Hírlevél

2026 ŐSZ

Digitális gyermekkor



BUDAPESTI KATOLIKUS INTÉZMÉNYFENNTARTÓ KÖZPONT (EKIF)

Kedves Szülők!

A digitális világ a gyermekek mindennapjainak szerves része, és szülőként nem mindig könnyű eligazodni az általa kínált lehetőségek és kihívások között. Ebben a hírlevélben intézményeink pszichológusainak segítségével olyan kérdéseket járunk körül, amelyekkel nap mint nap szembesülhet egy szülő: mennyi képernyőidő az ideális, hogyan hat az éjszakai online jelenlét az alvásra, mit tehetünk az online zaklatás ellen. Szó esik a digitális lábnyomról, az online és offline én közötti különbségekről, valamint arról is, hogyan segíthetjük kamaszainkat abban, hogy biztonságban érezzék magukat az online térben. Célunk, hogy gyakorlati szempontokkal, új nézőpontokkal és kapaszkodókkal segítsük a szülőket abban, hogy tudatosan, megértéssel és biztonságot nyújtva kísérhessék gyermekeiket a digitális világban.

Tartalom:

- Pirityi Csenge | **Mennyi az annyi** - Képernyőidő életkoronként

1. oldal

- Szabó Tamás | **Mikor alszanak a gyerekek, ha éjjel is elérhetőnek kell lenniük?**

4. oldal

- Németh Anna | **Ha mindenki online van, nehéz offline maradni**

7. oldal

- Szántai Rita | **Cyberbullying** - Online zaklatás: Mit tehet az iskola?

9. oldal

- Farkas Réka | **Családi album vagy digitális lábnyom** - Hogyan posztoljunk (vagy ne posztoljunk) szülőként?

12. oldal

- Czárth Zsófi | **A valós én és az online self harca** - Két világban élünk

14. oldal

- Kóbor Zsófi | **Kamaszok az online térben** - A bizalom mint biztonsági háló

18. oldal

Mennyi az annyi?

KÉPERNYŐIDŐ ÉLETKORONKÉNT

Pirityi Csenge

Mi a statisztika?

A képernyő előtt töltött idő a gyermekeknél egyre korábban kezdődik. A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság médiahasználatot felmérő kutatása alapján az óvodások 7%-ának, a 7-8 évesek 30%-ának, a 9-10 évesek 61%-ának és a 11-12 évesek több mint 80%-ának van már saját okostelefonja. A szülők nagy része biztonsági okokból (pl. elérhető legyen, hazaért-e) ad okostelefont a gyermekének. Érdemes azonban megfontolni, hogy a gyermek 12 éves kora előtt ne kapjon saját okoseszközt. A Bethesda Gyermekkórház kutatása szerint a 8-12 évesek átlagos napi képernyőideje meghaladja az 5 és fél órát. A tizéneveseknél pedig ez az időtartam meghaladja a napi 8 órát, ami jelentős mennyiség, és hosszú távon a gyermekek fizikai és mentális egészségére is hatással lehet.



Milyen hatásai vannak?



A túlzott képernyőidő ronthatja az alvás minőségét, és a mozgást háttérbe szorítva a fizikai fejlődésre is kedvezőtlen hatással lehet. Az állandóan stimuláló hatása mellett a „hétköznapi" ingerek unalmassá válhatnak, a gyermek nyugtalanabbá és türelmetlenebbé válhat. A túlzott képernyőhasználat a társas kapcsolatokra is hatással lehet. Ha a képernyőzés a személyes interakciók rovására megy, a gyermeknek kevesebb lehetősége nyílik a társas készségek gyakorlására, például a társaival való együttműködésre. A képernyőhasználat sokszor a mozgásos, szabad és kreatív játékra fordítható időt csökkenti, pedig ezek a tevékenységek fontos szerepet játszanak a gyermekek érzelmi fejlődésében és az élmények feldolgozásában. A témáról Pécsi Rita több előadásában is részletesen beszél.

Mikortól válik problémássá?



Alapvetően attól válik problémássá a képernyő túlzott használata, ha olyan tevékenységeket szorít ki, amelyek a gyermek fejlődését segítenék. Gyakori konfliktusforrás lehet az, amikor a gyermek nehezen válik meg az okoseszközétől (ebbe beleértve azt is, ha csak nézi, ahogyan egy társa például játszik rajta). Problémássá válhat a képernyőhasználat, ha rendszeresen lefekvés előtt, étkezés közben vagy más társas helyzetben történik, illetve, ha maga a fogyasztott tartalom ellenőrizetlen vagy kontroll nélküli.

Kisebb gyermekek esetében figyelmeztető jel lehet, ha a gyermek rendszeresen csak az okoseszköz segítségével nyugtatható meg egy-egy nyűgösebb helyzetben. Ilyenkor a gyermeknek kevesebb lehetősége lehet arra, hogy más módokon is megtapasztalja és gyakorolja az önmegnyugtatást. Ez hosszabb távon megnehezítheti az önálló érzelemszabályozási készségek kialakulását, és egyes esetekben viselkedési nehézségekkel is összefügghet. Nagyobb gyermekeknél arra érdemes odafigyelni, hogy milyen erős reakciót ad, ha be kell fejeznie a képernyő előtt töltött időt. Ha nagy összeomlás követi rendszeresen, akkor érdemes újragondolni a digitális szokásokat, hiszen jelezheti a valós világba való nehéz beilleszkedést.

