

# Útmutató

Az OFFLINE egy olyan kártyapakli, ami segít egy kicsit megállni a mindennapok rohanásában. Főleg ott, ahol sok a képernyő, kevés a csend, és nehéz igazán jelen lenni.

Mire való ez a pakli?

Nem arra, hogy:

- elvegyük a telefont,
- leszoktassuk a gyereket,
- vitát nyerjünk a képernyőhasználatról.

Hanem arra, hogy:

- észrevegyük, mi történik velünk a sok digitális inger között,
- legyenek offline pillanatok anélkül, hogy erőltetnénk,
- beszélgetések induljanak el.

Hogyan használható?

- Elő lehet venni naponta egy kártyát, de csinálhattok a pakliból egész estés programot is.
- Nem kell „jól” csinálni, nincs jó vagy rossz válasz. A fókusz a reflexión van.
- Egy kártya lehet beszélgetésindító, de lehet egyéni gondolkodásra való is.

Miért más ez, mint egy „digitális detox”?

Az OFFLINE nem tilt, nem ijesztget, nem szabályoz. Segít:

- felismerni a túlterheltséget,
- megkülönböztetni az unalmat a valódi pihenéstől,
- visszatalálni apró, offline jóleső pillanatokhoz.

Kinek ajánlott?

- Iskoláskorú gyerekeknek,
- kamaszoknak,
- és akár szülőknek is, mert a kérdések ránk is vonatkoznak.

Sok családban jól működik, ha a felnőtt is válaszol, nem csupán kérdez.

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