



# Családi útmutató a digitális jólléthez

Ezt az útmutatót azért állítottuk össze Önöknek, hogy a fogós kérdések megválaszolásán keresztül tartalmas beszélgetésekre ösztönözzön, és az egész család segítségére legyen az egészséges internetezési szokások kialakításában.



## TARTALOMJEGYZÉK

### 1. TÉMA

Mikor és hogyan használják az eszközöket? 2

### 2. TÉMA

Keressék a pozitív tartalmakat 6

### 3. TÉMA

Döntsék el, mikor állnak készen a gyerekek  
a digitális eszköz-használatra 10

### 4. TÉMA

Használják a közösségi oldalakat értelmesen  
és felelősségteljesen 14

### 5. TÉMA

Legyen a számítógépes játék pozitív időtöltés 19

### 6. TÉMA

Legyenek egyensúlyban az offline és az online  
tevékenységek 23

# Mikor és hogyan használják az eszközöket?

Az alábbi útmutató segít abban, hogy tartalmas családi beszélgetéseket folytassanak a digitális szokásokról, és megtalálják azt a pillanatot, amikor le kell szakadni az internetről, hogy a családtagok inkább egymással töltsenek el minőségi időt.



## 01 Előfordult már, hogy a digitális eszközök miatt nem voltak jelen egy helyzetben?

Először beszélgessenek arról, hogy a digitális eszközeink miatt olykor lemaradunk olyan dolgokról is, amelyek fontosak a számunkra. Idézzon fel olyan pillanatokat, amikor nem volt teljesen „ott” egy különleges pillanatban, mert éppen a telefonját nyomogatta. Ezután kérdezze meg a gyerekeit, hogy láttak-e másokat is (például barátokat vagy családtagokat) „kívül” lenni egy társas helyzetben.

A gyerekei is tapasztalták már, hogy lemaradtak egy fontos pillanatról, mert a technológia elterelte a figyelmüket? Utólag milyen érzés volt ez? Éppen játszottak, vagy valamilyen alkalmazással voltak elfoglalva, amikor ez történt? Ha többször is volt ilyen, volt valami közös ezekben a helyzetekben?

## 02 Határozzanak meg közös időket és helyeket

Mely időszakokra és helyekre kellene a családnak több figyelmet fordítania? A házi feladat elvégzésére? Vagy amikor együtt vannak? Beszélgessenek arról, hogyan kezelik az eszközeiket, amikor valamilyen más feladatra koncentrálnak.

Gondolkodjanak el azon, hogy mit jelent ez az egyensúly, nem csak a gyerekeknek, hanem az egész családnak. Ezután próbálják meg ezt a módszert alkalmazni a különböző időkre és helyzetekre az egész nap folyamán.

## 03 Gondolkodjanak a továbbfejlődésen

A már megbeszéltek alapján milyen további változtatásokkal lehetne még jobb egyensúlyt teremteni a családon belül? Működnek a jelenlegi szabályok, vagy egyáltalán nem váltak be? Vannak olyan pillanatok a nap folyamán – például étkezés közben –, amikor az egész család szívesen leszakadna a netről?

NE FELEJTSÉK EL

### Dolgozzanak közösen

Vonja be a gyermekeit, hogy ők is a döntéshozatali folyamat részesei legyenek.

### Gondolkodjon el a saját eszközhasználatán

Ha megérti a saját szokásait, ez az első lépés a változtatás és a pozitív példamutatás felé.

### Adjon a kezükbe tudást

Segítse a gyermekeit az önszabályozásban, így megtanulhatják, hogyan hozzanak önállóan helyes döntéseket.

„A gyerekek nem nagyképpen látják a világot, ahogy a szüleik, így segítenünk kell nekik, hogy elsajátítsák az önszabályozás készségét.”

Jason Brand, LCSW

## Családi értékmegőrző

A gyerekeikkel együtt válasszanak ki egy szobát és egy időszakot, amelyet „okoseszközmentesnek” neveznek ki. Készítsenek egy értékmegőrző dobozt, amelybe majd az okoseszközeiket teszik a megbeszélt időtartamra, és díszítsék ki együtt. Közben beszéljék meg, hogy hol lesz a helye, mikor fogják használni, és miért.



