

B U D A P E S T

30/06/2025

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

„Az okostelefon nem bébiszitter”

– beszélgetés Nagy Erikával a tudatos digitális nevelésről, a képernyők kisgyermekre és kamaszokra gyakorolt hatásairól



Kertváros Magazin | Újból rendelünk csapatát erősíti Nagy Erika egészségpszichológus, szimbólumterapeuta-jelölt, autogén tréning gyakorlatvezető. Mostani beszélgetésünkben a kisgyermekek és a kamaszok képernyőhasználati szokásainak pszichológiai vetületeiről kérdeztük.

KM: Erika, mit tapasztalsz a rendelés során, milyen kérdésekkel keresnek meg leggyakrabban a digitális eszközök kapcsán?

Nagy Erika: Egyre több szülő aggódik amiatt, hogy a gyermeke „rá van függve a telefonra”. Van, akinél alvászavar, figyelemzavar, ingerlékenység, szorongás jelenik meg. Más esetekben a szociális kapcsolatok beszűkülése, az érzelm kifejezés nehézségei aggasztják a



családokat. Gyakran előforduló téma a biztonság kérdése is a különféle tartalmak esetében, vagy például az, hogy miként lehet támogatóan jelen lenni, védelmet adni, kezelni egy felmerülő cyberbullying helyzetet. Elengedhetetlen, hogy ne érezze

magát egyedül a gyermek, ha nehéz vagy kínos helyzetbe kerül, hanem érezze a szülői támogatást, hogy elmondhassa, mi az, ami bántja, ami megzavarta, amit nem ért. Fontos megérteni, hogy nem maga a képernyő vagy a technológia a probléma, hanem az, ahogyan használjuk.

KM: Mit jelent ez a gyakorlatban? Hol húzódik a „túl sok” határa?

Nagy Erika: A mérték persze számít, de a pszichológiában mindig a funkciót vizsgáljuk: mit vált ki a képernyőhasználat a gyermek viselkedésében, érzélemlálgában, kapcsolataiban. Ha egy 10 éves gyermek képes félretenni a tabletet és kimenni focizni, ha képes kapcsolódni másokhoz, akkor nem feltétlenül kóros, ha napi egy órát játszik. Ha viszont a képernyő az egyetlen örömförrás, vagy ha elvonása dühkitörést okoz, az már figyelmeztető jel.



KM: A kamaszoknál most különösen aktuális téma az AI, a mesterséges intelligencia. Milyen pszichológiai hatásai lehetnek?

Nagy Erika: Ez egy új és gyorsan változó, fejlődő terület. A mesterséges intelligencia elterjedése különféle alkalmazásokban – mint például a generatív mesterséges intelligencia platformok, melyeken a felhasználóknak valódi, emberi beszélgetés élménye is keletkezhet, a valódinak tűnő, de gép által létrehozott képek, vagy az interneten keringő hamisított videók – a kamasz identitásfejlődésére és realitásérzékelésére is hatással lehetnek. Egy tinédzser még keresi önmagát, és ha digitális visszajelzések, mesterségesen generált tartalmak alapján formálja a világképét, az könnyen eltorzíthatja az önértékelését vagy a társas kapcsolatait. Ez természetesen már a mesterséges intelligencia elterjedése előtt is súlyos problémát jelentett, túl gyakori vagy kritikátlan médiafogyasztás esetén. Ugyanakkor, ha helyesen használjuk, az AI nagyon hasznos tud lenni, vegyük például a tanulás területét, azon belül is a nyelvtanulást. Ebben az esetben kifejezetten jól és progresszíven lehet haladni ezzel az eszközzel, főként akkor, ha energiát is fektet bele az ember. Ilyenkor a nyelvtudás fejlődése pozitívan fog hatni az önértékelésére, vagyis a nyelvtanuló minél magabiztosabban nyilvánul meg egy idegen nyelven, annál több valóságos ismeretségre tud szert tenni, színesednek a szociális kapcsolatai is, és ehhez kezdetben egy mesterséges eszköz szolgáltatja az alapot.

Természetesen, ahogyan ebben az esetben is, a technológia jó esetben csak eszközként jelenik meg, és nagyon fontos, hogy a valós kapcsolatok ne szoruljanak háttérbe.

KM: Mi a helyzet a **kisebb gyermekekkel**? Őket milyen hatások érik?



Nagy Erika: A kisgyermek idegrendszere még fejlődésben van, így különösen érzékenyek a túlingerlésre. A gyorsan váltakozó képi inger, a színes, hangos, interaktív tartalmak az agyi jutalmazó központokat aktiválják – vagyis „rákattannak”, de közben a finommotorika (az apró, kéz- és ujjmozgásokat igénylő tevékenységek), a figyelmi fókusz, a nyelvi fejlődés háttérbe szorulhat. Ezt hosszú távon megfigyelhetjük például beszédfejlődési késés vagy alvásproblémák formájában. Egy-egy okostelefonos vagy tabletes oktatóprogram hasznos lehet, de nem pótolja azt, amikor a gyerek valódi emberekkel beszélget, játszik vagy kérdezhet tőlük.

KM: Mit javasolsz a szülőknek, hogyan közelítsenek ehhez a témához?

Nagy Erika: Először is: **ne bűnbakként kezeljük a technológiát**, hanem tanítsuk meg jól használni, amihez az első lépés, ha

magunk is jól és tudatosan használjuk ezeket az eszközöket. Fontos a példamutatás, az egyértelmű határok és a közös szabályalkotás. Kisgyermeknél segít a napi struktúra, az eszközmentes zónák (például étkezés, lefekvés). Kamaszokkal pedig fontos a párbeszéd: ne tiltani akarjunk, hanem érteni. Az érteshez pedig párbeszédet kell kialakítani a kamaszunkkal. Manapság ez a korosztály számtalan applikációt használ, sokszor szimultán is. A figyelmük fragmentálódik, egyszerre és több modalitáson keresztül érkeznek az információk. Minden héten lesz egy új trend, amit gyorsan le kell követni, hogy képpen maradjanak. Tehát legyünk kíváncsiak a világukra, digitális-világukra, beszélgessünk velük -már amikor éppen nyílik egy kis interakciós tér erre- és akkor kérdezzünk rá, mit néz, mit olvas, mit gondol az AI-ról – és vegyük komolyan a válaszait.

KM: A digitális világ mellett hogyan lehet visszahozni a gyermekeket a „való életbe”?

Nagy Erika: A kulcs a **kapcsolódás**. Ha a gyermek azt érzi, hogy fontos, meghallgatják, jelen vagyunk vele – akkor sokkal kevésbé fog ragaszkodni az online térhez. Emellett az élményszerű, **közös tevékenységek** – túrázás, játék, alkotás – segítenek abban, hogy a gyerek újra örömet lelje az offline világban is. A cél a különféle életterek közötti egyensúly megteremtése.

Autogén tréninggel (relaxációs technika, amely segít megnyugodni, ellazulni és csökkenteni a szorongást) vagy más relaxációs technikával nemcsak lecsendesedni tanulhat meg, hanem az önszabályozási képessége is fejlődik, megtanul önmagához (érzéseihöz, testi jelzéseihöz, gondolati képeihez, megéléseihöz)

kapcsolódni, ami által fejlődik az önismerete és ezáltal a környezetéhez való viszonyulása is.



KM: Köszönjük a gondolatokat – és örülünk, hogy ismét a rendelő csapatában dolgozol!

Nagy Erika: Nagyon örülök én is, hogy újra itt lehetek. Remélem, a szülők számára is hasznosak ezek az információk, és segítenek eligazodni a képernyők és érzelmek világában.