



**Digitális Gyermekjólét**  
*powered by EduTech Hungary*

# Digitális Gyermekjólét

**A 0-9 éves korosztály és a digitalizáció:  
ajánlás és útmutató szülőknek**



## Bevezetés és összefoglaló

A gyermekek digitális jólléte napjainkban kiemelt figyelmet igényel, mivel a technológia folyamatos és rendkívül gyors fejlődése jelentős hatással van a mindennapi életünkre, így a családok, és a kisgyermek életére is. Az okostelefonok, tabletek és az állandó online jelenlét gyökeresen átalakították a gyermekkor élményét. A 0-9 éves korosztály digitális jólléte elsősorban a környezet – azaz a szülők, a család és az intézmények – felelőssége.

Ez az útmutató rugalmas, gyakorlati rendszert kínál: a digitális nevelés alapelvei, a szülői szerepek bemutatása után életkor-specifikus tanácsokat kínál **a teljes képernyőmentességtől az első saját eszközéig**.

A digitális technológia hatása a gyermekek mentális, fizikai, érzelmi jóllétére olyan kérdés, amely számos vitát szít napjainkban. Tudományos területen sincs konszenzus abban, valóban van-e negatív összefüggés a fiatalok jólléte és a növekvő online jelenlét között<sup>123</sup>.

Nyilvánvaló, hogy a 0-9 éves korosztályról nem beszélhetünk egységként; **a korosztály digitális nevelése egy folyamat, amely a teljes képernyőmentességtől az első saját okos eszköz birtoklásáig és használatáig tart**<sup>45</sup>. Éppen ezért az ajánlásban **az egyes életkorok sajátosságaihoz igazodva nyújtunk gyakorlati tanácsokat**.

Míg 2-3 éves kor alatt az ártalmak egyértelműen meghaladják a lehetséges előnyöket, óvodás, kisiskolás korban, korlátozottan, tudatos szülői eszközökkel már nincs szükség teljes képernyőmentességre. A digitális technológiák számos lehetőséget kínálnak a gyermekek számára, beleértve a társas kapcsolatokat, a tanulást, a kreativitást, a felfedezést, a támogatás keresését és a játék lehetőségeit. A szülők, és a teljes ökoszisztéma feladata, hogy a gyermekeket ne elzárja a technológiától, hanem támogassa biztonságos részvételüket.

A gyerekek, a kamaszok és a felnőttek is számos kockázattal szembesülnek online: ezek azonban nem mind válnak valós veszéllyé, okoznak ártalmat. Nem mindenki tapasztalja meg ezeket, de előfordulásuk azt mutatja, hogy jelenleg nem elégséges ellenük a védelem. A kockázatok megértése, a gyermek egyéni jellemző kockázati kitettségének, sérülékenységének azonosítása segíthet kialakítani egy **tudatos, aktív mediáláson alapuló szülői stratégiát**. A gyermek számára biztonságos, jóllétét támogató online környezet kialakítása azonban nem kizárólag a szülő (és a nevelés) feladata: a szabályozó hatóságok és a platformok is felelősek ezért. Ugyanakkor bizonyított, hogy **a digitális nevelés mindenképpen védőfaktoroként szolgál**<sup>67</sup>, és a gyermek későbbi online viselkedését is meghatározza, kialakítja önszabályozó készségeit.



Ez az ajánlás az EdTech Koalíció Digitális Gyermekjólét Munkacsoportja „Digitális Gyermekjólét – Zöld könyv a 0-9 éves korosztály és a digitalizáció” című háttéranyagának kiegészítéseként készült, szülőknek, szakembereknek, egyetemi hallgatónak és a témában érdeklődőknek egyaránt szól.

A szülőknek szóló ajánlás mellett külön kiadvány áll rendelkezésre a 0-9 éves gyermekekkel foglalkozó szakembereknek és pedagógusoknak. Ez utóbbiakat a szülői ajánlással együtt érdemes használni.

[https://digitalisgyermekjollek.hu/O\\_9digitalisjollek/](https://digitalisgyermekjollek.hu/O_9digitalisjollek/)

[https://digitalisgyermekjollek.hu/O\\_9digitalisjollek/szakembereknek](https://digitalisgyermekjollek.hu/O_9digitalisjollek/szakembereknek)

[https://digitalisgyermekjollek.hu/O\\_9digitalisjollek/tanaroknak](https://digitalisgyermekjollek.hu/O_9digitalisjollek/tanaroknak)

## Digitális szülőség: új kihívás, nehéz döntések

A digitalizációval az online jelenlét és kapcsolódás a hétköznapi minden területét átszövi: a munka, a szórakozás, az ügyintézés, a háztartás, az egészség, a sport területén is jelen van. Ez az alapvető, az életmódunkat érintő változás rendkívül gyorsan ment végbe, hatásaival és kihívásaival most szembesülünk. A bizonytalanság „**technopánikot**” szül: saját képernyőhasználatunkban önkontroll-hiánnyal szembesülünk, miközben ellentmondó elvárásoknak kell megfelelnünk – a munka és ügyintézés több digitális jelenlétet követel, de sokan önmagában veszélyesnek élik meg a képernyőidőt, ami állandó kétségeket szül.



**Napjainkban nem könnyű szülőnek lenni** – rengeteg, egymásnak ellentmondó javaslat, szakértői előadás, családi vagy játszótéri jótanács árasztja el a szülőket a gyermeknevelés minden területén: legyen szó akár evésről, mozgásfejlődésről, vagy a technológia használatáról. A digitális nevelés területén különösen sok, határozott állásfoglalást hallunk: a digitális neveléssel kapcsolatos ajánlások a körültekintő, tudatos szülő aggódmait fokozzák: erősen előíró, morális jellegűek. **Eszerint egyértelműen az minősül „jó” szülőnek, aki képes „ellentartani” a képernyők hívásának.** A szülők tehát nem pusztán szabályozni igyekeznek a gyermek online jelenlétét, hanem az elvárásoknak is igyekeznek megfelelni, ítéletet alkotnak saját (és a szülői közösségekben, akár online, akár offline) mások digitális nevelési döntéseiről, és nap mint nap szembesülnek

az idealizált, a valóságban nehezen működő elvárásokkal, az ártalmak megítélésének nehézségével, ugyanakkor a szégyennel.

**Ugyanakkor a tudatos (digitális) neveléssel kapcsolatos információk nem jutnak el oda, ahol valóban szükség lenne az alapok ismeretetésére.** Magyarországon a másfél éves gyerekek közel fele használ rendszeresen okoseszközt, a nyolcévesek harmadának van saját telefonja, a digitális nevelési stratégiák azonban hiányoznak. Az olyan, jól érzékelhető jelenségek, mint a babakocsira szerelt okostelefon, a szemüveges gyerekek számának növekedése, az óvoda- és iskolaéretlenség egyre ijesztőbb jelei, a viselkedési problémák erősítik a „körültekintő” szülők és gyermekekkel foglalkozó szakemberek aggodalmait, és a digitális nevelést morális kérdésként keretezők érvelésének erejét.

Ez az útmutató elsősorban a „**körültekintő szülőknél**” szól. Abban szeretnénk segíteni, hogy magabiztos és tudatos „digitális kísérőként” lehessen jelen gyermeke életében. Tudjuk, hogy minden szülő és család élethelyzete más és más. Nem univerzális megoldásokat, hanem egy olyan eszközkészletet kínálunk, amellyel egyéni digitális nevelési stratégia építhető.

A cél nem az, hogy elszigeteljük a gyermeket a technológiától, hogy lehetőséget biztosítsunk az egészséges fejlődésre a technológiával átitott környezetben; felkészítsük a gyermeket biztonságosan, egészségesen és kreatívan használni azt. A tét óriási: a 0-9 éves korosztályban fektetjük le azokat az idegrendszeri, érzelmi és szociális alapokat, amelyek meghatározzák a későbbi iskolai sikereket, a társas kapcsolatokat és a mentális egészséget; de ekkor alakítjuk ki a későbbi egészséges, kiegyensúlyozott médiahasználat alapjait is. A 9 éves kort nem szigorú határvonalnak tekintjük: az útmutató javaslatai az első saját okoseszköz birtoklására való felkészítésig kíséri a szülőket.

## A DIGITÁLIS NEVELÉS ALAPJAI 1.

### A képernyőidő mítosza

A képernyővel, „kütyükkel” kapcsolatos tanácsok leginkább arra összpontosítanak, mennyi időt töltenek a gyerekek a digitális médiával, hivatkozva a gyermekek egészségére, fejlődésére gyakorolt káros hatásaira vonatkozó bizonyítékokra. Ez a megközelítés azonban nem veszi

figyelembe, hogy a kisgyermek egy képernyőkkel teli világba születik, és ebben is nevelkedik, ezért az egészséges médiahasználat megítélés a szinte meghatározhatatlan „képernyőidőnél” jóval összetettebb kérdés.

