



**Digitális Gyermekjólét**  
powered by EduTech Hungary

# Digitális Gyermekjólét

A 0-9 éves korosztály és a digitalizáció

—  
médianevelési útmutató és ajánlás  
gyermekkel foglalkozó szakemberek számára

gyermekorvosok, védőnők, korai fejlesztők,  
gyermekpszichológusok

## Bevezetés

A digitális jóléthez fűződő kérdésekkel kapcsolatban egyre élénkülő tudományos és közéleti diskurzus figyelhető meg. A **legkisebbek online védelme és jólléte még nem került a figyelem középpontjába, noha hétköznapi jelenségeként mindenki tapasztalja, hogy a babakocsiban, a bölcsődében és az óvodában is jelen vannak a képernyők.** A kora gyermekkori nevelés minden területen fontos szerepet játszik és egyre nagyobb hangsúlyt kap a gyermekek jövőbeli lehetőségei, sikeres és boldog élete szempontjából, jelentősen fejlődnek azok a kompetenciák, amelyek a gyermekek későbbi iskolai teljesítményét, szocializációját, személyiségfejlődését megalapozzák. A kisgyermek digitális nevelése, a számára biztonságos környezet megteremtése egy olyan világban, ahol a képernyők mindenütt jelen vannak, elsősorban a szülők (gondviselők), a családi nevelés feladata, ugyanakkor csak egy szélesebb társadalmi összefogás keretében valósítható meg.

A digitális világban a gyermek egészségének és fejlődésének előmozdítása érdekében **az egészségügyi szakembereknek is tisztában kell lenniük a korai képernyőhasználat hatásaival, és előzetes útmutatást kell nyújtaniuk a családoknak a megfelelő képernyőidő betartásának gyakorlati, a médianevelés terén.** Egyre több bizonyíték utal arra, hogy a korai gyermekkor kritikus időszak lehet a prevenció területén, amellyel megelőzhető a későbbi problémás médiahasználat is. Míg például a táplálkozással vagy a mozgásfejlődéssel erre a területre specializálódott szakemberek is foglalkoznak, a médiafogyasztással, az egészséges médiakörnyezet kialakításával kapcsolatban kevés az elérhető forrás. Ugyanakkor ezzel a területtel szisztematikusan foglalkozni kell, mert ebben a technológiával átítatott világban a médiakörnyezet befolyásolja a gyermek fejlődését.

**A 0-9 éves korosztály digitális képernyőhasználatának kockázatai** azonban különböznek a kamaszokétól és más, kiegészítő megközelítést igényelnek, ugyanis:

- az online környezethez történő hozzáférés egyre korábbra csúszik
- a kisgyermek digitális képernyőhasználatára elkerülhetetlen, de lehet előnyös és ártalmas, azonban ebben a fejlődési szakaszban szigorú keretek, tudatos szülői magatartás szükséges
- ebben a korosztályban az „egészségügyi” fejlődéssel, testi-lelki egészséggel kapcsolatos kockázatok minimalizálása a legsürgetőbb (az egyén jólléte szempontjából meghatározó a korai évek egészséges fejlődése)
- a kockázatok jelentős része olyan, ahol közvetlenül a gyermeket körülvevő felnőttek teszik ki őt az online kockázatoknak
- a folyamatosan változó hibrid környezet kockázataival, felelős használatával a felnőttek sincsenek tisztában (például a mesterségesintelligencia-megoldások megjelenése a gyermekek környezetében)

Az egészségügyi szakembereknek nemcsak a gyermekük által használt média időtartama és tartalma tekintetében kell iránymutatást adniuk a szülőknek, hanem

- 1 az otthonukban képernyőmentes terek és időszakok kialakításában,
- 2 az új technológiák pozitív, kreatív, a gyermek fejlődését nem korlátozó módon való alkalmazásának lehetőségeivel kapcsolatban
- 3 az alvás, a testmozgás, a szabad játék, a meseolvasás és a társas interakciók fontosságát is ki kell emelniük a képernyőhasználat csökkentése érdekében.

A tanácsadáson kívül sokszor egyéb támogatásra is szükség van, hogy a szülők kezelni tudják a hétköznapi helyzeteket: a stressz, anyagi problémák, időhiány vagy egyéb, a nevelést érintő hiányosság is befolyásolja azt, hogyan kezelik a szülők a gyermek digitális médiahasználatát!

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.

Az egészségügyi szakemberek számára szóló médianevelési ajánlás mellett külön kiadvány áll rendelkezésre a 0-9 éves gyermekeket nevelő szülőknek és pedagógusoknak. Jelen dokumentumot a szülői ajánlással együtt érdemes használni.

[https://digitalisgyermekjollat.hu/O\\_9digitalisjollat/](https://digitalisgyermekjollat.hu/O_9digitalisjollat/)

[https://digitalisgyermekjollat.hu/O\\_9digitalisjollat/szuloknek](https://digitalisgyermekjollat.hu/O_9digitalisjollat/szuloknek)

[https://digitalisgyermekjollat.hu/O\\_9digitalisjollat/tanaroknak](https://digitalisgyermekjollat.hu/O_9digitalisjollat/tanaroknak)

ALAPELVEK

## A digitális gyermekjólét egyéni és közösségi feladat

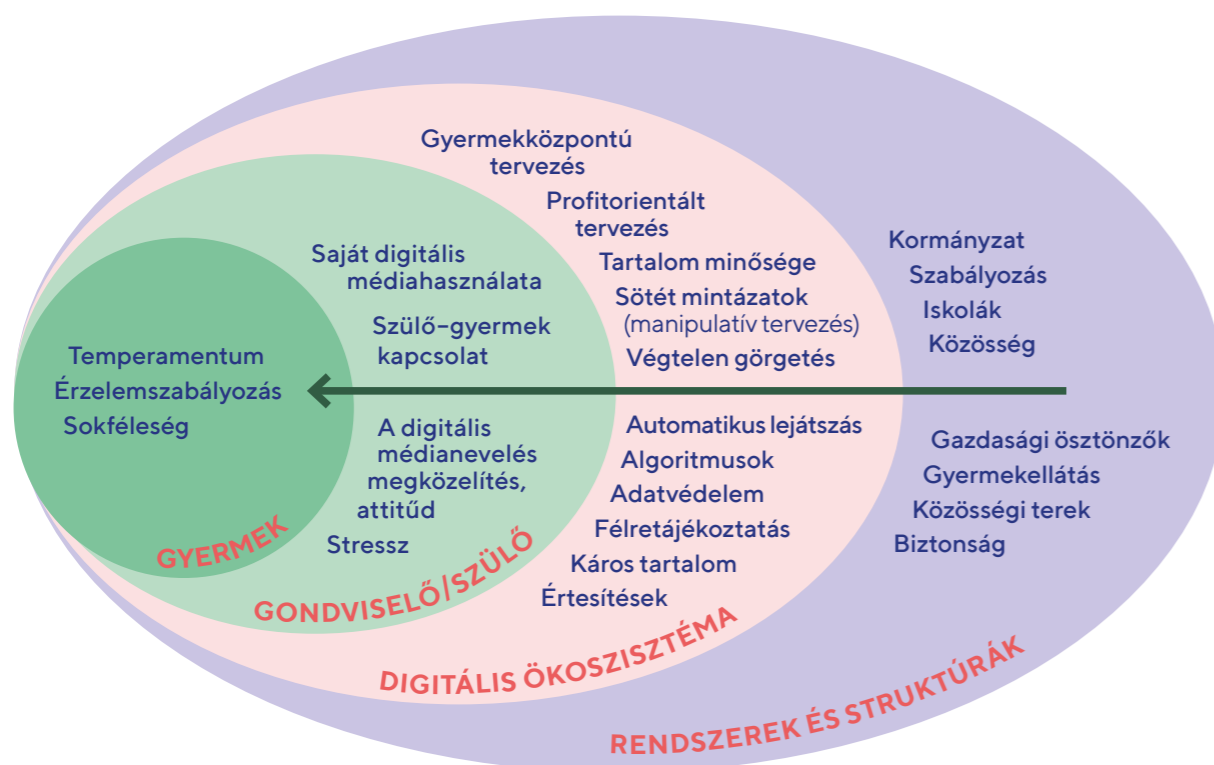
A (digitális) médiakörnyezet a gyermekekre gyakorolt hatását Bronfenbrenner (1979) ökoszisztéma-elméletét<sup>2</sup> figyelembe véve szokás vizsgálni, amely a gyermek fejlődésére ható tényezőket és a környezet hatásait helyezi rendszerbe.