Mi az ajánlás?

0-2 éves korban a képernyőidő egyáltalán nem ajánlott. (A WHO szerint 1 éves korig egyáltalán nem és utána is minél kevesebb, annál jobb). A kisgyermekek agya ilyenkor fejlődik a leggyorsabban, amit a szabad játék, mozgás és személyes interakciók segítik a legjobban. 2-5 éves kor között napi maximum egy óra képernyőidő javasolt, szülői felügyelettel. Ez az idő oktató jellegű, minőségi tartalom legyen.

6 éves kor felett már kevésbé érdemes egyetlen, minden gyermekre érvényes óraszámot meghatározni. Inkább arra érdemes figyelni, hogy a képernyőhasználat ne szorítsa ki az alvást, a mozgást, a tanulást, a játékot és a társas kapcsolatokat. Kifejezetten 12 éves kor felett a tanulással kapcsolatos digitális tevékenységek és a szórakoztató képernyőhasználat nem feltétlenül kezelendő ugyanúgy.

Mindezek mellett fontos, hogy a fogyasztott tartalom életkornak megfelelő legyen. Iskoláskortól pedig egyre nagyobb szerepet kaphat a tudatos médiahasználatról való beszélgetés, milyen tartalmakat fogyasztanak a gyermekek, mennyi időt töltenek a képernyő előtt, és hogyan használják az online felületeket.





Mikor alszanak a gyerekek, ha éjjel is elérhetőnek kell lenniük?

Szabó Tamás

Az iskolában gyakran találkozhatunk egy érdekes jelenséggel. A tanuló, aki viselkedésében és tanulmányaiban kiegyensúlyozott volt, hirtelen szétszórttá, dekoncentrálttá válik, képességeihez mérten alulteljesít. Ilyenkor sok mindenre gondolhatunk, gyakran családi nehézségekre, társas közegben megélt változásokra, életkori sajátosságokra gyanakszunk. Az igazsághoz ezek a tényezők mind hozzájárulhatnak, viszont van egy egészen kézzelfogható jelenség, ami magyarázatot adhat a változásra (és egyébként az előbb felsorolt körülmények is a jelenség irányába mutathatnak), ami nem más, mint az elégtelen alvás.

A fiatalok egy komoly dilemmával szembesülnek az esti órákban. A napi terhelés következtében kellően fáradtak, érzik, hogy alvásra van szükségük, ezzel párhuzamosan elkezdődik az „éjszakai élet" a közösségimédia-felületeken, amiből nem szeretnének kimaradni.

Arról, hogy az elégtelen alvás milyen hatással van az emberre, jelen esetben a gyermekekre, már a tudományos élet térnyerése előttről is sok tudás halmozódott fel, jelen korban viszont ez egy komolyan kutatott terület. Na, de mit állítanak a kutatások? Röviden összefoglalva: mind a szükségesnél kevesebb, mind a nem megfelelő minőségű alvás több úton hat az ember működésére, kapcsolatban áll a figyelmi és munkamemória-folyamatokkal, a végrehajtó funkciókkal és az érzelemszabályozással.

Elégtelen alvás esetén gyengülhet a kognitív kontroll az erős negatív érzelmek és impulzusok felett. Mit jelent ez? Az elégtelen alvás nem csupán fáradtabbá tesz, hanem mérhetően befolyásolja az érzelmi működést, felerősítheti a negatív érzelmek és a szorongás megjelenését.

Amennyiben az elégtelen alvás ennyire negatívan befolyásolja a fiatalokat (és természetesen a felnőtteket is), akkor miért nem figyelünk oda erre jobban? A pihenésre való igénynek van egy riválisa, mégpedig az a jelenség, aminek mostanra találtunk egy egészen divatos kifejezést, ez nem más, mint a „fear of missing out", röviden FOMO. Magyarul a jelenség az attól való félelmet jelenti, hogy kimaradunk valamiből.

Ez természetesen nem a közösségi média megjelenésével kezdődött, a fiatalok korábban sem szerettek kimaradni abból, ami a kortársaikkal történik. Ami változott, az inkább az, hogy ma már a társas életnek nincs egyértelmű lezárása a nap végén. Attól, hogy mindenki hazament az iskolából, az osztálytársak, barátok továbbra is elérhetőek, a csoportbeszélgetések folytatódnak, új tartalmak jelennek meg, és bármikor történhet valami, amiről másnap mindenki beszélni fog. A telefon letétele így nem egyszerűen egy érdekes tartalom félbehagyását jelentheti, hanem azt az érzést is, hogy egy időre kilépünk a társas közegből.



A kutatások alapján a FOMO összefügg a késő esti közösségimédia-használattal és ezen keresztül az alvás rövidülésével is. Ráadásul nem csak arról van szó, hogy a telefonozással egyszerűen „elhasználjuk" az alvásra szánt időt. Ha lefekvés előtt még üzeneteket olvasunk, beszélgetéseket követünk, várjuk, hogy válaszoljon valaki, az agyunknak is nehezebb egyik pillanatról a másikra kikapcsolnia. Vagyis egyszerre tolódhat későbbre a lefekvés, és válhat nehezebbé maga az elalvás is.

