



Kaja Kallas

Suhtleme lastega, mitte telefoniga!

Kaja Kallas
on Euroopa
Parlamendi liige.

omakorda stimuleerib neid veelgi enam, mistõttu muutuvad nad veelgi rahutumaks. Uuringute kohaselt on hüperaktiivsetel poistel ja depressiivsetel tüdrukutel suurem tõenäosus internetisõltuvuse tekkeks, teisest küljest süvendab internet neid samu probleeme.

Kevadel sattusin ühe Eesti spaahotelli hommikusöögilaas nägema sellist vaatepilti: umbes aastane laps oli pahas tujus (nagu ikka näljased lapsed, tõtt-öelda ka näljased täiskasvanud) ja tegi häält, nagu sellises vanuses lapsed ikka teevad. Ent selle asemel, et lasta lapsel esimeste pudruampsudeni natuke häälitse-da, andis ema talle nutitelefon, mille peale laps unustas kõhutühjuse. Mis ajast lapsed enam üldse häält ei tohi teha? Nii väikesele lapsele vaigistuseks ekraani kätte andes teeme talle pikas perspektiivis sootuks halba. Ameerika lastearstid on jõudnud arusaamani, et nooremale kui kaheaastasele lapsele ei tohiks näidata ühtegi ekraani. See on kahjulik nii vaimsele kui ka füüsilisele arengule.

Ütlus „väikesed lapsed - väikesed mured, suured lapsed - suured mured“ kehtib ka nutiseadmete puhul. Teismelised maadlevad muu hulgas internetisõltuvuse, pornograafia kerge kättesaadavuse, ärevushäirete ja pärsitud suhtlemisioskusega. Pidev enesest piltide tegemine ja nende tagasiside otsimine on kasvatanud nartsissistliku isiksusehäire ja düsmorfse kehatajuhäire käes vaevlevate noorte hulka, suurenenud on ka alaealistele tehtavate iluoperatsioonide hulk.

Samas teame, et teismeiga ongi inimese eneseotsingute aeg. Uus reaalsus on see, et oma reaalse mina kõrval ehitavad teismelised ka internetiavarustes esitlemiseks mõeldud „kübermina“. Inimese eneseteadvus kujuneb väga palju teistelt saadud tagasiside põhjal. Kui varem olid noorte referentsgrupiks nende vanemad ja lähemad sõbrad, siis nüüd on see ring palju laiem ja hõlmab tänu internetile inimesi, kes teavad ainult nende „kübermina“. Kuna inimesed käituvad internetis teistmoodi kui reaalses elus, pole see tagasi-

side adekvaatne, ent teismeline seda vahet ei mõista. Päriselus tuleks ehk vaid mõni üksik öel klassikaaslane inetusi ütleva, internetiavarustes teevad seda aga paljud, sest seal pole vaja teisele inimesele silma vaadata. Ja kui vahetu solvang läheb pärast lohutamist ajapikku meelest, siis internetti lahti lastud öel kommentaar jääb sinna sisuliselt igaveseks kõigile näha. Põhimõtteliselt peab noor inimene elama läbi seda, mida varem kogesid ehk ainult avaliku elu tege-lased. Ent kui kriitikaga toimetulemine on raske isegi karastunud poliitikutele, siis kui raskelt elavad seda veel üle teismelised? Väidetavalt just sel põhjusel on USAs suurenenud noorte enesetappude hulk.

Kui laps soovib meiega mängida, siis me toakoristamist ei katkesta ja palume tal oodata, aga telefoni-helinale reageerime kohe. Sellega me ütleme lapsele, et telefon on temast palju olulisem.