**Az Amerikai Gyermekgyógyászok Szövetsége (AAP) 2016-ban bocsátotta ki azokat az általános irányelveket, amelyek alapján a gyermekek maximális napi képernyőidejét meghatározzuk. Ezeket az elveket a WHO 2019-es ajánlása<sup>9</sup> is tartalmazza, amely tágabb kontextusban foglalkozik a gyermekek egészséges testi fejlődésével (mozgás, alvás, képernyő).**

#### AAP képernyőidő irányelvek életkor szerint

- **18 hónapos kor alatt:** kerülni szükséges a képernyő-alapú médiát, a családdal való videóhívás kivételével
- **18-24 hónapos korban,** ha a szülő úgy ítéli meg, bevezetheti a médiafogyasztást, de minőségi, életkornak megfelelő tartalmakkal, és mindig a szülővel közösen
- **2-5 éves korban:** legfeljebb napi egy óra, magas színvonalú képernyőidő elfogadható.
- **6 év feletti:** meghatározott idő helyett a következetes korlátok (idő, tevékenység), ne helyettesítse az alvást, a fizikai aktivitást vagy más alapvető tevékenységeket.

#### Magyarországon a Bethesda Gyermekkórház Képernyőcsökkentő programja keretében 2025-ben elfogadott Charta<sup>10</sup> ennél szigorúbb szabályokat javasol:

- **3 éves kor alatt** kerülni szükséges a képernyő-alapú médiát, kivéve a családdal való videóhívást
- **A szórakoztató célú képernyőhasználat** óvodás korban legfeljebb **30 perc**, alsó tagozatban **60 perc** (felső tagozatban **90 perc**)

A képernyőidő mérése önmagában már ebben a korosztályban sem elég, a szakmai szervezetek ajánlásaiban is megfigyelhető, hogy az idő mellett a minőségi tartalomra, illetve a szórakozási és tanulási célú képernyőhasználat elkülönítésére is javaslatot tesznek. Tanulságos, hogy az AAP hatéves kortól már nem szab időkorlátot, más szempontokat helyez előtérbe az egészséges médiahasználat megítéléséhez. A lényeg, hogy a médiafogyasztás **minőségi, mérsékelt, értékes** tevékenység legyen.

#### ÖSSZEFOGLALVA

nem tekintjük ugyanolyan „képernyőidőnek” azt a fél órát:

- amikor a két éves a bevásárlókocsiban ülve véletlenszerűen következő, az algoritmus által válogatott videókat néz, miközben a szülő vásárol, és nem szól hozzá – vagy a szülő és a gyermek otthon, összebújva mesét néz és beszélget róla.
- amikor a kisiskolás TikTok-ozik – vagy amikor nagyobb képernyőn egy nyugodt ritmusú, felfedező, világépítő videójátékkal játszik a szülő közelében, aki időről időre figyel, mi történik a képernyőn, és megbeszéli a stratégiát.

## Digitális nevelési stratégia kialakítása

A szülők számára talán egyszerűbb időkorláthoz kötni képernyőzést, az alábbi keretrendszer azonban segíthet a szülői stratégia kialakításában, egyes konkrét helyzetek megítélésében:

### Mire érdemes figyelni a képernyőidő kizárólagos mérése helyett? – a „4K”

#### Kontroll

A túlzott képernyőhasználat a kontroll elvesztéséből fakad; nem percekben mérhető, azonban felismerhető jelei vannak:

*Az online és offline tevékenységek egyensúlya megbomlik, a képernyő (egy-egy online tevékenység) túlságosan központi szerepet kap, az érdeklődés beszűkül, befolyásolja az evést, alvást, testmozgást; kicsiknél megszokássá válik, egy-egy hétköznapi tevékenységhez (pl. étkezés, kézmosás, cipővétel) kapcsolódik.*

#### Kapcsolódás

A gyermek hétköznapi életéhez, élményeihez kötődő, társas kapcsolódást segítő médiafogyasztás előnyben részesítése.

*Közös médiaélmények: kicsik lehetőleg a felnőttel együtt, ne magányosan foglalják el magukat a képernyővel. A családi fotók nézegetése, videóbeszélgetés a kapcsolódás érzését erősíti. Az olyan mesefilmek, amelyben a szereplő a gyermekhez közvetlenül beszél, nem gyengítik a kommunikációs készségeket.*

### Négy alapkérdés a képernyőidő kizárólagos mérése helyett – konkrét helyzetekben

#### 1. MIT NÉZ? (Minőség)

A tartalom messze fontosabb, mint a pusztán képernyőidő. Nem mindegy, hogy a gyermek passzívan bámul gyorsan váltakozó, agresszív rajzfilmeket, vagy egy interaktív, fejlesztő alkalmazással közösen olvas mesét. Keresse azokat a tartalmakat, amelyek kreativitásra, gondolkodásra ösztönöznek, elmélyülést tesznek lehetővé, és pozitív értékeket közvetítenek.

#### 2. MENNYIT? (Mennyiség)

Az egyensúly kulcsfontosságú. A képernyőidő nem veheti el az időt az alváshoz, a szabad levegőn való mozgáshoz, a kortársakkal való offline játékhoz és a családi beszélgetésekhez szükséges időt. A túl sok képernyőidő ártalmakhoz vezethet.

#### Tartalom, tevékenység („kontent”)

A gyermek életkorának és fejlettségének megfelelő, minőségi tartalmak választása.

*Az életkornak megfelelő mesefilmek vagy játékok élményt, tapasztalatot adnak. Az egész estés mesefilmeket csak az érettebb óvodások értik, követik. A közösségi média tartalmait, rövid videókat a nagytetvé, felnőtt se mutassa a kicsiknek. Az iskolásoknak is minimalizálni kell a rövid videók nézését. Aktív és passzív tevékenységek aránya: az aktív digitális tevékenységek (játék, digitális alkotás) jobban fejlesztik a gondolkodást, egyes készségeket, támogatják a tanulást.*

#### Kontextus

Hol, mikor és hogyan történik a médiahasználat?

*A képernyőhasználat ártalmait nem maga az eszköz, hanem a káros használati minták okozzák. A kisgyermekkor digitális nevelés során a későbbi egészséges médiahasználatot is megalapozzuk: ne használjuk az okoseszközöket figyelemelterelésre, kellemetlen nevelési helyzetek kezelésére, unaloműzésre.*

#### 3. HOGYAN? (Minőség és Kontextus)

A használat módja legalább olyan fontos, mint a mennyisége. A gyermek egyedül, bezárkózva nézi a szobájában? Vagy a nappali közepén, ahol Ön is látja, és időnként be tud kapcsolódni? Evés közben, „etetéshez” használják? Vagy lefekvés előtti rituálé része? A közös képernyőhasználat, a látottak megbeszélése alakítja át a passzív fogyasztást aktív tanulássá.

#### 4. MIÉRT? (Motiváció)

Mi a célja a használatnak? Azért adjuk a gyermek kezébe a telefont, mert unatkozik, nyugós, vagy hogy mi magunk egy kis szusszanásnyi időhöz jussunk? Ez időnként elkerülhetetlen, de ha az eszköz válik az elsődleges érzélem szabályozási eszközzé („digitális cumi”), az hosszú távon gátolja a gyermek saját érzelmszabályozási képességeinek fejlődését.

## A DIGITÁLIS NEVELÉS ALAPELVEI 2.

### Kinek az okoseszköze?

Az NMHH Digital parenting kutatása szerint a magyar gyerekek egyre fiatalabb korban jutnak okostelefonhoz. Majdnem harmaduk 7-8 éves korában, de az óvodások 7%-ának van saját okostelefonja. Azonban nem tudjuk, pontosan mit jelent ez valójában. 7 éves kor felett legtöbb gyerek

elsősorban okostelefonon éri el az internetet – és ennek az eszköznek a hiányát fájlalnák a legjobban. A leggyakoribb kérdés, amelyet a szülők feltesznek a digitális neveléssel kapcsolatban, arra vonatkozik, hány éves korban kaphat a gyermek saját okostelefont.

**Valójában azonban – a képernyőidőhöz hasonlóan – az okoseszköz-használat sem értelmezhető önmagában.**

**Lehet egy gyermeknek nagyon magas a képernyőideje, úgy, hogy nem a „saját” eszközén, hanem a családi tévén, vagy a szülei okostelefonján magas a képernyőideje.**

**Ugyanakkor kaphat nagyon fiatalon, akár négyévesen is saját okoseszközt, ha az tudatos beállításokkal, folyamatos monitorozással, korlátozott funkciókkal, kevés alkalmazással működik, és a gyermek nem maga dönti el, mikor és mennyi időt tölt vele.**



### A kisgyermek „okoseszköze” – médiaeszköz

#### Mi az előnye?

- „az autonómia a gyermeknél, a kontroll a szülőnél”
- A kisgyermek nem kapja meg a szülő telefonját, ezen maradhatnak a saját beállítások, a szülő magánszférája is sértetlen marad, nincs kunyerálás.
- A „gyerektelefon” nincs mindig kéznél, különösen házon kívül, így nem lesz a figyelemelterelés eszköze, nem alapozza meg a káros használati szokásokat.
- A gyermek biztonságos körülmények között, (szigorú keretek között) önállóan használhatja, így nem lesz tiltott gyümölcs, nem kap kiemelt szerepet, ez szintén az addiktív viselkedés prevenciója

#### Szabályok

- Nem viheti magával vendégségbe, óvodába, boltba, játszótérre; csak otthon használhatja
- Megadott keretek között, megadott időben, szülői felügyelettel használhatja
- A „képernyőidőben” maga választhat az eszközön található tartalmak, tevékenységek közül

