

# Útmutató

Az OFFLINE kártyapakli egy 24 lapos, reflektív eszköz, amely a digitális túlhasználát, a figyelem szétesése és a jelenlét hiánya köré szerveződik. Nem tiltásra, nem irányításra, hanem észrevételre és tudatosításra épít.

A pakli:

- nem moralizál a képernyőhasználat felett,
- nem ír elő „helyes” viselkedést.

A kérdések és feladatok ismerős élethelyzetekből indulnak ki, és teret hagynak a saját tempójú válaszadásnak.

Az OFFLINE jól alkalmazható:

- iskolai osztályfoglalkozásokon,
- egyéni vagy csoportos segítő folyamatokban,
- kamaszokkal végzett preventív munkában,
- önismereti, figyelem- és jelenlétfókuszú helyzetekben.

Ajánlott korosztály: kb. 10–18 éves korig, de nyelvezete miatt idősebbekkel is jól működik.

Különösen hasznos olyan fiataloknál, akik:

- nehezen kapcsolódnak a saját belső állapotaikhoz,
- túlterheltek digitális ingerekkel,
- ellenállnak a direkt „ne telefonozz” típusú megközelítéseknek.
- 

Fontos szakmai megjegyzés: A pakli nem diagnosztikai eszköz, és nem célja a viselkedés azonnali megváltoztatása.