Kui rääkida robotika ja tehiskultuuri arengust, siis asjatundjate väitel tagavad just inimlik suhtlemine, meeskondade ehitamise oskus ja empaatiavõime meile veel pikka aega robotite ees eelise. Kuid õhtusöögi ajal üksteisele silma vaatamise asemel telefoni näppides me hoopis kaotame neid oskusi, me lihtsalt ei suuda enam üksteisega suhelda. Kui ma näen kohvikusse sisenevaid teismelisi, kes istuvad lauda ja sukelduvad oma telefonidesse, on mul kange tahtmine minna ja neile öelda, et pange need telefonid ära ja õppige vahetult suhtlema, see tagab teile tulevikus töö. Muidugi peab tundma end tehnika vallas mugavalt ning seda mitte kartma, aga tehnikasse armumine või selle ülekasutamine on palju hullem. Jaapanis näitaks ei tahtvat noored mehed enam naistega suhelda, sest päriselu kaaslasega kaasneb nii palju jama, samas kui küberkaaslane ei näaguta kunagi ning on alati olemas.

Kuidas nende probleemidega toi-

me tulla? Kui inimesel on mingi sõltuvus - näiteks alkoholi või uimasti suhtes -, siis sellest vabanemiseks tuleb sõltuvustekitajast täielikult hoiduda. Nutisõltuvuse puhul ei ole see aga lahendus, me vajame neid seadmeid ju kas või töötamiseks.

Esimene samm on saada oma harjumustest ülevaade. Mary Aikeni raamatut lugedes tekkis mul huvi, kui palju ma ise telefonist sõltun. Õnneks on loodud äppe, mis aitavad arvet pidada. Imestas, et vabadel päevadel, kui ma enda arvates hoidsin telefonist eemale, tegelesin sellega ometi ligi tunni! Nüüd toimib telefoni kasutamise üle arvet pidav rakendus minu jaoks samuti nagu kaalulälgijale kaal. Tean, et äpp mind jälgib, mistõttu hoian ennast ka palju rohkem tagasi.

Laste kontrollimine on muidugi keerulisem kui endale piirangute seadmine, aga see on kindlasti vajalik. Netimängud pidavat tekitama tugevat sõltuvust kui näiteks heroini. Me ei lase ju oma lapsel heroini tarvitada, miks laseme tal siis tundide kaupa internetis surfata? Esmatähtis on teada, kui kaua ta internetiavarustes aega veedab ja mida seal täpselt teeb, ka selle jälgimiseks on olemas vastavad äpid. Kui laps üle tunni aja päevas internetis viibib, läheb ta juba ohtlikku tsooni, kus võib tekkida sõltuvus. Probleemide ilmnemisel soovitan dr Aiken mitte üle reageerida ega lapselt telefoni ära võtta. Teismelisele võib täielik netikeeld võrduda hülgamisega ja tuua kaasa sootuks hullemaid tagajärgi.

Huvitav on ka näha, kuidas eri riigid, kus nutisõltuvus murettekitavalt levib, sellele reageerivad. Taiwanis võeti 2015. aastal vastu seadus, mis võimaldab vanemaid trahvida 50 000 sealse dollariga (umbes 1500 eurot), kui nende lapse kasutab elektroonilisi seadmeid üle „mõistliku aja“. Muidugi võib vaielda, kui pikk on mõistlik aeg, aga olulisem on sõnum. Nii nagu me peame oma lapsi kaitsma näiteks ohtlike kemikaalide eest, peame neid kaitsma ka muude kahjulike mõjude eest.

Lõuna-Koreas kehtestati 2011. aastal nn sulgemisseadus, millega keerati alaealistele kinni võimalus internetti logida alates südaööst ja kuni hommikul kella kuueni - internetisõltuvusega teismelistel tekkisid uneprobleemid ja kannatas koolitöö. Mind küll huvitab väga, kas see seadus ka tegelikkuses töötab või hiilivad tehnikateadlikumad noored sellest siiski mööda.

Liberaalina ei tahaks ma näha, et selliseid asju hakkab riik meile ette kirjutama. Aga samamoodi ei taha ma näha, et Eesti noortele peab hakama looma nutisõltuvusest vabanemise keskusi, nii nagu neid Aasias järjest juurde tekib. Ehk ei lähe meil asi nii hulluks, kui suudame omaenda nutisõltuvuse kontrolli alla saada, pisikesed lapsed ekraanidest eemal hoida ja suuremate lastega niipalju tegeleda, et nad internetiavarustesse ära ei kaoks? ●