A kisgyermek képernyőhasználatát és annak következményeit az alábbi ökoszisztéma-jellegű megközelítés keretein belül érthetők meg.

**1. Minden egyes gyermek egyéni fejlődését számtalan biológiai, pszichológiai és szociális tényező alakítja,** például az eltérő fejlődésű gyerekek több képernyőt igényelnek, vagy az alacsonyabb gazdasági-társadalmi státuszú családokban intenzívebb képernyőhasználat és kevesebb tudatosság figyelhető meg. Az ártalomcsökkentő fókuszú beavatkozási javaslatok figyelembe veszik ezeket a szempontokat.

**2. A kisgyermek képernyőhasználatának ártalmas hatásaival kapcsolatos felelősség nem kizárólag a szülőé, családé.** Olyan, megközelítésre van szükség, amelyben a szereplők együttesen képesek biztonságos, gyermekbarát környezetet kialakítani egy képernyőkkel teli világban. Ehhez az állami-szabályozási-ágazatirányítási, az iparági szereplők, a gyermekkel foglalkozó egészségügyi és oktatási szakemberek és a szülők, családok együttműködésére van szükség.

Ezt az ökoszisztéma-jellegű megközelítést emeli ki az AAP legfrissebb, 2026-os állásfoglalása<sup>3</sup>, amely a következő ábrával mutatja be az ökoszisztémát:



## Képernyőidő

A képernyővel, „kütyükkel” kapcsolatos tanácsok leginkább arra összpontosítanak, mennyi időt töltenek a gyerekek a digitális médiával, határozva 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 megítélése 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>4</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>5</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.

### Miért nem követik az ajánlásokat a szülők?

Noha az AAP ajánlása szerint 18 hónapos kor előtt egyáltalán nem kéne képernyőt néznie a gyermeknek (kivéve a családtagokkal történő beszélgetést, amit minőségi időnek tekintenek) 2-5 éves kor között pedig napi egy órában maximálták az elfogadható képernyőidőt, a valóságban **minden kutatás, és a hétköznapi tapasztalatok is azt mutatják, hogy a szülők nem tartják be ezt az ajánlást.** A kutatások alátámasztani látszanak, hogy az AAP ajánlásainak megfelelő képernyőidő nem, míg az azt meghaladó (napi 2-3 óra) már károsan befolyásolhatja a gyermek fejlődését.

Ez az irányelv azonban a szülők számára nehezen megfogható; azonban ez nem magyarázza meg azt, hogy **sokan már a baba, kisgyermek esetében sem törekednek a képernyőidő korlátozására**. Számos oka van annak, hogy a kisgyermekes családok túllépi az ajánlott irányelveket, erre a külföldi és a magyar kutatások különböző indítékokat találnak. **Ezen indítékok feltárásával megfelelő, személyre szabott válaszokkal, ajánlásokkal, az aggodalmak csökkentésével támogathatja a szakember a szülőt.**

- Nem ismerik, vagy ismerik, de mégsem tudják betartani az ajánlást
- Ha a szülő azt látja, hogy a kisgyermek élvezi az érintőképernyők használatát, „ügyes” benne, akkor nem szívesen vonja meg tőle.
- A lehetséges ártalmakról nem tudva a képernyőidőt beépítik akár már a csecsemők napi rutinjába a jutalmazás, viselkedésszabályozás eszközeként.
- Sokan gondolják úgy, hogy a képernyő a 3 év alatti számára is szórakozási, tanulási lehetőséget nyújt.
- Nem szeretnék, hogy a gyermek „lemaradjon” a kortársaihoz képest.
- Az ajánlások, a médiában megjelenő tanácsok sok esetben nem adnak valódi útmutatást, inkább a bizonytalanságot, szorongást, lelkiismeret-furdalást erősítik, különösen azért, mert ezekben sok esetben összemósodik a „digitális technológia”, az „okostelefon” vagy a „közösségi média”

Az olyan típusú megfogalmazások, mint hogy „a túl sok közösségi média-használat a drogfüggőséghez hasonló tüneteket okozhat”, nem segítenek abban, hogy egy szülő saját maga számára is működő medianevelési stratégiát dolgozzon ki, azonban szorongást és bizonytalanságérzetet keltenek. Sokat hallunk arról itthon is, hogy Ausztráliában a 16 éven aluliak számára betiltották a közösségi médiát, azonban a jelenleg Magyarországon is hatályos 13 éves korhatárt sem mindenki tartja be Magyarországon: a 7-8 évesek 8%-ának, a 9-10 évesek harmadának, a 11-12 évesek több, mint felének (54%) van saját közösségi média-profilja. A kutatások alapján a kamaszok számára a közösségi média használata semleges, vagy akár pozitív hatású is lehet – ez a diskurzus azonban elvonja a figyelmet a valóban egyértelmű egyszerű üzenetről, a létező korhatár-ajánlás betartásáról. A jelen ajánlásban érintett, 0-9 éves korosztály tekintetében egyértelmű, hogy a közösségi média használata számukra nem ajánlott, ez az üzenet azonban gyakran elsikkad.

## A képernyőidő és a saját okos eszköz megítélése

Bár 2,5-3 éves kor alatt a teljes képernyőmentesség (a családi videóhívások kivételével) széles körben elfogadott, az óvodás és kisiskolás korú gyermekek esetében az ideális képernyőidő megállapítása már jóval összetettebb. Nehezíti a kérdés objektív megítélését, hogy a **„képernyőidővel” kapcsolatos kutatások számos módszertani hibával rendelkeznek**, ami miatt a negatív hatások gyakran túlzók és félrevezetőek<sup>7</sup>, elsősorban azért, mert nem a használat módjára, minőségére (pl. aktív vagy passzív, életkornak megfelelő-e vagy sem, szülővel együtt, vagy egyedül) helyezik a hangsúlyt.

**Más szempontból, de ugyanilyen bizonytalan a „saját okos eszköz” kérdése.** Az NMHH Digital parenting kutatása szerint a magyar gyerekek egyre fiatalabb korban jutnak okos telefonhoz. Majdnem harmaduk 7-8 éves korában, de az óvodások 7%-ának van saját okos telefonja<sup>8</sup>. Ebből az adatból azonban nem tudjuk pontosan, mire és hogyan használja a gyermek. A saját eszköz esetében különösen fontos a tudatos szülői beállítás és kontroll; egy a gyermek igényeire szabott, korlátozott hozzáférésű (korlátozott internet-hozzáférés, applikációk korlátozása, képernyőidő-korlátok) okos eszköz

megfelelő szabályokkal biztonságosabb megoldás lehet, mint a szülő saját eszközének felügyelet nélküli átadása. Egyes egészségügyi helyzetekben, például diabétesz esetén a glükózsztint monitorozásához szükség lehet okos eszközre, ez természetesen nem minősül médiahasználatnak, annak lehetséges ártalmaival.

