

DIGITÁLIS EGYENSÚLY A CSALÁDBAN



2. munkafüzet

ÚTON A DIGITÁLIS EGYENSÚLY FELÉ CSALÁDI MUNKAFÜZET

Üdv újra közöttünk – örülünk, hogy velünk tartotok!

Először is: **gratulálunk nektek!** Tettetek egy nagy lépést a digitális egyensúly felé! Az előző heti feladatokkal reméljük, hogy nemcsak rálátást nyertetek a digitális szokásaitokra, de értékes közös pillanatokban és beszélgetésekben is részetek volt közben!

Programunk továbbra is abban támogat benneteket, hogy *felelősen használjátok a digitális eszközöket, egyensúlyt találjatok az online és az offline világ között, és olyan szokásokat alakítsatok ki, amik erősítik kapcsolataitokat.*

Ez a munkafüzet a négyhetes programunk **2. része**, amelynek segítségével felfedezhetitek, *miként befolyásolja a digitális világ a figyelmeteket, hogyan használhatjátok a technológiát a testi-lelki jólléteket javára és családi kapcsolataitok erősítésére.*

A munkafüzet **7 egyszerű, de elgondolkodtató feladatot** tartalmaz. Saját tempótokban haladhattok. **Nincs jó vagy rossz válasz** – minden, amit megosztotok egymással, közelebb vihet benneteket önmagatokhoz és egymáshoz.

Hogyan használjátok a munkafüzetet?

- A részvétel legyen szabad döntés – közösen és szülőként is értékes élmény!
- Beszélgetsetek minél többet a megélt tapasztalataitokról
- Maradjatok kíváncsiak és legyetek nyitottak egymás nézőpontjára
- Tartsátok tiszteletben egymás véleményét
- Ha úgy döntötök, hogy változtattok, akkor közösen határozzátok meg az irányt

Kívánjunk, hogy ez a hét is hozzon inspiráló felismeréseket és jó beszélgetéseket!

Folytassuk a digitális egyensúly felé vezető utat együtt!

1. FELADAT: BEKAPCSOLJÁTOK „CSAK ÚGY?” – GONDOLKODTATOK MÁR RAJTA, HOGY VAJON MIÉRT?

Sokszor fel sem tűnik, hogy **milyen gyakran** nyúlunk a telefonunk vagy a tabletünk után, ülünk le a számítógépünk elé vagy kapcsoljuk be a tévét – még akkor is, amikor **valójában nincs is rá igazán szükségünk**, gyakran csak megszokásból.

Ez a feladat segít észrevenni, hogy **mikor fordultok „csak úgy” a képernyők felé**. Ha erre jobban ráláttok, legközelebb könnyebb lesz eldönteni, hogy **valóban akarjátok-e használni őket - felfedezhetitek, hogy választhattok és akár bármi mást is csinálhattok**.

Feladat: A héten mindenki jegyezzen fel 10 alkalmat, amikor „csak úgy,” cél nélkül nyúlt a telefonhoz vagy más eszközhöz - és azt is, hogy miért tette.

Ki?	Mikor?	Mi történt előtte?	Milyen eszközt használt?	Mit csinált a készüléken?	Tudjátok-e, hogy miért kezdtétek el használni?
(Pl. apa	18:45	vacsorázott a család	a telefonját	ellenőrizte a céges e-maileket	ki akarta használni az időt, amíg a gyerek zuhanyozott)
1					
2					
3					
4					
5					

Ki?	Mikor?	Mi történt előtte?	Milyen eszközt használt?	Mit csinált a készüléken?	Tudjátok-e, hogy miért kezdtétek el használni?
6					
7					
8					
9					
10					

Kérdések a családi beszélgetéshez:

- Felfedeztetek valamit, amiért elkezdtétek használni a készüléketeket konkrét cél nélkül?
- Előfordult, hogy „csak úgy” ellenőriztétek a telefonotokat? Szerintetek egy órán belül hányszor néztetek rá?
- Volt olyan napszak vagy helyzet, amikor ez sűrűbben fordult elő?
- Tapasztaltatok valamilyen változást a hangulatotokban, amikor valódi cél nélkül használtátok valamelyik készüléket? Hogy éreztétek magatokat utána?
- Van valami, amit másként csinálnátok ezentúl?

