

Szakértők szerint az internetes világba beleszületett generációnak tudatos szülői viszonyulásra van szüksége

Gyerekek a világháló, a videójáték bűvöletében

FORRÁS: PIXABAY.COM

Internetes zaklatásról, a videójátékok használata miatt kialakuló agresszióról, a 2010 után született generációnak a virtuális világhoz való viszonyáról értekeztek szakemberek Kolozsváron. A beszélgetésen arról is szó esett, mit javasolnak, hogyan viszonyuljanak a szülők az effajta problémákhoz.

Szociológusok, médiakutatók, neveléstudományi szakértők tartottak előadást Kolozsváron arról, hogy miként előzhető meg az internetes zaklatás, agresszió áldozatai-e a 2010 után született iGeneráció tagjai, kialakulhat-e agresszív viselkedés a videójátékok használata miatt. Szülők, pedagógusok és diákok voltak kíváncsiak múlt hétvégén a K+ közösségi térben tartott beszélgetésre, amelyen arra is választ kerestek a résztvevők, hogy mi jellemző a digitális kultúrában felnövő gyerekekre.

Előre meg kell határozni a játék időtartamát

Fekete Zsombor szociológus szerint a videójátékok használata nem okoz föltétlenül agresszív viselkedést a gyerekeknél annak ellenére, hogy rengeteg szó esik erről a sajtóban. Mint mondta, azokban az esetekben, amikor a gyerek tettei valóban agresszívvá váltak, utólag kiderült, hogy nem a videójáték hatására viselkedtek deviáns módon, hanem előzőleg zaklatták őket. A szakember kifejtette, a szülők által tapasztalt agresszió abból is eredhet, hogy megszakítják a gyerekek játékfolyamatát, ez pedig frusztrálóan hat a játékosra. „Ha a gyerek játszik, és a boldogsághormonok túltengnek benne, nem szabad megzavarni őt, ez ugyanis olyan, mint amikor szex vagy evés közben megzavar-

nak. Ha a kutya elől elhúzzuk az ételt, hát nem fog örülni neki, utánakap. Ehelyett inkább már a játék előtt határozzuk meg a játék időtartamát, vagy hogy hány kört „futhat” a virtualitásban a gyerek, így nagyobb valószínűséggel fejezi be frusztráció nélkül, amit elkezdett” – tanácsolta az előadó. Tőkés Gyöngyvér újmédia-kutató, egyetemi adjunktus szerint a 2010 után született generáció az eddigi legszabadabb, rengeteg a választási lehetősége, ugyanakkor ez bizonytalanná teszi őket. „Ezek a gyerekek tehetetlennek érzik magukat, döntési zavarok lépnek fel náluk, ami kettősséghez vezet: egyrészt korán érnek, másrészt nem akarnak felnőtté válni. Bár a technológia uralta világban úgymond személyre szabhatnak bármit, elvesznek a hatalmas információ-mennyiségben, nem ellenőrzik az internetes forrásokat: egyszerűen csak elfogadják vagy elutasítják azokat” – fogalmazott a szakértő. Hozzátette, fontos a gyerekek számára az interneten létrehozott arculat, amelyen keresztül szinte mindent megoszthatnak magukról vadidegenekkel. Azért is tesznek fel magukról minél több személyes tartalmat, mert egyfajta versenyhelyzetben vannak a többi felhasználóval szemben, a győztes pedig az, aki több lájkot (kedvelést) kap, ezáltal népszerűbbé válik – fejtegette az újmédia-kutató.



Játékláz. Szakértők szerint a szülő ne szakítsa meg a folyamatot, inkább előre szabja meg a játékidő hosszát

Tudatos szülőkre, pedagógusokra van szükség

Tőkés Gyöngyvér szerint tudatos szülőkre és tanárookra van szükség, olyanokra, akik elmagyarázzák a diákoknak a digitális lét sajátosságait, és felhívják a figyelmüket a veszélyeire. Domonkos Katalin neveléstudományi szakértő, tanító a zaklatás szándékosságára és ismétlődő volta-ra hívta fel a szülők és pedagógusok figyelmét. „A zaklatás legtöbbször célba vett áldozatai a felsőbb tagozatos diákok, de tulajdonképpen bárki áldozattá válhat. Ha a családtagok, barátok tudnak arról, hogy a gyereket zaklatják interneten keresztül, akkor leginkább úgy segíthetnek, hogy odafigyelnek rá, és megpróbálják meggátolni a további zaklatást. Ajánlatos alaposan odafigyelni a gyerekekre” – mondta a neveléstudományi szakember.

