

# Képernyőhasználat gyermekkorban: A „digitális cumi”

**Fazekas Anita**

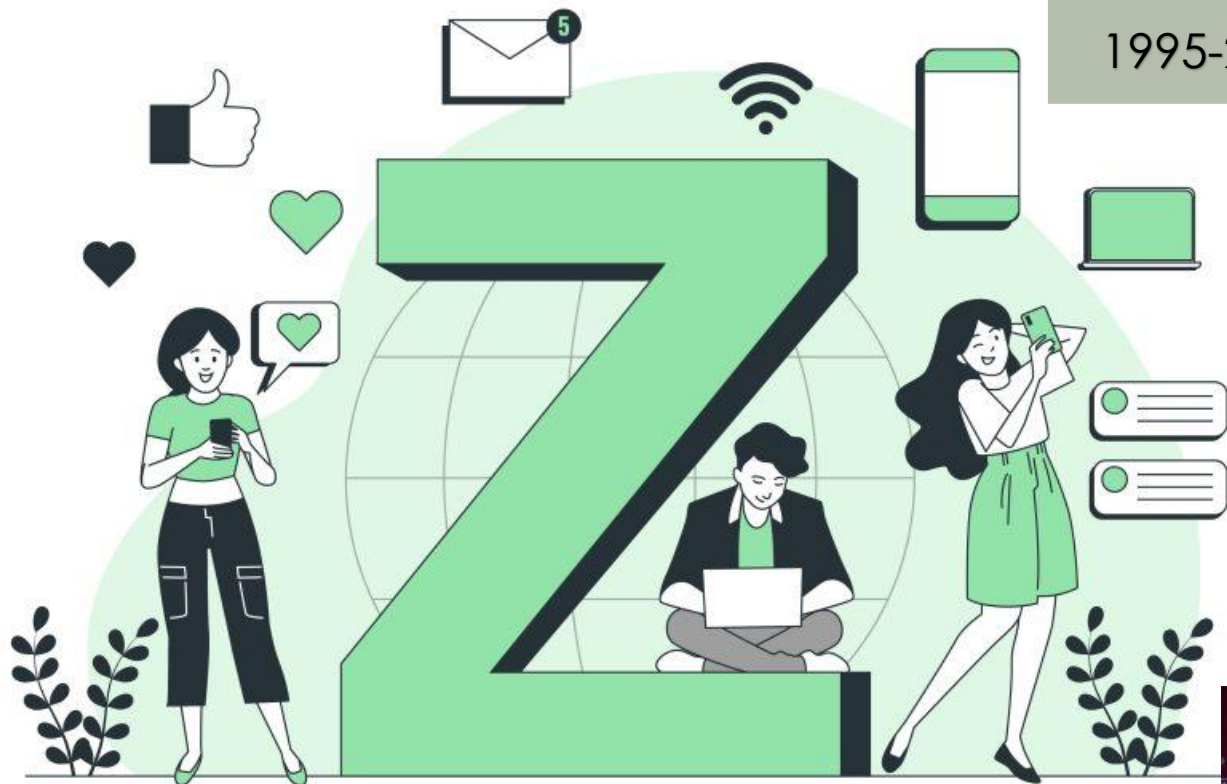
Védőnő, laktációs szaktanácsadó, egészségügyi  
menedzser MSc