2. FELADAT: EGYSZERRE CSAK EGYET!

A mindennapok sűrűjében a digitális eszközök gyakorta keltik azt az illúziót, mintha mindent **egyszerre** el tudnánk velük **intézni** – e-mail írás közben gyorsan telefonálni egyet vagy podcast hallgatása alatt információt vadászni a neten. Ez a „többfeladatos” működés sokunk számára vált mára szinte természetessé.

Ahogya igyekszünk szinte minden pillanatot „jól” kihasználni, gyakran váltogatunk a különböző tevékenységek között. Ez ugyan nagyon hasznosnak tűnhet először, de az agyunk minden ilyen váltásnál energiát használ és veszít, és a terheltsége egyre nő. Ezért érezhetjük azt, hogy az újabb és újabb **megszakítások miatt tele vagyunk feszültséggel, elfáradunk**, és hiába csináltunk annyi mindent, **mégsem haladunk igazán előre.**

Ellenben a **holidióket**, amikor „nem csinálunk semmit,” – egy kis várakozás, egy rövid szünet – gyakran hisszük feleslegesnek, pedig **valójában aranyat érnek.** Rendkívül fontosak a mentális jóllétünk szempontjából is. **Lehetőséget biztosítanak** arra, hogy kicsit *lelassuljunk, kifújjuk magunkat, és újra rendezzük a gondolatainkat.* Nem elvesztegetett idő ez – hanem **feltöltődés.** És olykor épp erre van a legnagyobb szükségünk a szüntelen pörgésben.

Feladat: Próbáljátok ki, hogy milyen az, amikor egyszerre csak egy dologgal foglalkoztok és kizárólag arra figyeltek!

- **Válasszatok ki a feladathoz egy hétköznapi tevékenységet.**
- **Végezzétek el ezt a dolgot úgy, hogy közben nem foglalkoztok mással.**
Például: Ha a gyermekeddel akarsz játszani, tedd félre a telefont és törődj csak vele. Ha házimunkát végzel, ne menjen a háttérben a TV, csak figyeld, amit csinálsz. Filmnézés közben ne csetelj, vagy játssz a számítógépen. Ha pihensz, pihenj – ne görgezd közben a közösségi médiát.
- **Ha pedig várakoznotok kell, várakozzatok és nézzetek körül – figyeljétek meg azt, ami éppen körbevesz benneteket.**

Tipp: Ezt a feladatot is érdemes lehet naponta többször megcsinálni.

Kérdések a közös beszélgetéshez:

- Milyen érzés volt egyszerre csak egy dologra figyelni?
- Milyen helyzetekben ment jól és milyen helyzetekben ment nehezebben?
- Mit csináltatok akkor, amikor valamire várnotok kellett?
- Van olyan, amit szívesen csinálnátok másként a jövőben? Ha igen, mit?

