



TechWell
Digital Wellness in
Schools

Szülői

útmutató



Co-funded by
the European Union



REPUBLIC OF BULGARIA
Ministry of Education and Science



TechWell

Digital Wellness in Schools

Szülői útmutató

készült 2025 decemberében

Ez a projekt az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség, az Erasmus Plus Program támogatását a 01195919 számú támogatási megállapodás alapján kapta.

Európai Unió finanszírozta. A kifejezett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményei, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre ezért.

www.techwellproject.eu



TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	Errore. Il segnalibro non è definito.
2. "MI AZ A DIGITÁLIS JÓLLÉT?"	8
A kapcsolat szükségességétől a függőségig	23
Figyelmeztető jelek a fiatalok jólétére	23
Cyberbullying	24
A digitális technológia előnyei	25
Mit tehetnek a szülők	25
Digitális méregtelenítés közös népszerűsítése	27
Kikapcsolás az újracsatlakozáshoz	27
Milyen kapcsolatok vannak az iskolával és az oktatási közösséggel	Il segnalibro non è definito.

A TechWell projekt előmozdítja az iskolák digitális jóllétét azzal, hogy átfogó digitális jóllét stratégiákat kísérleteznek és finomítanak különböző európai oktatási kontextusokban. Az Erasmus+ Program finanszírozásával rendelkeznek. A TechWell reagál a digitális technológiák egyre növekvő oktatási integrációjára, valamint az ezzel járó kihívásokra, mint például a digitális függőség, a kiberbiztonsági aggályok és a digitális erőforrásokhoz való egyenlőtlen hozzáférés. A projekt azon alapul, hogy az iskolákban a humánközpontú megközelítést kell előmozdítani a digitális átalakuláshoz, amit az UNESCO közelmúltbeli ajánlásai és az EU politikai prioritásai is kiemelnek.

KONZORCIUM

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE

EDTECH BULGARIA

CENTER FOR EDUCATIONAL INITIATIVE ASSOCIATION

FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA MONTESCA

DUBLIN CITY UNIVERSITY

EDX EDUCATION'S DIGITAL EXPERTS HUNGARY NONPROFIT KFT.

UNIVERSITY OF PATRAS (UP) PANEPISTIMIO PATRON

NARODNI PEDAGOGICKY INSTITUT CESKE REPUBLIKY

1. BEVEZETÉS

Miért van szükség digitális jóllét útmutatóra szülőknek?

A digitális technológiák ma már a gyerekek és tinédzserek életének természetes részei. Nap mint nap használják őket kommunikációra, kapcsolatok építésére és tanulásra. Ennek köszönhetően a digitális eszközök sok fontos igényt kielégítenek, lehetőséget kínálnak a fejlődésre és a társadalomban való részvételre, sőt, akár támogathatják jogaikat az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye szerint. A mesterséges intelligencia korszakában a digitális eszközök használata folyamatosan növekszik, és az IT mélyen beépült még a fiatalabb gyermekek mindennapi életébe is. Ez a trend egyre több figyelmet igényel a felnőttek részéről. Az online jelenlét azt jelenti, hogy a gyerekek kockázatoknak is ki vannak téve: olyan tartalommal találkozhatnak, amelyek életkoruknak nem megfelelőek vagy károsak, erőszakos üzenetekkel, nem kívánt kapcsolatokkal, vagy olyan helyzetekkel, amelyek, erőszakhoz vagy bántalmazáshoz vezethetnek. Ezért a gyerekeknek és serdülőknek megbízható felnőtt útmutatására van szükségük. A felnőtteknek kis koruktól meg kell védeniük őket, és fokozatosan segíteniük kell megérteniük, hogyan működik a digitális környezetek. Ez magában foglalja annak segítségét, hogy felismerjék és kezeljék az érzelmeiket, fejlesszék autonómiájukat, vállalják a felelősséget és kritikusan gondolkodjanak – mindig emlékezve arra, hogy az ő életük, akárcsak a miénk, most már online dimenziót is tartalmaz. Már nem logikus elválasztani az "offline életet" az "online élettől". Ahhoz, hogy igazán megértsük a változásokat, amelyekkel szembesülünk – különösen a fiatalabb gyerekek digitális eszközökhöz való hozzáféréseivel –, el kell fogadnunk, hogy a technológia (okostelefonok, tabletek, okostévék, hangasszisztensek,

videójátékok) a mindennapi életünk részei. Ezt az új, hibrid életmódot, ahol az online és az offline mélyen összekapcsolódnak, Luciano Floridi olasz filozófus kifejezésével "onlife"-nak nevezhetjük.

2. MI A DIGITÁLIS JÓLLÉT?

Az érzelmi jóllét a mentális egészség fontos része. A közismert definíciók szerint a mentális egészség azt jelenti, hogy jól érezzük magunkat, képesek vagyunk használni a képességeinket, kezelni a mindennapi stresszt, termékeny munkát és a közösségi érzést megtapasztalni, ami a közösséghez tartozást, kölcsönös támogatást és érzelmi kapcsolatot jelent a terek, erőforrások és értékek megosztásán keresztül. A cél, hogy egyensúlyt teremtsünk a társas, közösségi élet és az egyéni autonómia között. A mentális egészségnek vannak pozitív oldalai, mint például a boldogság, magabiztosság és a kihívások kezelésének képessége, valamint negatív oldala is, amely magában foglalja a szorongás vagy depresszió nehézségeit. A mentális egészség nem csak azt jelenti, hogy nincsenek problémák; azt is jelenti, hogy egyensúlyt, elégedettséget érzünk, és érzelmileg erősnek érezzük magunkat.

Bár az érzelmi jóllét nagyon fontos, nem mindig szerepel egyértelműen a gyermekek jólétét leíró modellekben. Ez azért lehet, mert nehéz pontosan meghatározni, mit is jelent valójában az érzelmi jóllét, és hogyan lehet mérni. Egy másik ok, hogy a jóllét összetett, így egy terület befolyásolhatja a többi területet. E feltételezések alapján **a digitális jóllét lényege, hogy egészséges és kiegyensúlyozott kapcsolatot alakítsunk ki a technológiával.** Egy olyan világban, ahol naponta használjuk a digitális eszközöket, fontos, hogy azok támogassák mentális, fizikai és érzelmi egészségünket. A digitális jóllét az az állapot, amelyben egészséges és kiegyensúlyozott életmódot tudunk fenntartani, miközben a digitális technológiákat hasznos, kreatív és hatékony módon használjuk. Ez az a képesség, hogy irányítsuk és kezeljük a technológiával való kapcsolatunkat, ne pedig annak irányítása alatt legyünk, és azt jelenti, hogy tisztában vagyunk azzal, mennyi időt töltünk online, milyen minőségű digitális interakcióink vannak, és hogyan hat a technológia a mindennapi életünkre. A cél,

hogy a technológiát úgy használjuk, hogy az segítsen nekünk, ne pedig ártson. A digitális jóllét "egy olyan állapot, ahol a szubjektív jóllét fennmarad egy olyan környezetben, ahol a digitális kommunikáció túlzottan jelen van. A digitális jóllét egy feltétele szerint az egyének képesek a digitális média használatát a kényelem, biztonság, elégedettség és beteljesülés érzése felé irányítani" (Gui, Fasoli és Carradore, 2017).