### Eszközmentes szobák

---

---

---

---

---

### Eszközmentes időszakok

---

---

---

---

---

# Keressék a pozitív tartalmakat

Minden családnak mást jelent az „egészséges” vagy a pozitív tartalom. Az alábbi útmutató arra jó, hogy magát a koncepciót alkalmazza a családra személyre szabottan, a családtagok eszközhasználati szokásainak megfelelően. Együtt meghatározhatják a tartalmak és a tevékenységek egy olyan kombinációját, ami az egész család számára elfogadható.



## 01 Fedezzenek fel pozitív online tevékenységeket

Első lépésként kérdezze meg a gyerekeit, hogy szerintük mik a pozitív online tevékenységek (és miért). Segítségképpen megkérdezheti, hogy milyen weboldalakról, alkalmazásokból vagy videókból tanultak már valamit, melyek nyújtottak nekik inspirációt, motivációt és az összetartozás érzését.

## 02 Mitől lesz egy tartalom „egészségtelen”?

Ezután kérdezze meg őket, hogy milyen online tevékenységeket tartanak kevésbé pozitívnak (és miért). Ez remek lehetőség arra, hogy beszéljenek konkrét platformokról, alkalmazásokról és weboldalakról, vagy akár az azokon végzett tevékenységekről is. Beszélgessenek el a videótartalmakról is: a gyerekei szerint milyen típusú videók megnézése tartozik a hasznos időtöltés kategóriájába, és milyeneké nem?

## 03 Teremtsenek együtt egyensúlyt

Végül kérdezze meg a gyerekeit, hogy szerintük miért fontos egyensúlyt teremteni a digitális tevékenységeikben. Ha úgy tartják, hogy túl sok időt töltenek olyan tartalmakkal, amelyek nem megfelelőek a számukra, gondolják át együtt, hogy milyen típusú tartalmak lennének ideálisak számukra, és segítsen nekik rangsorolni.



## Mennyiség és minőség

A digitális eszközök kiegyensúlyozott használatánál legalább annyira fontos, hogy mennyi időt töltünk a képernyők előtt, mint az, hogy mivel töltjük el ezt az időt.

## Kezdje önvizsgálattal

Önnek meghatározó szerepe lehet abban, hogy a gyerekei egészséges online szokásokat alakítsanak ki. Fontolja meg, kell-e valamit változtatni a saját viselkedésén, amivel példát mutathat a gyerekei számára!

## Legyen rugalmas!

Az eszközök használatára vonatkozó rugalmatlan korlátozásokat idővel egyre nehezebb lesz betartani, ahogy a gyerekei cseperednek. Segítsen nekik megérteni ezt a folyamatot, hogy saját maguk is okos döntéseket tudjanak hozni.

„Ahelyett, hogy leegyszerűsítve ’képernyő-időről’ beszélénk, beszéljessünk inkább árnyaltabban az eszközhasználatról, legyen szó akár készség- fejlesztésről, szórakozásról vagy tanulásról.”

Nick Allen, PhD

## Használják a technológiát valami újnak a megtanulására

Tűzzék ki célul a családban, hogy egy héten keresztül minden nap megtanulnak valami újat a technológia segítségével, amit megosztanak egymással. Ez lehet akár egy tudományos tény a Földről, egy kulisszatitok egy mindenki által kedvelt filmről vagy egy történelmi érdekesség a városukról. A hét végén beszéljék meg, hogy ki milyen új dolgokat tanult, és ki mit talált a legérdekesebbnek vagy a legmeglepőbbnek.



## Mit tanultunk a héten?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Döntsék el, mikor állnak készen a gyerekek a digitális eszköz- használatra

Olykor nehéz meghatározni, hogy hány éves korban adjunk a gyerekünk kezébe saját okoseszközt. Az alábbi útmutató segítségül szolgálhat az eszközhasználattal kapcsolatos felelősségek és felkészültség megbeszéléséhez.



## 01 Okostelefon 0.0

Először kérdezze meg a gyerekeit, hogy szerintük miért fontos a telefon. Próbáljon meg többet kisdzni belőlük az egyszerű „mert mindenkinek van” vagy „így működik a világ” válaszoknál. Az lenne a cél, hogy megismerje az ő szempontjaikat a telefonhasználatot illetően.