#### Technikai feltételek

- Lehetőleg ne okostelefont, hanem tabletet válasszunk (nagyobb képernyő)
- Ne legyen SIM kártya, csak wifin érje el az internetet (akár offline is lehet, letöltött képekkel, videókkal, hangoskönyvekkel, offline játékokkal)
- Szigorú szülői felügyelet ingyenes vagy fizetős applikációval, egyetlen képernyőn a használható applikációk, a többi elrejtve

#### Lehetséges tartalmak, tevékenységek a szülő választása alapján

- Galéria: saját, családi fotók és videók
- Fotó: a fényképezéssel való kísérletezés a média működéséről is tanít a gyermeknek
- Hangoskönyvek, mesetár
- Válogatott zenék, mesefilmek
- Biztonságos, gyermekbarát applikációk
- Elmélyülést, kreativitást fejlesztő, életkornak megfelelő játékok

## Az első saját okostelefon – az aggodalom forrása helyett biztonságos ugródeszka

**Nincs arany szabály** – a szülők számos szempontot kell, hogy mérlegeljenek. Nem véletlen, hogy a gyerekek különböző időpontokban kapnak saját okostelefont, hiszen azt **a gyermek érettsége és élethelyzete határozza meg**. Önmagában az, hogy mikor jut a gyermek saját okostelefonhoz, nem befolyásolja a jóllétét<sup>11</sup>, a szülőség, a digitális nevelés tágabb kontextusában történik. Nem maga az eszköz van jó vagy rossz hatással a jóllétre, hanem az, hogyan használja a gyermek. Ha például éjszakára beviheti a szobájába, az nagyobb eséllyel vezet alvászavarokhoz. Mindez nem jelenti azt, hogy a szülő ne korlátozhatná, milyen alkalmazásokat tölthet le a gyermek a telefonjára, vagy ne vehetné el, ha nem alszik eleget.

**Amikor a szülők arról döntenek, hogy mobiltelefont adnak-e gyermeküknek, jellemzően számos tényezőt mérlegelnek<sup>12</sup>:**



### Szüksége van-e a gyermeknek telefonra ahhoz,

- hogy tudathassa a szüleivel a hollétét
- hozzáférjen az internethez
- hozzáférjen oktatási vagy tájékoztató célú alkalmazásokhoz
- fenntartsa a családi (például elvált vagy külön élő szülők esetében) vagy társas kapcsolatát (akár osztálycsoport, vagy sporthoz, hobbihoz kapcsolódva)
- mennyire vonhatja el a telefon a gyermek figyelmét az alvásról, a házi feladatokról vagy más tevékenységekről

### Mi jellemző a gyermekekre?

- elég érett-e ahhoz, hogy elfogadja és betartsa a szabályokat, és kezelje az olyan kockázatokat, mint a közösségi média, az online zaklatás vagy az erőszakos online tartalmak való kitétség
- mennyire jártas a technológiában?
- mennyire ismeri, érti a pénz értékét?
- gyakran veszít el dolgokat?
- hajlamos olyan dolgokat tenni, amiket később megbán?
- mennyire impulzív vagy szorongó?
- mennyire tud figyelni dolgokra?
- milyen a bizalom szülő és gyermek között, elmondja-e, ha bármi rossz történik?



Az okostelefonok kockázatos és függőséget okozó funkcióinak korlátozására, illetve arra, hogy a gyermeknek valóban azok a funkciók álljanak rendelkezésére, a szülőnek gondosan be kell állítania a gyermeknek a telefont. Ezek a beállítások azonban – az életkor, élethelyzet, érdeklődés változásával – nyugodtan változhatnak.

### Mi szükséges mindenképpen az első önálló okostelefonon?

- a szülői felügyelet beállítása (képernyőidő, online vásárlás csak szülői engedéllyel, alkalmazások letöltése csak szülői engedéllyel)
- csak azokat az alkalmazásokat állítsuk be, amelyet szükségesnek ítélünk
- életkornak megfelelő, minimális alkalmazás, a közösségi média semmiképpen
- a szülő a gyermek valamennyi jelszavához hozzáfér
- a letöltött applikációk számának, típusának, funkcióinak korlátozása
- szigorú szabályrendszer (megállapodás<sup>13</sup>) kialakítása, a nem megfelelő használat járjon következményekkel



### Hogyan tegyük gyermekbaráttá az első okostelefont?



- **Alvásidő, iskolaidő:** Üzem mód és rutinok: Android telefonok alvás, illetve „munkaidő” (iskolaidő) időszakok beállítása
- **Képernyőidő:** A szülői felügyeletnél vagy az Apple Képernyőidő funkciójában
- **Egyes alkalmazások használata:** Alkalmazások korlátozása az Apple Képernyőidő funkciójában, Android telefonon a Digitális jóllét Alkalmazásidő funkciójában, vagy a szülői felügyeletnél
- **Alkalmazáson belüli vásárlások korlátozása:** az alkalmazásáruháza beállításainál
- **Minél kevesebb** alkalmazás elérése, a nem használt alkalmazások elrejtése a képernyőről

### Miről beszéljünk az első saját okostelefonnal kapcsolatban?

- **Családi elvárások és szabályok** (megállapodás kialakítása)
- **Az okostelefon megszerzése nem egyenlő a közösségi média használatával**, minden alkalmazásról egyéni döntés
- **Képernyőmentes terek és időszakok kialakítása** (étkezésnél, lefekvés előtt, tanulás közben)
- A **szülői felügyelet** alkalmazás, a korlátozó beállítások funkcióinak elmagyarázása, megbeszélése: a gyermek biztonsága és egészsége érdekében fontos
- **Beszélgessünk a gyermekkel** időről időre a tapasztalatokról, figyeljük szokásait, viselkedését



## A gyermek fejlődése

**Az első öt év kulcsfontosságú a gyermek fejlődése szempontjából**, széles körben a növekedés és érés kritikus időszakaként emlegetik. A kisgyermek agyának magas neuroplaszticitása lehetővé teszi, hogy a környezeti ingerekre reagálva fejlődjenek és tanuljanak. Azonban, ha ezek az ingerek a túlzott képernyőhasználatból származnak az emberi interakciókat helyettesítve, az számos ártalomhoz vezethet.

**Kétéves kor alatt szigorú képernyőmentesség javasolt** – kivéve a családtagokkal folytatott, interaktív videóbeszélgetés. Ez ugyanis – függetlenül attól, hogy nem közvetlenül, hanem képernyőn keresztül zajlik – ugyanúgy támogatja a gyermek nyelvi fejlődését, mint a személyes találkozás; ugyanakkor erősíti a kapcsolódást a távol élő nagyszülőkkel, támogatva az érzelmi fejlődést.

**Az ajánlott mértékű képernyőidő betartása és a 4K keretrendszer használata segít megelőzni vagy mérsékelni a lehetséges ártalmakat<sup>14</sup>. A pozitív (mérsékelt, minőségre fókuszáló) digitális médiahasználat azt is jelenti, hogy felismerjük azokat a helyzeteket, amikor a digitális eszközök támogathatják a gyermekek egészségét és fejlődését. A túlzott képernyőidő, a nem életkornak megfelelő tartalmak és tevékenységek, a káros használati minták és a szülői figyelem hiánya azonban valódi veszélyeket rejt, ezek tudatos, aktív médianeveléssel elkerülhetők.**

Magyarországon és nemzetközi szinten is sok szülő ismeri az ajánlásokat, mégis nehezen tudja betartani azokat. Felmerülhet a kérdés, hogy miért engedi sok szülő a kisgyermek képernyőzését. Ennek számos oka lehet.

- A gyermek nagyon élvezzi a digitális tevékenységeket (például a képernyőnézetést), és a szülők nem akarják ezt megvonni tőle
- A család életmódja, életformája nagyobb képernyő-kitétséggel jár (például a szülők munkája, nagyobb testvérek jelenléte stb.)
- lehet jutalom a jó viselkedésért,
- szolgálhat figyelemelterelésre a viselkedés szabályozására – különösen nyilvános helyeken vagy nehéz nevelési helyzetekben
- vagy az esti lefekvés rutin részeként
- lehet közös családi szórakozás vagy a tanulás eszköze

### A túlzott képernyőhasználat kockázatai az egészséges fejlődésre

#### Nyelvi és kommunikációs készségek

- **Kevesebb élőbeszéd és párbeszéd:** a gyermek az élő interakciókból, visszajelzésekből tanul, a sok passzív képernyőzés nem támogatja a beszédindítást, aktív szókinccs kialakítását. A nyelvtanulás legfontosabb terepe a párbeszéd: amikor a felnőtt reagál. A kisgyermek jobban tanul az élőbeszédből, amely interaktív, gesztusok és szájmozgás kíséri.

- **Figyelmi és kommunikációs nehézségek:** a gyors változásokhoz szokott gyermeknél előfordulhatnak koncentrációs nehézségek, kevesebb szemkontaktus és gesztushasználat, rövidebb figyelem. A gyors váltásokhoz szokott gyermekek számára nehezebb lehet hosszabb ideig egy dologra koncentrálni, például egy mesekönyvre vagy egy beszélgetésre. Ez közvetve szintén befolyásolhatja a kommunikációs készségek alakulását.

