

Szülők akadémiája

**Lehetséges
kockázatok és
azok kezelése**



Milyen kockázatok merülhetnek fel?

Mint minden intenzív tevékenység, az e-sport és a videojátékos világ is hordozhat magában bizonyos kockázatokat – főleg akkor, ha a játék nem tud tudatosan beilleszkedni a mindennapok egészséges ritmusába. Fontos hangsúlyozni: nem a játék a baj forrása, hanem az, ha egyedül marad a fiatal a saját online világában – támogatás, keretek és megértés nélkül.

- ☐ Játékfüggőség
- ☐ Dupla mentális terhelés
- ☐ Fizikai egészség és mozgáshiány
- ☐ Online tér veszélyei
- ☐ Egyensúly és tudatosság

Játékfüggőség

Felismerés és megelőzés

A WHO 2019-ben hivatalosan is felvette a játékfüggőséget a mentális zavarok közé. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy minden sokat játszó fiatal függő. A függőség inkább akkor jelenik meg, ha a játék túlzott mértékben uralja a fiatal gondolatait, viselkedését és idejét, és emiatt sérül az iskolai, társas vagy családi élet.



Játékfüggőség

Jellegzetes jelek:

- Állandóan a játékon jár az esze
- Elhanyagolja a barátait, sportot, hobbijait
- Ingerlékeny, dühös, ha megszakítják a játékot
- Hazudik a játék idejéről vagy titkolózik
- Késő éjszaka is játszik, alvászavarai vannak
- Iskolai teljesítménye romlik

Játékfüggőség

Szülőként mit tehetünk?

Rendszeres beszélgetés, nem csak a "mi volt az iskolában" kérdéssel, hanem érdeklődéssel a játék iránt is.

Digitális szerződés, amiben a gyerek is megfogalmazhatja a jogait és kötelességeit és az ezekre vonatkozó következményeket.

Közös időkeretek: például maximum 2 óra hétköznap, több hétvégén – életkortól függően
Rendszeres „offline idő”, például sport, közös főzés, kirándulás.

Szükség esetén pszichológus vagy mentálhigiénés szakember bevonása

Dupla mentális terhelés

Ha a játék már nem kikapcsolódás

Sokan azt gondolják, hogy a játék csak „kikapcsolódás”. Valójában egy versenyszintű vagy akár csak intenzív multiplayer játék során a fiatal fókuszál, döntéseket hoz, gyorsan reagál, folyamatosan teljesíteni akar. Ez mentálisan nagyon is megterhelő – különösen, ha közben iskolai, társas vagy családi nyomás is van rajta.

Különösen az e-sport versenyeken vagy kompetitív játékokban megjelenhet a szorongás, a teljesítménykényszer, sőt, az úgynevezett „burnout” – kiégés – is, ami nem csak a munkahelyeken létezik.

Fizikai egészség és mozgáshiány

Sokan megfeledkeznek róla, de a hosszan tartó játék nemcsak mentálisan, hanem fizikailag is megterhelő. A nyaki, váll-, deréktáji fájdalmak, szemfáradás, mozgáshiányos életmód mind hosszú távú következményekhez vezethetnek.

Mit segíthetünk szülőként?

- Tudatos szünetek: például „20 perc játék – 5 perc nyújtás” szabály
- Kétfény-szűrő használata, szemtorna
- Együtt sportolás, akár otthon is: például közös torna, edzésvideók
- „Állva játszás” egyes játékoknál (pl. konzolos mozgásalapú játékoknál)

Online tér veszélyei

Biztonság, zaklatás, toxikus közösségek

A játékok sokszor közösségi terek is egyben – itt alakulnak ki barátságok, de sajnos előfordul cyberbullying is, azaz online zaklatás, bántalmazás.

Gyakori esetek:

- Gúnyolódás a teljesítmény miatt.
- Kirekesztés a csapatból
- Szexuális vagy agresszív üzenetek (főként lány játékosok esetén)
- Személyes adatokkal való visszaélés
- Toxikus beszédstílus („trash talk”)

Online tér veszélyei

Fontos szülői eszközök

- ☐ Tanítsuk meg a gyereket arra, hogy mikor szóljon, ha bántják
- ☐ Mutassuk meg, hogyan lehet jelenteni, tiltani másokat egy platformon
- ☐ Beszéljünk arról, hogy mit NEM szabad megosztani: teljes név, lakcím, iskolanév, fotók
- ☐ Bátorítsuk a pozitív, támogató közösségek keresését – például moderált Discord szerverek, klubok

Egyensúly és tudatosság

A legfontosabb üzenet

- ☐ Az e-sport nem ellenség, nem „rossz szokás”, hanem egy modern, új világ, amit meg kell tanulnunk együtt kezelni.
- ☐ Nem elzárni kell a fiatalokat tőle, hanem megtanítani őket jól használni – és velük együtt fejlődni benne.
- ☐ Szülőként nem kell minden játékot ismerni – elég, ha ott vagyunk, ha kérdezünk, ha figyelünk.

Az **egészséges játék** nem az időmennnyiségen múlik, hanem azon, hogy **közben a gyerek boldog**, kapcsolódik másokhoz, fejlődik – és képes nemet mondani, ha elég volt. Ehhez **figyelemre, támogatásra, és biztonságos keretekre** van szüksége

estb+
e-sport tudásbázis
MVM



**Köszönöm a
figyelmet!**

estb+
e-sport tudásbázis

MVM

hunesz
MAGYAR E-SPORT SZÖVETSÉG

ESPORTMILLA