Amennyiben tehát egy kisgyermeket látunk okos telefonnal a kezében, ne tegyünk elhamarkodott ítéletet: vizsgáljuk meg a tartalom, a kontextus és a kapcsolódás kérdéseit. Ha egy négyéves saját okos telefonnal rendelkezik, de azon kizárólag családi fotókat nézeget, esetleg néhány, jól megválasztott hangskönyvet vagy zenei album közül választott tartalmat hallgat, egészségesebben használja a technológiát (és jobban fejleszti digitális tudatosságát és az önkontroll képességét)<sup>9</sup>, mint az, aki bármikor elkérheti a szülei telefonját, hogy rövid videókat nézzen rajta.

## KÉPERNYŐ ÉS EGÉSZSÉG

### A 0-9 évesek média használata mint közegészségügyi kérdés

A *The Lancet Public Health* folyóiratban 2024 őszén jelent meg egy olyan véleménycikk<sup>10</sup>, amely arra tesz javaslatot, hogy a gyerekek digitális médiahasználatát – mivel egészségügyi implikációi vannak – ugyanúgy közegészségügyi témaként keretezzék, mint például a dohányzást vagy a kábítószer-használatot. Az analógia ugyan nem pontos – leginkább azért nem, mert a digitális technológia sokkal bonyolultabb és sokfélebb „hatásmechanizmussal” rendelkezik és nem maga az „eszköz” vagy a „képernyőidő”, hanem egyes használati minták lehetnek károsak; mégis, az a megoldási keret, amelyet a közegészségügyi megközelítés kínál, alkalmas lehet a médiahasználat okozta esetleges ártalmak megelőzésére, minimalizálására:

1 **A digitális média, okos eszközök használatának *késleltetése*** (az AAP vagy a Bethesda ajánlásai alapján) – a tudatosításban nagy szerepe van azoknak a szakembereknek, akik a családokkal közvetlen kapcsolatba kerülnek. Ezt részben az ajánlások elérhetővé tételével, részben támogató szakértői tanácsadással valósítható meg:

2 **A gyermekek digitális média- és okos eszköz-használatának *korlátozása***: a széles körű edukáción (információs anyagok, személyes tanácsadás) túl a szakemberek például azzal is támogatják az okos eszköz-használat korlátozását, hogy – a dohányzáshoz hasonlóan – *képernyőmentes zónákat jelölnek ki*, például a gyermekorvosi váróteremben vagy a bölcsődében. A szülői mintaadás a digitális nevelés egyik alapelve, az ilyen intézkedések a szülőt is segítik ráébreszteni arra, hogy mérsékelnie kell saját online jelenlétét. (Ehhez természetesen *gazdag, érdekes offline* környezetet érdemes teremteni.) A szakemberek olyan – a gyermek vagy a szülő számára stresszes – helyzetben is támogatják a szülőket *offline alternatívákkal*, ahol a szülők sokszor digitális eszközt alkalmaznak figyelemelterelésre (például várakozás közben vagy hétköznapi élethelyzetekben). Alkalmanként, különleges helyzetekben nyugodtan lehet digitális eszközt használni a gyermek figyelmének elterelésére, a cél az, hogy a megszokott helyzetek „képernyőmentessé” hangolását támogassuk.

3 **Az *ártalmas következmények mérséklése***: A digitális technológia bizonyos szintű használata a gyerekek számára elkerülhetetlen, sőt kívánatos is. A közegészségügyi megközelítés a szakemberek esetében azt jelenti, hogy a biztonságos online környezet kialakításában kell támogatni a családokat – elsősorban az edukáció, mentorálás, tanácsadás útján. A szakemberek ismerik és felismerik, feltárják az ártalmakat, és a prevenció, valamint a beavatkozás területén is nagy szerepük van.

## Ártalomcsökkentő megközelítés

Az ártalomcsökkentő megközelítések felismerik, hogy bizonyos kockázatos tevékenységek vagy viselkedések – mint például a képernyőhasználat – elkerülhetetlenek, és így igyekeznek minimalizálni e magatartások egészségügyi kockázatait. **Az ártalomcsökkentés olyan gyakorlatias, empátikus, az egyes családok elveit, hétköznapjait, egyéni lehetőségeit, élethelyzetét figyelembe vevő megközelítés, amelynek a célja a gyakorlatban is alkalmazható egyéni stratégiák megvalósítása, amelyekkel az ártalmak csökkenthetők, szemben a szigorú tiltáson és korlátozásokon alapuló megközelítéssel.**

Ha kialakítjuk az egészséges médiahasználat kereteit, az csökkenti a szülők lelkiismeretfurdalását, egy „erkölcsi modell”-nek való megfelelés igényét, olyan büntudatot vagy konfliktust jelent, amelyet azok a szülők éreznek, akik ismerik, de nem tudják betartani az ajánlásokat. Ezzel a megközelítéssel, a szakemberek támogatásával, a kevésbé körültekintő szülők is elérhetőek.

Ha egy skálán helyezük el a gyermekek digitális tevékenységeit, felismerhetjük, hogy ha naponta hét vagy több órát tölt hangos, erőszakos, életkorának nem megfelelő videók nézésével, az károsabb következményekkel jár a kisgyermek fejlődésére, mint ha naponta rövid ideig óvodásoknak szóló oktatási műsort néz.

Az ártalomcsökkentés célja az olyan tevékenységek és használati módok csökkentése, amelyek ártalmasak lehetnek.

- **Felmérés:** A szakember a családdal együtt felmérheti, problémás-e a gyermek digitális médiahasználat vagy képernyő-kitétsége, ennek mi az oka, és közvetlenül foglalkozhatnak ezekkel az okokkal. A beavatkozásokat a kliensekkel való konzultáció keretében kell kidolgozni.
- **Beavatkozások megtervezése:** A kisgyerekes szülők bevonása a családi médiahasználati irányelvek kidolgozásába olyan, inkluzív megközelítés, amely biztosítja, hogy az ajánlások megvalósíthatók legyenek a családok számára a jelenlegi digitális környezetben.

## A medikalizáció kockázata

Nem mindig egyértelmű az ok-okozati kapcsolat a problémás médiahasználat és a fejlődési jelenségek között<sup>11</sup>. Gyakran a viselkedés (mozgékonyosság, figyelemhiány, dühroham, elalvási nehézség) tűnik kórosnak, holott a rosszul keretezett képernyőidő következménye. Ha nem kérdezzük rá alvásra, mozgásra, családi szokásokra és médiahasználatra, könnyű ADHD-ra, szorongásra vagy magatartászavarra gondolni. Ezért fontos a médiahasználat felmérése és kiegyensúlyozott „médiaétrend” javaslata – az átmeneti tünetek így csökkenhetnek.

## Az egyéni tényezők szerepe – online sérülékenység

A folyamatos online jelenlét, és az ehhez kapcsolódó szokások, viselkedések azok, amelyek (felnőtt vagy gyerek esetében egyaránt) negatív hatással vannak a jólétre. **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 jólét közötti kapcsolat összetett, és számos tényezőtől függ, (a gyermektől, a használt eszközöktől és alkalmazásoktól, társadalmi-szociális tényezőktől és a szülői attitűdtől, nevelési stratégiáktól is. Ezek a hatások egyénenként különbözőek, a gyermekek esetében is.

**Az egyéni online sérülékenység<sup>12</sup>** azt jelenti, hogy valaki online tevékenységei során pszichológiai, társas vagy egyéb káros hatásoknak 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.