#### Általános fejlődés

- Az óvoda- és iskolaérettség későbbi elérése: azok a gyermekek, akik az ajánlottól sokkal több időt töltenek a képernyő előtt, gyengébb nyelvi és kognitív készségekkel rendelkeznek, sokkal nehezebben koncentrálnak, kisebb a monotoniatűrésük.
- Az érzelmek felismerése, érzelemszabályozás: az a gyermek, akinek a számára a képernyő nyugtató eszköz, nehezebben ismeri fel és szabályozza érzéseit, nem sajátít el más megküzdési módokat.
- A neurodivergencia jelei: számos kutatás foglalkozik az autizmus, ADHD és a túlzott képernyőhasználat összefüggéseivel. Ezek biztosan összefüggenek egymással, a hatás iránya azonban nem egyértelmű. Ugyanakkor a túlzott képernyőhasználat vezethet atipikus szenzoros feldolgozáshoz, túlstimulációhoz. Ezek a tünetek hasonlíthatnak az autizmus vagy az ADHD jeleihez, erre utal a félreérthető, de nagyon elterjedt „virtuális autizmus” kifejezés is.

#### Testi fejlődés

- **Nagymozgások:** A kisgyermek testi fejlődése szorosan összefügg a mozgással, az érzékszervi tapasztalatokkal és az aktív felfedezéssel. Ha a képernyőhasználat sok időt vesz el a mászástól, futástól, ugrálástól vagy a szabad játéktól, az lassíthatja a nagymozgások fejlődését, és csökkentheti a gyermek állóképességét. A hosszabb ideig tartó ülő tevékenységek miatt kevesebb inger éri az izmokat és az ízületeket, ami hosszabb távon hatással lehet a testtudat és a koordináció alakulására is.
- **Finommotoros fejlődés:** A rajzolás, építés, gyurmázás vagy más, ehhez hasonló tevékenységek fontosak a kéz ügyességének, az ujjak erejének és a szem-kéz koordinációnak a fejlődéséhez.
- **Testtartás:** A tartós, előre hajló testhelyzet és a hosszan tartó képernyőnézés emellett kedvezőtlen testtartáshoz, nyak- és hátfeszüléshez is hozzájárulhat.
- **Szem:** Az intenzív képernyőhasználat erősíti a rövidlátás kialakulásának esélyét kisgyermekkorban.
- **Alvás:** Az esti képernyőzés megnehezítheti az elalvást, ronthatja az alvás minőségét, márpedig a növekedés, az immunrendszer erősödése és a regeneráció nagy része alvás közben zajlik. Ha a gyermek kevesebbet vagy nyugtalanabban alszik, az hatással lehet a nappali energiaszintjére és fejlődésére is.
- **Elhízás és étkezési zavarok:** Ha a túlzott képernyőhasználat kevesebb mozgással jár, az – más tényezőkkel együtt – elhízáshoz vezethet. Ha az étkezés a képernyőhasználatához kötődik, az a későbbi káros szokásokat is meghatározhatja, és a kamaszkori elhízás előkészítője lehet.

Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy **nem minden képernyőhasználat ártalmas**. Az életkornak megfelelő, nyugodt tempójú, jó minőségű tartalmak, különösen, ha a

szülő együtt használja a képernyőt a gyermekkel, beszélget a látottakról, és a képernyő nem váltja ki az élő játékot és kapcsolódást, kevésbé jelentenek kockázatot. A fejlődés szempontjából a kulcs az egyensúly: a képernyő **ne vegye át azoknak a tapasztalatoknak a helyét**, amelyekre a kisgyermeknek a legnagyobb szüksége van – mint a mozgás, a játék, a beszélgetés és a biztonságos emberi kapcsolatok.

## A képernyőidő hatásai a gyermekekre

Számos tudományos kutatás<sup>1516</sup> foglalkozik azzal, hogy nem egyes területek mentén, hanem általánosságban határozza meg, hogyan hat a gyermekekre a képernyők jelenléte, akár pozitív, akár negatív módon.

**Tanulási hipotézis:** a digitális média lehet a tanulás eszköze, akár közvetve, akár közvetlenül. Az óvodában, vagy speciális igényű gyerekeknél ezek közvetlenül és hatékonyan támogathatják a tanulást.

*Szülőként azonban ne az „oktatási célú” alkalmazásokat keressük (például a beszédfejlesztésben nem segítenek), hanem a kreativitást, kíváncsiságot fejlesztő, érdekes, esztétikusan megvalósított, a gyermekeket lekötő, az elmélyülést lehetővé tevő mesefilmeket, alkalmazásokat.*

**Video-deficit:** A kisgyermek számára nehéz a két- és három dimenzió közötti váltás („video-deficit”), ezért a médiaértés, vagyis a képernyőn látottak dekódolásának képessége csak másfél / két éves kor körül alakul ki biztosan, azonban az információ feldolgozása még hároméves kor körül is nehezebb.

*A szülőket megtévesztheti, hogy a gyermek figyelmét leköti a képernyő: azonban elképzelhető, hogy valójában nem is a mesefilmeket, hanem csak érthetetlen vibrálást lát. Ezért is javasolt a teljes képernyőmentesség ebben az életkorban.*

**Érintőképernyő-kompetencia:** a gyerekek ugyanakkor nagyon erősen érdeklődnek a képernyő iránt (talán azért is, mert a felnőttél is kitüntetett szerepe van). Hamar, akár már egy-másfél évesen is felismerik, hogy a képernyő simításának hatása van, mire való egy gomb, és nagyon hamar képesek irányítani egy-egy alkalmazást. *Ez azonban nem jelenti azt, hogy „ügyesek”, vagy elég érettek a digitális eszközök használatára.*

A **helyettesítési hipotézis** azt feltételezi, hogy a képernyő előtt töltött órákat inkább offline tevékenységekkel lehetne tölni, vagy a szülővel, gondozókkal vagy a kortársakkal való interakciókra lehetne fordítani. Eszerint a képernyőidő mindig valami más (értékesebb) tevékenységtől veszi el az időt. A digitális médiahasználat ellenzői ezt tekintik alapvetésnek. *A 0-3 éves korosztályban ez a vélekedés helytálló, azonban nagyobb óvodás korban a mérsékelt, célirányos, minőségi médiafogyasztás esetében (akár tanulási célokra) már nem egyértelmű ez a kizárólagosság.*

**Aranyfürtöcske-hipotézis:** Aranyfürtöcske egy angol népmesében szereplő kislány: a mesét különböző tudományterületeken használják arra, hogy bizonyítsák: a „nem túl sok, nem túl kevés”, vagyis „éppen jó, pont megfelelő” feltételek szükségesek az optimális eredmény eléréséhez. A médiahasználatban ez azt jelenti, hogy a technológia nem okvetlenül ártalmas a gyermekekre, előnyei is lehetnek: a túl sok használat azonban számos kockázattal járhat. *A szülők feladat tehát egy „éppen jó-zóna” kialakítása, amelyben van helye a képernyőknek, de nem uralják el a gyermek tevékenységét, élményvilágát.*

## A DIGITÁLIS NEVELÉS ALAPELVEI 4.

### Káros mintázatok, egyéni sérülékenység

A folyamatos online jelenlét, és az ehhez kapcsolódó szokások, viselkedések azok, amelyek (felnőtt vagy gyerek esetében egyaránt) negatív hatással vannak a jóllétre. **Nem az eszköz vagy a képernyő, nem a képernyő előtt töltött idő ártalmas, hanem képernyőhasználat feletti kontroll elvesztése**, amelyet egyes alkalmazások vagy platformok működési mechanizmusai, ezeknek a felhasználóra gyakorolt hatásai okoznak.

A képernyőhasználat és a jóllét közötti kapcsolat összetett, és számos tényezőtől függ, (a gyermektől, a használt eszközöktől és alkalmazásuktól, társadalmi-szociális tényezőktől és a szülői attitűdtől, nevelési stratégiáktól is).

### Egyéni online sérülékenység

Ezek a hatások egyénenként különbözőek, a gyermekek esetében is. Az **egyéni online sérülékenység**<sup>17</sup> azt jelenti, hogy valaki online tevékenységei során pszichológiai, társas vagy egyéb káros hatásokat van kitéve, amelyet számos tényező határoz meg: ugyanaz a jelenség máshogy hathat egy fiatalabb vagy idősebb, érzékenyebb vagy határozottabb, neurotipikus vagy neurodivergens, jobb vagy rosszabb anyagi körülmények között élő gyermekre. Ezért lehetséges például, hogy az ugyanazzal a videójátékkal játszó gyerekek közül nem lesz mindenki videójátékfüggő, vagy a nagyobb testvér jobban megijed egy mesefilm szereplőjétől, mint a fiatalabb.

A gyermekek – életkori sajátosságaik miatt – a felnőttektől eltérő befogadási és élményfeldolgozási képességekkel rendelkeznek, ezért egyes tartalmak vagy tervezési megoldások károsan befolyásolhatják a testi, szellemi, lelki, erkölcsi fejlődésüket. A tartalom nemcsak témája, hanem képi világa, feldolgozása miatt is megterhelő lehet.

Számos tényező határozza meg, mi lehet a saját gyermekünk számára megfelelő vagy zavaró, felkavaró, ijesztő, aminek a feldolgozásával nehezen vagy sehogyan sem tud megbirkózni.

