbeszélni:</i> Mi volt hasonló az on-line változathoz? Mi volt más? Melyikben milyen élményt kaptatok? Melyiket volt könnyebb abbahagyni, és miért? Milyen más tevékenységek adhatnak hasonló örömet, izgalmat vagy közösségi élményt?
Pokémon GO	Tenyérnyi különböző pontszámú Pokémon képeket kell elrejteni egy adott területen, épületben (rajzszöggel, cellux-szal, táblagyurmával rögzítve). Feladat adott idő alatt a összegyűjteni a Pokémonokat. A pontokat összeadva a legtöbb pontot gyűjtő játékos nyer. Változat: A terepről egyszerű térképet készítünk, amin körrel jelöljük az elrejtett Pokémonokat. Egyúttal tájékozódást, térképolvasást segítő játék is.
Crossy Road	Krétával vagy szalaggal több párhuzamos „utat” kell kialakítani. A gyerekeknek úgy kell átjutniuk, hogy a keresztben mozgó „autók” – például labdát gurító vagy lassan sétáló társak – ne ériék el őket.
Tetris	Nagyméretű kartonból kivágott Tetris-elemeket kell egy kijelölt négyzetbe úgy elhelyezni, hogy minél kevesebb üres hely maradjon. Csapatban különösen jó logikai játék.
Just Dance	Egy gyerek vagy felnőtt mutat egy 5–10 mozdulatból álló koreográfiát, a többiek pedig megpróbálják pontosan utánozni. Lehet csapatverseny vagy egyszerű közös játék is.
Among Us	A gyerekek egy „űrhajó legénysége”. Titokban 1–2 gyerek imposztor, a többiek legénységi tagok. A legénység feladatokat teljesít, miközben az imposztorok megpróbálják észrevétlenül „kikapcsolni” őket. A helyszínen 5–8 állomást kell kialakítani egyszerű feladatokkal. Minden gyerek húz egy titkos szerepkártyát: Crewmate vagy Impostor. Az imposztor úgy ejthet ki valakit, hogy például észrevétlenül megérinti a vállát, és azt mondja: „kiesett”. A kiesett játékos leül vagy egy kijelölt helyre megy. Ha valaki „holttestet talál”, kiálthatja: Emergency meeting! Ekkor mindenki összegyűlik, egy-két percig megbeszélnek, kinek gyanúsítanak, majd szavaznak. A legénység nyer, ha minden feladatot teljesít vagy kiszavazza az imposztort. Az imposztor nyer, ha annyi játékost ejt ki, hogy már ugyanannyian vannak, mint a megmaradt legénységi tagok.