**Számos különböző, akár egyénenként is változó szempontot kell mérlegelni annak megítélésre, hogy a gyermek médiahasználat (vagy egy adott médiatevékenység) vezet-e ártalmakhoz<sup>13</sup>; ; illetve, ha a problémás használat, túlhasználat jelei látszanak, azokat pontosan mi okozza, és hogyan érdemes ezt kezelni.**

## Életkor, fejlődés, médiahasználat

Az online kockázatok és ártalmak nem univerzálisak, és csak az adott egyének életkora, fejlődési szakasza és érettsége alapján lehet értékelni ezeket. A digitális médiahasználat szempontjából az egyes életkorok az egyre nagyobb önállóság, autonómia felé tett lépéseket (is) jelentik. A gyermekek online védelméhez kapcsolódó európai szabályozás<sup>14</sup> ezért is emeli ki az **életkor-meghatározás** fogalmát: **eltérő életkorban eltérő az a digitális környezet is, amelyben a gyermek egészségesen működhet.**

**A 0-9 éves korosztályról nem beszélhetünk egységként; a korosztály digitális nevelését, mint egy folyamatot tekintjük,** amelyet a teljes képernyőmentességtől a digitális kompetenciafejlesztés első lépésein át az első saját okoseszköz birtoklásáig és használatáig vizsgálunk.



2. ábra: Digitális médiahasználat a 0-9 éves korosztályban Forrás: DGYJ Zöld Könyv<sup>15</sup>

A digitális médiahasználat szempontjából az alábbi fejlődési fázisokat szükséges megkülönböztetni a 0-9 éves korosztályban<sup>16</sup>:

## A 0–5 éves gyermekek jellemzői (ezen belül a 0–3, 3–5 évesek)

- Ez az időszak az **intenzív testi növekedés és agyfejlődés** kora. A kisgyermek **erősen függnek szüleitől vagy gondozóiktól**, döntéseiket és mindennapi tevékenységeiket jórészt a felnőttek irányítják.
- A digitális eszközök használata **többnyire felnőtt közvetítésével történik**, bár már megjelennek az önálló használat első formái. Ebben az életkorban kezdenek kialakulni a digitális szokások, miközben a gyermekek döntéshozatali képessége és az információk, illetve szándékok kritikus értékelése még erősen korlátozott.
- A **szülők és gondozók jelentik az elsődleges mintát, befolyást és védelmet**. A gyermekek általában elfogadják a tekintélyszemélyektől érkező üzeneteket és szabályokat.
- A legtöbb gyermek már nagyon fiatal korban kapcsolatba kerül az online világgal: a **3–5 évesek nagy része használ valamilyen online szolgáltatást**. Az első digitális élményeket és viselkedésformákat **túlnyomórészt a szülők vagy gondviselők közvetítik**.
- Ugyanakkor a 3–5 évesek már **megteszik az első lépéseket az önálló eszközhasználat felé**: ebben a korcsoportban **már sok gyereknek van saját profilja legalább egy alkalmazásban vagy weboldalon**, amelyet használ.
- Az online jelenlét miatt a kisgyermek **fokozottan ki vannak téve a nem megfelelő vagy káros tartalmak, a nem nekik való platformok kockázatának**. Mivel sokan családtagok eszközeit használják, előfordulhat, hogy **életkoruknak nem megfelelő tartalmakkal találkoznak**.

## Az 5–9 éves gyermekek jellemzői (ezen belül az 5–7, 7–9 évesek)

- A nagyobb óvodások és a kisiskolások **egyre önállóbbá válnak**. Megjelenik és fokozatosan erősödik a **kortársak hatása**, miközben a digitális szokások **stabilan beépülnek a mindennapokba**.
- A korszakot **gyors kognitív és érzelmi fejlődés** jellemzi, ugyanakkor a gyermekek képessége az információk és mások szándékainak értelmezésére még mindig korlátozott. **A barátságok és a kortársi kapcsolatok egyre fontosabbá válnak**, bár a szülői befolyás továbbra is jelentős marad.
- Az online jelenlét ebben a korosztályban **szinte általánossá válik**: a gyermekek **97%-a aktív online felhasználó**. A digitális eszközhasználat elmélyül, és nő a **saját eszközzel rendelkező gyermekek aránya**: a 7–8 évesek 29%-ának, a 9–10 évesek 61%-ának van saját mobilkészüléke.
- Az online tevékenységek köre **jelentősen bővül**, különösen a videótartalmak fogyasztása és a digitális játékok terén. A közösségi média használata is egyre korábban megjelenik: a **7–8 évesek 8%-a**, míg a **9–10 éveseknek már 30%-a** rendelkezik saját profillal valamelyik közösségimédia-oldalon<sup>17</sup> – ennél nyilván lényegesen nagyobb azok száma, akik valaki más accountján keresztül jutnak ezekhez a tartalmakhoz, vagy regisztráció nélkül néznek pl. YouTube shorts vagy TikTok videókat.
- Ezzel párhuzamosan a gyermekek **egyre gyakrabban találkoznak káros vagy zavaró (akár pornográf) tartalmakkal tapasztalhatnak bántó vagy rosszindulatú viselkedést online környezetben**.

## Kockázatok, ártalmak

Az intenzív korai képernyő-kitettség ártalmi sok esetben a médiahasználati szokások, digitális nevelés elveinek módosításával, a képernyőidő csökkentésével, ezzel együtt fejlesztéssel visszafordíthatók; elsősorban akkor, ha ezek a tünetek nem állnak fent 6 hónapnál hosszabb idő óta, és viselkedés-jellegűek.

### INTENZÍV KORAI KÉPERNYŐ-KITETTSÉG ÉS „VIRTUÁLIS AUTIZMUS”

Az intenzív korai képernyő-kitettség (Intensive Early Screen Exposure, IESE) olyan jelenség, amelyet a kisgyermek túlzott, korai képernyő-kitettsége jellemez (ez alatt a passzív fogyasztást, például a háttértelevíziózást, valamint a szülő gyermek melletti képernyőhasználatát is értjük), ami **autizmus-szerű tüneteket** válthat ki. Ezt a jelenséget „virtuális autizmusnak” nevezik, amely elsősorban a 0–5 éves gyermekeknél figyelhető meg. **Ez képernyőidő tekintetében a napi 2–3 órát meghaladó (rendszeresen napi 3–4 óra) expozíciót jelenti**. A korai intenzív képernyő-kitettség okozta autizmus-szerű tünetek, a képernyőidő csökkentésével visszafordíthatók – ezeket az ingerhiány, vagy éppen ellenkezőleg, az inger-túltelítődés okoz. A virtuális autizmus **nem hivatalos kifejezés, nem önálló diagnózis, hanem a digitális eszközök okozta fejlődési zavarokra utal**, mint a szemkontaktus hiánya, a mimika szegényessége, társas visszahúzóds, esetleg ismétlődő tevékenységek.

### ÓVODA- ÉS ISKOLAÉRETLENSÉG ÉS AZ INTENZÍV ONLINE KÉPERNYŐ-KITETTSÉG

A kisgyermekkorban megfigyelhető intenzív képernyőhasználat jelenthet kockázatot, befolyásolva a **kognitív, nyelvi, érzelmi és szociális fejlődést**, ami alapvetően meghatározhatja az óvoda- és iskolaérettséget<sup>18</sup>. Az óvodaérettség feltételei többek között **a nyelvi készségek fejlettsége** (a későbbi iskolai teljesítmény legjobb előrejelzője), **a figyelem fenntartásának képessége, az érzelemszabályozás, valamint a szociális interakciók elsajátítása**, mely területeken a túlzott képernyőhasználat negatív hatást gyakorolhat.

