BUDAPEST

31/10/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

Gyermekek a digitális világban – lehetőségek és veszélyek

– Interjú Czárth Zsófiával, rendelőnk új szakemberével



Kertváros Magazin | Októberi lapszámunkban Czárth Zsófiával, okleveles pszichológussal, képzésben lévő sportpszichológiai szakpszichológussal beszélgettünk a digitalizáció témájáról. Az okostelefonok, a közösségi média és a mesterséges intelligencia számos lehetőséget kínálnak, ugyanakkor új kihívások elé állítják a családokat. Mennyi képernyőidő tekinthető egészségesnek? Hogyan találhatjuk meg az egyensúlyt az online és offline világ között? És milyen előnyei, illetve veszélyei lehetnek a ChatGPT használatának gyermek- és serdülőkorban?

KM: Hogyan hat a digitalizáció a mai gyermekek mindennapjaira?



Czárth Zsófia: A mai gyermekek már egy olyan világba születnek, ahol a digitális eszközök szinte mindenhol jelen vannak. Az internet segítheti a tanulást, a kapcsolattartást és az információszerzést, ugyanakkor a túlzott használat háttérbe szoríthat más fontos tevékenységeket. A személyes kapcsolatok, a mozgás, a játék és a pihenés továbbra is nélkülözhetetlenek az

egészséges fejlődéshez. A cél nem a digitális világ teljes kizárása, hanem a tudatos használat megtanítása.

KM: Mennyi képernyőidő számít túl soknak egy gyermek életében?

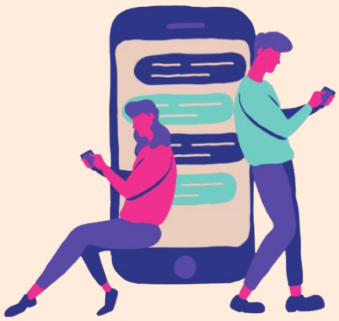
C. Zs.: Erre nincs minden életkorban és minden gyermekre érvényes, pontos válasz. Minél kisebb egy gyermek, annál fontosabb a képernyőhasználat korlátozása. Nagyobbaknál pedig nemcsak az eltöltött idő számít, hanem az is, hogy mit csinálnak a képernyő előtt. Más hatása lehet egy közös, ismeretterjesztő videó megnézésének, mint a céltalan, órákig tartó görgetésnek. Érdemes azt figyelni, hogy marad-e elegendő idő alvásra, mozgásra, tanulásra és személyes kapcsolatokra.

KM: Milyen jelek utalhatnak arra, hogy a képernyőhasználat már problémát jelent?

C. Zs.: Figyelmeztető jel lehet, ha a gyermek egyre nehezebben teszi le a telefont, ingerlékennyé válik, amikor korlátozzák a használatát, vagy elveszíti érdeklődését a korábban kedvelt tevékenységek iránt. Előfordulhatnak alvási nehézségek, figyelmi problémák vagy romló iskolai teljesítmény is. Fontos azonban, hogy ne kizárólag a képernyőt hibáztassuk, hanem próbáljuk megérteni, mi állhat a megváltozott viselkedés hátterében.

KM: Hogyan befolyásolhatja a közösségi média a gyermekek és serdülők önértékelését?

C. Zs.: A közösségi médiában gyakran mások életének legszebb, legsikeresebb pillanataival találkozunk. A serdülők különösen érzékenyek lehetnek az összehasonlításra, hiszen ebben az életkorban még alakul az önképük. A folyamatos visszajelzések, lájkok és elvárások könnyen bizonytalanságot vagy megfelelési kényszert válthatnak ki. Fontos beszélgetni arról, hogy az online megjelenített tartalmak nem feltétlenül tükrözik a valóságot.



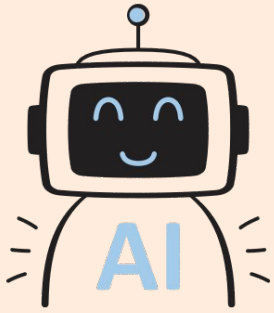
KM: Egyre több gyermek használja a ChatGPT-t tanuláshoz. Milyen előnyei lehetnek ennek?