Kontextus

A fiatalok 97%-a naponta használja az internetet, és a 13–17 éves gyermekek 78%-a legalább óránként ránéz eszközére. Ugyanakkor minden negyedik gyermek "problémás" vagy "diszfunkcionális" módon használja az okostelefonját, vagyis olyan viselkedési mintákat mutat, amely hasonló a függőséghez.

Az Eurobarometer 2025 szerint az európaiak több mint 90%-a úgy véli, sürgős lépésre van szükség a kiskorúak online védelmében, különösen a közösségi média mentális egészségükre gyakorolt negatív hatása (93%), az online zaklatás (92%) és az életkorhoz nem illő tartalmak korlátozására (92%).

Szerencsére szabályozási szinten is egyre több előrelépés történik.

Problémák és lehetőségek a digitális világban

Amikor a digitális jóllétről beszélünk, gyakran utalunk olyan problémákra, amelyek a digitális média túlzott használatából erednek. Az "infoszférában" szinte minden digitális, ami gyakorlatilag lehetetlenné teszi, hogy a digitális technológiák nélkül éljünk vagy teljesen elkerüljük ezeket. Digitálisan tudatos szülőnek lenni azt jelenti, hogy teljes mértékben el kell ismerni ezt a valóságot.

Tudjuk – mert számos tudományos kutatás azt mutatja –, hogy a digitális technológiák kockázatokkal és kihívásokkal járnak. Tudatos szülőnek lenni azt jelenti, hogy segítünk gyermekeinknek megérteni ezeket a kockázatokat, és támogatni a digitális eszközök kiegyensúlyozott és felelős használatát, hogy megelőzzük a visszaélésből eredő problémákat.

Legnagyobb kockázatként általában a túlzott online kitettséget említik. Ez a kifejezés a digitális médiához való általános hozzáállást jelenti, amely szinte megszállottságot jelent. Folyamatosan ellenőrizzük az eszközeinket, amint megjelennek, megnézzük az értesítéseket, amelyekre azonnal válaszolni kell. Újra és újra megnyitjuk a közösségimédia-alkalmazásainkat, és örülten görgetünk, hogy lássuk, mi történt. Más esetekben a túlzott kitettség azzal a formában jelentkezik, hogy órákat töltünk online játékokkal, vagy kommunikációs média, például a YouTube vagy a TikTok fogyasztásával.

Jó mérőszám az életkor?

Annak érdekében, hogy a szülők kezeljék gyermekeik digitális jelenlétét, és biztosítsák az életkornak megfelelő online interakciókat, néhány kormány, intézmény és tudós azt javasolja, hogy a közösségi médiához, videómegosztó platformokhoz és MI-alapú virtuális társakhoz való hozzáférés minimum életkora 16 év legyen. Ugyanakkor lehetővé tenné a 13 és 16 év közötti gyermekek számára, hogy szülői beleegyezéssel hozzáférjenek ezekhez a szolgáltatásokhoz.

Az Európai Bizottság kifejlesztett egy az egész EU-ra érvényes életkorellenőrző alkalmazást és az Európai Digitális Személyazonossági Pénztárcát (eID). Ugyanakkor hangsúlyozzuk, hogy az életkor-biztosítási rendszereknek pontosnak kell lenniük, és teljes mértékben tiszteletben kell tartaniuk a gyermekek és fiatalok magánszféráját. Ráadásul az ilyen rendszerek nem szabadna mentesíteniük a platformokat a felelősségük alól, hogy termékeik biztonságosak és megfelelőek legyenek a kiskorúak számára.

A javasolt intézkedések között szerepel továbbá:

- betiltani a legkárosabb addiktív gyakorlatokat, és alapértelmezettként letiltani azokat a funkciókat, amelyek a kiskorúak függőségét növelik, mint például a végtelen görgetés, az automatikus lejátszás, a húzás-frissítés, a jutalmazási hurkok és káros játékok, valamint az olyan oldalak, amelyek nem felelnek meg az EU-s szabályoknak.
- a manipulatív technológiák – például célzott reklámozás, influencer marketing, addiktív dizájn és sötét mintázatok – kezelésére a közelgő

Digital Fairness Act révén betiltani a kiskorúak számára az elköteleződésen alapuló ajánlórendszereket.

- alkalmazzák a Digital Services Act-et az online játékplatformokra, és tiltsák be a loot-boxokat és más szerencsejátékszerű funkciókat, beleértve az alkalmazáson belüli valutákat, a "szerencsekerekeket" és az olyan fizetési folyamatokat, amelyek arra ösztönzik a felhasználókat, hogy gyorsabban költsenek pénzt a továbblépéshez. A kiskorúakat megvédik a kereskedelmi kizsákmányolástól, többek között a gyerekeknek szóló influencer tartalmak tiltásával.
- Sürgősen kezeljék azokat az etikai és jogi kihívásokat is, amelyeket a generatív MI-eszközök, mint például a deepfake-ek, MI chatbotok, és az MI-alapú "nudify" alkalmazások jelentenek, amelyek manipulált képeket generálnak az emberek beleegyezése nélkül.

Szülő vagyok – mit tehetek, hogy biztosítsam gyermekem digitális jóllétét?

11

Néhány általános javaslat, bármely korosztályba tartozó gyermekek szülei számára. A következőket javasolhatja gyermekének:

1. Állíts be határokat és korlátokat, egy-egy szokást vezess be a technológia használatának irányítására.

- Képernyőmentes időszakok étkezés közben vagy társaságban.
- Képernyőmentes terek otthon – például a hálószoba –, hogy képernyők nélkül is lehessen pihenni. A rövid szünetek beiktatása például séta vagy tömegközlekedés közben segíthetnek abban, hogy elszakadj és jobban érezd magad a jelenlétben.

2. Digitális „detox”, lekapcsolódás gyakorlása

- Rendszeres képernyőmentes időszakok (már néhány óra eszközök nélkül is segíthet).

- Ezt az időt olvasásra, mozgásra vagy barátokkal, családdal való időtöltésre használd. Ezek a szünetek javíthatják az alvást, a fókuszot és az érzelmi egyensúlyt.

3. Értesítések kezelése

- Hasznos lehet az értesítések korlátozása, csak a fontos értesítések beállításának megőrzése.
- Konkrét időpontok meghatározása az e-mailek vagy üzenetek ellenőrzésére. Ez segít fókuszban maradni, és csökkenti azt az érzést, hogy mindig "bekapcsolt" állapotban vagy. Az értesítések elterelhetik a figyelmet és stresszesek lehetnek.