## 02 Az okostelefonok szerepe mindennapjainkban

Kérdezze meg a gyerekeit, hogy mi mindenre használnák a telefonjukat, ha kapnának egyet. Vajon ezek mind elengedhetetlenek? Van közöttük olyan, ami megoldható lenne telefon nélkül is? Van olyan igazi kihívás, amit egy telefonnal jobban meg lehet oldani?

## 03 Határozzák meg az elvárásokat és a felelősségeket

Kérdezze meg a gyerekeit, hogy ők mennyire érzik magukat érettnak egy telefonhoz, majd ossza meg velük az elvárásait azzal kapcsolatban, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy kapjanak egy saját készüléket. Mondja el nekik az új telefonnal járó tényleges költségeket, és azt is, hogy milyen következménye lenne, ha elveszítenék vagy kárt tennének benne. Érdeemes lenne azt is elmagyarázni nekik, hogy hogyan működnek az adatforgalmi csomagok és alkalmazás-letöltések, így megérthetik, hogy a digitális tevékenységek is visszahatnak a valós életre.

## 04 Készen állnak?

Végül engedje, hogy a gyerekei ötleteljenek arról, hogy miként bizonyíthatnák, hogy elég érettek egy saját telefonhoz. Például hogyan fogják nyomon követni a képernyőidejüket? Vagy hogyan fogják felelősen kezelni készülékükön az alkalmazáson belüli vásárlásokat? További részletekért tekintse meg a párbeszédetek útmutatójával szolgáló „Mikor és hogyan használják az eszközöket” és „Keressék a pozitív tartalmakat” fejezeteket.

## Minden gyerek más

Nem létezik egy olyan univerzális életkor, amikor már minden gyerek érett arra, hogy saját okoseszköze legyen. Ezt a döntést kinek-kinek az érettségi szintje és a felelősségtudata alapján kell meghozni.

## Beszélgessenek az elvárásokról

Még ha a gyerekei nem is állnak készen egy saját okoseszközre, akkor is hasznukra válhat egy beszélgetés, amelyben ismerteti velük az elvárásait, ha majd eljön a megfelelő idő. Így könnyebben megérthetik, hogy milyen felelősségekkel jár egy okoseszköz birtoklása.

## Kérjen segítséget az internetes adatvédelemhez és biztonsághoz

A Legyél az Internet Ásza weboldalon és a Biztonsági Központunkban további oktatási anyagokat találhat a gyerekei számára az internetes adatvédelemmel (például jelszavak használata) és biztonsággal (például kivel szabad beszélgetni az okoseszközükön) kapcsolatban.

„Ahelyett, hogy túlzottan a technológiára figyelni, inkább beszéljünk gyermekeinkkel arról, hogy pontosan mi motiválja őket, amikor a technológiát használják, és mit akarnak vele elérni.”