### TERVEZETT ÁRTALMAK

A túlhasználatot, illetve a legtöbb, a mentális egészségre gyakorolt ártalmat nem egyes tartalmak, hanem olyan, **rendszerszintű, a tervezésen alapuló megoldások okozzák**<sup>18</sup>, mint a végtelen pörgetés, a játékon belüli online értesítések, hangok és grafika, a szerencsejáték-logikát követő elemek, amelyek a dopamin, az örömetért felelős hormon felszabadulását okozzák. A legtöbb online platform (és sok, gyermekeknek szóló játék, alkalmazás) használja ezeket: minél több időt tölt valaki egy platformon, annál nagyobb hasznot hajt a fejlesztőnek. A személyre szabott információáramlás – vagyis a személyes adatok, korábbi tevékenységek alapján változó tartalomkínálat fokozottan veszélyes a gyermekekre. Ez a figyelemgazdaság modellje. Szülőként ezért kell nagy figyelmet fordítani arra, milyen online tevékenységekkel és alkalmazásokkal találkozik a gyermek:

- a közösségimédia-platformok nem valók a gyerekeknek, egy-egy videót se mutassunk, ne „pörgessük” a közösségi médiát a gyermek jelenlétében
- kerüljük el a gyermek médiafogyasztásában az algoritmus generálta tartalomajánlást
- válasszunk reklámmentes, a gyermek adatait nem gyűjtő – nem használó alkalmazásokat
- akár részesítsük előnyben a megbízható, fizetős alkalmazásokat, amelyek nem a figyelem folyamatos fenntartásával tesznek szert profitra

## ÁLLANDÓAN ONLINE

Napjaink valóságát az „Állandóan online, állandóan kapcsolódva” (Permanently online, permanently connected – POPC<sup>19</sup>) jelenség írja le, amelyet részben a hétköznapi élet digitalizálódása, részben az (elsősorban magánéletünkben, szórakozásra használt) platformok állandó figyelmet követelő értesítései, letehetetlen hírfolyamai okoznak.

A káros, állandó online jelenlétet követelő, tolakodó használati mintázatok többek között:

- multitasking (párhuzamos online cselekvések),
- kommunikációs „éberség” és FOMO: állandó készenléti állapot
- információ- és kommunikációs túlterhelés
- digitális figyelemelterelés: az értesítések, új tartalmak megszakítják a folyamatos, elmélyült tevékenységeket

A mai technológia- és médiavezérelt világban sok szülő használja a képernyőt a kisgyermek szórakoztatására vagy figyelmének elterelésére. A képernyőhöz kötött tevékenységek, viselkedések szokássá, beidegződéssé válása kisgyermekkori túlhasználathoz, a későbbi egészségtelen médiahasználathoz vezet, különösen, ha hétköznapi tevékenységekhez (étkezés, öltöztetés, türelmes várakozás) kapcsolódik, éppen a „tolakodó” mintákat erősítve. A digitális érzelemszabályozásra az ezt a stratégiát választó szülők „szoktatják” gyermekeiket, éppen a fent említett ártalmaknak téve ki őket.

## HIPERSTIMULÁCIÓ VAGY ELMÉLYÜLÉS?

A kisgyermekek esetében a „tolakodó” jelenségek károsan befolyásolják az **elmélyülést**, ami az agy számára létfontosságú a kreativitás, tanulás és érzelmi szabályozás fejlődéséhez.

Az elmélyülés olyan állapot, amikor a gyerek teljesen belemerül egy tevékenységbe – legyen az építés, meseolvasás vagy játék, offline vagy a képernyőn –, elveszítve az időérzékét, miközben kreatívan gondolkodik és problémákat old meg. Ez fejleszti a kitartást, koncentrációt és önkontrollt, ellentétben a felületes, megszakításos használattal, rövid videókkal, túlságosan sok ingert tartalmazó játékokkal.

- 3-5 évesek: A villódzó animációk, intenzív hangok hiperstimulációt okoznak, rontva a finommotoros készségeket és beszédfejlődést; az interaktív, lassú tempójú, szülővel közösen zajló, rövid ideig tartó médiatevékenység azonban nem.
- 6-9 évesek: A rövid videók fragmentálják a figyelmet; a hosszabb mesefilm-epizódok vagy filmek ajánlottak, illetve a célorientált appok (pl. logikai játékok) fix időkeretben. A tolakodó mintázatok számos, tanulási célú alkalmazásban is megjelennek (például nyelvtanulásnál), ezért a gyerekek esetében ezek használata sem javasolt.

Figyeljük az egyes tevékenységek hatását a gyermekünkre, és ennek alapján válasszunk érdeklődésének és készségeinek megfelelő, minőségi, elmélyülést segítő, gyermekbarát tartalmakat és tevékenységeket.

## TECHNOFERENCIA

A káros használati mintázatok egy kiemelt következménye a szülő és a gyermek közötti viszony megváltozása a szülő digitális eszközhasználatának következtében. A technoferencia (vagy phubbing) az a jelenség, amikor egy digitális eszköz megzavarja a személyes interakciót, vagy emiatt hagyjuk figyelmen kívül a velünk egy térben lévő másik személyt,

akár a kisgyermeket. A szülők ilyenkor kevésbé veszik észre, ha a gyermek kapcsolatot akar teremteni, és kevésbé veszik észre szükségleteiket; ezáltal romlik a szülő-gyermek viszony.

Három fő terület emelhető ki, ahol a technoferencia rontja a szülő-gyermek interakciót:

- a nonverbális (gesztusokkal, tekintettel történő) szülői irányítás, viselkedésszabályozás
- a reagálás
- és a támogatás

Ez hatással lehet a játszótéri tevékenységre, az étkezésre és a szoptatásra is. Ha az édesanya telefonozik szoptatás közben, lassabban reagál a baba jelzéseire, és nem veszi fel vele a szemkontaktust.

## JAVASLATOK

- A két év alatti gyermek körül teremtünk lehetőleg teljesen képernyőmentes környezetet
- Saját médiatevékenységünket csökkentjük a mindenképpen szükségesre a gyermek jelenlétében, és mindig mondjuk el hangosan, mit csinálunk. „Most válaszolok a nagyfiú üzenetére, aztán figyelek.” „Most megnézem a térképet, merre kell mennünk.”
- A gyermek jelenlétében kerüljük a közösségimédia-használatot.

## A túlhasználat jelei – mikor kell beavatkozni?

- A képernyő előtt töltött idő vagy az eszközök használatának olyan mértékű növekedése, hogy hanyagolni kezdi a szokásos tevékenységeket, például a kedvenc játékát vagy a tanulást
- Állandóan az eszközök használatára vagy a több képernyő előtt töltött időre gondol, mindig erről beszél (ha időnként megosztja az élményeit, az kifejezetten jó)
- Nem hajlandó megosztani az eszközt, vagy visszaadni a szülőknek, ha kéri
- Hazudik arról, hogy mit csinált az eszközön, vagy hazudik, hogy több képernyő előtt töltött időt kapjon
- Rossz minőségű és mennyiségű alvás
- Rossz érzelemszabályozás, például türelmetlenség, düh
- Extrém hisztirohamok, amikor elveszik tőle az eszközt vagy annak érdekében, hogy több képernyőhöz jusson

## Mit tehetünk?

- **Szigorúbb korlátok:** csökkentjük a képernyőidőt, az elérhető alkalmazásokat; jelöljük rövid, dedikált időszakot a kütyüzésre, és ezt semmiképpen se lépjük túl.
- **Elvek, szabályok újradefiniálása:** vegyük szigorúbban a határokat, ne tegyünk kivételt.
- **Az okok megértése:** Derítsük ki, mi okozta a változást, és próbáljuk meg kezelni azokat a (képernyőn kívüli) okokat, amelyek a túlhasználathoz vezettek.
- **Minőségi offline élmények:** kapcsolódjunk a gyermekhez, biztosítsunk új, offline élményeket (könyvek, játékok, szabadtéri tevékenység, mozgás), biztosítsuk a lehető legtöbb szülői figyelmet!

## A DIGITÁLIS NEVELÉS ALAPJAI 5.

## A digitális nevelés

**A digitális szülői szerep sokrétű: szülők tudatossága, felkészültsége, elvei és a gyermekük-höz való kapcsolódás is szerepet játszik. A digitális nevelés nem csak felügyeletet jelent, a gyerekek készségeinek, kritikus gondolkodása és felelősségtudatának fejlesztése is cél. Szülőként nagyon fontos elfogadni, hogy a digitális nevelés közös tanulást jelent.**

**A szülők – a nevelés más területeihez hasonlóan – a digitális nevelés során is különböző attitűdök, elvek, taktikák alapján működnek.**

## A digitális nevelés attitűdjei

A személyes értékrend és az új technológiákhoz való viszony (például félelem vagy kíváncsiság) attól is függ, hogyan képzeljük el a jövőt. Ennek alapján három szülői attitűdről<sup>20</sup> beszélhetünk:

- **Elfogadó:** Az ilyen szülők aktívan használják a digitális technológiákat a családi élet megkönnyítésére vagy készségek elsajátítására, úttörő, de kiszolgáltatottnak is érezheti magát, mivel lehetőségek sokszor korlátozottak, és a társadalmi normák is lassabban változnak.
- **Egyensúlyozó:** Bizonyos digitális tevékenységeket bátorítanak, másokat kerülnek, minden helyzetet mérlegelnek – ez folyamatos erőfeszítést, önreflexiót és rugalmasságot igényel: „Jól csinálom-e?”
- **Ellenálló:** Az ilyen szülő az új technológiák terjedését ijesztőnek érzik, a mindenhová betolakodó technológiai megoldásokat nyomasztónak. Időnként megpróbálják visszaszorítani a technológia beleavatkozását a családi életbe, miközben tartanak a kimaradástól, úgy érzik, a gyermek jövőjét óvják a társas és kereskedelmi nyomással szemben.