4. A minőséget helyezzük előtérbe a mennyiség helyett

- Koncentrálj a fontos, lényeges online interakciókra a végtelen, unaloműző görgetés helyett.
- Vegyél részt olyan beszélgetésekben és válassz olyan tartalmakat, amelyek jó érzést nyújtanak, és elkerülik a negatív vagy mérgező hangulatot. Ez segít egészségesebb és pozitívabb online élményt teremteni.

5. Figyelj a képernyőidőre

- Figyeld meg, mennyi időt töltesz az eszközökön. Sok alkalmazás kínál képernyőidő-jelentéseket, amelyek segíthetnek korlátokat szabni.
- Próbálj ragaszkodni a napi vagy heti célokhoz, hogy jobb egyensúlyt tarts az online és offline élet között.

6. Pozitív digitális környezet létrehozása

- Inspiráló és motiváló fiókok követése. Ne kövesd, vagy némítsd el azokat, akik stresszt vagy negatívumot okoznak.
- Felemelő tartalmat választva online teredet élvezetesebbé és egészségtámogatóbbá teheted.

7. Fejleszd a tudatosság gyakorlását

- Olyan gyakorlatok, mint a meditáció, mélylégzés vagy a tudatos mozgás, segíthetnek a nyugodt és fókuszált maradni. Már napi néhány perc is átgondoltabbá és kevésbé stresszessé teheti a digitális interakciókat. Számos alkalmazás segíthet ezekben a gyakorlatokban.

8. Gyakorold a digitális minimalizmust

- Csökkentsd az alkalmazások, eszközök és online tevékenységek számát. Ez eltávolítja a digitális rendetlenséget az életedből. Egy egyszerűbb digitális környezet nagyobb kontrollt ad az idő és a figyelem felett.

9. A digitális műveltség fejlesztése

Tanulj meg többet arról, hogyan hat a technológia a jólétre, és maradj tájékozott az online biztonságról és magánszférád védelméről. A digitális eszközök megértése segít jobb döntéseket hozni és egészségesebb, felelősségteljesebben használni a technológiát.

Az útmutató ezen részében minden korosztály részére külön tájékoztató anyagot talál, amely mind a lehetséges kockázatokat, mind a lehetőségeket ismerteti. A szekció gyakorlati útmutatást is tartalmaz szülőknek, valamint javaslatokat arra, hogyan lehet konstruktív kapcsolatokat építeni az iskolákkal és az oktató – nevelő közösséggel.

Azok számára, akik talán nem ismerik ezt a kifejezést, az oktató – nevelő közösség a gyerekeket és fiatalokat körülvevő tágabb oktatási környezetet jelenti, amely az iskolán túl is megjelenik. Magában foglal olyan területeket, mint a sport, vallási közösségek és kulturális egyesületek, például zeneiskolák vagy színjátszó csoportok. Mindezek a szereplők szerepet játszanak gyermekeink oktatási útjában. Ezért rendkívül értékes lehet velük párbeszéd és együttműködés kialakítása – a digitális jóllét kérdésében is.

Fontos emlékezni arra, hogy a gyerekeket nem kizárólag a szüleik vagy az iskolák nevelik. Sokkal szélesebb oktatási környezetben nőnek fel, és elengedhetetlen a tudatos kapcsolódás ezzel az ökoszisztémával.

5–8 éves gyermekek

Első találkozások a digitális technológiával

A digitális jóllét kérdései

A gyerekek agya a genetika, a valós élet és a környezet finom egyensúlyán keresztül fejlődik és tanul. Különösen a korai években a mindennapi interakciók – játék, beszélgetés, felfedezés és pihenés – kulcsszerepet játszanak az egészséges agyfejlődésben. A digitális technológiák ma már ennek a környezetnek a részei, és bár tanulási lehetőségeket kínálhatnak, alkalmazásuknak átgondoltnak és kiegyensúlyozottnak kell lennie.

Ha a gyerekek túl sok időt töltenek a képernyők előtt, az befolyásolhatja az agyuk fejlődését. A fiatal agy nagyon rugalmas és a tapasztalatok által formálható, de a túl gyors tempójú digitális stimuláció megnehezítheti a gyerekek számára a koncentrációt, a figyelmük irányítását és az információk mélyreható feldolgozását. A képernyők befolyásolhatják az egészséges alvást is, ami elengedhetetlen a tanuláshoz, a memória működéséhez és az érzelmi jólléthez.

A digitális média (videók, játékok) izgalmas és jutalmazó jellegűek, és úgy vannak kialakítva, hogy erősen vonzzák a gyerekek figyelmét. Idővel ez oda vezethet, hogy a gyerekek folyamatos stimulációt és gyors jutalmat keresnek, ami megnehezíti számukra, hogy elmélyüljenek olyan tevékenységekben, amelyek türelmet, erőfeszítést vagy képzelőerőt igényelnek – például az olvasás, a szabad játék vagy a mesehallgatás.

Egy másik fontos szempont a nyelv és a tanulási stílus. Azok a gyerekek, akik nagyon korán vagy gyakran vannak kitéve a szűrésnek, gyengébb nyelvtudást és kisebb szókincset fejleszthetnek ki. A passzív képernyőhasználat nem helyettesítheti az aktív tanulási élményeket, mint például a felnőttekkel való beszélgetés, mások játéka vagy a világ felfedezése az érzékeikkel. Ezek a valós életbeli élmények segítenek a gyerekeknek megérteni, emlékezni és értelmes

módon megszerezni az információkat.

A figyelem és az emlékezet is fejlődik a kisgyermeknél. A túlzott képernyőidő lerövidítheti a figyelmet, és megnehezítheti a gyerekek számára, hogy emlékezzenek az információkra vagy egy-egy tevékenységre koncentráljanak. Ez nem jelenti azt, hogy a technológia káros, hanem hogy az valóban számít, hogy hogyan és mennyire használják azt.

Röviden: a digitális technológiák hasznos eszközök lehetnek, ha mértékkel és céltudatosan használják őket. Ugyanakkor a kisgyermek a leginkább egy kiegyensúlyozott környezetből profitálnak, amely magában foglalja az emberi interakciót, játékot, mozgást, olvasást és pihenést. Az egészséges határok felállításával és az életkornak megfelelő tartalmak és tevékenységek kiválasztásával a szülők pozitív és gondoskodó módon támogathatják gyermekeik figyelmét, tanulását és általános agyfejlődését.

A digitális technológia előnyei

A téma vizsgálatához elengedhetetlen az idegtudományi alapú oktatási megközelítések alkalmazása a kisgyermek tanulásának maximalizálása érdekében, figyelembe véve az agyi plaszticitás elveit. A tanulási élményeket gondosan kell megtervezni, hogy ösztönözzék és támogassák a kognitív fejlődést, a digitális eszközöket kiegyensúlyozott és céltudatos módon használva. Az érzékszervi változatosság, a tartalmas interaktivitás és a késleltetett jutalmazás kulcsfontosságú elemek, amelyeket érdemes figyelembe venni.

