Mobil és digitális eszközhasználat kisgyermekkorban

Dr. Forgács Bálint

2026.10.30.

Túlféltés a fizikai térben… alulféltés a digitális világban



Attól még, hogy a kockázat láthatatlan…



- veszélyes
- akár visszafordíthatatlan károkat is tud okozni

Hogyan működik a digitális világ?

- **Profitorientált techcégek**, akiknek a célja nem az, hogy az embereket szórakoztassa, hanem, hogy minél több profitot termeljenek
  - 1,8 trillió USD / év
  - 2023-as Harvardi felmérés: csak a kiskorúak online reklámfogyasztásából 11 milliárd dollárt termeltek

- **Netflix vezérigaztgatója**: *“Az alvással versenyzünk. Ha a gyerek 2 órával kevesebbet alszik, akkor az több figyelem nekünk, amiből több pénzt tudunk csinálni.”*

Hogyan működik a digitális világ?

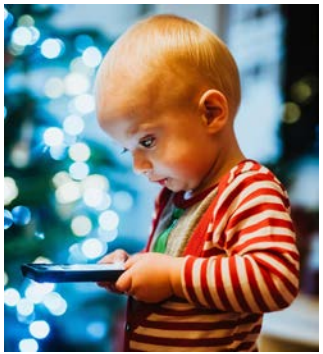
- **Profitorientált techcégek**, akiknek a célja nem az, hogy az embereket szórakoztassa, hanem, hogy minél több profitot termeljenek
  - 1,8 trillió USD / év
  - 2023-as Harvardi felmérés: csak a kiskorúak online reklámfogyasztásából 11 milliárd dollárt termeltek

- **Netflix vezérigaztgatója**: *“Az alvással versenyzünk. Ha a gyerek 2 órával kevesebbet alszik, akkor az több figyelem nekünk, amiből több pénzt tudunk csinálni.”*

→ Manipulációs technológiák: tudományos eljárások arra, hogyan lehet megváltoztatni az emberi viselkedést úgy, hogy pénzt hozzon

Miért problémás ez hatványozottan gyermekkorban?

- **Jutalmazó rendszer** (dopamin) **már korán aktív**
- **Prefrontális kéreg** (önszabályozás) **sokkal lassabban fejlődik** (20-as évek közepe)



⟶ **Gyerekek = erős jutalomkeresés + gyenge kontroll** (azonnali öröm)

Miért problémás ez hatványozottan gyermekkorban?

Agyi plaszticitás



Kutatások - Digitális áthuzalozás

- Előnyök és hátrányok is tetten érhetők (nem arányos a képernyőidővel)
  - ➕ részletekre való figyelem
  - ➖ figyelmi folyamatok, érzelemszabályozás, nyelvi fejlődés

Kutatások - Digitális áthuzalozás

- Előnyök és hátrányok is tetten érhetők (nem arányos a képernyőidővel)
  - ✚ részletekre való figyelem
  - ➖ figyelmi folyamatok, érzelemszabályozás, nyelvi fejlődés

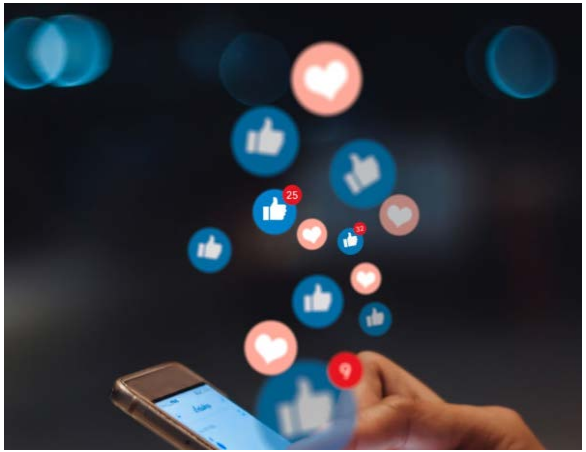
- Korai érzékenység: 12 hónaposoknál BÁRMENNYI képernyőidő 105%-kal növeli a szenzoros abnormalitások előfordulását (hiperszenzitivitás)