# Téma fontossága



<https://www.youtube.com/watch?v=J474DEQQq1Y>

1995-2009 között születtek

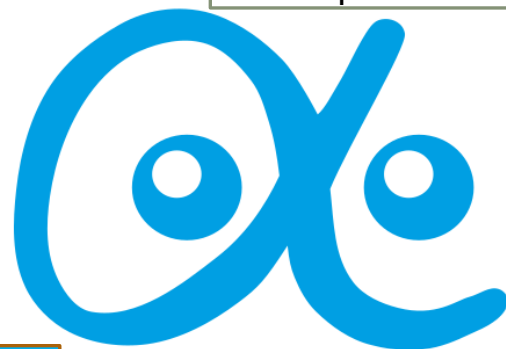


Digitális nindzsák

Azonnali információ  
vágya



Érzékenyek a globális  
problémákra



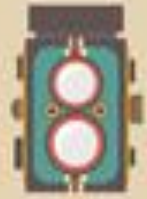
2010-től születtek-

Multitasking mesterei

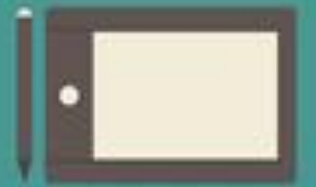
Online  
identitásépítők

# Digitális világ fejlődése

#akkor



#most





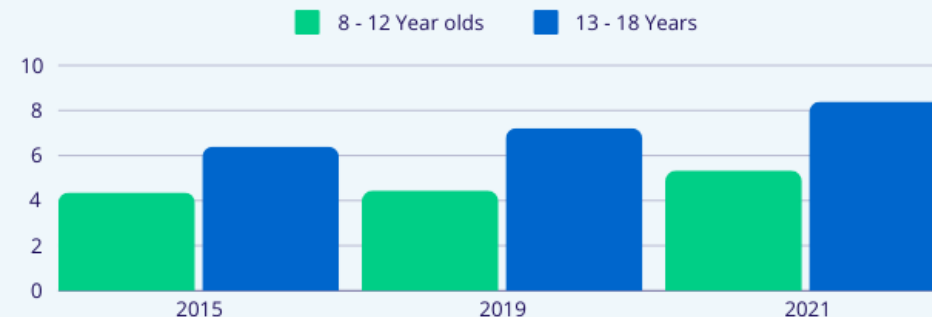
# Statisztikai adatok

Magyarországon egy 2018-as kutatás szerint a **8-38 hónapos gyermekek 72%-áról** nyilatkozták a szülei, hogy már használ valamilyen okoseszközt. COVID19 járvány csak rontott a helyzeten.

- **8–15 éves**, iskolás korosztály mobiltelefonhasználatát és online viselkedését vizsgálta (NMHH) - **átlagos napi képernyőidő 234 perc, azaz naponta közel 4 óra**, a legtöbben a közösségi médiát használják, és azon belül is a TikTok vezet.(2023)
- **8–12 évesek átlagos napi képernyőideje meghaladja az 5,5 órát**, a **tinédzsereknél ez a szám még megdöbbentőbb: a napi 8 órát is eléri.** (2025 )

## Children screen time usage

Tweens vs teens (in hours)

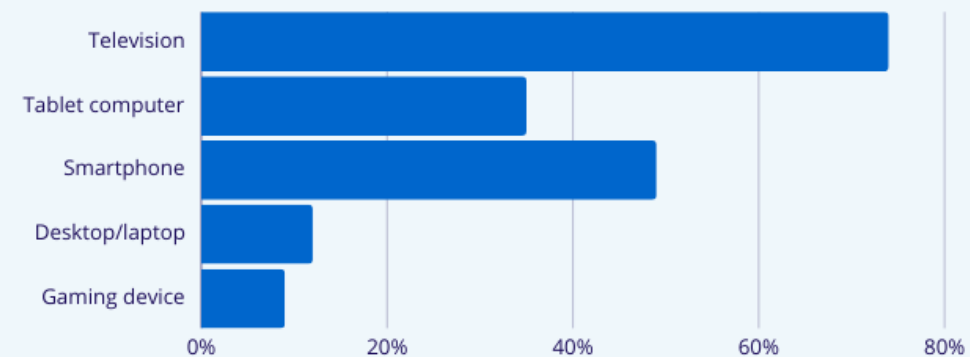


adam  
connell

Source: Common Sense Media

## Children engagement with certain devices

Ages 0 -2 years old



adam  
connell

Source: Pew Research

# Digitális Cumi?



Veleszületett szopóreflex



Gyors megoldás az idegrendszernek



# Digitális cumi kifejezés létezik?

Csecsemők, kisdedek, kisgyermeknek nyugtalanító, fájdalommal járó érzéseiket, unalmukat, dühüket vagy sírásukat nem egy szerető családtag, felnőtt megnyugtató jelenlétével, hanem egy képernyővel, „csillapítják”.