3. FELADAT: KÉPERNYÓMENTES ZÓNÁK

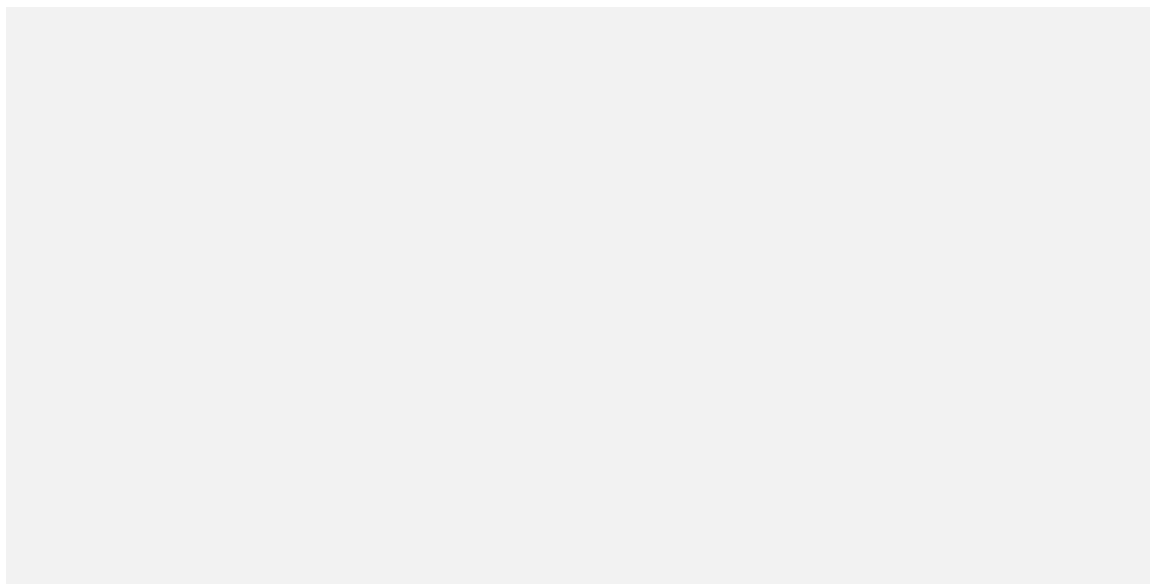
*Milyen jó visszaidézni a közös élményeket - nevetni egy régi történeten, felidézni egy kalandos kirándulást vagy egy emlékezetes vacsorát! Akkor **érezzük magunkat a legjobban, amikor együtt vagyunk és** közben semmi sem zavar meg minket - ilyenkor **tudunk igazán egymásra figyelni.***

Ezért is javasolja az Amerikai Gyermekek- és Serdülőpszichiátriai Akadémia (AACAP), hogy **a családi étkezéseknél, a közös programoknál és alvás előtt kerüljük a képernyők használatát.** Azt is ajánlják, hogy **a hálósobákban ne legyenek digitális eszközök.**

Feladat: Beszéljétek meg: nálatok HOL nincs helye a képernyőknek otthon!

Válasszátok ki közösen: melyek azok a helyek az otthonotokban, ahol szívesen tartanátok képernyőcsendet. Csak próbáljátok ki, mondjuk 1-2 napig!

Írjátok le, hogy hogyan döntöttetek, és azt is, hogy hova kerültek az eszközök állandó vagy ideiglenes jelleggel:



Tipp: Az is jól működhet, ha kialakítotok egy közös tárolót a digitális eszközeiteknek, vagy mindenki kijelöl **egy saját, fix helyet** a számukra – például egy polcon, az előszobában vagy a töltőállomás mellett. Ez segít abban, hogy a telefonok és más készülékek **ott legyenek, amikor kellenek – és ne legyenek ott, amikor nem.**

4. Feladat: KÉPERNYŐMENTES IDŐSZAKOK

Feladat: Beszéljétek meg: nálatok MIKOR nincs helye a képernyőknek!

Van olyan időszak a napotokban, amikor jól esne teljesen félretenni az eszközöket, és elmélyedni valamiben, vagy egymással tölteni az időt?

Beszéljétek meg és írjátok le, mikor lenne erre leginkább szükségetek!

Ha megállapodtatok, próbáljátok ki pár napig, hogy milyen érzés így együtt tölteni az időt!

Kérdések a családnak – Beszélgetsetek róla együtt!

- Hogy éreztétek magatokat, amikor sikerült vagy amikor nem sikerült képernyőmentes időszávot, zónát kijelölnötök?
- Ha sikerült, melyik zónát vagy időszávot volt a legkönnyebb és melyiket a legnehezebb kiválasztani, illetve utána azt betartani?
- Milyen az nektek, hogy most máshol vannak a telefonok vagy a TV?
- Milyen érzés volt együtt tölteni az időt képernyők nélkül? Változott valami a beszélgetéseitekben vagy a hangulatotokban?
- Elégedettek vagytok az új helyzettel? Ha igen, minek örültök a legjobban?
- Ha nem, min tudnátok még változtatni, hogy az új rend még inkább megfeleljen mindenkinek?