A FOMO tehát egy érdekes ellentmondás elé állítja a fiatalokat. Miközben az alvás alapvető feltétele annak, hogy másnap megfelelően működjenek, az este egyben annak az időszaka is lehet, amikor a kortárs közösség online tovább él. Ilyenkor az alvás választása bizonyos értelemben azt is jelenti, hogy az ember lemarad arról, ami közben történik. Minél fontosabbá válik a folyamatos elérhetőség, annál nehezebb meghúzni azt a pontot, amikor a nap ténylegesen véget ér.

Talán éppen ez az egyik lényeges változás, amit az online tér hozott magával. Korábban a társas életnek voltak természetes szünetei, haza kellett menni, megszakadt a beszélgetés, majd másnap folytatódott. Ma ezt a határt sokkal inkább nekünk kell kijelölnünk. Az alvás szempontjából pedig korántsem mindegy, hogy sikerül-e következetesen betartanunk.

Felhasznált irodalom

Beebe, D. W. (2011). Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. Pediatric Clinics of North America, 58(3), 649.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. International Journal of Human–Computer Interaction, 36(4), 386-392.



Ha mindenki online, nehéz offline maradni



Németh Anna

A digitális felületek arra kondicionálnak bennünket, hogy minél több időt töltsünk online. Az „új pénz a figyelem” kifejezés jól megragadja korunk egyik fontos jelenségét: az online térben a figyelmünkért folyik a verseny. Minden korosztály megtalálja azt a platformot, alkalmazást vagy csoportot, ahol egyszer csak azon kapja magát: „Jaj, megint eltelt fél óra és én még mindig a telefonomat nyomkodom.”

Azért sem lehet egyszerűen az online világ ellen beszélni, mert az már a mindennapi életünk része. Sok közösségi, offline esemény is ott szerveződik: ott beszéljük meg, mikor találkozunk, ott kapjuk az új információkat és gyakran ott tartjuk a kapcsolatot azokkal is, akik fontosak számunkra.

Mit tehet ilyenkor a szülő vagy a pedagógus? Miközben offline programokat kínálunk, az osztálytársak, barátok, csoporttársak jelen vannak az online térben.

A WHO Európai Regionális Irodájának 2025-ös jelentése szerint a megoldás nem feltétlenül a teljes digitális megvonásban keresendő. Inkább a tudatosabb, személyre szabott használat támogatása lehet célravezető, például időbeli vagy napszakhoz kötött korlátokkal, az értesítések kikapcsolásával vagy eszközmentes időszakok kijelölésével. Kiemelt szerepet kap emellett a digitális műveltség és a kritikus gondolkodás fejlesztése, valamint az alvás és a pszichés jóllét védelme.

Az egyik legfontosabb tényező a gyermeket körülvevő felnőttek mintája - vagyis a saját digitális szokásaink. A gyermekek digitális szokásaira hatással van az, ahogyan a körülöttük lévő felnőttek használják az elektronikus eszközeiket. Nemcsak az számít, mennyit használjuk a telefonunkat, hanem az is, hogy mikor tesszük félre és mikor vagyunk valóban jelen. Érdemes a saját online szokásainkat is újragondolni: korlátozni az értesítéseket, és védeni az alvás előtti és reggeli időt a folyamatos online híráramlástól.

Ugyanilyen lényeges, hogy ismerjük azt az online világot, amelyben a gyerekek jelen vannak. A kizárólagos tiltás helyett segítsük őket eligazodni benne. Beszéljünk velük a személyes adatok védelméről, az álinformációkról, az adathalászatról és a gyanús megkeresésekről. Fontos téma a közösségi oldalak működése, a mesterséges intelligencia tudatos használata és az online kortárs bántalmazás is.

Tanítsuk meg nekik azt is, mit tehetnek, ha valami kellemetlen vagy ijesztő történik velük. Fontos, hogy tudják: bármikor kérdezhetnek és kérhetnek segítséget. A legfontosabb mégis az, hogy ne csak azt tanítsuk meg a gyerekeknek, hogyan legyenek az online térben, hanem azt is, hogyan legyenek jelen a valós időben és térben.

A valódi találkozások, a közös játék és a közös élmények során megtapasztalják, hogyan lehet kapcsolódni, figyelni, konfliktust rendezni és megélni, hogy valakihez tartozunk. Nem az a cél, hogy végérvényesen kimentsük őket az online világból. Inkább az, hogy legyen egy olyan offline világuk, ahol jó lenni. Az offline kapcsolódást nem egyszerűen megtanítani kell a gyermekeknek, együtt kell gyakorolnunk velük.

Forrás:

- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2025). Addressing the digital determinants of young people's mental health and well-being: Web annex: Findings from an evidence review and policy mapping. World Health Organization

Cyberbullying

ONLINE ZAKLATÁS MIT TEHET AZ ISKOLA?