Nick Allen, PhD

## Készítsenek kiselőadást

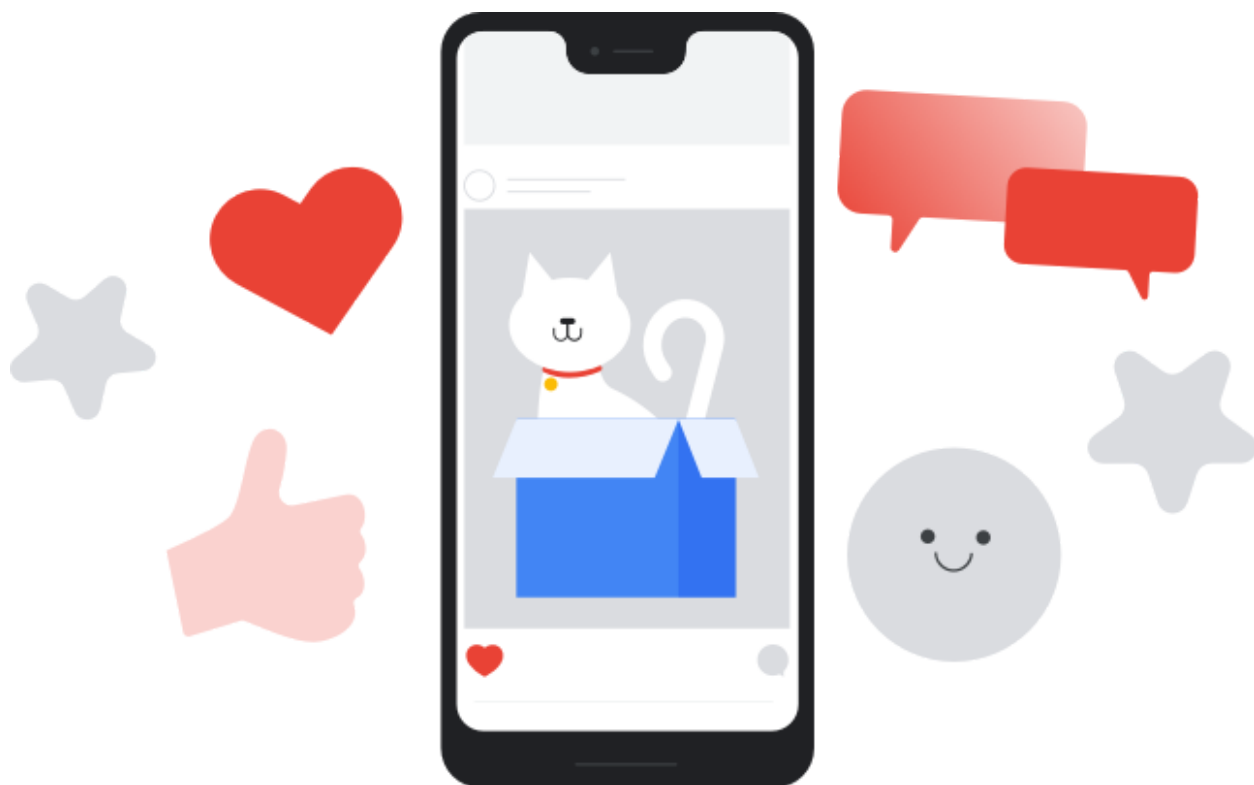
Miután gyerekeivel lefolytatták a fenti beszélgetést, és ők meg vannak róla győződve, hogy elég érettek egy saját okoseszközhöz, kérje meg őket, hogy észérvekkel indokolják meg ezt. Ezt megtehetik egy egyszerű levél vagy fogalmazás formájában, de akár készíthetnek egy, az iskolaihoz hasonló kiselőadást is. Javasolja nekik, hogy mutassák be, miként reagálnának különféle helyzetekben. Mit tennének, ha valami felzaklatná vagy feldühítené őket? Hogyan használnák az eszközöket az iskolában? Ezt követően nyíltan és őszintén beszélgessen el velük, hogy milyen szempontok alapján látja őket elég érettnak vagy épp éretlennek egy saját okoseszközhöz.



# Használják a közösségi oldalakat értelmesen és felelősségteljesen

A tinédzserek körében a közösségi oldalak rohamléptekkel a legfőbb csatornává váltak az egymás közötti kommunikációban, és hajlamosak rengeteg időt eltölteni az eszközeikkel.

Az alábbi útmutató segítségével szolgálhat Önnek és gyerekeinek a közösségi oldalak előnyeinek és hátrányainak megvitatásában, hogy együtt megtalálják a módját, hogyan illeszthetik be ezeket az életükbe.



## 01 Fedezzék fel az esetleges pozitív felhasználási módokat

Ha a gyerekei már regisztráltak közösségi oldalakra, először kérdezze meg őket, hogy miként használják ezeket igazi és pozitív kapcsolatok kiépítéséhez. Ossza meg a saját tapasztalatait is. Milyen pozitív élményei voltak a közösségi oldalak használata során?

## 02 Ossza meg az aggályait

Mit gondolnak a gyerekei, mik lehetnek a közösségi oldalak árnyoldalai? Láttak vagy hallottak már olyan esetről, amikor valaki egy közösségi oldalon keresztül bántott valakit, vagy ismernek olyat, akit már zaklattak így? Ehhez is ossza meg a saját tapasztalatait. Azután beszélgessen el velük a „kimaradok valamiből” félelméről, amit a közösségi média használata okozhat, és hogy ez mennyire gyakori érzés a gyermekek és a felnőttek körében egyaránt.

## 03 Ötleteljenek arról, hogyan lehet az offline kapcsolatokat ápolni

Végül, ha a gyerekei már készen állnak a közösségi oldalak használatára, vagy ha már fent is vannak ilyeneken, beszélgessenek arról, hogy miből lehet megérezni, hogy talán ideje egy kis szünetet tartani. Mik a lehetőségek, hogy ilyenkor is tudják tartani a kapcsolatot a barátaikkal?