Az alábbiakban néhány idegtudományi kutatásra építő tanulási élmény, módszertan leírása:

- *Érzékszervi feltárás:* az olyan tevékenységek, amelyek a szenzoros anyagokkal való gyakorlati interakciót igényelnek, mind a motoros és kognitív fejlődést támogatják (szemben a képernyővel).
- *Interaktív történetmesélés:* az interaktív történetek létrehozása lehetővé teszi, hogy a gyerekek aktívan részt vegyenek, és saját tanulási élményeik főszereplőivé váljanak.

- *Az együttműködő online játék:* a vezetett online együttműködési játék ösztönzése elősegíti a társas készségeket és a kognitív fejlődést is.

Ezek a megközelítések olyan, gazdag tanulási környezeteket teremtenek, amelyek tiszteletben tartják a gyermekek agyának természetes fejlődését, ötvözve a digitális eszközök előnyeit az aktív, elmélyülést támogató és fejlődési szempontból is megfelelő élményekkel.

Mit tehetnek a szülők

Ebben az életkorban szükséges, hogy a digitális tevékenységeket a szülők irányítsák, ezért a szülők digitális tudatossága (saját online tevékenységük és a nevelés során is) kifejezetten fontos.

Ha a szülők megfelelően viselkednek online és gondoskodnak saját digitális jóllétükről, a gyerekek is korán megtanulják, hogyan alakítsanak ki egészséges kapcsolatot a digitális környezettel saját jóllétük támogatása érdekében. Azonban, ha azt látják, hogy szüleik folyamatosan a képernyőre merednek, ez tudat alatt arra készíti őket, hogy ezt a viselkedést utánozzák, ezt tartásuk normálisnak, pozitívnak.

A nevelés alapja mindig a tudatos példamutatás, mintaadás. Ezért nagy figyelmet kell fordítanunk digitális jóllétünkre, nehogy rossz mintákat adjunk át – még ha tudattalanul is – gyermekeinknek.

Kapcsolat az oktatási intézményekkel és a nevelési közösséggel

A gyermek legtöbb, digitális kompetenciafejlesztéssel kapcsolatos vagy oktatási célból történő tevékenysége valószínűleg az iskolában zajlik. Ugyanakkor nem lehetetlen, hogy más oktatási intézmények is digitális médiát használjanak, például tartalmak digitális formában történő átadására. Ilyen lehet például a zenehallgatás zeneórán, egy fejlesztő applikáció használata a logopédiai fejlesztésen, vagy rövid videók megtekintése például a hitoktatás keretében. Fontos, hogy a szülők tisztában legyenek ezekkel a tevékenységekkel, és tudják, milyen médiumot, milyen médiatartalmat és milyen célra használ a gyermek.

Ebben az életkorban a szülőknek mindig jelen kell lenniük, amikor

gyermekük digitális médiát használnak, és minden tartalommal tisztában kell lenniük. Figyelniük kell a túlzott digitális kitettség elkerülésére is.

Rendkívül helytelen egyedül hagyni a gyerekeket a digitális eszközzel, hogy a szülőnek jusson egy kis szabadidő vagy pihenessen. A médiafogyasztás közös tevékenység kell legyen, még ha ez stresszes is lehet a szülők számára. Ha úgy érzed, pihened kell, és hagyod, hogy a gyerekeid egyedül játsszanak, akkor nem digitális eszközöket kell használniuk.

9–13 éves gyermekek

A közösségi média használata a minimális életkor előtt, például a közösségi média és a játékosítás

A digitális jóllét kérdései

A munkamemória kulcsszerepet játszik a tanulásban, mivel ideiglenesen tárolja az információt, mielőtt az átkerülne a hosszú távú memóriába, vagy elfelejtődne. A munkamemória kapacitása azonban korlátozott: egyszerre csak kevés elem – körülbelül öt-kilenc – dolgozható fel. Ez a korlátozás védelmi szűrőként működik, lehetővé téve az agy számára, hogy a legrelevánsabb információra koncentráljon. A kognitív terhelés azt jelenti, hogy mennyi mentális erőfeszítés szükséges az információ feldolgozásához és tárolásához. Ha a bejövő ingerek száma meghaladja az agy feldolgozási kapacitását, kognitív túlterhelés következik be. Ilyen esetekben az információ kiválasztásáért, szervezéséért és tárolásáért felelős rendszer hatékonysága csökken, megakadályozva a hatékony tanulást és a meglévő tudással való integrációt.

A digitális eszközöknek való túlzott kitettség jelentősen hozzájárulhat a kognitív túlterheléshez, különösen gyermekeknél és serdülőknél. A folyamatos érzékszervi stimuláció, valamint az agy jutalmazási rendszerének ismétlődő aktiválása túlterhelheti a fejlődő szervezet kognitív folyamatait. Ez az állapot

gondos figyelmet igényel az egészségügyi szakemberek, különösen a gyermekorvosok részéről, a lehetséges hosszú távú kockázatok miatt.

A digitális eszközök hosszú ideig tartó használata okozta krónikus érzékszervi túlstimuláció negatívan befolyásolhatja az agy fejlődését. A megnövekedett expozíció a serdülők és fiatal felnőttek körében a kognitív, érzelmi és viselkedési nehézségek magasabb kockázatával jár. Ezek közül néhány hasonlít a enyhe kognitív károsodás korai tüneteire, mint például csökkent koncentráció, memóriazavarok, dezorientáció és a társas működés romlása.

A digitális eszközök napi két-három órás használata – különösen az agyfejlődés kritikus szakaszaiban – összefüggésbe hozható tanulási és memóriazavarokkal, figyelem- és koncentrációproblémákkal, érzelmi zavarokkal, késleltetett motoros fejlődéssel, nyelvi nehézségekkel és csökkent problémamegoldó készséggel. Ezeket a kockázatokat gyakran fokozza a krónikus alváshiány és a korlátozott személyes társas interakciók.

A napi hét vagy annál több órát képernyő előtt töltő gyermekek agyában csökkent vastagságot mutat az orbitofrontális kéreg, amely az az agyi régió, amely a döntéshozatalban és a jutalmazás feldolgozásában vesz részt. Ezenkívül az egyéves korban történő túlzott képernyőhasználat jelentősen magasabb a gyermekkorban kialakuló figyelemzavarok kockázatával jár.