Szántai Rita

A cyberbullying fogalma, a jelenség értelmezése és megjelenése

A cyberbullying fogalma a bullying, vagyis az iskolai zaklatás definíciójából eredeztethető, azonban számos aspektusában eltér az „offline" iskolai zaklatástól. A cyberbullying magyarországi mértékéről kevés az adat, a 2022-es HBSC (Health Behaviour in School-ages Children)[1] vizsgálatok alapján a gyerekek 19%-a számolt be arról, hogy bántották az interneten legalább egyszer, és 5%-a jelezte hogy rendszeresen bántották, illetve szintén 5% számolt be arról, hogy számára kínos képet osztottak meg az interneten a társai. Hazánkban Pongó Tamás dolgozta ki a cyberbullying komplex definícióját, amely az online bántalmazás több, jogi és szakmai szempontból is lényeges elemét egyesíti. A meghatározás a következő:

„A cyber megfélemlítés a diák vagy az iskolai alkalmazott által, vagy sérelmére, elektronikus eszköz által elkövetett, szándékos, egyszeri vagy ismétlődő magatartás, amelynek célja az erőegyensúly felborítása, s megvalósítja az alábbiak valamelyikét:

- *testi-lelki egészség sérelme vagy a tulajdonban való károkozás;*
- *ellenséges oktatási környezet létrehozása, vagy az iskola által nyújtott szolgáltatásoktól, hasznoktól és lehetőségektől való megfosztás.*

[1]HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) - Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartásának felmérése: WHO-val együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás, amit Magyarországon az ELTE PPK koordinál. Az iskolák bevonásával térképezi fel a fiatalok egészségi állapotát és rendszeresen (4-5 évente) megismétlődik.

Az iskola hatáskörrel bír a diák véleménynyilvánításának korlátozására:

- *az iskolában, iskolaidőben,*
- *az iskola által felügyelt, támogatott, szervezett eseményeken,*
- *az iskolán kívüli, elektronikus eszközzel való véleménynyilvánítás esetén, ha az adott véleménynyilvánítás és az oktatási intézmény között az elegendő kapcsolat fennáll, és a véleménynyilvánítás lényeges bomlasztást okoz az iskolai környezetben."*

E fogalom alapján nem is kérdéses, hogy van-e dolga az iskolának az online térben, esetlegesen iskolai időn kívül elkövetett online zaklatással: a válasz határozottan igen, amennyiben egy véleménynyilvánítás következtében az iskolai közösség életében jelentős bomlasztás, konfliktus következik be, mely hatással van a diákok biztonságos környezetben való tanulására, fejlődésére. Mivel az iskola kötelessége, hogy e jogokat biztosítsa minden diákja számára, igy a definíció alapján köteles fellépni ellene. S mivel az iskolák sokszor az igazi emberi közösségek utolsó bástyái egy gyermek életében, itt tanulja meg azokat a viselkedéses normákat, melyek alapján majd saját felnőtt viselkedését szervezi.

Miért is olyan veszélyes az online zaklatás?
Gyakran mondjuk, hogy veszélyesebb is, mint az iskolai bullying, és ez azért van , mert az internet nem felejt. Fenn áll az időnek és a térnek egyfajta végtelensége: a netre feltöltött tartalmak, képek, kommentek, videók elől rendkívül nehéz elmenekülni. Bármikor megtörténhet, akár a diák vagy a pedagógus otthonában, éjjel vagy nappal, szünidőben is. Megszűnnek a korábban biztonságosnak hitt helyek, ahol az osztálytársak már nem érhetik el.

Probléma az is, hogy a neten könnyű elbújni a névtelenség mögé, s gyakran még az is bántalmazóan léphet fel az anonimitás védelmébe burkolódzva, aki egyébként ezt offline nem tenné meg. Kiszámíthatatlan az is, hogy kihez, kikhez jut el a bántó tartalom, vagyis hogy mekkora a közönség. Gyakran a nem kívánt tartalmakat nem, vagy csak részlegesen lehet eltávolítani. Itt fontos megemlíteni, hogy a bullying nem csak az áldozat számára okoz mentális nehézséget, hanem a „közönség" számára is, akik gyakran hordozzák ezt a terhet magukkal.





Kulcsár (2024) szerint szinte lehetetlen az online tér állandó felügyelete a szülők és az iskola által, ezért a megelőzésben fontos szerepe lehet az edukációnak, a megfelelő online normák és viselkedési szabályok megtanításának, valamint a kapcsolatok és a bizalom építésének és megerősítésének.

Mit tehet az iskola és a szülő?
Az iskola feladata az, hogy a minden tanuló számára az emberi méltóság elvén biztonságos környezetet teremtsen a fejlődéshez és a tanuláshoz. Fontos tehát, hogy amennyiben lehetséges, megelőzze az olyan légkör kialakulását, ahol a bullying elterjedhet. Ennek eszközei a szemléletformálás, edukáció, közös normák kialakítása és különböző antibullying programok alkalmazása.

Több országban is zajló bullying kutatások alapján azt látjuk, hogy az egész iskolára kiterjedő, és a szülőket is bevonó preventív programok hatékonyan hozzájárulhatnak a cyberbullying visszaszorításához. Az ilyen programok során az egész iskolai légkör szemléletformálása a cél, mely során osztályfoglalkozások, illetve pedagógusképzések által egy olyan folyamat indul el, mely alapjaiban ítéli el a zaklatás minden formáját, és közös normává teszi a zaklatás elleni fellépést. Ilyen programok Magyarországon a Békés Iskolák, a NyugiOvi, és az ENABLE programok.

Fontos a szülőkkel való együttműködés is, gyakran a szülők edukációja is elkerülhetetlen, hiszen a technika olyan gyorsan változik körülöttünk, hogy a szülők is eszköz és jó minta nélkül maradhatnak arra vonatkozóan, hogy hogyan és miért érdemes digitálisan nevelni gyermekeiket. A fentebb említett programoknak van kidolgozott szülői kézikönyve is, illetve az NMHH (Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság) oldalán is találunk hasznos kiadványokat, mely a szülőket segíti.