## **A közösségi oldalak használata felelősséggel jár**

Ahogy egy saját okoseszköze, úgy a közösségi oldalak használatára sincs minden gyerek felkészülve. Mindig az alapján hozzuk meg a döntést, hogy a gyermekünk képes-e kezelni a közösségi oldalak összetettségét és a használatukkal járó felelősséget.

## **Ismerje meg a korhatárokat**

A legtöbb platform regisztrációját korhatárhoz kötik (ez általában minimum 13 éves kort jelent), de előfordul, hogy a gyerekek a szülőkön, idősebb testvéreken keresztül vagy valamilyen egyéb módon korábban is hozzáférést szereznek a közösségi oldalakhoz.

## **Fontos a pozitív szemlélet**

A közösségi médiát sokféleképpen lehet használni. Segítsen a gyerekeknek olyan hozzáállást kialakítani, ami pozitív hatással lesz rá és a másokhoz való kapcsolatára is.

## **Kérjen segítséget az internetes adatvédelemhez és biztonsághoz**

A Legyél az Internet Ásza weboldalon és a Biztonsági Központunkban további oktatási anyagokat találhat a gyerekei számára az internetes adatvédelemmel (például jelszavak használata), biztonsággal (például kivel és mit szabad megosztani) és az internetes zaklatással (cyberbullying) kapcsolatban.

„Valójában az a kérdés, hogy a gyerekekben milyen érzések kavarnak, amikor ezeken a platformokon időznek. Boldogok? Szomorúak? Mérgesek? Irigyek? És hajlandók beszélni ezekről az érzésekről?”

Natasha Bhuyan, MD

## Használják együtt a közösségi oldalakat

Készítsenek közösen egy listát 5-10 olyan hasznos dologról, amiket a gyerekei a közösségi oldalakon tudnak csinálni. Ez lehet egy zaklatás elleni tartalom megosztása, egy rokonnak küldött kedves üzenet, vagy egyszerűen egy lájk egy barát fényképére. Ha már felkészültek a közösségi oldalak használatára, gyakoroljanak azzal, hogy teljesítik a listán szereplő feladatokat.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

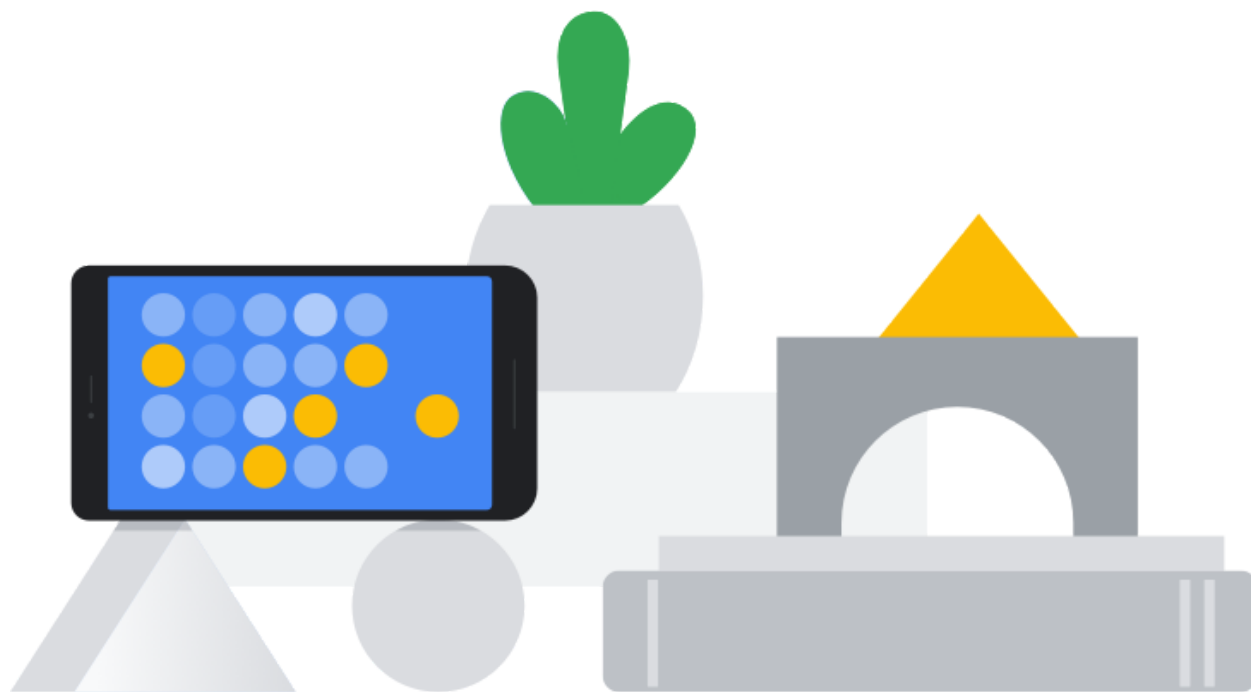
8.