## Probléma

- *Külső eszköz*
- *Nem tanulja meg:*
- *önmagát megnyugtítani*
- *az érzelmeit szabályozása*

# Legjobb „digitális cumi-ellenes” megoldás

~~technológiai~~



emberi

idő, figyelem, ölelés,  
közös játék és valódi  
jelenlét



# Gyermek érzelmi fejlődését befolyásoló tényezők



# Milyen előnyök lehetnek?

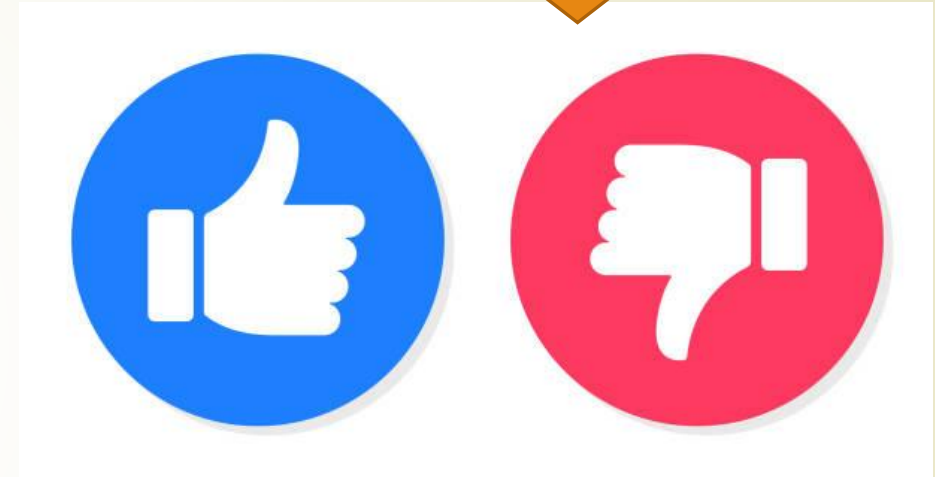
- Kéznel van
- Azonnali reagálás, reakcióidő kevesebb
- Nyugtató/fájdalomcsillapító hatás
- Idegen nyelv –ezt hallgatja, olvassa
- Technikai világban jobban boldogul



# Mit szeretnénk megelőzni, milyen hatások lehetnek ?

Rákap-rászokik(egyre többet és többet-dopaminszint nő)-függőségi mintázat

- Átveszi a vezetést-bezavarhat
  - Alvási rend
  - Étkezési rend
- Fejlődésre kihathat: agy- idegrendszer fejl.
  - Beszédfejlődés (szókincs, értelem)
  - Érzelmi kontroll hiánya
  - Kommunikációs készségek (szemkontaktus)
  - Mozgásfejlődés(nincs mozgás)
  - Finommotorika (nem használja kezét)
  - Figyelemzavarok (oktatási nehézségek, társasbeilleszkedési zavarok)