Az iskolaérettség során pedig a kéz-szem koordináció, a kognitív funkciók, mint például a memória, a problémamegoldó képesség és az absztrakt gondolkodás kiemelten fontosak, amelyek szintén sérülhetnek a kontrollálatlan digitális expozíció következtében<sup>19</sup>.

### PROBLÉMÁS MÉDIAHASZNÁLAT VAGY FÜGGŐSÉG?

Bár gyakran szinonimaként használják a „problémás médiahasználat” és a „függőség” kifejezéseket, ezek két különböző állapotot és megközelítést tükröznek. **A médiahasználattal kapcsolatban szerencsésebb a „problémás médiahasználat” kifejezést alkalmazni**. A „függőség” kifejezés pontatlan és stigmatizáló, ezért használata a gyermekgyógyászatban inkább hátráltatja a segítségkérést: a szülők gyakran csak akkor fordulnak szakemberhez, amikor a probléma már súlyosan befolyásolja a gyermek testi, lelki vagy társas működését. **A korai felismerés és beavatkozás sokkal hatékonyabb lenne**, mivel így a nehezen kezelhető, berögzült

viselkedésformák megelőzhetőek lennének. A „függőség” szóhasználat ráadásul gyakran az eszközt (pl. a telefont vagy a játékot), nem pedig a mögöttes viselkedést (vagy még inkább: a tervezési elemeket) teszi felelőssé, így elterelve a figyelmet a probléma valódi gyökeréről<sup>20</sup>. A kifejezés azért is jól használható, mert a különböző eszközök, médiatartalmak (például videók vagy játékok) és tevékenységek általánosan írhatóak le vele. A problémás médiahasználat tehát úgy fogalmazható meg, **mint olyan médiahasználat, amely a gyermek működését megzavarja**<sup>21</sup> kognitív, viselkedési, érzelemszabályozási vagy kapcsolati területen. A közös, központi elem ezekben: **a kontroll elvesztése miatt kialakuló diszfunkció**. A kora gyermekkor, mint fejlődési szakasz jellemzői miatt a csecsemők és a kisgyermek problémás vagy kockázatos médiamintákat mutathatnak, de nem lesznek „függők”. Ezek a problémás médiahasználati minták azonban később, serdülőkorban vagy felnőttkorban rendezetlen vagy addiktív médiamintákhoz vezethetnek<sup>22</sup>.

### ONLINE KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

A közvetlen egészségügyi kockázatok mellett számos kockázati tényező kapcsolódik a médiahasználatához. **A kockázatok jelentős része nem közvetlenül, hanem a felnőtteken keresztül érinti a gyermeket.**



	Tartalom	Kapcsolat	Viselkedés	Szerződés
<b>Agresszív / szexuális</b>	erőszakos, gyűlölteltető, pornográf, életkoruk nem megfelelő tartalmak, akár háttér-televíziózás közben (pl. híradó (0-9))	zaklatás / bántalmazás, megfigyelés, gyermekek szexuális online szexuális kizsákmányolása (0-9)	kortárs zaklatás, gyűlölködő vagy ellenséges viselkedés, például trollkodás, kizárás, megszegényítés (7-9)	a gyermek személyes adatainak (képek) eltulajdonítása, felhasználása, a gyermek véletlenül kiszivárogtat adatokat
<b>Értékek</b>	téves és hamis információk (álhírek), életkoruk nem megfelelő marketing vagy felhasználó által készített tartalom (0-9)	online kapcsolódás, kommunikáció idegenekkel (5-9), „technoferencia” a gyermek igényeinek hanyagolása a képernyő miatt (0-9)	helyettesítés: a képernyős tevékenységek előtérbe helyezése az offline jelenlét, fejlődés helyett (0-9); hétköznapi tevékenységek (evés, séta, öltözés) képernyőhöz kötése (0-9)	mikrotargetálás: személyes adatok és előzmények alapján személyre szabott tartalom, sötét mintázatok alkalmazása, adatvédelmi szempontból nem biztonságos okosjátékok vagy applikációk (0-9)
<b>Átfogó kockázatok</b>	<p><b>A magánszféra megsértése</b>  <b>személyközi:</b> fotó készítése és megosztása a gyermekről (sharenting), a gyermek adatainak megosztása (0-9)  <b>intézményi:</b> adatkezelés, nyilvános csoportokban képmegosztás kereskedelmi (0-9)</p> <p><b>A fizikai és mentális egészséget érintő kockázatok</b>  <b>Fejlődési problémák:</b>  nyelv és kommunikáció, általános fejlődés, az ADHD és az atipikus szenzoros feldolgozás növekedése, érzelmi és szociális fejlődés, végrehajtó funkciók, tanulmányi eredmények  <b>Fizikai hatások:</b>  fizikai változások az agyban, látás, étkezési zavarok, elhízás, mozgásszervi problémák, alvászavarok  <b>Egyenlőtlenség és diszkrimináció:</b>  kiközösítés, a sebezhetőség kihasználása, algoritmikus megtevesztés, prediktív elemzés (pl. a személyre szabott tartalomkínálattal kapcsolatban), addiktív tervezési megoldások</p>			

1.táblázat: Az online kockázatok térképe. Saját szerkesztés. Források: Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021)<sup>23</sup>, HPFSS-Risk Briefing<sup>24</sup>

## Segédletek, technikák: felmérés és tanácsadás megtervezése

### MIRE ÉRDEMES FIGYELNI A KÉPERNYŐIDŐ KIZÁRÓLAGOS MÉRÉSE HELYETT? – A „4K”

A képernyőidő-ajánlások önmagukban nem elégségesek. Fontos a **kontextus** (hol, mikor, hogyan használják a digitális médiát), a tartalom (mit néznek vagy használnak), valamint a **kapcsolatok** (támogatja-e vagy akadályozza-e az adott tevékenység). Emellett figyelembe kell venni a családok különbözőségét és az egyéni élethelyzeteket: például az alacsony jövedelmű családoknál vagy a speciális nevelési igényű gyerekeknél más szempontok játszanak szerepet, mint a társadalmi presztízs vagy az oktatási lehetőségek<sup>25</sup>.

#### Kontroll A problémás médiahasználat mutatója



- **Az egyensúly megbomlása:** Ha a képernyő túlzottan központi szerepet kap a kisgyermek életében, az online tevékenységek kiszorítják az offline-t; az érdeklődés beszűkül, és ez megzavarja az evés, alvás, testmozgás rutinját, problémás médiahasználatról beszélhetünk.
- **Szokássá, nevelési eszközzé válik:** Ha a média (okoseszköz) elengedhetlenné válik egyes hétköznapi rutinokhoz (pl. étkezés, kézmosás, cipővétel)
- **A képernyő, mint az érzelmszabályozás eszköze:** ha stresszhelyzetben, nyugtatásra kapja meg, az hosszú távon önkontroll-hiányt okoz, növeli a későbbi kockázatokat.
- **Szülői kontroll hiánya:** a szülő – sokszor a kiborulástól, hisztitől félve vagy a könnyebb ellenállás felé mozdulva engedi a „kütyü-zést”, vagy egyáltalán nincsenek a médiahasználattal kapcsolatban kialakított keretek, szabályok.