9.

10.

# Legyen a számítógépes játék pozitív időtöltés

Az online játékok mára az egyik legnépszerűbb szórakozási lehetőséggé váltak a gyerekek körében, ám a szülőknek aggodalomra adhatnak okot, és a családon belül feszültségforrássá válhatnak. Az alábbi útmutató segítségével a gyerekeivel együtt közösen megtalálhatják azt, amitől az online játék pozitív élmény lesz.



## 01 Fedezzék fel a számítógépes játékok jó oldalát

Beszélgessen el a gyerekeivel az általuk játszott játékok egészséges oldaláról. Segítségképpen kérdezzen rá olyan elemekre, amelyekkel gyakran találkozni a játékokban, mint például új információk tanulása, csapatmunka vagy stratégia. Ha Ön is játékfanatikus, hasznos lehet kiemelnie az Ön által pozitívnak gondolt aspektusokat.

## 02 Melyek egy játék kevésbé jó oldalai?

Most kérdezze meg őket, előfordul-e, hogy rosszul érzik magukat játék közben, vagy hogy a játék konfliktust szül-e a családban vagy a baráti körben. Voltak már szem- vagy fültanúi játék közben zaklatásnak vagy fenyegetésnek? Ez arra is remek alkalom lehet, hogy a „kiközösítés” érzéséről szót ejtsenek, például ha a gyerek nem vesz részt egy bizonyos játékban, vagy ki kell jelentkeznie egy adott pálya teljesítése előtt.

## 03 Ötleteljenek azon, hogyan lehet a játékot pozitív élménnyé formálni

Beszélgessenek arról, hogy hogyan profitálhatnak a gyerekei egy játékból, ha egészséges mértékben játszanak vele. Például egy játék segítségével javulhat a sportteljesítményük, mert jobban megértik a stratégiákat. Egyes játékok segíthetnek a szem-kéz koordináció és a reflexek fejlesztésében. Vagy akár egy offline programra is sarkallhatja őket a barátaikkal együtt.

## Játsszanak együtt

A játékok sokfélék lehetnek – vannak pozitívabb és kevésbé pozitív játékok. Ahhoz, hogy jobban megismerje, mikkel játszanak a gyerekei, játsszanak együtt közösen, családi körben.

## Értse meg, mit jelent online játszani

Sok mai játékban a játékosok egymás ellen játszanak (akár idegenek is). Ezt is mérlegelni kell gyermeke érettségi szintjével és józan ítélőképességével együtt: meg tudja-e ítélni, kivel szabad játszani és kivel nem?

## Kérjen segítséget az internetes adatvédelemhez és biztonsághoz

A Legyél az Internet Ásza weboldalon és a Biztonsági Központunkban további oktatási anyagokat találhat a gyerekei számára az internetes biztonsággal (kivel szabad játszani), adatvédelemmel (például jelszavak használata) és az internetes zaklatással (cyberbullying) kapcsolatban.

„Ha azt látja, hogy gyermeke éppen játszik vagy online tevékenykedik, csatlakozzon Ön is, és játsszanak együtt! Mi mindent tudnak együtt megtanulni?”

Natasha Bhuyan, MD

## Játékos családi esték

Jelöljenek ki olyan estéket, amikor az egész család összeül, és különböző játékokat próbálnak ki együtt. Legyenek olyan napok, amikor a digitális játékoké a főszerep (válasszanak olyan játékot, amelyet az egész család élvez), míg máskor a hagyományos játékoké (társas, kártya) vagy a sporté (például mini-golf vagy kosárlabda).