Szülőként az is fontos, hogy amennyiben az iskolai közösséget érintő online zaklatással találkozunk, azt mindenképpen jelezzük az iskolánkban az osztályfőnöknek, hiszen gyakran az online zaklatásnak van vagy lehet iskolai bullying háttere is, melyek ellen az osztályfőnök, a gyermekvédelmi csoport, illetve az iskolapszichológus is hatékonyan fel tud lépni.



Családi album vagy digitális lábnyom?

HOGYAN POSZTOLJUNK (VAGY NE POSZTOLJUNK) SZÜLŐKÉNT?

Farkas Réka

Mi az a sharenting?

A közösségi média robbanásszerű térnyerésével a digitális világ és a mindennapi életünk mára elválaszthatatlanná váltak egymástól. Az online felületek azonban már rég nem csupán az egyéni önkifejezés és kapcsolattartás terepei. Az új platformok és trendek sokszor a családi élet legbensőségesebb pillanataiba is betekintést engednek, alapjaiban formálva át társadalmi normáinkat. Szülőként teljesen természetes vágyunk, hogy büszkék legyünk gyermekeink sikereire, legyen szó az első önálló lépésekről, a vidám nyaralási pillanatokról vagy az első iskolai nap izgalmáról; és ezt az örömöt szeretnénk megosztani tágabb környezetünkkel is. Ebből a gyakorlatból született meg az úgynevezett sharenting fogalma, amely az angol sharing (megosztás) és parenting (gyermeknevelés) szavak ötvözetéből keletkezett. A kifejezés arra a mindennapi szokásra utal, amikor a gondviselők képeket, videókat vagy személyes történeteket tesznek közzé gyermekeikről a saját közösségi felületeiken, gyakran az érintett kiskorúak valódi beleegyezése nélkül. Bár ezen megosztások mögött gyakran a szülői szeretet, a büszkeség és a másokhoz való kapcsolódás áll, a kutatások rámutatnak a jelenség árnyoldalára is. Mire a gyermek elér abba az életkorba, amikor egyre inkább képes önállóan dönteni saját határairól és magánszférájáról, az interneten már jelentős mennyiségű róla szóló digitális tartalom halmozódhat fel, amelynek létrehozásába és megosztásába korábban nem volt beleszólása. Ebben a megváltozott közegben a digitális terek biztonságossá tétele és a gyermekek védelme mindannyiunk feladatává válik.

Milyen kockázatokkal érdemes számolni?

Amikor a megosztás gombra kattintunk, érdemes számolnunk azokkal a közvetlen és hosszú távú kockázatokkal, amelyeket egy-egy ártatlannak tűnő fénykép magában hordozhat. Ami egyszer kikerül a világhálóra, az szinte törölhetetlenné válik. Bárki lementheti, továbbküldheti, és a gyermek magánszférája feletti kontroll végleg elvész. A kisgyermekkori, intim vagy csupán viccesnek szánt fotók, mint egy pelenkás, maszatos vagy hisztizős felvétel, később a kamaszkorba lépve a kortársak számára könnyen gúnyolódás, kirekesztés és online bántalmazás alapjává válhatnak. Emellett adatvédelmi és biztonsági kockázatot jelenthet, ha a képek hátterében felismerhető a lakóhely, a házszám, a kedvenc játszótér vagy éppen az iskola épülete. Ezek az információk más, nyilvánosan elérhető adatokkal összekapcsolva hozzájárulhatnak a gyermek tartózkodási helyének vagy napi rutinjának beazonosításához.

Néhány egyszerű, átgondolnivaló tanács

A digitális veszélyek elkerülése érdekében szülőként néhány egyszerű és tudatos lépéssel is hatékonyan védhetjük gyermekeink méltóságát. Már az óvodás, kisiskolás korú gyermeknek is érdemes megmutatni a róla készült felvételt, és megkérdezni tőle, hogy szeretné-e, ha megosztanánk. Ezzel nemcsak az ő határait tiszteljük, hanem a felelős internethasználatra is példát mutatunk. Alapvető szabály, hogy ne tegyünk közzé a gyermek kiszolgáltatottságát, megalázottságát vagy intim helyzetét bemutató tartalmakat, például beteg, síró vagy büntetés alatt álló gyermeket mutató képeket. A tágabb család és a rokonok örömére a nyilvános hírfolyam helyett válasszunk privát üzeneteket vagy zárt csoportokat, mielőtt pedig bármit posztolnánk, tegyük fel magunknak a legfontosabb kérdést, örülnénk-e felnőttként annak, ha egy hasonló kép rólunk is nyilvánosan elérhető lenne? A családi emlékek megőrzésére ma is jó választás lehet a privát családi album. Óvjuk együtt gyermekeink nyugalmát és méltóságát!

A valós én és az online self harca

KÉT VILÁGBAN ÉLÜNK

Czárth Zsófia

Néztél már rá úgy a közösségi oldaladra, hogy közben az járt a fejedben: „Mindenki más élete tökéletes és izgalmas, csak az enyém kaotikus?” Vagy szülőként figyelted már a gyerekedet, ahogy hosszú percekig keresi a tökéletes beállítást egyetlen fotóhoz, és közben azon gondolkodtál, hová tűnt a régi, felhőtlen mosolya?