#### Tartalom Kontent Mit néz?

- **Videóhívás:** A képernyőn zajló videóhívás nem igazán „képernyőidő” – ezek olyan társas tevékenység, ahol a képernyő csupán mechanizmus, ami összeköt bennünket, ezért nem kell korlátozni, akár már 18 hónapos kortól elfogadható. Az online beszélgetés legyen rövid, de gyakori, és színesítsék játékkal, mondókával, bábozással, hogy a gyermek kapcsolódni tudjon a képernyő túloldalán lévőkhöz.
- **Életkornak megfelelő, jó minőségű tartalmak,** aktív és passzív tevékenység egyensúlya: a **korhatár-besorolás** betartása nem csak az ártalmas, agresszív vagy félelmet keltő tartalmaktól való távolságtartás miatt fontos, hanem a gyermek figyelmét, koncentrációs készségét, beszédfejlődését is befolyásolja. (A beszédfejlődés támogatása szempontjából előnyösebbek az olyan tartalmak, ahol a szereplők „kibeszélnék” a nézőkhöz.) Egész

estés mesefilmét valóban nem érdemes mutatni a gyermeknek hat éves kora előtt, mert nem tudja követni, nem érti meg, csak felszínes benyomása lesz róla. A nagyobbaknál a videójátékok esetében a PEGI videójáték-értékelő rendszer nem csak a korosztály, hanem a tartalom típusa szerint is értékeli a játékokat, ez is támogatást adhat a szülőknek.

- **Az addiktív mintázatok kerülése:** Minimalizálni szükséges a függőséget okozó, addiktív mintázatokat, tartalmakat. A gyermekeknek ajánlott alkalmazások között is sok olyan van, amely a dopamintermelést támogatja, például a játékokban elérhető végtelen szint, az automatikus videólejátszás. A lassabb, nyugodtabb játékok, amelyekben a felhasználó szabadon „bolyonghat”, felfedezhet, a reklámmentes környezet jobb választás.
- **A közösségi média tilos:** ide tartoznak a rövid videók (YouTube-on is) és a nagyobbaknak, akár felnőtteknek való videójátékok (például egyes autóverseny játékok).

#### Kontextus Hol, mikor, hogyan?

- **A szülővel együtt:** Az ideális az lenne, ha a médiahasználat mindig a szülővel közös tevékenység lenne. A képernyőidő egyik legfontosabb funkciója a kicsiknél azonban sokszor az, hogy a szülő szusszanhasson egyet, miközben a gyermek passzív, mozdulatlan állapotban, csendben van. Ez időnként megengedhető, de ne váljon rendszeressé.
- **Passzív médiafogyasztás kerülése:** Kerülni szükséges a „passzív” médiafogyasztást, például a háttérben folyamatosan bekapcsolt televíziót vagy a felnőttek túlzott képernyőhasználatát a gyermek jelenlétében.
- **Képernyőmentes időszakok, terek, tevékenységek kialakítása:** leginkább az étkezések, és a lefekvés előtti időszak. Az eszköz ne legyen a hálószobában, egy közös „családi töltőállomást” érdemes kialakítani, ahol este az összes mobilkészítőt elhelyezhetjük.
- **A szülő jelenléte:** Javasolt, hogy a gyermek ott használja a képernyőt, ahol a szülő rálát. Előnyösebb a nagy képernyő használata az érintőképernyős eszközök helyett a videónézésre.
- **Jutalom vagy büntetés:** Ne legyen a képernyőidő a jutalom vagy a büntetés eszköze, azért, hogy ne legyen túlságosan kiemelt, jelentős szerepe a gyermek életében.

#### Kapcsolat Elősegíti vagy akadályozza a kapcsolatokat a médiahasználat?

- **Közösségi média és azonnali üzenetek:** Ebben az életkorban a kapcsolattartás (a már említett videóhívás kivételével) nem játszhat nagy szerepet a gyermek életében. A közösségi média használata tilos. Ha a gyermek már tud írni-olvasni, és van saját okostelefonja, használhatja azonnali üzenetküldésre (pl. Viber), elsősorban a szülővel, családtagokkal.
- **A technofercia (vagy phubbing)<sup>26</sup>:** 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.

- **A családi kapcsolódás lehetőségei:** A képernyők ugyanakkor segíthetnek a kapcsolattartásban. A távol lévő családtagokkal folytatott videobeszélgetés fejlesztheti a kommunikációt és az érzelmi kapcsolódást. A gyakori, rövid, játékkal, mesével, bábozással gazdagított videóhívások a legjobbak a gyermeknek. Nagybabáknál egy családi üzenetküldő csoport is jól működik.
- **A közös médiahasználat:** élvezetes közös élményt jelenthet az egész család számára. A közös filmnézésen túl célszerű követni a gyermek saját médiaélményeit, hogy meg tudjuk beszélni ezeket. A közös videójáték is erősíti a kapcsolódást szülő és gyermek között (bár sokszor az is elég, ha a gyermek elmeséli a játékban szerzett élményeit, tapasztalatait.)

## HOGYAN BESZÉLJÜNK A DIGITÁLIS MÉDIAHASZNÁLATRÓL CSALÁDOKKAL? AZ AAP 5C KERETRENDSZERE

Az 5C<sup>27</sup> öt olyan egyszerű szempontot takar, amelyeket a vizsgálat vagy beszélgetés közben felidézve (minimális intervencióként) könnyen szóba lehet hozni a médiahasználat témáját. Ezek: **Gyerek (Child), Tartalom (Content), Nyugalom (Calm), Kiszorítás (Crowding Out) és Kapcsolat (Communication)**. Nem szükséges minden látogatáskor felsorolni az 5 C-t – a cél, hogy áttekinthetően, emlékeztetesen adjunk tanácsot, kapcsolódva ahhoz, amiről már beszél a családdal. A kérdéseket, problémákat, ajánlásokat természetesen a gyermek életkorának megfelelően érdemes használni.



**GYEREK (CHILD):** Ha egy kisgyermek dührohamairól, ADHD-ről vagy egy tinédzser szorongásáról van szó, érdemes behozni a médiát: hogyan befolyásolja a gyerek világtérféltetését? Megnőtt-e a képernyőidő az utóbbi időszakban? Megváltozott-e, ahogy használja (például hirtelen nem szeretné a kedvenc rajzfilmsorozatot nézni, vagy egyedül vonul el a szobájába „kütyüzni”, dührohamot kap, ha vége a képernyőidőnek.) A szokásokat, kedvenc tartalmakat és a tevékenységeket a temperamentum, érzelemszabályozás, szokások/képességek, külső jellemzők, és a családdal való kapcsolódás, dinamikák, konfliktusok mentén érdemes felderíteni.



**TARTALOM (CONTENT):** Milyen fajta tartalmakat, tevékenységeket szeret a gyermek online? Mi az, ami zavarja, vagy amiben örömet lel? Van-e olyan, ami esetleg nem a korosztálynak való? Van olyan, amit csak a kortársak kedvéért néz?



**NYUGALOM (CALM):** Erős érzelmkitörések vagy elalvási gondok kapcsán kérdezzük rá a médiára: ha ez az egyetlen megküzdési stratégia, keressen közösen a családdal alternatívákat, amellyel a gyermeket meg lehet nyugtatni. Nehéz temperamentumú gyerekek nagyobb valószínűséggel kapnak képernyőt nyugtatásul, az érzelemszabályozás és a médiahasználat között szoros kapcsolat van<sup>28</sup>.



**KISZORÍTÁS / HELYETTESÍTÉS (CROWDING OUT):** Nem a képernyőidő mérvadó, hanem az, hogy kiszorít-e más fontos dolgokat (pl. családi együttléte, alvás, szabad levegő)? Fedezzék fel együtt, mik azok a „horgok”, amelyek miatt több lesz a képernyőidő a tervezettnél. Tekintsék át a napirendet, hogy megtalálják azokat a pontokat, helyzeteket, ahol lehet, és ahol nem előnyös képernyőt használni.