Teszt: [Milyen digitális szülő vagy?](#)

## A digitális nevelés stratégiái

A digitális nevelés szülői stratégiái (szülői mediáció) a médiakörnyezet megváltozásával egyre több tényező határozza meg: a televízió fix műsorrendje helyett állandóan, végtelen tartalom érhető el, nem csak otthon, hanem – a hordozható eszközökkel – bárhol és bármikor. A szülők különböző stratégiákat és ezek kombinációit is használják<sup>21</sup>:

- **Korlátozó/tiltó magatartás:** Az e stratégiát követő szülő konkrét szabályokat vagy korlátozásokat vezet be a gyermek médiahasználatára, például időkorlátot szab vagy bizonyos tartalmakat tilt.
- **Ellenőrző / monitorozó taktika:** Az ilyen szülő közvetlenül vagy közvetve felügyeli a gyermek online tevékenységeit, például együtt nézve vagy figyelve a használatot. Ide tartoznak egyes szülői felügyeleti funkciók, illetve az, hogy a szülő ismeri a gyermek jelszavait.
- **Aktív mediálás:** Ebben az esetben a szülő aktívan bevonódik: tartalmat választ, letölti vagy engedélyezi az alkalmazásokat, a gyermekkel megbeszéli a látott tartalmakat, közösen értelmezik azokat; együtt nézik a mesefilmeket vagy közösen videójátékoznak.
- **Technikai korlátozás:** A szülő szűrőszoftvereket, alkalmazásokat vagy egyéb technikai eszközöket használ a fogyasztás szabályozására, a képernyőidő csökkentésére.

## Melyik stratégia működik?

A hatékony digitális neveléshez a négy stratégia kombinációja működik a legjobban. A nagyobb gyermekeket már érdemes bevonni a szabályok megalkotásába, így szívesebben betartják azokat. Az NMHH 2025-ös Digital parenting kutatásának egyik nagyon fontos megállapítása, hogy a magyar szülők körében is egyre gyakoribb a technikai korlátozás, a technológiai megoldások használata: előtérbe kerülnek a nyomkövető eszközök és a szülői felügyeleti alkalmazások, és úgy tűnik, mintha a beszélgetésből, aktív mediációból lenne kevesebb.

- az erős korlátozás csökkenti ugyan a kockázatoknak való kitettséget, de ritkán vonja be a gyermeket, így elveszíti bizalmát, és számos pozitív élménytől is megfosztja a gyermeket; ha kizárólag a korlátozások jelentik a digitális nevelést, a gyermek ellenállhat vagy megkerülheti a szabályokat
- nehezebb betartani a kontextusfüggő szabályokat (például: étkezés közben nincs képernyő), mint a tevékenység-korlátozásokat (például: nincs Snapchat); mégis érdemes az előbbieket is bevonni
- a kockázatcsökkentés nem azonos a kármentesítéssel, az „éppen jó zóna” kialakítása erősíti a rezilienciát
- az aktív mediáció önmagában a pozitív élményeket növeli, de a kockázatokat nem csökkenti (kivéve, amikor a gyermek még egyáltalán nem használ önállóan digitális eszközöket)
- a szülő digitális készségei és példamutatása nagyon fontos, az aktív mediációnak itt is nagy szerepe van

## A DIGITÁLIS NEVELÉS NÉGY ALAPELVE – A 4M

- 1 MINDENKI MÁS:** Minden gyerek és család más és más: A gyermek egyéni jellemzői és a család értékrendje fontos; és az értékrendünknek, életmódunknak megfelelően, egyedi döntéseket hozunk, hogy az „éppen jó zónát” kialakítsuk.
- 2 MONITOROZÁS:** Egészséges médiakörnyezet („éppen jó zóna”) kialakítása: olyan keretek, szabályok segítségével, amelyekkel csökkenthetjük az online kockázatokat, elkerülhetőek a médiahasználatból fakadó családi konfliktusok, és a gyermek egészségesen fejlődhet. Az „éppen jó zóna” kialakításában a 4K keretrendszer (Kontroll, Tartalom (kontent), Kontextus, Kapcsolódás) és a négy alapkérdés segíthet.
- 3 MENTORÁLÁS:** Párbeszéd, élményfeldolgozás: az aktív mediálás alapja, hogy a szülő figyelemmel kíséri a gyermek online tevékenységét, és beszélget az élményekről, tapasztalatokról – a kicsiknél ez a közös médiafogyasztással kezdődik. A szülő a későbbiekben is forduljon kíváncsisággal a gyermek élményei, kedvencei felé, ismerje meg a mesehősöket, játékokat és az influencereket, figyeljen az aggasztó jelekre, hogy időben közbeléphessen.
- 4 MINTAADÁS:** Szülői mintaadás és jelenlét: a szülő digitális eszközhasználatát mintául a gyermek számára is. Szülőként korlátozzuk a képernyőidőt a gyermek közelében, ne használjuk unalomból vagy megszokásból, kerüljük azt, hogy a képernyő miatt nem figyelünk a gyermekre (technoferenca); ne osszuk meg a gyermekről képet, videót a közösségi médiában.

DIGITÁLIS NEVELÉS  
ÉLETKOROK ALAPJÁN

0-3 év

## Mit jelent a teljes képernyőmentesség?

A legkisebbek (0-2 évesek) esetében teljes képernyőmentesség javasolt: ehhez azonban figyelembe kell venni a közvetett tényezőket, kitettséget is, amelyek szintén kerülendők:

- a háttérben szóló képernyő (háttértelevíziózás, képernyők a gyógyszertárban, étteremben stb.)
- a szülők telefonhasználat a gyermek jelenlétében
- a nem-képernyő-alapú digitális eszközök (okosjátékok, okosotthon eszközei)

## KERÜLENDŐ

- Rajzfilmek, videók nézése – a kisbaba még nem látja, érti ezeket
- Az okoseszközt a síró kisbaba megnyugtására, altatására használni
- A kisbaba figyelmét elterelni az okoseszközzel (etetés, tisztába tevés közben)
- A kisbaba jelenlétében hosszasan telefonozni, a közösségi médiát használni
- AI játékok: a hamis kapcsolódás illúziója, adatvédelmi és biztonsági kockázatok

## IDŐNKÉNT

- A kisbaba jelenlétében telefonálni
- Néhány percig a háttérben szól a televízió, vagy a családtagok egy videót mutatnak egymásnak
- 2,5 év fölött, a szülővel együtt, rövid médiatevékenység

## AKÁR RENDSZERESEN IS

- Nem-képernyő alapú média használata: képekonyvek, mesekönyvek, zenehallgatás
- Videóbeszélgetés közben mesélés, éneklés, bábozás a kisgyermeknek a képernyőn keresztül
- Fotókat, videókat készíteni, hogy megőrizzük az emléket a kisbabáról

## Mit tehetünk a digitális jólét megalapozásáért?

**MINDENKI MÁS:** Figyeljük meg, milyen hangok, zenék nyugtatják meg a babát, melyiket nem szereti! Válasszanak kedvenc könyveket!

**MONITOROZÁS:** Igyekezzünk betartani a teljes képernyőmentességet, szándékosan ne mutassunk képernyőt a gyermeknek, testvérek esetén igyekezzünk a kisbabát távol tartani.

**MENTORÁLÁS:** Részesítsük előnyben a nem-képernyő alapú médiát! Meséljünk, mondókázzunk, hallgassunk zenét!

**MINTAADÁS:** Figyeljünk arra, hogyan használjuk az okostelefonodat vagy a tévét a gyermeked közelében, és adj magadnak minél több képernyőmentes időt, hogy a saját jólétedre és a babádra koncentrálj.

## A legelső lépések a képernyő világában: 2,5-3 éves kor között

A távol lévő családtagokkal folytatott videóbeszélgetés fejlesztheti a kommunikációt és az érzelmi kapcsolódást. A gyakori, rövid videóhívások a legjobbak a gyermeknek. Viselkedjünk úgy, mintha egy térben lennénk a babával: mosolyogjunk, vágjunk vicces képeket, mutogassunk érdekes tárgyakat, játsszunk kukucsukalóval. Használjunk aranyos plüssállatokat, bábozzunk velük.

A legkisebbeknél korlátozzuk a képernyőidőt szülővel közös időtöltésre: ha valaki úgy dönt, hogy mindenképpen szeretné bevezetni a képernyőt már a gyermek hároméves kora előtt, akkor az rövid, interaktív, a szülővel közös tevékenység legyen. Vegyük öle a kisgyermeket, hogy az érintés, taktilis ingerek is erősítsék az élményt. Beszéljünk folyamatosan a kisgyermekkel. „Nézd, ott a nyuszi! Mi történik itt? Mit csinálnak? Miért nevet? Most nagyon csúnyán viselkedett, ugye?” Vonjuk be a kisgyermeket azzal, hogy elmagyarázzuk, mi történik, kössük össze valós, hétköznapi élményekkel és tapasztalatokkal – hiszen a gyerekek szivacsokként szívják magukba a tudást.