Nem vagy egyedül. A digitális világban mindannyian két párhuzamos életet egyensúlyozunk. Ott van a valós énünk – a maga reggeli kócos hajával, fáradtságaival, tévedéseivel és a teljesen normális mindennapjaival. Azonban ott áll vele szemben az online self, azaz a digitális énünk: egy gondosan válogatott, jól megvilágított és filterezett kirakat, ahová csak a legmenőbb, legboldogabb és legszebb pillanatainkat engedjük be. Vajon miért csúszik el ennyire a valóság és a képernyőn látott kép, és miért érezzük magunkat néha rosszul tőle?



Mit mond a pszichológia? Miért olyan csábító a digitális álarc?

A szakemberek már jóval az okostelefonok előtt észrevették, hogyan működik a társas viselkedésünk:

1. **A világ egy színpad: Erving Goffman** szerint a társas életünk olyan, mint egy színházi előadás. Van egy színpad, ahol a közönségnek mutatjuk a legjobb formánkat, és van egy kulisszák mögötti tér, ahol végre lemoshatjuk a sminket és megpihenhetünk. Az online tér a létező legkényelmesebb színpad: itt mi vagyunk a rendezők, a vágók és a főszereplők is. A gond akkor kezdődik, ha ez a kulisszák mögötti privát szféra teljesen eltűnik, és úgy érezzük, a nap 24 órájában szerepben kell maradnunk.

2. **A három énünk harca: E. Tory Higgins** elmélete szerint háromféle kép él bennünk: amilyenek valójában vagyunk (valós én), amilyenek lenni szeretnénk (ideális én), és amilyennek mások várnak el minket (elvárt én). Ha az online megjelenésünk nagyon távol kerül attól, ahogyan önmagunkat a hétköznapokban megéljük, az növelheti az énünk különböző aspektusai közötti feszültséget. Ez pedig szorongást, lehangoltságot és azt az érzést hozhatja magával, hogy „nem vagyok elég jó”.

3. **A Proteusz-hatás:** Észrevetted már, hogy ha egy magabiztos profilt vagy menő avatárt építesz magadnak a neten, bátrabban lépsz fel? **Nick Yee és Jeremy Bailenson** ezt nevezte el Proteusz-hatásnak: a digitális képünk visszahat ránk. Ám, ha a való életben nem tudjuk hozzátenni ugyanezt a magabiztosságot, a hétköznapi szituációk hirtelen szorongatóvá válhatnak.

4. **Az összehasonlítás csapdája: Leon Festinger** mutatott rá arra, hogy gyakran másokhoz mérjük magunkat. A közösségi médiában viszont mások gondosan megválogatott sikereit (highlight reel) hasonlítjuk össze a saját legszürkébb vagy legnehezebb perceinkkel. Ilyenkor könnyen úgy tűnhet, mintha a mérleg mindig mások javára billenne.



Fiatalok a kijelző előtt: Miért olyan nehéz ez tiniként?

A kiskamasz- és tinédzserkor amúgy is a saját hangunk és identitásunk kereséséről szól. A közösségi média azonban erre a keresésre rátesz egy lapáttal:

- **A lájk mint digitális jutalom:** A kapott lájkok, reakciók és kommentek pozitív társas visszajelzést jelenthetnek, és aktiválhatják az agy jutalmazási rendszerét. A kiszámíthatatlanul érkező visszajelzések ezért különösen vonzóvá tehetik a közösségi média használatát. Ezáltal könnyű rászokni erre az azonnali elismerésre, és elhinni, hogy az értékünket a lájkok száma adja meg.

- **Az imposztor-szindróma:** Ha valaki úgy érzi, hogy az online megjelenése nagyon távol került attól, ahogyan önmagát a hétköznapokban megéli, kialakulhat benne a lebukástól való félelem: „Mi lesz, ha az osztálytársaim meglátják, milyen vagyok szűrő nélkül

- **Szülői iránytű: Hogyan segítsünk tiltás nélkül?** A megoldás nem a telefonok elvétele – a digitális világ a fiatalok életének természetes tere. A cél az, hogy megtanuljanak magabiztosan és kritikusan navigálni benne, életkoruknak és szükségleteiknek megfelelő szülői keretek mellett.

- **Beszélgessetek nyitottan!** Kioktatás helyett kérdezz kíváncsian: „Szerinted vajon hány próbálkozásból születhetett ez a kép?” vagy „Vajon mit érezhetett a posztoló öt perccel a kép feltöltése előtt?”

- **Emeld ki a belső értékeket!** A net a külsőségeket díjazza. Otthon a kitartást, a humorérzéket, a kedvességet és a hibákból való tanulást ismerd el!

- **Őrizzétek meg az offline szigeteket!** A közös vacsorák, a sport vagy a kötetlen esti beszélgetések legyenek képernyőmentesek. A valódi jelenlét adja a legszilárdabb védőhálót.



Útmutató diákoknak: Így maradj önazonos online!

1. **Gondold át posztolás előtt:** *„Ezt azért teszem ki, mert nekem fontos és tetszik, vagy csak azért, mert külső elismerést várok másoktól?”*
2. **Tarts digitális lomtalanítást:** Kövesd ki azokat az oldalakat vagy profilokat, amelyek megtekintése után rosszul érzed magad, vagy úgy látod, a te életed nem elég jó hozzájuk képest.
3. **Merd felvállalni a tökéletlenséget:** A legmélyebb barátságok és a legemlékezetesebb élmények sosem a hibátlan fotókból, hanem az őszinte nevetésekből és a vállalt valóságból születnek.