**KAPCSOLAT (COMMUNICATION):** A legfontosabb, mindenképpen elrendő cél, hogy a családok rendszeresen beszélgessenek a digitális médiáról – ez fejleszti a digitális műveltséget, tudatosságot, képessé teszi a családtagokat (a gyermeket is) arra, hogy felismerjék a gondokat, megéljék az élményeket. Ez nyitottságot, kíváncsiságot igényel a felnőttektől, és csökkenti a büntudatot, segíti a problémamegoldást. Ne egyetlen nagy beszélgetést képzeljünk el, hanem a kezdetektől, gyakran essen szó a médiahasználat során szerzett élményekről, tapasztalatokról, kedvencekről. A szülő-gyermek kapcsolat, a szülő jólléte és esetleg saját problémás médiahasználatát előrejelezheti a gyermek problémás médiahasználatát<sup>29</sup>.

## Kérdéssor a problémás médiahasználat megítéléséhez - szülőknek<sup>30</sup>

- 1 Testileg egészséges a gyermekem?
- 2 Eleget alszik?
- 3 Kapcsolódik a családjához, barátaihoz?
- 4 Aktív-e a bölcsődében, óvodában, iskolában? Részt vesz a tevékenységekben?
- 5 Van-e érdeklődési köre, kedvenc játéka, amelyekkel sok időt tölt?
- 6 A képernyőidőt örömmel éli meg, és fejlődik tőle?

## Nevelési stratégiák – tanácsadás szülőknek: beavatkozások megtervezése

Miután a szülővel és a gyermekkel együtt beazonosították a problémás médiahasználatot okozó tényezőket, a szakember segíthet kialakítani az egészséges médiahasználat kereteit az alábbi szempontok figyelembe vételével.

A tanácsadás lehetséges kimenetei többek között:

- a) egy **családi médiahasználati „szabályzat”** létrehozása, amelyben a képernyőzés családi szabályait fektetik le, és amely a későbbiekben alakulhat
- b) aszülőismerjefelhasználja **azaktívmediációt, agyermekkelvalópárbeszédfontosságát**, mint elsődleges médianevelési eszközt, legyenek kérdései, technikái

## Offline alternatívák

- **A képernyő ne legyen elsődleges szórakoztató, megnyugtató eszköz**, meghatározott tere, ideje legyen.
- A **mesélés, olvasás** fontos<sup>31</sup>: az olvasás a kisgyermek minden érzékszervére hat, fejleszti a nyelvi készségeket; az éneklés, mondókázás is fejlesztő hatású.
- Töltsenek minél több időt a szabadban, változatos **testmozgással**, sporttal.
- Minőségi, **családdal, barátokkal** töltött idő.



## Képernyőidő, eszköz

- **A képernyőidővel kapcsolatos ajánlások betartása alapvető:** 2,5 éves kortól a teljes képernyőmentesség javasolt, 2,5 éves kortól videótelefonálás, 3-5 éves kor között napi legfeljebb egy óra.
- Tervezzük meg **a képernyőidőt**, ne hirtelen döntés legyen, hanem **a napirend része**, akár megadott időszakban, napszakban; ne időkitöltő, nyugtató, hanem **minőségi, értelmes elfoglaltság** legyen
- Kisebбекnél részesítsük előnyben a **nagyobb képernyőn** (televízió, tablet) történő médiahasználatot
- Csak **a szülő** kezdeményezhet médiahasználatot, **határozhatja meg a kereteket**; a gyermek önállóan nem veheti el, kapcsolhatja be az eszközt, nem választhat tartalmat, tevékenységet (a szülő által felkínált lehetőségek közül választhat).
- A szülő **a gyermek saját eszközét** (ha van) **is kontrollálja**, a technológiai felügyelet (szülői felügyelet) és a megbeszélte szabályok alapján.

## Képernyőmentes terek, időszakok és tevékenységek

- Jelöljenek ki otthon (vagy máshol) képernyőmentes helyeket, a napirend részeként képernyőmentes időszakokat, esetleg olyan, kiemelt tevékenységeket, ahol nincs képernyőzés.
- **Lefekvés előtt egy órával már ne legyen képernyő**, az eszközöknek legyen egy, közös helye („töltőállomás”), ahol éjszakára elhelyezik ezeket (az egész család).
- **Az étkezések szigorúan képernyőmentesek legyenek.**
- Ne kapcsolódjon automatikusan képernyő egyes tevékenységekhez, például utazáshoz, várakozáshoz, itt a felnőtt se vegye elő a telefonját a gyermek jelenlétében unaloműzőként.
- A fentiekén kívül **saját szabályokat** is kialakíthat a család, élethelyzetüknek, igényeiknek megfelelően.
- Iskolás korban **az iskola is képernyőmentes övezet** (kivéve az oktatási-nevelési vagy egészségügyi cél), a gyermek tartsa be az iskolai szabályozást, **a szülő ne keresse a gyermeket iskolaidőben**. Egyezzenek meg az iskolakezdés előtti és az iskola vége utáni **rutinról** (mikor kapcsolják ki-be az eszközt, megnézni az értesítéseket).

## Közös médiafogyasztás- és használat

- A médiafogyasztás első lépései mindenképpen **a szülővel (felnőttel) közös tevékenységként élményként** történjenek, beszélgessenek a látottakról, kapcsolják hétköznapi élményekhez.
- Törekedni kell arra, hogy (iskolás kor előtt mindenképpen) **a gyermek ne egyedül képernyőzzön**, vagy legalábbis legyen a közelben felnőtt, aki figyel rá, és elérhető.
- A közös médiahasználat célja nem feltétlenül az ártalmaktól való védelem, hanem lehet a családi kikapcsolódás, közös időtöltés része (nem meghaladva az ajánlásokat).
- Idősebb gyerekeknél fokozatosan jelenjen meg a médiahasználat **közös mediációja**: a használati normák és kompetenciák kölcsönös tanulással és közös tapasztalatokkal alakulnak ki.
- A közös médiahasználat két fő célja: **a szülői mintaadás, és a gyermek későbbi, egészséges médiahasználati mintáinak megalapozása.**

## Technoferencia megszüntetése

- **A szülői okostelefon-használat hatással van a kisgyermek fejlődésére.** A médiahasználathoz kapcsolódó fejlődési elmaradások sokszor nem is a gyermek, hanem a szülő szokásainak következménye: ha rendszeresen figyelmen kívül hagyják gyermekük jelzéseit, nem létesítenek szemkontaktust, nem kommunikálnak vagy játszanak a gyermekkel, az az érzelmi fejlődés és a társas készségek mellett a végrehajtó funkciókra is hatással van.
- A szülő (és minden felnőtt) **kerülje a szórakoztató vagy unaloműző képernyőzést a gyermek jelenlétében**; ezt a szokást már a szoptatás idején el kell kezdeni.
- A munka- vagy ügyintézés típusú eszközhasználatot is **korlátozza** lehetőség szerint a szülő.
- Ha muszáj a kisgyermek mellett dolgozni, ezt beszéljék meg, **kapjon a gyermek elfoglaltságot** (ami ne vagy ne kizárólag képernyő legyen).
- Ne szakítsa meg a telefonhasználat a játékot, együttlétet, csak akkor vegye föl a szülő, vagy nézze meg az értesítéseket, ha tényleg sürgős, és nem várhat, egyébként **egyed, erre dedikált időszakban nézze meg az értesítéseket, ne kapdossa fel folyton a telefont.**

## Minőségi tartalom választása

- **Az életkornak megfelelő tartalom választása megóvja a gyermeket** attól, hogy olyat lásson, amire még nincsen felkészülve.
- Nem csupán a gyermek életkorát és a korhatár-besorolást vegye figyelembe, hanem **a gyermek egyéni fejlődését (társadalmi, fizikai, intellektuális, kulturális és érzelmi szinten is)**, így, ha a gyermek érettebb, a szülő megítélése alapján akár nagyobbaknak szóló tartalmat is nézhet.
- Legyen a választott tartalom **„ablak, tükör vagy nagyító”<sup>32</sup>**: ablak a világra, amellyel új dolgokat tanul vagy fejlődik a kreativitása; tükör, amely a gyermek élményvilágához kapcsolódik vagy kiterjeszti azt (például barkácsoló vagy focus videók, szerepjáték támogatása); nagyító, amely a tanulást támogatja, akár offline terekben is (az applikáción túl a kreatív médiatevékenységek, fotózás, videózás is ide tartoznak).
- **Nem csak a tartalom számít**: legyen a tartalom **reklámmentes** (akár fizetős lehetőségek választásával), legyen **lassú tempójú, nyugodt**, ne ingerelje túl a gyermeket (akár egy oktatójáték is lehet ilyen), ne tartalmazzon addiktív elemeket, amelyek folytatásra ösztönöznek.