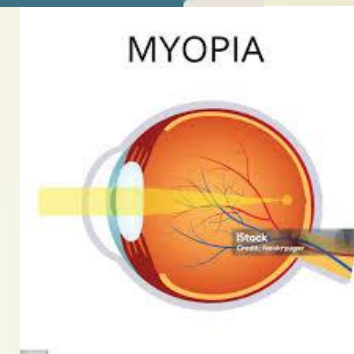


Az ellátórendszer túlterheltsége probléma



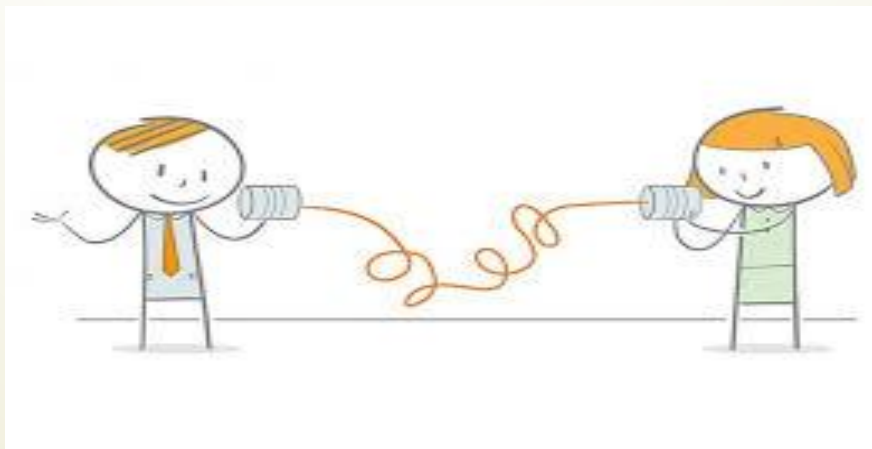
# Ellátórendszer túlterheltsége-komoly betegbiztonsági kérdés

- ▶ PI: Mentális betegségek számának emelkedése gyermekkorban kimagasló
- ▶ Myopia kisiskolás korban emelkedik: **minden plusz 1 óra képernyőidő 21%-kal nagyobb esélyt jelent a rövidlátás kialakulására.**
- ▶ Szakemberhiány: pl. közfinanszírozott ellátásban kb. 100 gyermekpszichiáter dolgozik
- ▶ Szakemberek-túlterheltek, fáradtak-kiemelten fontos a dolgozók lelki biztonsága, egymást támogató közösség
- ▶ Várólista hosszú - sok gyermek nem kap időben segítséget
- ▶ Ellátórendszer feladata: a betegségek megelőzése, betegségek kialakulásának csökkentése, betegségek időber történő felismerése (preventív tevékenység-alapellátás)



# Betegbiztonság szerepe

- ▶ Kulcsterület: **Megfelelő tájékoztatás és kommunikáció: gondozott család** pontos információkat kap a digitális világ hatásairól, esetleges kockázatairól és a teendőkről
- ▶ A „biztonságos” képernyő előtt töltött idő koronként változik
- ▶ Szakértői szervezetek útmutatókat készítettek a szülők számára
- ▶ Egységes irányelvek megfogalmazása
- ▶ Minőségi tartalom és a napi rutinok védelme (digitális detox) a fókuszban