Különbéle digitális médiaeszközök, például a táblagépek, mobiltelefonok és számítógépek hosszú távú használata gyermekeknél felvetette a lehetséges összefüggést a szembetegségek kialakulásával és kialakulásával. Egy közelmúltbeli kutatás, amelyet közel 12 000, 9–10 éves gyermekon végeztek, megállapította, hogy naponta átlagosan 1,5 óra a képernyőidejük (TV, videojátékok, üzenetek, közösségi média stb.). A tanulmány megállapította, hogy azoknál a gyerekeknél, akik naponta több mint 1 órát használtak képernyőt, nagyobb valószínűséggel alakultak ki szemproblémák, mint például rövidlátás, szemtengelyferdülés és szárazszem szindróma. A mobil eszközök eltérnek a számítógépektől a látószög és a távolság, a képernyő mérete és fényessége, valamint a használati mód tekintetében. Ezeknek az eszközöknek a használata megváltoztatja a szem alkalmazkodóképességét, amely lassabbá és kisebb mértékűvé válik. Az okostelefonok és tabletek használata csökkentheti a szemek

együttműködését közelre nézéskor, és a közeli fókuszálás képessége is romolhat.

A gyermekkori elhízás egy többtényezős állapot, amely növeli számos nem fertőző betegségek kialakulásának kockázatát. Európában a túlsúly és az elhízás körülbelül minden harmadik iskolás gyermeket és minden negyedik serdülőt érint. Az ülő életmód az egyik tényező, amely hajlamosítja a gyermekeket az elhízásra. Bár nincs megbízható adat a digitális eszközök használatával töltött idő és az elhízás közötti kapcsolatról a képernyőidő pontos mérésével, az ülő életmód és az elhízás közötti összefüggés miatt sokan ezt természetesnek tartják, mivel valószínűsítik, hogy a képernyő a fizikai aktivitástól vesz el időt. Azt is természetesnek tartják, hogy a képernyőhasználat miatt többet ülő serdülők esetében nagyobb a kockázata a metabolikus szindrómának kialakulásának.

A digitális technológiák előnyei

A digitális technológiáknak azonban számos előnye is van. Valójában, ahogy az említett filozófus (Luciano Floridi) is mondta, infoszférában élünk. Ahogy az általunk idézett filozófus is fogalmazott, ma egy információs térben, úgynevezett infoszférában élünk. Az infoszféra nem anyagi jellegű információkból és adatokból áll, amelyek körülvesznek bennünket, ezért fontos – és ezt többször hangsúlyoztuk már –, hogy tudatosan viszonyuljunk hozzá. Ugyanakkor az infoszférában való létnek kétségtelen előnyei is vannak.

- **Hozzáférés hatalmas mennyiségű információhoz**, amelyek korábban nem voltak elérhetők, vagy csak nehezen voltak megtalálhatók, és amelyek pozitívan hozzájárulhatnak a saját fejlődésünkhöz és gyermekeink fejlődéséhez is.
- **Szinte korlátlan számú szöveg ingyenes elérése** bármilyen témában, valamint ezek hitelességének könnyű ellenőrzése.
- **Egyszerűen használható, ingyenes eszközök** a kreativitás fejlesztésére.
- **Kapcsolattartás egy sokkal szélesebb társas körrel**, az online közösségi és kapcsolati eszközök könnyű használatának köszönhetően.

Mit tehetnek a szülők?

A digitális technológia az elsődleges eszköz, amelyen keresztül a gyerekek folyamatos kapcsolatban maradnak a társas hálózatukkal. Még akkor is, ha a szülők – gyakran jogszabályokkal összhangban – igyekeznek korlátozni a közösségi média használatát, a gyermekek és serdülők kommunikációját a privát üzenetküldő alkalmazásokon (például Viberen, Messengeren és más hasonló platformokon) keresztül sokkal nehezebb megakadályozni. Ezek a felületek mélyen beépültek a fiatalok mindennapi társas életébe, ezért teljes betiltásuk ritkán jelent reális vagy hatékony megoldást.

Az egyik legfontosabb kérdés a következetesség. A szülők gyakran maguk is nagymértékben támaszkodnak a digitális eszközökre saját kapcsolataik fenntartásában, miközben gyermekeiktől ezek kerülését várják el. Ez az ellentmondás gyengítheti a nevelési törekvéseket. Ha azt várjuk el a gyermekeinktől, hogy teljesen elszakadjanak a digitális világtól, akkor nekünk is készen kellene állnunk erre – ami a valóságban ritkán megvalósítható. A tiltás helyett ezért célravezetőbb egy kiegyensúlyozott megközelítés: segíteni a gyerekeket abban, hogy megértsék a túlzott digitális eszközhasználat kockázatait, és közösen megtanulni, hogyan használhatók ezek az eszközök felelősen.

A világos szabályok különösen fontosak a videojátékok és a játékosított digitális platformok esetében. A közös megbeszélésen alapuló, előre egyeztetett időbeosztás segít abban, hogy a gyerekek egészséges szokásokat alakítsanak ki. Bár a szabályok kialakításánál fontos a rugalmasság és a párbeszéd, azok következetes betartása legalább ilyen lényeges. Az alternatív játéklehetőségek – például a sport, a kreatív tevékenységek vagy a társasjátékok – ösztönzése új élményeket nyithat meg, különösen azoknál a gyerekeknél, akiknek a társas kapcsolatai szinte teljes mértékben a digitális játékok köré szerveződnek.

A digitális nevelés másik kulcsterülete a tartalmak felügyelete. Napjainkban a gyerekek könnyen hozzáférhetnek az online tartalmak szinte végtelen kínálatához, beleértve a nem megfelelő vagy akár káros anyagokat is. Bár az automatikus szűrők és szülői felügyeleti eszközök hasznosak, önmagukban nem mindig elegendők. A szülőknek törekedniük kell arra, hogy megértsék, és időről

időre áttekintsék, milyen tartalmakat fogyasztanak a gyermekeik. Ugyanakkor az állandó ellenőrzés sem reális, sem egészséges megoldás. Gyakorlati lépések – például az esti képernyőmentes időszakok bevezetése – segíthetnek, de ezeket nyílt és őszinte beszélgetéseknek kell kísérniük az online élményekről.

Nemcsak az számít, milyen tartalmakat fogyasztanak a fiatalok, hanem az is, mennyi időt töltenek online. Sok gyermek és fiatal számára a digitális platformok – és egyre inkább a generatív mesterséges intelligencián alapuló csevegőeszközök – válnak az információszerzés és a kapcsolattartás elsődleges forrásává. Bár ezek az eszközök hasznosak lehetnek, kizárólagos használatuk beszűkítheti a gondolkodás fejlődését és a kritikai szemléletet. A szülők szerepe kulcsfontosságú abban, hogy alternatív tanulási és gondolkodási formákat mutassanak be, például nyomtatott könyvek olvasását, személyes beszélgetéseket vagy képernyőmentes együtt töltött időt.