### Digitális játékok

---

---

---

---

### Hagyományos játékok

---

---

---

---

# Legyenek egyensúlyban az offline és az online tevékenységek

A gyerekeknek olykor nehéz a digitális világ izgalmait lecserélni a való élet élményeire. Az alábbi útmutató segít Önnek és gyerekeinek megvitatni a két világ közötti egyensúly értékét, hogy időnként szívesen elszakadjanak a képernyőtől.





## 01 Az online jelenlét legnagyobb előnyei

Először kérdezze meg a gyerekeit, hogy miért használnak digitális eszközöket, és mire használják őket. Mi az, ami szerintük hasznos ebben? Mindenképpen beszéljenek azokról a dolgokról, amiket a gyerekei gyakran csinálnak a neten, például a videóstreamelésről vagy a játékról.

## 02 Az offline jelenlét legnagyobb előnyei

Ezután beszélgessenek a gyerekei által kedvelt offline tevékenységekről. Pontosan mit élveznek ezekben a tevékenységekben? Miben különböznek ezek az online tevékenységektől? Hogy érzik magukat közben az online tevékenységekhez képest?

## 03 Van, hogy úgy érzik, lemaradnak valamiről?

Beszélgessenek a gyerekeivel arról, hogy érezték-e már úgy, hogy a digitális tevékenységeik miatt lemaradtak valamiről, vagy kimaradtak valamiből az offline világban. Ha igen, ez milyen érzéseket keltett bennük, és miért? Ezután fordítsa meg a kérdést: volt-e már olyan, hogy egy offline tevékenység miatt lemaradtak valamilyen online eseményről? Mint mindig, itt is hasznos lehet elbeszélgetni az így kiváltott érzelmekről és azok okairól.

## 04 Megtalálni az arany középutat

Végül gondolkodjanak el együtt arról, hogy miként hódolhatnának kedvelt online vagy offline tevékenységeiknek anélkül, hogy úgy éreznék, lemaradnak valamiről.

## Keressen olyan módszert, amely beválik a családjánál

Az egyensúly minden család számára mást jelent. Találják ki együtt, hogy Önöknél ez hogyan működik.

## Gondolkodjon el a saját szokásain is

Miközben a gyerekeivel beszélget, Ön is vizsgálja felül a saját offline és online tevékenységeinek egyensúlyát. Csinálhatna-e Ön is valamit másképp, hogy jó példát mutasson a gyerekeinek?

## Az offline és online jelenlét remekül kiegészítheti egymást

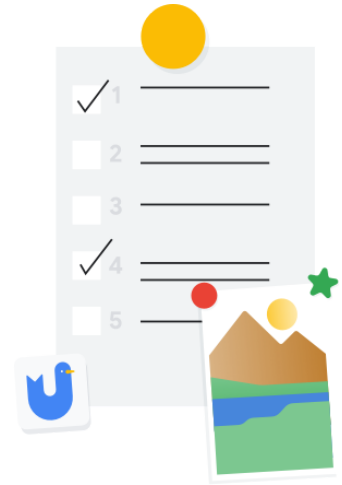
Gondoljon bele, hogy az offline és online világok milyen gyakran átfedésbe kerülnek egymással. Amikor például egy térképes alkalmazás segítségével fedez fel új helyeket, vagy online böngészik recepteket, amelyeket együtt elkészítenek.

„Ahelyett, hogy negatív időkereteket szabnánk a technológiára, szülőként és digitális mentorként az lenne a feladatunk, hogy pozitív, a digitális világon kívüli élményeket szerezzünk gyermekeink számára.”

Natasha Bhuyan, MD

## Állítsanak össze offline kívánságlistát

Írjanak össze együtt egy öt offline tevékenységből álló listát, amelyeket szeretnek együtt csinálni, vagy ki szeretnének próbálni. Beszéljék meg, hogy mit tetszett a legjobban az egyes elfoglaltságokban, és milyen hasonlóságokat és különbségeket véltek felfedezni a közösen kedvelt online tevékenységekhez képest. Rakják ki a listát a hűtőre vagy más központi helyre, és kezdjék el egyesével teljesíteni a pontokat!



### Offline tevékenységeink

1.

2.

3.

4.

5.

[wellbeing.google.com](https://wellbeing.google.com)