- Kumulatív hatások: 18 hónaposoknál minden +1 óra +23%-kal nagyobb érzelemszabályozási deficitet okoz

- Nyelvi deficit: 4,5 éves korra 35% vékonyabb agyihálózat

Tanulásgátló + Élménybloккoló

- Elzár a szabad fizikai játéktól
- Elvág a barátoktól, társas élményektől
- Hamis világba repít, ami nem készít fel a való világra
- Szociális képességek
- Érzelmi intelligencia
- Kudarctűrő képesség
- Kitartás
- Kreativitás



Vészcsengő



Photo by Oleksandr Zbanduto on Unsplash

Mi lehet a megoldás?

- Rendszerszintű változásra van szükség
- Tudatos szülői nevelés
- Gyerekekkel való nyitott,
  korának megfelelő beszélgetés
- A fizikai világ élményének bemutatása
- Szülői / felnőtt minta

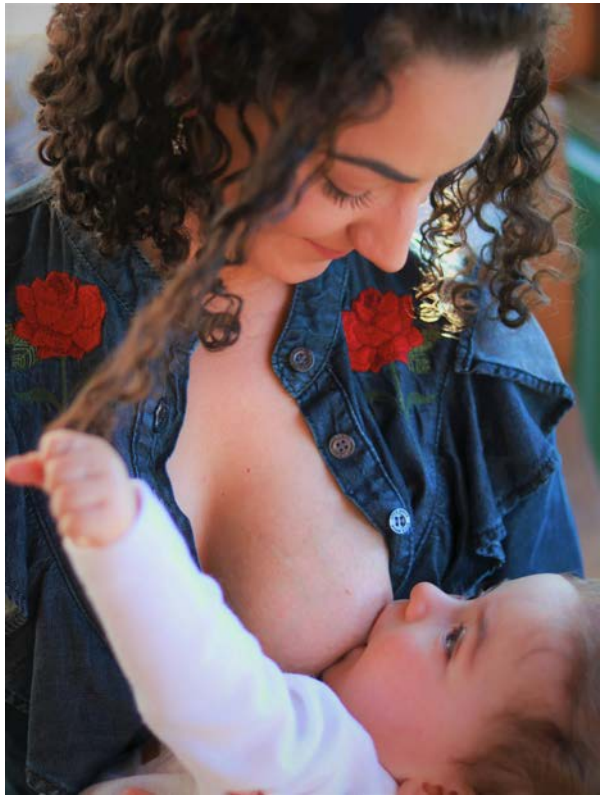


Photo by Luiza Braun on Unsplash

Mi lehet a megoldás?

Mit, mikor? - Amikor megvan a gyermek önkontroll képessége!

- 6 éves kor alatt csak mese nézés tv-ben
- 8 éves kortól: Izgalmas, nem túlingerlő funkciók felfedezése (pl.: ppt)
- Saját okos készülék - legkorábban 14 éves kor felett, teljes szülői kontrollal
- Közösségi média regisztráció 16 év felett

Mi lehet a megoldás?

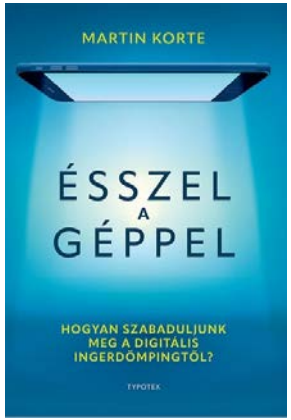
A szülői önkontroll az egyik legfontosabb kulcs

- Ne lógjunk a telefonon a gyerek jelenlétében
- Bátor korlátozás: a gyerekek érdeke nem a kütyüzés

Tájékozódás











KidsVital
KidsJourney

- Mire van szüksége a gyerekeknek valójában?
- Program a szülőségről, szülőknek, a Babalabor kutatóitól
- Foglalkozások kamaszoknak



Mi lehet a megoldás?

Mire van szüksége a gyerekeknek valójában?

Program a szülőségről, szülőknek, a Babalabor kutatóitól



Minden gyermekben megvan a potenciál, ne vegyük el tőlük a tanulás, fejlődés, egészséges felnőtté válás lehetőségét!