Összességében a digitális nevelés időt, figyelmet és érzelmi jelenlétet igényel. Ez az idő nem mindig könnyen megteremthető, és nem mindig pihentető, mégis elengedhetetlen. A párbeszédbe, a közös élményekbe és az átgondolt iránymutatásba fektetett energia segíthet abban, hogy a gyerekek egészséges és kiegyensúlyozott kapcsolatot alakítsanak ki a digitális technológiával – olyat, amely támogatja fejlődésüket, kíváncsiságukat és jóllétüket.

Kapcsolat az oktatási intézményekkel és a nevelési közösséggel

Az elmúlt években az európai iskolák jelentős pénzügyi forrásokat fordítottak digitális infrastruktúrájuk fejlesztésére (Magyarországon ezek a technológiák nem annyira elterjedtek). Az oktatásban egyre központibb szerepet kap a digitális technológiák és a mesterséges intelligencia használata, és mind több tanulási tevékenység valósul meg digitális eszközök közvetítésével. Tekintettel arra, hogy ezek a technológiák kockázatokat is jelenthetnek a fiatalok digitális jóllétére nézve, az iskoláknak erős és proaktív médiapedagógiai központokká kell válniuk. A digitális jólléttel kapcsolatos célok egyike sem érhető el a médiahasználatra és a közösségi hálózatokra vonatkozó érdemi nevelés nélkül.

A pusztán tiltásokra és korlátozásokra építő megközelítés hibás és hosszú távon hatástalan. Ugyanakkor a szülőknek is aktívan együtt kell működniük az iskolákkal

ezekben a kérdésekben, és szerves szerepet kell vállalniuk a digitális nevelésben. A szülők önmagukban azonban nem elegendők: minden olyan informális nevelőt is be kell vonni az oktatási folyamatba, akik hatással vannak a fiatalok életére. A közösségi média és a digitális eszközök túlzott vagy nem megfelelő használatával összefüggő kockázatok megelőzéséhez elengedhetetlen, hogy a családok, az iskolák és a tágabb nevelési közösség ugyanazt a „nyelvet” beszéljék.

Ezért a szülőknek maguknak is ösztönözniük kell az iskolákat egy közösen elfogadott **Digitális Felelősségvállalási Megállapodás** kialakítására. Ennek olyan elveken kell alapulnia, amelyek átláthatók, közös párbeszéd során születnek, a fiatalok bevonásával formálódnak, nem pusztán szabályokként kerülnek rájuk kényszerítésre, és valóban megosztottak a családokkal is.

Ahogy az ezt jelen útmutatóban többször is hangsúlyoztuk, a szülők és a pedagógusok viselkedése a digitális nevelés egyik alappillére. Ha valóban biztosítani szeretnénk gyermekeink digitális jóllétét, akkor szülőként nekünk magunknak is el kell érünk a digitális jóllét állapotát – és ugyanez igaz az oktatókra is.

14-18 éves gyermekek

Érett megközelítés felügyelet nélkül?

A digitális jóllét kérdései

A közösségi médiát gyakran „az információk és élmények megosztásának és cseréjének tereiként” írják le. Napjainkban azonban egyre inkább láthatatlan, mégis fojtogató ketrecekre hasonlítanak. Az állandó online jelenlét kényszere létrehozta az úgynevezett **„kapcsolódási paradoxont”**: folyamatosan elérhetőek vagyunk, érzelmileg mégis elszakadunk egymástól.

Ebben a hiperkonnektív társadalomban az emberek – akik szüntelenül digitális eszközökön keresztül kommunikálnak – fokozatosan elveszítik az autentikus emberi kapcsolatok kialakításának képességét. Ennek nemcsak a pszichés jóllétre van jelentős hatása, hanem az empátia gyengüléséhez is vezet, megnehezítve az érzelmi intelligencia fejlődését.

Az állandó kapcsolódás iránti igény nem pusztán felszínes társadalmi mechanizmusok következménye, hanem egy olyan pszichológiai jelenséget is táplál, amely egyre gyakoribb a fiatal felnőttek körében: ez a kimaradástól való félelem, azaz a **FOMO**.

A FOMO tartós szorongást jelent attól, hogy az egyén kimarad fontos eseményekből, élményekből vagy társas lehetőségekből. Ez a félelem kényszeres közösségimédia-használathoz vezet, amely szorongást, stresszt és elégedetlenséget vált ki (Przybylski és mtsai, 2013). Ennek következtében egy ördögi kör alakul ki: a közösségi médiától való függés egyre erősödik, miközben a valódi élethelyzetektől való eltávolodás is egyre mélyebbé válik.

A kapcsolat igényétől a függőségig

A függőség fogalmát a közösségimédia-használatra alkalmazva egyre több empirikus bizonyíték támasztja alá, bár pontos tudományos meghatározása még nincs. A kutatások szerint ezek a platformok olyan

mechanizmusokat aktiválnak, amelyek hasonlóak a hagyományos – mind szerhasználati, mind viselkedéses – függőségekben megfigyeltekhez.

Az azonnali jutalmazás folyamatos keresése – például a lájkok és hozzászólások formájában – stimulálja a mezolimbikus dopaminrendszert, ami idővel toleranciához és a megvonás jelenségéhez vezethet. A megvonásos tünetek közé tartozhat a szorongás, az ingerlékenység és a rossz közérzet, amikor a hozzáférés korlátozottá válik, ami szorosan emlékeztet a szerfüggőségek során tapasztalt állapotokra.

Ezek a folyamatok a FOMO-val együtt hozzájárulnak a nomofóbia kialakulásához – amely a „no mobile phobia” kifejezésből ered, és a mobiltelefon vagy internetkapcsolat nélküli állapottól való irracionális félelmet jelenti.

A nomofóbia és a FOMO szorosan összefonódó jelenségek: a társas eseményekről való lemaradástól való félelem fokozza a kapcsolat megszakadásától való szorongást, míg az állandó online jelenlét iránti igény tovább erősíti az irányítás elvesztésétől és a digitális társas kötelek megszakadásától való félelmet.

Figyelmeztető tünetek

Ezek a kérdések komoly aggályokat vetnek fel a fiatalok mentális és társadalmi egészségével kapcsolatban. Számos tanulmány kimutatta, hogy sok serdülő problémás viselkedést mutat, amelyek a túlzott okostelefon-használathoz kapcsolódnak. Az okostelefonok túlhasználata összefüggésben lehet például a következőkkel:

- **Alváshiány** – a serdülők hozzászoknak ahhoz, hogy késő éjszakáig használják okostelefonjaikat, és ez a pihenés rovására megy.
- **Csökkenő személyes társas kapcsolatok** – az online kommunikáció egyre inkább háttérbe szorítja a személyes találkozásokat, ami negatívan hat a valós életben szükséges szociális készségekre.
- **Teljesítményromlás** – a tanulmányi eredmények, a munkavégzés és a mindennapi tevékenységek is romlanak az okostelefon-használat okozta folyamatos figyelemelterelés miatt.

