



Képernyőidő csökkentés okosan



Balatonszárszó, Református Köznevelési Konferencia
2025. március 6.

Célok és keretek

- Praktikus, azonnal használható gyakorlatok előadáshoz kapcsolódva
- Kóstoló és kedvcsináló
- Biztonságot adó, nyílt légkör
 - ❖ 90 perc
 - ❖ Amit beleadsz, annyi visz el
 - ❖ Passzolás lehetősége
 - ❖ Ami itt elhangzik, itt is marad
 - ❖ Partneri kommunikáció

Nekem a telefonom olyan, mint...



Forrás: reddit.com,
https://www.reddit.com/r/phonebad/comments/1fghk8w/phone_bad_book_gud/?utm_source=share&utm_medium=web3x&utm_name=web3xcss&utm_term=1&utm_content=share_button

Szokások, motiváció, lehetőségek feltérképezése

- Te mire használasz képernyőt?
- Mi benne a jó? Miért szereted?
- Pozitív vagy negatív megerősítés?:
 - Csinálsz valamit és utána történik valami jó – a telefon/tablet stb. esetében ez mi? Milyen jó dolog követi a képernyőhasználatot?
 - Csinálsz valamit és elmúlik valami rossz – ez nálad mi? Milyen rossz vagy kellemetlen érzést szüntet meg átmenetileg a telefon/tablet? Mit érzel, ha félreteszed egy időre? Miért kezd el hiányozni? (pl. unalom, üresség, FOMO?)



Mire támaszkodhatunk?

Szociális tanulás

- Az emberek (és az állatok) ösztönösen egymástól tanulnak
 - Amit a gyerek környezetében csinálnak, a gyerekek is azt fogják – függetlenül a szóban megfogalmazott elvárástól



Motiváló célok

Konkrét cél kijelölése

- cél megfogalmazása
 - Legyen konkrét
 - Jó cél: szeretném, ha gyermekem képernyőideje napi 1,5 órára csökkenne, vagy 25%-kal csökkenne
 - Nem jó cél: szeretném, ha gyermekem kevesebbet nyomkodná a telefonját
 - Legyen mérhető
 - Legyen reálisan elérhető
 - Ne legyen túl könnyű, pl. ne napi 10 perc csökkentés legyen a cél
 - Ne legyen túl nehéz, pl. ne a teljes absztinencia legyen a cél
 - Legyen időben behatárolt
 - A túl távoli célok elérésére való motiváció lényegesen rosszabb, mint a közeli céloké



Apró lépések technikája

Fő cél és alcélok

- Milyen lépésekkel érhető el a megfogalmazott cél? Miken lehetne változtatni? Pl:
 - Napi 30 perc közös, képernyőmentes családi tevékenység - brainstorming: mi lehetne ilyen?
 - Heti 1 képernyőmentes nap: Jelöljük ki hetente egy napot „képernyőmentes” napnak, amikor a testmozgás, az olvasás és a minőségi együtt töltött idő kapja a fő hangsúlyt. Ezeket min. egy hónapra előre tervezzük majd meg.
- 1. A TV ne maradjon a háttérben bekapcsolva
- 2. Egyszerre csak egy képernyő használata
- 3. A napi/heti képernyőidő egy része legyen családi tevékenység (pl. közös sorozat- vagy filmnézés vagy játék)
- 4. Képernyőmentes zónák kialakítása
- 5. Képernyőmentes időszakok kijelölése
- 6. Mozgás növelése



Védő- és rizikófaktorok

- Mit tesznek TI?
- Beszélgetsetek erről 4 fős csoportokban!
- Írjátok fel lapra, amit összegyűjtötök!



A kommunikáció ereje

TÉNY vagy VÉLEMÉNY?

- Maxim tegnap minden ok nélkül megsértődött rám.
- Tegnap este Kasia filmnézés közben rágta a körmét.
- A megbeszélésen Marcsi egyszer sem kérdezte meg a véleményemet.
- Az apám nagyon kedves ember.
- Viktor nagyon sokat dolgozik.
- Miklós nagyon agresszív gyerek.
- A fiam gyakran elfelejt fogat mosni.
- Marcsi azt mondta, hogy a sárga szín nem áll jól nekem.
- A nagynéném mindenre panaszkodott, amikor beszéltem vele.

(forrás: Adj erőt! Szülőtámogató program)

A kommunikáció ereje

**ERŐSZAKMENTES
KOMMUNIKÁCIÓ**

ÉN-ÜZENETEK



forrás: Gyerekszoba <https://gyerekszoba.hu/kisgyerek/10-dolog-ami-segithet-megelozni-az-agressziv-viselkedest-a-kisgyereknel/>

Együttműködés képessége

- A szándék



Kép forrása: Lelkizóna-blog.hu

Hogyan vegyem rá, hogy....?

- Bevonás
- Választási lehetőség
- Közös cél (jutalom)

Mi kell az együttműködéshez?

- Érzékenyítő gyakorlat



Köszönöm a figyelmet!



Sápi Mária
Pedagógiai
előadó

- Rákosy-Vokó Zsuzsa
Prevenációs igazgató
MRE Bethesda Gyermekkórház

H-1041 Budapest, Árpád út 51. A épület 1.
emelet 1.

E-mail: sapi.maria@reformatus.hu

Web: www.refpedi.hu

Olvasmányok

A szülői jelenlét ereje (2020), D Spiegel-T P Bryson, Ursus Libris Kiadó könyvajánló
<https://www.anyacipo.hu/termek/a-szuloi-jelenlet-ereje/>

A gyermeki elme (2014), D Spiegel-T P Bryson, Ursus Libris Kiadó, könyvismertető
https://refpedi.hu/documents/1717/A_gyermeki_elme_2018.07.26_ZN.pdf

Kapcsolódás- Gyógyító erő a nevelésben (2023), D Siegel-M Hartzell, Móra Könyvkiadó, https://mora.hu/content/2023/8/Product/kapcsolodas_beleolvaso.pdf

Gyarmathy Éva: A felnőttek alól kicsúszott a talaj, de emiatt a gyerekek alól is, Forbes,2025 https://forbes.hu/legyel-jobb/gyarmathy-eva-a-felnottek-alol-kicsuszott-a-talaj-de-emiatt-a-gyerekek-alol-is/?fbclid=IwY2xjawl0AdxleHRuA2FlbQlXMAABHfT3vDIfrWlyjfz1hA8-r9KVFYRqCAfeWRJhOtITnY3MWYFQy6J-5MUSkw_aem_B9cVm2Mx6kIQZUOI6Eh8aw