A digitális én is része annak, ahogyan megmutatjuk magunkat a világnak. A kérdés nem az, hogy tökéletes képet mutatunk-e magunkról, hanem az, hogy az online jelenlétünk mennyire áll összhangban azzal, akik vagyunk, és hogy közben meg tudjuk-e őrizni saját értékeinket és jóllétünket.



A cikkben említett tudományos elméletek:

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. (A szociális összehasonlítás elmélete)
- Goffman, E. (1959). The Presentation of Self in Everyday Life. (Magyarul: Az én bemutatása a mindennapi életben – A színházi modell a társadalomban)
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. (Az én-diszkrepancia elmélete)
- Yee, N., & Bailenson, J. (2007). The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. (A Proteusz-hatás vizsgálata)

Hasznos olvasnivalók és kapcsolódó cikkek:

- Mindset Pszichológia – Tükröm, tükröm, mondd meg nékem, ki vagyok az online térben
- Mindset Pszichológia – Posztok, lájkok és önbizalomhiány – hogyan hat ránk a közösségi média
- Képmás Magazin – A lájk a lélek cukorbombája – hogyan facebookozzunk jól?
- Képmás Magazin – Tükör által homályosan – Testképünk változásai
- NMHH Internet Hotline – Digitális tudatosság és gyermekvédelem

Kamaszok az online térben



A BIZALOM MINT BIZTONSÁGI HÁLÓ

Kóbor Zsófi

Hogyan támogathatjuk gyermekünket a biztonságos internethasználatban úgy, hogy közben tiszteletben tartjuk a magánszféráját? A mai kamaszok életének természetes része az internet. A közösségi média, az üzenetküldő alkalmazások, az online játékok és a különböző digitális platformok nem csupán szórakozási lehetőséget jelentenek számukra, hanem a kapcsolattartás, az önkifejezés és a közösséghez tartozás fontos színterei is. A szülők számára ugyanakkor sokszor nehéz megtalálni az egyensúlyt a gyermekük biztonságáért érzett felelősség és a magánszférájuknak tiszteletben tartása között.

Hol húzódik a határ a gondoskodás és a túlzott ellenőrzés között? Hogyan lehetünk jelen gyermekünk online életében anélkül, hogy azt érezné, folyamatos megfigyelés alatt áll? És ami talán a legfontosabb: hogyan érhetjük el, hogy gyermekünk akkor is hozzánk forduljon, amikor valami kellemetlen vagy veszélyes dolog történik vele az interneten? A válasz elsősorban a bizalmon, a nyílt kommunikáción és a támogató szülői jelenléten múlik. A kamaszoknak az online térben is szükségük van magánszférára. A serdülőkor az önállósodás, az identitáskeresés és a kortárskapcsolatok megerősödésének időszaka. A fiatalok egyre nagyobb igényt tartanak arra, hogy saját döntéseket hozzanak, önálló véleményt alakítsanak ki, és olyan személyes beszélgetéseik legyenek, amelyeket nem feltétlenül szeretnének megosztani a szüleikkel. Míg korábban ezek a beszélgetések az iskola folyosóján, a játszótéren vagy egy baráti találkozón zajlottak, ma jelentős részük az online térben történik. Egy privát üzenetváltás vagy egy baráti csoportbeszélgetés a kamasz számára éppen olyan személyes lehet, mint egy négyszemközti beszélgetés.

Természetes, hogy a szülők szeretnék tudni, kikkel tart kapcsolatot gyermekük, milyen tartalmakkal találkozik, és milyen veszélyek érhetik az interneten. A rendszeres, indokolatlan ellenőrzés azonban könnyen azt az érzést keltheti a fiatalban, hogy szülei nem bíznak benne. Ha egy kamasz azt tapasztalja, hogy a privát beszélgetéseit elolvassák, vagy minden online tevékenységéről be kell számolnia, előfordulhat, hogy egyre kevesebbet oszt meg önként az életéből. Akár arra is törekedhet, hogy bizonyos dolgokat eltitkoljon, vagy olyan felületeket használjon, amelyekhez a szülei nem férnek hozzá. A túlzott ellenőrzés tehát éppen azt a bizalmi kapcsolatot gyengítheti, amelyre a gyermek biztonsága érdekében a legnagyobb szükség lenne. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a magánszféra tiszteletben tartása nem jelenti azt, hogy a szülőnek minden helyzetben háttérbe kell vonulnia. A gyermek életkorához, érettségéhez és az esetleges kockázatokhoz igazodó szülői jelenlét továbbra is elengedhetetlen.