Online bántalmazás / Cyberbullying

A közösségi médiában való jelenlét jelentősen növeli annak kockázatát, hogy valaki érintetté váljon az online zaklatásban, illetve annak különböző megjelenési formáiban. Az online térben a zaklatás számos módon valósulhat meg, amelyek felerősítik a jelenséget, és negatív következmények egész sorához vezethetnek. Ezek a hatások súlyosan veszélyeztethetik a fiatalok érzelmi jóllétét, és természetesen digitális jóllétüket is.

Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy az online zaklatás elsősorban kapcsolati jellegű probléma, míg jelen útmutató inkább a gyermekek mindennapi digitális jóllétének kérdéseire összpontosít, anélkül, hogy az extrémnek tekinthető jelenségeket részletesen tárgyalná. Mindazonáltal azoknak a szülőknek, akik mélyebben szeretnének elmélyülni ebben a témában, az Unicef, a Kék Vonal, valamint a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság anyagait ajánljuk.

A digitális technológia előnyei

A tizenévesek számára a médiarendszer egy felfedezendő univerzum. Hihetetlenül gazdag tartalomkínálatot rejt, és óriási lehetőséget ad arra, hogy kapcsolatban maradjanak az egész világgal. Az internet kétségtelenül nagy antropológiai fordulatot hozott a mi életünkben és gyermekeink életében is: ma már szinte végtelen mennyiségű érdekes és izgalmas dolog „halászható” a világhálóról. Az internet terjedésének korai szakaszában már megfogalmazták, milyen lehetőségeket is rejt a világháló. A gyerekek korlátok nélkül nézhetnek filmeket, azt a zenét hallgathatják, amit szeretnének, és néhány másodperc alatt kapcsolódhatnak a vizuális művészetek, az előadóművészetek, valamint a humán és természettudományos kultúra teljes világához.

A magas színvonalú online tartalmaknak köszönhetően megoldásokat találhatnak technikai és értelmezési problémáikra is: olyan anyagokhoz férnek hozzá, amelyek segítik őket a világ és különböző témák megértésében. Annyi mindent fedezhetnek fel, amennyit csak szeretnének: beléphetnek ebbe a

különleges, „digitális” világba, magukba szívhatják mindazt, ami ott van, elemezhetik, és ezáltal szellemi és érzelmi életüket is gazdagíthatják.

Kapcsolatban maradhatnak a világ bármely pontján élő emberekkel, információkat, hangulatokat és érzelmeket cserélhetnek. Valójában azonban az internet – mai formájában, elsősorban a platformizált környezet miatt már nem ez a szép és szabad birodalom. Az addiktív technológiák és az adatosítás megnehezíti a – még mindig meglévő – lehetőségek kihasználását. Ehhez azonban szükségük van az úgynevezett digitális készségekre.

A **digitális kompetenciák** olyan technológiai képességek összességét jelentik, amelyek lehetővé teszik, hogy valaki hatékonyan használja az új digitális eszközöket: az adatok védelmétől a közösségi média használatának illemtanáig (netikett); az online információkereséstől a digitális tartalmak létrehozásáig. A digitális készségek köre nem zárt, folyamatosan változik a technológia fejlődésével, és idővel átalakul az is, mit nevezünk „digitális műveltségnek”: ami ma még külön tudásnak számít, később – ha széles körben elterjed – természetessé válik.

A kritikai gondolkodás nélkülözhetetlen a digitális jólléthez

A digitális készségek nem csupán technikai jellegűek. Nem gondolhatjuk, hogy a médiára nevelés pusztán olyan gyakorlatok és eljárások halmaza, amelyek segítenek a fiataloknak eligazodni az internet és a közösségi média bonyolult világában. Az sem elég, ha vannak eszközeik a magánszféra védelmére, vagy ha tudják, hogyan „kellene” információt cserélniük – akár a saját világukról, akár bizalmas tartalmakról.

A gyerekek digitális jólléte szorosan összefügg a kritikai gondolkodással. Minden lépést, minden értékelést, minden tartalmat, minden elemet és minden új felfedezést a gyermekek kritikai szemléletének kell átszűrnie. Vagyis a digitális jólléthez elengedhetetlen a médiával kapcsolatos tudás, és annak képessége, hogy a tartalmakat kritikusan elemezzük.

Mit tehetnek a szülők

A serdülők nevelése kétségtelenül kihívásokkal teli feladat – ezt minden szülő jól tudja. A felülről, a kamasz bevonása nélkül meghozott szabályok gyakran ellenállást és konfliktust váltanak ki. Az egészséges kapcsolat kialakításához és a fiatalok digitális jóllétének támogatásához elengedhetetlen, hogy bevonjuk őket a közös szabályok megalkotásába, és olyan kompromisszumokat kössünk, amelyek tiszteletben tartják szükségleteiket, érzéseiket és személyes tapasztalataikat.

A következetesség kulcsszerepet játszik. Az értékeket és határokat világosan, kiszámíthatóan és összhangban kell közvetíteni. Az ellentmondásos jelzések összezavaróak és bizonytalanságot kelthetnek, különösen egy amúgy is összetett fejlődési életszakaszban.

A pozitív megerősítés ugyanilyen fontos. A kisebb előrelépések és erősségek elismerése – nem csupán a hibák hangsúlyozása – segít abban, hogy a kamaszok észrevettnek és megértettnek érezzék magukat. Ez növeli a motivációt, támogatja a személyes fejlődést, és elősegíti a konstruktív változást.

Ha a nehézségek tartóssá válnak vagy túlterhelődés következik be, érdemes mentálhigiénés szakember segítségét kérni. A korai beavatkozás segíthet abban, hogy a problémák ne súlyosbodjanak.

Digitális detox (lekapcsolódás) közösen

A „digitális detox” (a technológiától való szándékos, tudatos, megadott ideig tartó részleges vagy ritkábban teljes távolságtartás) hatékony módja annak, hogy helyreállítsa az egyensúlyt az online és offline élet között, ösztönözve a tudatosabb és egészségesebb kapcsolatot a technológiával. A folyamatos online kapcsolódás nem feltétlenül jelent érzelmi közelséget.

Kapcsolódj le, hogy újra csatlakozz

Ahogy egyre nagyobb figyelem irányul a közösségi média negatív hatásaira, a digitális detox egyre inkább nem átmeneti kihívásként, hanem folyamatos

gyakorlatként jelenik meg. A családi digitális detox azt jelenti, hogy tudatosan eltávolodunk az állandó digitális ingerektől annak érdekében, hogy újra kapcsolódjunk a valós élményekhez.

Egyszerű módszerek lehetnek például:

- **az értesítések kikapcsolása,**
- **telefonmentes időszakok kijelölése,**
- **egy teljes hétvége online jelenlét nélkül.**

A digitális detox nem a technológia teljes elutasítását jelenti, hanem annak újratanulását, hogyan használjuk azt tudatosan. Kutatások szerint már egyetlen közösségimédia-mentes hét is csökkentheti a szorongást és a stresszt, javíthatja a hangulatot, valamint az alvás minőségét (Vanman és mtsai, 2018).