5. FELADAT: KEVESEBB PITYEGÉS, TÖBB NYUGALOM

Amikor az eszközeink állandóan pittyegnek, rezegnek, villognak, könnyen kizökken-
tenek abból, amiben épp elmélyednénk – legyen az egy jó könyv, egy beszélgetés
vagy egy ölelés. A megszakítások szétforgácsolják a figyelmünket, és feszültté
tesznek. Viszont ha tudatosan csökkentjük ezeket a zavaró ingereket, otthonunk
légköre nyugodtabb lehet, és az együtt töltött idő is sokkal tartalmasabb lehet.

Feladat: Csökkentsétek a készülékek digitális zaját otthon – együtt!

1. Válasszatok ki a feladathoz egy napot, és nézzétek meg minden eszköznél:

- Milyen gyakran tereli el a figyelmeteket?
- Zavar a jelzése, hangja, rezgése, fénye, villogása titeket?
- Ha igen, szükség van-e rá vagy ki lehet kapcsolni?
- Vannak olyan értesítések, amiket késleltethettek, összegyűjthettek, ütemezhettek, hogy később, egyszerre nézhessétek meg őket?

2. Állítsátok be úgy a készülékeket, hogy ne tereljék el feleslegesen a figyelmeteket!

Például: Kapcsoljátok ki a telefonotokon a nem fontos jelzéseket vagy állítsátok be az értesítések ütemezését (iOS), a „Ne zavarj” üzemmódot (Android)! Kapcsoljátok ki a tévét, ha senki sem nézni. Állítsátok le az automatikus videólejátszás funkciót.

3. Figyeljétek meg 2-3 napon át, hogy hogyan hatnak rátok ezek a változtatások – ha pozitívan, építsétek be a mindennapjaitokba őket. Ha nem vagytok teljesen elégedettek, hangoljátok tovább a beállításokat az igényeitek szerint.

Kérdések, amelyek segítenek a családi beszélgetésnél:

- Hogyan hatnak rátok a készülékek jelzései?
- Milyen érzés, amikor nem reagáltok azonnal az értesítésekre?
- Általában mennyire tudtok koncentrálni, ha több eszköz is aktív körülöttek? *(pl. olvasni, tanulni vagy dolgozni, amikor szól a zene, megy a tévé)*
- Milyen érzés csendesebb környezetben lenni?
- Észrevettetek valamilyen pozitív változást abban, hogy mennyire tudtok koncentrálni, és / vagy a közérzetetekkel kapcsolatban? Ha igen, mit?

6. FELADAT: DIGITÁLIS LOMTALANÍTÁS

Ahogy az otthonunkban is időnként rendet rakunk azért, hogy jobban érezzük magunkat a környezetünkben, úgy a digitális eszközeink is megérdemelnek némi figyelmet. Érdeemes néha ránézni, mi minden gyűlt össze rajtuk az elmúlt hónapokban. **A túl sok alkalmazás, fotó vagy fájl lelassíthatja a készülékeket és minket is zavarhat** vagy akadályozhat, ha minden tele van felesleges dologgal. Ezért most egy kis digitális lomtalanításra hívunk titeket!

Feladat: **Rakjatok rendet a készülékeiteken!**

1. Töröljétek le azokat az alkalmazásokat, amelyeket ritkán vagy egyáltalán nem használtok!

- Nézzétek át a készülékeiteket, melyek azok az alkalmazások, amiket „majd egyszer jó lesz” alapon telepítettetek, de azóta sem nyitottátok meg?
- Töröljétek azokat, amik feleslegesek!