C. Zs.: A ChatGPT hasznos segítség lehet például egy nehezen érthető tananyag egyszerűbb elmagyarázásában, az ötletgyűjtésben vagy a gyakorlófeladatok készítésében. Lehetőséget ad arra is, hogy a gyermek a saját tempójában kérdezzen, és többféle magyarázatot kapjon. Ugyanakkor fontos, hogy ne helyettesítse az önálló gondolkodást és a tanulási folyamatot.

Akkor lehet igazán hasznos, ha a gyermek nem kész megoldásokat vár tőle, hanem a megértéshez használja.

KM: Milyen veszélyei lehetnek a mesterséges intelligencia használatának?

C. Zs.: Az egyik legfontosabb veszély, hogy a ChatGPT téves információkat is adhat, akár nagyon meggyőző formában. A gyermekek pedig még nem mindig tudják megítélni, mi megbízható és mi nem. Emellett könnyen kialakulhat az a szokás, hogy minden kérdésre azonnal kész választ keresnek, ahelyett, hogy maguk próbálnának megoldást találni. A személyes adatok megosztására is különösen figyelni kell. Ezért fontos, hogy a gyermekek életkoruknak megfelelő keretek között, a felnőttek útmutatásával ismerkedjenek ezekkel az eszközökkel.



KM: Előfordulhat, hogy egy gyermek vagy serdülő a ChatGPT-hez fordul a személyes problémáival is?

C. Zs.: Igen, hiszen a mesterséges intelligencia bármikor elérhető, gyorsan válaszol, és a gyermek úgy érezheti, hogy könnyebb neki megnyílni. Ugyanakkor a ChatGPT nem helyettesíti a valódi emberi kapcsolatokat vagy a pszichológiai segítséget. Nem ismeri teljes mélységében a gyermek élethelyzetét, és a válaszai nem mindig megfelelőek. Különösen fontos, hogy a fiatalok tudják: ha valami bántja őket, fordulhatnak a szüleikhez, egy megbízható felnőtthöz vagy szakemberhez.

KM: Mit tehetnek a szülők, hogy egészséges digitális szokásokat alakítsanak ki a családban?

C. Zs.: A legfontosabb a következetesség és a példamutatás. Nehéz azt kérni egy gyermektől, hogy tegye le a telefonját, ha a felnőttek is folyamatosan a képernyőt nézik. Érdemes közösen kialakítani néhány egyszerű szabályt, például a közös étkezések vagy a lefekvés előtti időszak képernyőmentességét. A tiltás mellett fontos az érdeklődés is: kérdezzük meg, milyen játékokkal játszik, milyen videókat néz, és miért szereti ezeket. Így könnyebben alakulhat ki bizalom és nyílt kommunikáció.

KM: Mit üzennél azoknak a szülőknek, akik nehezen találják meg az egyensúlyt a digitális eszközök használatában?

C. Zs.: Nem az a cél, hogy teljesen kizárjuk a képernyőket a gyermekek életéből, hanem hogy megtanítsuk őket tudatosan és biztonságosan használni. A digitális világ számos lehetőséget kínál, de fontos, hogy ne szorítsa háttérbe a valódi élményeket és kapcsolatokat. A gyermekeknek nemcsak

szabályokra, hanem beszélgetésekre, figyelemre és követhető példákra is szükségük van. A legfontosabb, hogy a technológia eszköz maradjon az életükben, ne pedig átvegye annak irányítását.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

C. Zs.: Én is köszönöm!

Szerkesztőség:
Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina
Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina
E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu
Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:
Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)
Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.
Honlap: https://kertvarosdigi.eu

© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

Kedves Olvasónk!

Kiadónk ajánlata a témához kapcsolódóan:

📵 Az **OFFLINE kártyapakli** 24 darab, nyomtatható és kivágható kártyával segít lelassulni a digitálisan túlterhelt mindennapokban. Iskolás gyermekeknek, kamaszoknak és akár felnőtteknek is ajánlott, akik szeretnének tudatosabban figyelni a jelen pillanatra, és több időt tölteni a képernyőn kívüli tevékenységekkel.



💙 A kártyák játékos kérdésekkel és feladatokkal támogatják az önreflexiót, a beszélgetések elindítását, valamint segítenek felismerni, mikor van szükségünk valódi pihenésre és egy kis offline időre. Egyénileg és közösen, családi vagy akár iskolai környezetben is használhatók. A csomag használati útmutatót is tartalmaz.