A biztonságos internethasználatra nevelés egyik fontos eszköze a rendszeres, őszinte és ítélkezésmentes beszélgetés. Nem feltétlenül kell komoly, előre megtervezett családi beszélgetésekre gondolnunk. Sokszor elegendő, ha a mindennapokban természetes érdeklődést mutatunk gyermekünk online világa iránt. Megkérdezhetjük például, milyen alkalmazásokat használ mostanában, kiket követ szívesen, milyen videókat néz, vagy mi az, ami éppen népszerű a barátai körében. Érdemes időnként arra is megkérni, hogy mutassa meg nekünk az egyik kedvenc játékát, vagy magyarázza el, hogyan működik egy számára érdekes közösségi platform. Ezek az egyszerű beszélgetések nemcsak a szülő digitális tájékozottságát növelik, hanem azt is üzenik a gyermeknek, hogy érdeklődünk az ő világa iránt, és fontosnak tartjuk mindazt, ami vele történik. Lényeges azonban, hogy az érdeklődés ne váljon kihallgatássá! Nem szükséges minden beszélgetés végén tanácsot adnunk, figyelmeztetnünk vagy véleményt mondanunk. Néha az is elegendő, ha egyszerűen meghallgatjuk gyermekünket. A kamaszoknak nemcsak arra van szükségük, hogy a szüleik megvédjék őket, hanem arra is, hogy érezzék: meghallgatják, komolyan veszik és tiszteletben tartják őket. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy az online élményeiről szabadon beszélhet, és nem kell minden alkalommal kritikától vagy büntetéstől tartania, nagyobb eséllyel osztja meg a kellemetlenebb tapasztalatait is. Összességében, a bizalom a veszélyes helyzetekben válik igazán fontossá.

Az internet számos lehetőséget kínál a tanulásra, a kapcsolattartásra és a kikapcsolódásra, ugyanakkor olyan kockázatokat is rejt, amelyekkel a kamaszok még nem mindig tudnak önállóan megbirkózni. Az online zaklatás, a személyes adatokkal való visszaélés, az idegenekkel történő kapcsolatfelvétel, a manipuláció vagy a nem megfelelő tartalmakkal való találkozás mind olyan helyzetek, amelyekben különösen fontos lehet a szülői segítség. Egy fiatal azonban nem feltétlenül mer beszámolni arról, ha valami kellemetlen történt vele. Előfordulhat, hogy szégyelli magát, attól tart, hogy őt hibáztatják, vagy fél attól, hogy a szülei elveszik a telefonját, illetve megtiltják számára egy alkalmazás használatát. Éppen ezért fontos, hogy a gyermek már jóval egy esetleges probléma előtt megtapasztalja: a szüleihez akkor is fordulhat, ha hibázott, meggondolatlanul cselekedett, vagy olyan helyzetbe került, amelyből egyedül nem találja a kiutat. Érdemes ezt időnként egyértelműen ki is mondani neki: „Ha bármi olyan történik veled az interneten, amitől rosszul érzed magad, megijedsz, vagy nem tudod, mit tegyél, nyugodtan szólj nekünk! Nem az a legfontosabb, hogy hibáztál-e, hanem az, hogy együtt megoldjuk a helyzetet.” Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ne lennének szabályok vagy következmények. Sokkal inkább azt, hogy egy nehéz helyzetben először a gyermek biztonságára, érzelmi támogatására és a probléma megoldására helyezzük a hangsúlyt.



A támogató szülői hozzáállás nem egyenlő a korlátlan internethasználattal! A kamaszoknak továbbra is szükségük van világos, életkorukhoz igazodó szabályokra és következetes keretekre. Fontos beszélgetni például arról, milyen személyes információkat nem érdemes megosztani az interneten, hogyan ismerhetők fel a gyanús megkeresések, mit tehetnek online zaklatás esetén, és hogyan alakítható ki egészséges egyensúly a digitális és az offline tevékenységek között. A szabályok kialakításába azonban érdemes magát a kamaszt is bevonni. Ha lehetőséget kap arra, hogy elmondja a véleményét, és megérti az egyes korlátozások mögött álló okokat, könnyebben tud együttműködni a szüleivel. A szülői ellenőrzésnek is megvan a maga helye, különösen fiatalabb életkorban vagy konkrét veszélyhelyzet esetén. Ugyanakkor fontos, hogy az ellenőrzés mértéke arányos legyen a kockázattal, és lehetőség szerint a gyermek számára is átlátható módon történjen. Ahogy a fiatal egyre érettebbé válik, fokozatosan nagyobb önállóságot kaphat az online térben is. Ezzel nemcsak a bizalmunkat fejezzük ki, hanem lehetőséget teremtünk arra is, hogy megtanuljon felelősségteljes döntéseket hozni.

A digitális világ folyamatosan változik. Új alkalmazások, közösségi platformok és online trendek jelennek meg, amelyekkel a szülők sokszor nehezen tudnak lépést tartani. Nem is szükséges azonban minden alkalmazást tökéletesen ismernünk ahhoz, hogy megfelelő támogatást nyújtsunk gyermekünknek. Sokkal fontosabb, hogy olyan kapcsolatot alakítsunk ki vele, amelyben mer kérdezni, beszélni a tapasztalatairól, és segítséget kérni akkor is, ha valami rosszul alakul. A bizalom természetesen nem egyik napról a másikra épül fel. A mindennapi odafigyelés, a közös beszélgetések, a gyermek véleményének tiszteletben tartása és a következetes szülői jelenlét mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a kamasz biztonságban érezze magát a családjában. A cél nem az, hogy minden pillanatban tudjuk, mit csinál gyermekünk az interneten, hanem az, hogy akkor is számíthasson ránk, amikor éppen nem vagyunk mellette. Hiszen a digitális világban sem az jelenti a legnagyobb biztonságot, ha a szülő minden beszélgetést elolvas és minden lépést ellenőriz, hanem az, ha a gyermek tudja: bármi történik vele, van kihez fordulnia. A szülői bizalom, az őszinte érdeklődés és a nyílt kommunikáció ezért nem csupán a harmonikus családi kapcsolat alapját jelentik, hanem a tudatos és biztonságos internethasználatra nevelés fontos eszközei is.