2. Rendszerezétek a fájlokat, e-maileket, fotókat!

- Töröljétek a homályos, duplikált, felesleges képeket.
- Hozzatok létre külön mappákat a dokumentumoknak (pl. "iskolai papírok", "munka", "nyaralás") és ezek szerint rendszerezétek őket.
- Nézzetek rá az e-mail fiókjaitokra is – töröljétek a felesleges leveleket, reklámokat, és iratkozzatok le a hírlevelekről, amiket nem olvastok.

Segítő kérdések a családi beszélgetésekhez:

- Hogyan hatnak rátok a digitális lomok és a rendezetlenség?
- Milyen érzés volt „megválni” néhány alkalmazástól? Hiányoznak?
- Volt olyan fájl vagy kép, amit örömmel fedeztetek fel újra?
- Mit szeretnétek megőrizni a most kialakított digitális rendből?
- Milyen rendszer segíthet abban, hogy ne gyűljenek fel újra a felesleges dolgok?

7. FELADAT: HETI 15 PERC A „DIGITÁLIS ÖNFEJLESZTÉSRE”

A digitális eszközök sok mindenben segíthetnek minket – de ehhez **jó, ha tudjuk, milyen remek lehetőségek rejlenek bennük**. Ha minden héten szánunk egy kis időt arra, hogy jobban megismerjük a telefonunkat, számítógépünket vagy egy alkalmazást, akkor könnyebben igazodunk el bennük és még **magabiztosabban használjuk majd őket**. Ebben sokat tanulhatunk egymástól is: *a gyerekek a szülőktől, de a szülők is a gyerektől*. Amellett, hogy **hasznos**, ez egy **klassz közös élmény** is lehet.

Feladat: Minden héten töltsetek 15 percet azzal, hogy együtt tanultok, gyakoroltok vagy mutattok egymásnak valami újat a digitális világból.

Néhány témaötlet:

- Biztonságos jelszavak – Hogyan hozzunk létre erős, megjegyezhető jelszót?
- QR-kód használata – Mire való, és hogyan lehet olvasni, készíteni?
- Képernyőfotó készítése – Hogyan lehet képernyőképet csinálni különböző eszközökön?
- Hangvezérlés kipróbálása – Hogyan működik a Google Asszisztens vagy a Siri?
- Digitális jegyzetelés – Melyik alkalmazással tudunk egyszerűen jegyzetelni, listát írni?
- Adatvédelem – Miért fontos, és mit tehetünk a személyes adataink védelméért?

Tipp: Egy füzetben vagy digitális jegyzetben vezethetitek azt, hogy mit csináltatok, hogy mit tanultatok, és azt is, hogy kinek mi tetszett benne.

Kérdések a családi beszélgetéshez:

- Mi volt a legérdekesebb, amit ezen a héten tanultál?
- Mi az, amit a most megtanultak közül szívesen továbbadnál másoknak is?
- Milyen érzés volt tanítani a másikat? És milyen volt tanulni tőle?
- Mi az, amiben magabiztosabbnak érzed magad most, mint korábban?

Mennyire találtátok hasznosnak ezt a munkafüzetet?

Az alábbi skálán értékeljétek, hogy mennyire éreztétek hasznosnak, elgondolkodtatónak a feladatokat! (1 = egyáltalán nem, 10 = nagyon hasznos)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osszátok meg velünk, hogy mit tapasztaltatok a program során! Élményeiteket a hello@helloszulo.hu e-mail címre várjuk. A visszajelzéseitek sokat jelentenek nekünk és a többi szülőnek is!

Inspiráljátok másokat a digitális egyensúly felé vezető úton!

hello szülő

Jótól kérdezed

A munkafüzetet összeállította és készítette: Pálkúti Noémi Adrien, mentálhigiénés
segítő szakember, családkonzulens, asszertív kommunikációs tréner

Kép forrása: www.freepik.com

*A munkafüzet tartalma a Magyar Telekom Nyrt. szellemi tulajdonát képezi,
melynek felhasználása a Magyar Telekom Nyrt. előzetes írásbeli engedélyéhez
kötött.*

Magyar Telekom Nyrt.

Székhely: 1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 36.

Cégjegyzékszám: CG 01-10-041928

Adószám: 10773381-2-44