DIGITÁLIS NEVELÉS  
ÉLETKOROK ALAPJÁN

3-5 év

## Első lépések a képernyő világában

Ebben az életkorban a kisgyermek már elkerülhetetlenül találkozik a képernyőkkel – hiszen ezek a hétköznapi élet, így az ő élményvilágának is részei. A cél az, hogy ez tudatosan, szigorúan kontrollált körülmények között történjen. A kisgyermek számára a szabad játék és az önálló felfedezés a legfontosabb. A képernyőidőt korlátozzuk legfeljebb napi egy órára (a videó hívást is beleértve).

- Lehetőleg nagy képernyőn történjen a médiafogyasztás, a felnőtt mindig legyen a közelben.
- Interaktív, az önálló felfedezést, a kíváncsiság kielégítését lehetővé tevő tartalmat válasszunk
- Mindig a szülő válasszon tartalmat (vagy az általa kínált listából válasszon a gyermek), és előre határozzák meg a képernyőidőt: ne percekben, hanem az epizódok vagy játékok számában

## KERÜLENDŐ

- Nem életkoruknak megfelelő (6+, 12+, 16+) tartalmak, játékok, filmek (a klasszikus videójátékokkal, népszerű történetekkel várjunk).
- Önállóan „böngészni” – csak a szülő által kínált, nem algoritmus által válogatott biztonságos tartalmakat lásson a gyermek
- Arra használni az eszközt, hogy a gyermeket megnyugtassuk, a hisztit csökkentsük
- Képernyőzés, ha egy másik kisgyermek átjön vendégségbe

## IDŐNKÉNT

- Odaadni a gyermeknek a saját telefonunkat várakozás, utazás közben – de ebben az esetben is mi állítsuk be a mesét, applikációt
- Hosszasan képernyőzni a gyermek jelenlétében (csak ha okvetlenül szükséges)
- Túllépni az egyórás képernyőlimitet (egyszer-egyszer nem lesz következménye, csak ha rendszeressé válik, vagy a gyermek követelni kezdi)

## AKÁR RENDSZERESEN IS

- A klasszikus történetekkel (pl. egész estés Disney filmek, Csillagok háborúja, Harry Potter) való ismerkedés kicsiknek való mesekönyveken, játékgúrákon, jelmezeken keresztül
- Családi fotók, videók nézegetése
- Az aktív, interaktív tevékenységek, online játékok, interaktív hangoskönyvek használata
- Családi, közösen töltött képernyőidő
- Aktív médiatevékenység: rajzolás, fotózás

## Mit tehetünk a digitális jólét megalapozásáért?

**MINDENKI MÁS:** Hagyjuk, hogy a gyermek ízlésének, érdeklődésének megfelelően válasszon az általunk kínált lehetőségekből. Ne mutassunk meg egy filmet, játékot csak azért, mert más családok már nézik.

**MONITOROZÁS:** A gyermek által használt eszközökön szigorú biztonsági beállítások, a fizetési lehetőség letiltása. Figyeljük a gyermeket médiatevékenység közben, ismerjük meg szokásait, ízlését!

**MENTORÁLÁS:** Beszéljünk sokat a média-élményekről, ismerjük a kedvenc mesefigurák nevét, játsszunk, nézzünk mesét közösen. Figyeljük, mikor csökken a gyermek figyelme, és váltsunk online tevékenységre.

**MINTAADÁS:** Ne képernyőzzünk a gyermek jelenlétében, ne legyen mindig kezünk ügyében a telefon. Igyekezzünk a magunk számára is beállítani képernyőmentes tereket, időszakokat: ne legyen okoseszköz az étkezőasztalon, lefekvés előtt már ne használjuk. Beszéljünk saját, kiskori médiaélményeinkről, mutassuk meg régi kedvenceinket.

## DIGITÁLIS NEVELÉS ÉLETKOROK ALAPJÁN

5-7 év

### Fejlődés és szórakozás

Ebben az életkorban a legtöbb kisgyermek esetében a médiatevékenység rendszeressé válik. A gyermek már rendszeresen kéri az eszközöket, és egyre önállóbban használja ezeket.

**A korlátok, szabályok kialakítása és a médianevelés (mentorálás) célja a biztonságos keretek kialakítása, és tudatos médiahasználatra való felkészítés – itt alapozzuk meg a későbbi, önálló kiegyensúlyozott és egészséges médiahasználatot.**

A késleltetés – noha kisebb korban nagyobb védelmet nyújt – a későbbiekben csökkentheti az online rezilienciát, irreálisan fontossá, a gyermek számára a vágy tárgyává válhat a képernyő a családi kommunikációban.

- **A szórakoztató és a fejlesztő célú médiahasználat szétválik:** találjuk meg az egyensúlyt, és továbbra is fektessünk hangsúlyt az alkotó médiatevékenységekre (fotózás, rajzolás, videókészítés). a szülők telefonhasználatát a gyermek jelenlétében
- **Kezdjük el az online kockázatokkal kapcsolatos beszélgetést:** „Mit teszel, ha valami ijesztőt látsz a képernyőn?“, „Mit teszel, ha egy szokatlan felirat, felugró ablak jelenik meg?“ Ebben az életkorban érdemes elkezdni beszélni a reklámokról, és magánszférára, személyes adatok védelméről is.

#### KERÜLENDŐ

- Kerüljük továbbra is a háttér-képernyőzést, ne lásson a gyermek felnőtteknek szóló tartalmakat.
- A közösségi média használata és a rövid videók nézése továbbra is tilos, mi se mutassunk neki videókat.
- Kerüljük a magas dopaminszintet kiváltó, „tolakodó” megoldásokat tartalmazó játékokat, applikációkat
- Ne használjon a gyermek mesterséges intelligenciát – szülővel sem.

#### IDŐNKÉNT

- Hosszabb, közös, családi képernyőzés (filmnézés, videójáték)
- Biztonságos, felügyelt applikációban saját maga választhasson tartalmakat (pl. játékokat, meséket)

#### AKÁR RENDSZERESEN IS

- Folytassuk az aktív médiatevékenységet: fotózás, kisgyermeknek való programozás, kreatív képalkotás
- Ismertessük meg a gyermeket több, különféle vizuális is igényes, nyugodt ritmusú videójátékkal
- Használjuk ki az online-offline kapcsolódás lehetőségeit, keressünk az érdeklődési köréhez kapcsolódó videós vagy interaktív tartalmakat (pl. állatokról szóló vagy focis könyvek mellett filmek, játékok is)

### Mit tehetünk a digitális jólét megalapozásáért?

**MINDENKI MÁS:** Törekedjünk az „éppen jó zóna” kialakítására: saját elveink és a gyermek igényei szerint alakítsuk ki médianevelési szabályainkat.

**MONITOROZÁS:** Minden olyan eszközön és applikáción, amit a gyermek használ, állítsuk be a szülői felügyeletet, vagy gondoskodjunk róla, hogy ne férhessen hozzá a felnőtt által használt applikációkhoz. Továbbra is érvényes szabály, hogy a szülő határozza meg a médiahasználat körülményeit és idejét – ezen belül a gyermek választhat.

**MENTORÁLÁS:** Kezdjük el a kisgyermek médiuműveltségének fejlesztését: beszélgetünk,

rajzoljunk, játsszunk szerepjátékot a médiaképviselekkel kapcsolatban. Miért tetszik, mit szeret benne? Beszélgetünk a mesefilmekről a cselekmény, konfliktusok, szereplők megismerésével! Értessük meg a gyermekkel a szerző és a szerzői szándék fogalmát (ki hozta létre, milyen céllal) – ebben az alkotó tevékenység is segít.

**MINTAADÁS:** Fektessük le a családi médiahasználat – mindenre kötelező – alapjait: képernyőmentes helyek és időszakok (étkezés, lefekvés előtt egy órával); közös, családi „töltőállomás” az eszközöknek – a hálósobán kívül, a gyermek által használható eszközök és az ezekkel kapcsolatos szabályok.

## DIGITÁLIS NEVELÉS ÉLETKOROK ALAPJÁN

7-9 év

### Lépések az önálló képernyőhasználat felé

Ebben az életkorban a kisgyermek már elkerülhetetlenül találkozhat a képernyőkkel – hiszen ezek a hétköznapi élet, így az ő élményvilágának is részei. A cél az, hogy ez tudatosan, szigorúan kontrollált körülmények között történjen. A kisgyermek számára a szabad játék és az önálló felfedezés a legfontosabb. **A képernyőidőt korlátozzuk legfeljebb napi egy órára** (a videó hívást is beleértve).