## Források, segédanyagok szülők számára

### Digitális Gyermekjólét:

[https://digitalisgyermekjollet.hu/0\\_9digitalisjollet](https://digitalisgyermekjollet.hu/0_9digitalisjollet)

### Egészségvonal:

<https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/digitalis-egeszseg/digitalis-szulo-seg-az-okoseszkozhasznalat-szabalyai-gyermekkorban.html>

<https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/digitalis-egeszseg/az-okoseszkozok-a-digitalis-vilag-hatasa-a-gyermekek-egeszsegere.html>

<https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/digitalis-egeszseg/egeszseges-digitalis-szokasok-utmutato-a-ki egyensulyozott-online-jelenlethez.html>

### Bethesda Gyermekkórház:

<https://www.bethesda.hu/adj-eselyt-gyermekednek-egy-valodi-gyerekkorra/>

### Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság:

<https://nmhh.hu/internethotline/>

<https://gyerekaneten.hu/>

<https://nmhh.hu/mobilacsaladom>

## Végjegyzetek

- 1 Toddlers spending two hours on screens a day – újságcikk a Children of the 2020th kutatás eredményei alapján, 2026 január 12.: <https://cls.ucl.ac.uk/toddlers-spending-two-hours-on-screens-a-day/>
- 2 Urie Bronfenbrenner: *The Ecology of Human Development* (1979), Harvard University Press.
- 3 American Academy of Pediatrics. (2026). „Digital Ecosystems, Children, and Adolescents., *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320> <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/creating-a-child-friendly-digital-world-AAP-releases-new-media-recommendations.aspx>
- 4 <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- 5 A Bethesda Képernyőcsökkentő Program 10 pontja: <https://www.bethesda.hu/adj-eselyt-gyermekednek-egy-valodi-gyerekkorra/>
- 6 [https://nmhh.hu/dokumentum/256683/digital\\_parenting\\_teljes\\_kutatas\\_2025.pdf](https://nmhh.hu/dokumentum/256683/digital_parenting_teljes_kutatas_2025.pdf)
- 7 <https://psycnet.apa.org/record/2017-06044-006> , <https://doi.org/10.1111/cdev.13007> Pete Etchells: Unlocked: The real science of screentime (and how to spend it better), 2024. Piatkus, London. ISBN 9780349432939
- 8 [https://nmhh.hu/dokumentum/256683/digital\\_parenting\\_teljes\\_kutatas\\_2025.pdf](https://nmhh.hu/dokumentum/256683/digital_parenting_teljes_kutatas_2025.pdf)
- 9 <https://www.vox.com/even-better/460053/smartphones-kids-age-wait-until-8th-jonathan-haidt>
- 10 <https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667%2824%2900180-4/fulltext>
- 11 Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- 12 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/>
- 13 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563225001074>
- 14 <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/growing-digital-world-how-age-shapes-experiences-digital-technology>
- 15 Timár Borbála et al. (2025). A 0-9 éves korosztály és a digitalizáció – Zöld könyv. EduTech Hungary Zrt., EdTech Koalíció, Digitális Gyermekjóléti munkacsoport. <https://digitalisgyermekjollet.hu/zold-konyv/>
- 16 A leírás forrása az Ofcom (a brit médiahatóság) kutatása: <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/online-research/keeping-children-safe-online/child-development-stages-review/child-development-and-online-behaviour.pdf?v=319064>
- 17 Az adatok a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Digital Parenting kutatásából származnak: [https://nmhh.hu/cikk/256682/Digital\\_parentingkutatas\\_716\\_eves\\_gyermekkel\\_es\\_szuleikkel\\_III\\_resz\\_2025\\_teljes\\_kutatas](https://nmhh.hu/cikk/256682/Digital_parentingkutatas_716_eves_gyermekkel_es_szuleikkel_III_resz_2025_teljes_kutatas)
- 18 Clemente-Suárez és mtsai. (2024). Digital Device Usage and Childhood Cognitive Development: Exploring Effects on Cognitive Abilities . *Children*, 11(11), 1299. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/children11111299>
- 19 Hill, D. és mtsai (2016). Media and Young Minds. *PEDIATRICS*, 138(5). American Academy of Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- 20 Ebben a cikkben részletesen is körüljárják a kérdést: Young, K. S., & de Abreu, C. N. (Eds.). (2017). *Problematic interactive media use among children and adolescents: Addiction, compulsion, or syndrome? In Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826133731>
- 21 Domoff SE, Borgen AL, & Robinson C (2020). Problematic use of screen media and mobile devices. In Knox M (ed.) *Clinician’s Toolkit for Children’s Behavioral Health* (pp. 175–198). Academic Press. 10.1016/B978-0-12-816024-4.00008-5
- 22 u.o.
- 23 Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE - Children Online: Research and Evidence. <https://doi.org/10.21241/ssoar.71817>
- 24 <https://healthprofessionalsforsaferscreens.org/wp-content/uploads/2024/11/HPFSS-Risk-Briefing-v.2.pdf>
- 25 <https://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>

- 26 P. Remete, E., Pachner, O. C., Schröter, P., Simon, A. C., Hartmann, V., Tafferner, I., & Aranyi, G. (2024). Technoferencia: okoseszközök hatása a társas interakciókra [Technoference: The impact of smart devices on social interactions]. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 79(2), 295-316. <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00082>
- 27 <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/how-to-use-the-5-cs-of-media-use-tips-for-pediatric-clinicians/>
- 28 Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., Gentile, D. A., Etherington, J. T., Holmgren, H., & Stockdale, L. (2021). Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood. *Computers in human behavior*, 120, 106762. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106762>
- 29 Swit, C. S., Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gath, M., Barr, R., Holmgren, H. G., & Stockdale, L. (2023). Problematic media use in early childhood: The role of parent-child relationships and parental wellbeing in families in New Zealand and the United States. *Journal of Children and Media*, 17(4), 443-466. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2230321>
- 30 <https://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>
- 31 <https://mobilhelyettmesek.hu>
- 32 <https://www.esafety.gov.au/parents/focus-on-under-5s/how-to-choose-good-online-content>

## Impresszum

**Szerző:** Timár Borbála

**Közzétévő:** Digitális Gyermejjóllét – Powered by EduTech Hungary

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 (2026). Digitális Gyermejjóllét – A 0-9 éves korosztály és a digitalizáció – médianevelési útmutató és ajánlás gyermekekkel foglalkozó szakemberek számára, EduTech Hungary

<https://edtechkoalicio.hu>

<https://digitalisgyermekjolllet.hu>

<https://edutechhungary.com>