# Mit tudunk tenni - védőnők szerepe

- ▶ Védőnők elsődleges feladata, szerepe

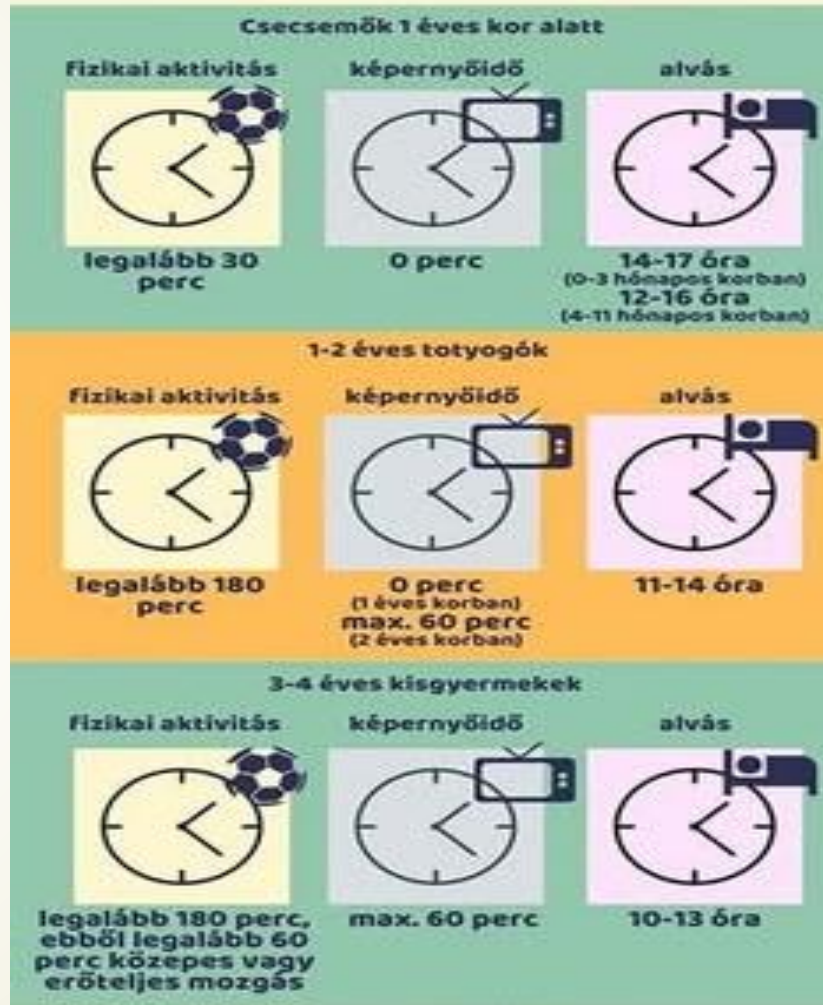
**prevenció**

- ▶ Kiemelt figyelmet kell fordítani a gyermekek egészséges fejlődésére, és ennek nyomon követésére
- ▶ Gondozott családoknak, gyermekeknek információ átadás, edukáció
- ▶ Szülői mintázat-kollektív prevenció hatékonysága

# Digitális eszközök világa gyermekkorban

- ▶ társadalom részét képezik
- ▶ robbanásszerűen fejlődő digitális világában nőnek fel a gyermekek
- ▶ A **probléma**: digitális eszközökkel helyettesíteni kezdik a szülői jelenlétet, a közös játékot vagy az érzelmi kapcsolódást
- ▶ A képernyő lehet hasznos eszköz későbbi életkorban, tudatosan használva, megfelelő időkorláttal és tartalommal, de **nem lehet „nyugtatószer-fájdalomcsillapító” az első életévekben** a gyerekeknél.

## WHO-AJÁNLÁS AJÁNLOTT KÉPERNYŐIDŐ, FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS ALVÁS 5 ÉVES KOR ALATT



FORDÍTÁS A KÖVETKEZŐ ALAPJÁN:  
WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2019).  
GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY,  
SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP  
FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF  
AGE.



WWW.WHO.INT

WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/DETAIL/24-04-2019-TO-GROW-UP-HEALTHY-CHILDREN-NEED-TO-SIT-LESS-AND-PLAY-MORE

# Megoldás - Mit, Mikor?

## ÖNKONTROLL KÉPESSÉG



- 0-3 éves korosztálynak:– **képernyőmentes életkor** - (WHO -1-2 évet javasol)
- 6 éves kor alatt csak **mesenézés** (csökkentett sebesség, hang és képeffekt)
- Kisiskolás kortól izgalmas **informatikai, technikai funkciók felfedezése** - ppt,
- **Saját okos eszköz** ált. iskola végén(13-14 év)
- **Social media** regisztráció 16 év felett
- **szükségesek az emberi társas kapcsolatok, a sok mozgás, a világ felfedezés és érzékszervi tapasztalatok**





# Felhasznált irodalom

- ▶ <https://www.who.int/>
- ▶ Uzsalyné dr. Pécsi Rita: A képernyő és a gyermeki idegrendszer - Fejleszt vagy rombol? , 2023
- ▶ Uzsalyné dr. Pécsi Rita: Mintha drogot adnánk a gyermekinknek, 2022
- ▶ Valérie Brauchli, Fabio Sticca, Peter Edelsbrunner, Agnes von Wyl, Patricia Lannen: Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood, Computers in Human Behavior, March 2024,
- ▶ Child and Adolescent Psychiatry: Digital Pacifiers for Cranky Kids Only Make Matters Worse in the Long Run, 2023 February 21
- ▶ Imane El Atillah: 'Digital pacifiers': How early exposure to devices impacts your child's emotional development, 2024
- ▶ Claire McDavid: Digital Pacifiers: Does Media Help or Hinder Infants?
- ▶ <https://motivatormagazin.hu/pszichologia/az-alfa-generacio-jellemzoi-es-problemai/>