Domonkos felhívta figyelmet az áldozathibáztatás jelenségére, aminek gyökere az a felfogás, hogy rossz dolgok csak rossz emberekkel történnek, holott ez nincs így. Az áldozatot hibáztatja és ki is közsítheti környezetét: ez pedig tovább fokozza a tehetetlenségérzést. Kifejtette, legtöbbször a gyerek nem szól a szülőnek arról, ha interneten zaklatják, másrészt a gyerekek nem a szüleitől kérnek elsősorban segítséget, hanem a társaiktól. „Sok szülőt a gyerekek tanít meg számítógépezni, így a fiatalok nem hisznek abban, hogy a felnőtt segíteni tudna a virtuális térben eligazodni” – jegyezte meg a neveléstudományi szakértő. Domonkos Katalin fiatalokkal készített fókuszcsoporthoz tartó interjúi során arra a következtetésre jutott, hogy a gyerekek véleménye szerint a szü-

lők is zaklatást követnek el olyankor, ha a gyerek akarata ellenére például olyan képeket tesznek közzé róla a közösségi oldalon, amelyekről ő nem szeretné, hogy publikussá válják. „Ezt gyakran annak ellenére teszi a szülő, hogy gyermekük előre szól: nem szeretné. A gyerek ilyenkor azt tanulja meg, hogy tehetetlen a zaklatókkal szemben, hisz ha a szülei szemben nem tudja megvédeni magát, akkor egy idegennel szemben sem fogja tudni” – mutatott rá Domonkos. Hozzátette, az általa végzett vizsgálat kimutatta, azok a gyerekek tudták a zaklatást helyzetben mérten kezelni, akiket szüleik beavattak a digitális világba, együtt megbeszélték a feltöltött internetes tartalmakat, és tudatosan próbálták ellenőrzés alatt tartani.

TŐKÉSHUNOR

Krumpli, hagyma, rizs - olcsó receptek, kiadós ételek

Ki ne ismerné a szűkös napokat, amikor kevés pénzből kell okosan gazdálkodni? Szerencsére olcsó alapanyagokból is készülhet kiadós és ízletes étel, ha ügyesen zsonglőröködünk. A takarékos konyha nem jelenti azt, hogy vacak minőségű, rossz ízű, gyenge alapanyagokból készített ételek kerülnek az asztalra.

A gazdaságos háztartás inkább azt jelenti, hogy olcsóbb árszintű, de jó minőségű alapanyagokból készülnek finom és laktató ételek. Ha gazdaságos konyháról beszélünk, akkor előtérbe kerül a krumpli és a tézta. De ezek mellett a jó áron elérhető zöldségek és gyümölcsök piacán is érdemes körülnézni. A szezonális zöldségek és gyümölcsök ára ilyenkor a legelérhetőbb, arról nem beszélve, hogy ezek a zöldségek és gyümölcsök még egészségesebbek is kintől behozott, kényszerérlelt társaiknál. A karfiolból, brokkoliból, póréhagymából, káposztából remek és igen kiadós leveseket, főteleket készíthetünk. A karfiolt, brokkolit csőben is süthetjük, ehhez csupán egy kis tojással elhabart tejföltre, némi sajtra és egy maréknyi morzsára van szükségünk.