- Lehetőleg nagy képernyőn történjen a médiafogyasztás, a felnőtt mindig legyen a közelben.
- Interaktív, az önálló felfedezést, a kíváncsiság kielégítését lehetővé tevő tartalmat válasszunk
- Mindig a szülő válasszon tartalmat (vagy az általa kínált listából válasszon a gyermek), és előre határozzák meg a képernyőidőt: ne percekben, hanem az epizódok vagy játékok számában

#### KERÜLENDŐ

- Nem életkoruknak megfelelő (6+, 12+, 16+) tartalmak, játékok, filmek (a klasszikus videójátékokkal, népszerű történetekkel várjunk).
- Önállóan „böngészni” – csak a szülő által kínált, nem algoritmus által válogatott biztonságos tartalmakat lásson a gyermek
- Arra használni az eszközt, hogy a gyermeket megnyugtassuk, a hisztit csökkentsük
- Képernyőzés, ha egy másik kisgyermek átjön vendégségbe

#### IDŐNKÉNT

- Odaadni a gyermeknek a saját telefonunkat várakozás, utazás közben – de ebben az esetben is mi állítsuk be a mesét, applikációt
- Hosszasan képernyőzni a gyermek jelenlétében (csak ha okvetlenül szükséges)
- Túllépni az egyórás képernyőlimitet (egyszer-egyszer nem lesz következménye, csak ha rendszeressé válik, vagy a gyermek követelni kezdi)

#### AKÁR RENDSZERESEN IS

- A klasszikus történetekkel (pl. egész estés Disney filmek, Csillagok háborúja, Harry Potter) való ismerkedés kisgyermeknek való mesekönyveken, játékgurákon, jelmezeken keresztül
- Családi fotók, videók nézegetése
- Az aktív, interaktív tevékenységek, online játékok, interaktív hangoskönyvek használata
- Családi, közösen töltött képernyőidő
- Aktív médiatevékenység: rajzolás, fotózás

### Mit tehetünk a digitális jólét megalapozásáért?

**MINDENKI MÁS:** Hagyjuk, hogy a gyermek ízlésének, érdeklődésének megfelelően válasszon az általunk kínált lehetőségekből. Ne mutassunk meg egy filmet, játékot csak azért, mert más családok már nézik.

**MONITOROZÁS:** A gyermek által használt eszközökön szigorú biztonsági beállítások, a fizetési lehetőség letiltása. Figyeljük a gyermeket médiatevékenység közben, ismerjük meg szokásait, ízlését!

**MENTORÁLÁS:** Beszélgetünk sokat a médiaélményekről, ismerjük a kedvenc mesefigurák nevét, játsszunk, nézzünk mesét közösen. Figyeljük, mikor csökken a gyermek figyelme, és váltunk online tevékenységre.

**MINTAADÁS:** Ne képernyőzzünk a gyermek jelenlétében, ne legyen mindig kezünk ügyében a telefon. Gyégezzünk a magunk számára is beállítani képernyőmentes tereket, időszakokat: ne legyen okos eszköz az étkezőasztalon, lefekvés előtt már ne használjuk. Beszélgetünk saját, kiskori médiaélményeinkről, mutassuk meg régi kedvenceinket.

## Végjegyzetek

- 1 Például: Przybylski és Weinstein (2017) tanulmánya U alakú görbét rajzol: a teljes tiltás és a túlhasználat is ártalmasabb, mint a mérsékelt: Przybylski, A. K. and Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- 2 Egy 2025-ben megjelent könyv részletesen elemzi, hogy a képernyő ártaival kapcsolatos, közmegegyezően alapuló fogalmak, mint a képernyőidő, a saját eszköz, az alvásra vagy a figyelemre gyakorolt hatás valójában tudományosan nem megfelelően alátámasztottak: Etchells, P. (2025) *Unlocked*, Fox
- 3 A gyermekek jólléte és technológiahasználata közti kapcsolat bonyolult és egyénileg meghatározott: Fox, C., Robertson, D., and Lunn, P. (2025). Parenting in a digital era: A narrative review, *ESRI Research Series* 218, Dublin: ESRI, <https://doi.org/10.26504/rs218>
- 4 Magyarországon az NMHH Digital parenting kutatása alapján átlagosan 10 éves korban lesz egy gyermeknek saját okostelefonja [https://nmhh.hu/dokumentum/256683/digital\\_parenting\\_teljes\\_kutatas\\_2025.pdf](https://nmhh.hu/dokumentum/256683/digital_parenting_teljes_kutatas_2025.pdf) (19. o.)
- 5 A Bethesda Gyermekkórház Képernyőcsökkentő programjának Chartája 10 éves kor előtt nem ajánlja, hogy a gyermeknek saját okoseszköze legyen. <https://www.bethesda.hu/adj-eselyt-gyermekednek-egy-valodi-gyerekkorra/>
- 6 Egy 2021-es tanulmány szerint az aktív médianevelés csökkenti az addikció kockázatát kisiskolásoknál: Morgan, P. L., Wang, Y., & Woods, A. D. (2021). Risk and Protective Factors for Frequent Electronic Device Use of Online Technologies. *Child development*, 92(2), 704–714. <https://doi.org/10.1111/cdev.13532>
- 7 Egy 2025-ös metaanalízis megállapítása szerint a pozitív nevelési stratégiák hatékonyabbak, mint a magyarázat nélküli tiltás: Zgambo M, és mtsai (2025): Effect of Digital Safety Interventions on Parental Practices in Safeguarding Children's Digital Activities: Systematic Review and Meta-Analysis *JMIR Pediatr Parent* 2025;8:e70745 doi: 10.2196/70745
- 8 A széles körű társadalmi elérés elsősorban a kisgyermeket nevelő szülőket segítő szakemberek tudásmegosztó tevékenységeivel, személyes javaslataival segíthető: ezzel az ajánlással egyidőben publikáljuk az óvoda- és iskolai pedagógusoknak, valamint az egészségügyi szakembereknek szóló, hasonló ajánlásainkat is.
- 9 A WHO ajánlása az alvással, mozgással és a szabad játékkal köti össze a képernyőidő korlátozását <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- 10 A Bethesda Képernyőcsökkentő Program 10 pontja: <https://www.bethesda.hu/adj-eselyt-gyermekednek-egy-valodi-gyerekkorra/>
- 11 A Stanford Orvosi Egyetem kutatása alapján: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.13851>
- 12 Az alábbi linken elérhető, angol nyelvű, tíz kérdéses teszt gépi kiértékeléssel segít a döntésben: <https://screenready.att.com/digital-parenting/>
- 13 Számos okostelefon-használati megállapodás vagy digitális házirend minta elérhető magyarul: NMHH, Safer Internet, MobiloffÉlményon, TeachToday, és angolul is: Center for Healthy Screen Use, Cyber Safety Project, Common Sense Media
- 14 Heller, N. A. (2021). Infant media use: A harm reduction approach. *Infant Behavior and Development*, 64, 101610. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101610>
- 15 Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040>
- 16 Przybylski, A. K. and Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- 17 Davidson, J. and Martellozzo, E. (2013). Exploring Young People's Use of Social Networking Sites and Digital Media in the Internet Safety Context. *Information, Communication & Society*, 16(9), 1456–1476. <https://doi.org/10.1080/1369118x.2012.701655>, Livingstone, Sonia (2013) Online risk, harm and vulnerability: reflections on the evidence base for child Internet safety policy. *ZER: Journal of Communication Studies*, 18 (35). pp. 13–28. ISSN 1137-1102 <https://eprints.lse.ac.uk/62278/>
- 18 A 5rights Foundation nevű brit nonprofit szervezet célja, hogy a gyermekek biztonságának tervezésén keresztül megvalósuló alapjait biztosítsa, ennek érdekében széles körű tevékenységet folytat, kutatásokat és tájékoztatókat készít. <https://5rightsfoundation.com/the-problem/>
- 19 Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (2017). Permanently Online, Permanently Connected.. <https://doi.org/10.4324/9781315276472>
- 20 Ezek az attitűdök részletesen Sonia Livingstone és Alicia Blum-Ross „Parenting for a digital future” című 2017-es könyvében vannak kifejtve.
- 21 A szülői stratégiákat Sonia Livingstone és munkatársai fogalmazták meg, az NMHH kutatásai is ezt a felosztást használják: Blum-Ross, A. and S. Livingstone (2016) Families and screen time: Current advice and emerging research. *Media Policy Brief* 17. London: Media Policy Project, London School of Economics and Political Science. <https://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20Screen%20Time.pdf> [https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci\\_Jelentes\\_2025/78/Digitalis\\_szuloi\\_strategiak](https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci_Jelentes_2025/78/Digitalis_szuloi_strategiak)

## Impresszum

Jelen szakmai dokumentumot az EduTech Hungary Zrt. az EdTech Koalíció Digitális Gyermejjólét Munkacsoportjának közreműködésével készítette.

A szakmai dokumentumot összeállította: Timár Borbála, digitális gyermekvédelmi szakértő

A dokumentum nyilvánosan megosztható, terjeszthető; önálló egységet képez, nem lehet kiragadni belőle, egyes elemeit önállóan felhasználni; eltorzítása, megcsonkítása, megváltoztatása, módosítása, átalakítása vagy bármilyen más visszaélés tilos.

Hivatkozás formája: Timár Borbála et al. (2026). Digitális Gyermejjólét – A 0–9 éves korosztály és a digitalizáció: ajánlás és útmutató szülőknek, EduTech Hungary Zrt., EdTech Koalíció.

<https://edtechkoalicio.hu>

<https://digitalisgyermekjollek.hu>

<https://edutechhungary.com>