A lekapcsolódás így az öngondoskodás egyik formájává válik: lehetőséget ad arra, hogy visszanyerjük a jelenlétet, az érzelmi kapcsolódást és a jóllétet egy képernyők által uralt világban.

Kapcsolat az oktatási intézményekkel és a nevelési közösséggel

Az iskolák és a családok kapcsolata a serdülőkor időszakában az egyik legtöbbet vitatott kérdés. Minden szülő hallotta már, mennyire fontos szoros kapcsolatot kialakítani a gyermek iskolájával, és hogy az iskoláknak teret kell biztosítaniuk a párbeszédnek, az együttműködésnek és a közös gondolkodásnak.

Az elméletben egyszerűnek tűnő cél azonban a gyakorlatban gyakran bonyolultnak bizonyul. Nem ritka, hogy a családok és az iskolák között ellentétes, konfliktusos dinamika alakul ki. Ez különösen a középfokú oktatásban jellemző, ahol a pedagógusok sokszor nem rendelkeznek azokkal a konkrét eszközökkel, amelyekkel a diákok digitális jóllétével kapcsolatos összes problémát kezelni tudnák. Emellett nincs teljes, átfogó rálátásuk a fiatalok iskolán kívüli életére.

E nehézség leküzdésének egyetlen hatékony módja egy folyamatos párbeszédre épülő rendszer kialakítása, amely nem kizárólag problémákra vagy krízishelyzetekre reagál. Ez azt jelenti, hogy az iskolák nem csupán akkor lépnek

közbe, amikor egy probléma már nyilvánvalóvá válik – például tanulási nehézségek, romló tanulmányi eredmények, tartós fáradtság vagy túlzott, illetve nem megfelelő viselkedés esetén, amelyek gyakran a digitális túlhasználat tipikus jelei.

Az iskoláknak és a családoknak folyamatos kapcsolatban kell állniuk egymással. Ennek alapfeltétele egy világos és közösen elfogadott megállapodás – egyfajta paktum – kialakítása a digitális technológiák használatáról. Ezt a megállapodást az iskoláknak és a szülőknek közösen kell kezdeményezniük, a diákok aktív bevonásával. Bár elsőre bürokratikus gyakorlatnak tűnhet, valójában nem az. Csak az oktatási célok és szándékok átlátható megosztásán keresztül alakulhat ki valódi tudatosság a fiatalokban, amelyet megoszthatnak szüleikkel, és összhangba hozhatnak az iskola pedagógiai szemléletével.

Ez a közös felelősség a tágabb nevelési közösségre is ki kell, hogy terjedjen, vagyis mindazokra, akik – akár formális, akár informális módon – szerepet játszanak a gyermekek nevelésében.

Ebben a folyamatban az iskoláknak kezdeményező szerepet kell vállalniuk: világos célokat kell megfogalmazniuk, és fel kell hívniuk a szülők figyelmét a digitális jóllét kérdésére. Ugyanakkor a szülők sem maradhatnak passzív szereplők, akik pusztán az iskolák kezdeményezéseire várnak. Ezért fontos, hogy a szülők proaktívan lépjenek fel, ösztönözve az iskolákat arra, hogy komolyan vegyék ezt a témát, és valódi, érdemi intézkedéseket vezessenek be.

A digitális jóllét alapvető eleme az iskolák, a családok és a tágabb nevelési közösség kapcsolatának – és ennek megfelelően kell elismerni és kezelni.

Néhány javaslat digitális családoknak

Családjaink sok szempontból digitális családoknak tekinthetők. Ha egy pillanatra megállunk és végig gondoljuk, a digitális eszközök szinte életünk minden területén jelen vannak, mind szülőként, mind gyermekként. Egy nagyon gyakori példa erre a családi csevegőcsoport, amelyen keresztül olyan módon osztunk meg üzeneteket, hogy tudjuk, hogy gyakran tolaodóvá és mindent átszövővé válhatnak. Ezek az üzenetek a gyors, praktikus közlésektől – például „Ha keresel, a barátomnál vagyok” – egészen mémekig, videókig és más digitális tartalmak tömegéig terjednek, amelyeket sokszor túlzott mennyiségben használunk.

Természetesen a digitális családnak számos előnye is van. Lehetővé teszi az állandó kapcsolattartást és a tartalmak könnyű megosztását. Jó példa erre, amikor egy helyen járunk, fényképeket készítünk, és azokat azonnal megoszthatjuk a távol élő rokonokkal. Éppen ezért különösen fontos, hogy a digitális családokban a szülők felismerjék, mikor válik az információcsere túlzottá vagy megterhelővé. Ehhez azonban a szülőknek először saját digitális tudatosságukat és felelősségüket kell fejleszteniük.

Az alábbiakban a Kanadai Gyermekgyógyászati Társaság által megfogalmazott általános irányelvek rövid összefoglalója olvasható, amelyek nemcsak a gyermekekre, hanem a felnőttekre is vonatkoznak.

Röviden: mit tegyünk, és mit ne tegyünk?

Több szakmai állásfoglalás és irányelv is készült a gyermekek és serdülők digitális eszközhasználatára vonatkozóan. Ezek figyelembe veszik a képernyőhasználat mozgásszegény életmódra gyakorolt hatását, valamint az ezzel összefüggő túlsúly és elhízás kockázatát. A Kanadai Gyermekgyógyászati Társaság – az ausztrál szakmai szervezettel együtt – azt javasolja, hogy a gyermekekkel foglalkozó gyermekorvosok és egészségügyi szakemberek konkrét útmutatást adjanak a szülőknek a digitális eszközök megfelelő használatáról.

A legfontosabb ajánlások:

- **2 éves kor alatt:** semmilyen képernyőhasználat nem ajánlott
- **2–5 éves korban:** a képernyőidő napi **2 óránál kevesebb** legyen
- **5 év alatt:** kerülni kell a rendszeres, hosszan tartó, ülő helyzetben zajló képernyőhasználatot
- **Minden korosztály számára:** legyenek a nap folyamán képernyőmentes időszakok (például étkezéskor vagy olvasás közben)
- **Mindenki számára:** lefekvés előtt legalább **egy órával** kerülni kell a képernyők használatát
- **Mindenki számára:** a szülők legyenek jelen és figyeljenek arra, mit és hogyan használnak a gyerekek a képernyőkön
- **Mindenki számára:** ösztönözni kell a képernyők alternatíváit, például az olvasást vagy a szabadtéri játékot
- **Mindenki számára:** lehetőség szerint kapcsoljuk ki otthon a mobiltelefonokat
- **Mindenki számára:** kapcsoljuk ki a nem használt képernyőket, és kerüljük a folyamatosan háttérben működő televíziót

(forrás: <https://cps.ca/en/documents/position/digital-media>)