A friss zöldségek mellett a fagyasztott áruk között is érdemes tallózni. Egy adag vegyes fagyasz-

tott zöldségből többféle ételt is készíthetünk. Főzhetünk belőle levest, hozzáadhatjuk egy nagy adag rizses húshoz, vagy akár franciasalátát is keverhetünk belőle. Egy nagy zacskó fagyasztott zöldség felhasználásával több napra is készíthetünk változatos ételeket. A gyümölcsök közül a szezon igazi sztárja az alma. Almából lehet leves, töltelék és természetesen desszert. Egy tepszi desszert nagyságrendileg 3-4 szelet bolti torta árából kihozható. Ezek az almás sütemények készülhetnek kevert tésztás alappal, de omlás tésztaalapokkal finom pitét vagy almatortát is készíthetünk. Ha nem szeretnénk sokat pepecselni, ak-

kor süthetünk töltött almát vagy almával gazdagított kenyérpudingot, máglyarakást.

Croque monsieur

Hozzávalók: 8 szelet kenyér, 1 tojássárgája, 8 szelet sonka, 8 dkg vaj, 2 evőkanál finomliszt, 1-1,5 dl tej, szerecsendió, feketebors, 1 kávéskanál dijon mustár, sajt.

Elkészítés: A sütőt grillfunkcióra kapcsolom. Négy kenyeret belefektetünk a gáztepsibe, sonkát teszünk rá. A vajat megolvasszjuk, hozzáadjuk a lisztet, kicsit hagyjuk, kikeverjük tejjel. Ezután fűszerezzük, elkeverjük benne a tojássárgáját és a mustárt, ki-

csit hagyjuk még sűrűsödni. A mártásból 1-1 evőkanálnyit ráhalmozunk a sonkára, erre némi sajt jön, befedjük egy másik szelet kenyérral, erre megint mártást teszünk, végezetül sajtot. Ezután tesszük az egészet a sütőbe, és addig sütjük, amíg megpirul.

Paradicsomos krumpli

Hozzávalók: 1 kg krumpli, 1/2 l paradicsomlé, só, 4-5 teáskanál cukor, 2 babérlevél, kevés olívaolaj, 1 evőkanál finomliszt.

Elkészítés: Olajjal, finomliszttel vékony rántást készítünk egy lábasban. Amikor már aranyszínű a liszt, félrehúzzuk, és pirospaprikával gazdagítjuk. Paradicsomlével felöntjük, habverővel csomómentesre keverjük, majd visszatesszük, közepes lángra. Ízlés szerint sózzuk, cukrozzuk, és a babérleveleket is beletesszük a lébe. A krumplit megpucoljuk, széles karikákra vágjuk, majd szintén a paradicsomhoz adjuk. Lefedve, közepesen kicsit kisebb lángon főzzük, amíg a krumpli meg nem fő rendesen. Sült virslivel tálaljuk.

Krumplis hagymakrémléves

Hozzávalók: 15 dkg vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 35 dkg burgo-

nya, 2-3 dkg zsiradék, só, bors, ételízesítő.

Elkészítés: A felkarikázott vöröshagymát és fokhagymát kevés zsíron megdinszteljük, majd felöntjük 8 dl vízzel. Ha felforrt, sóval, borsal és ételízesítővel fűszerezzük. Majd beletesszük a felkockázott krumplit. Az egészet puhára főzzük, és botmixerrel pürésítjük.

Mazsolás rizskoch baracklekvárral

Hozzávalók: 20 dkg rizs, 2 tojás, 5 dl tej, citromhéj, 1 evőkanál cukor, 1 csomag vaníliás cukor, mazsola, rum, baracklekvár.

Elkészítés: A mazsolát beáztatjuk a rumba. A rizst a tejjel, a reszelt citromhéjjal, a cukorral, a mazsolával és a vaníliás cukorral feltesszük alacsony fokozaton főni. Közben kikeverjük a tojások sárgáját egy kis cukorral, és amikor már megfőtt a rizs, hozzákeverjük a rizses masszához. A tojások fehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan hozzáadjuk a többi hozzávalóhoz. A masszát beleöntjük egy kicsi tortaformába, és 180 fokra előmelegített sütőben körülbelül 35 perc alatt aranybarnára sütjük. Mikor kihűlt, kivesszük a formából, felszeleteljük, és baracklekvárral tálaljuk.

