



**Digital Wellbeing
for Families**

DIGITÁLIS CSALÁDI JÓLLÉT

ÚTMUTATÓ FELNŐTTOKTATÓK RÉSZÉRE



TARTALOMJEGYZÉK

1. RÉSZ

Bevezetés: 3-4. oldal

2. RÉSZ

A digitális jóllét alapjai: 5-13. oldal

3. RÉSZ

Műhelyfoglalkozások lebonyolítása intergenerációs megközelítésben: 14-23. oldal

4. RÉSZ

A hat tematikus műhelyfoglalkozás szervezése: 24-32. oldal

5. RÉSZ

Gyakorlati tippek hatékony intergenerációs foglalkozásokhoz: 33-43. oldal

MELLÉKLETEK/ SEGÉDANYAGOK

További források - Visszajelző és reflexiók űrlapok családok és pedagógusok számára: 44-48. oldal



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

1. RÉSZ

Bevezetés

Az egyre inkább digitalizálódó világban a családok számos kihívással néznek szembe: a képernyő előtt töltött idő mennyisége, az online biztonsági kockázatok, a digitális identitás, a digitális technológiák érzelmi és társadalmi hatásai, stb. A pedagógusoknak és felnőttoktatóknak támogatniuk kell a családokat ezen a területen, ám gyakran nem rendelkeznek ehhez szükséges konkrét eszközökkel, erőforrásokkal és útmutatással.

Ezt az útmutatót azért készítettük, hogy áthidalja azt a hiányosságot, amelyet egy korábbi, elsősorban a családokra és a gyermekekre összpontosító *Digital Upbringing* projekt során azonosítottunk, azzal, hogy a felnőttképzőket és intergenerációs tevékenységeket vezető pedagógusokat, facilitátorokat támogatja.

Az útmutató segít sikeresen megvalósítani olyan foglalkozásokat, amelyek a családok digitális jóllétét tematizálják. Az itt bemutatott módszerekkel és ötletekkel felvértezve a képzésvezetők, facilitátorok magabiztosabban, nagyobb szakértelemmel és magasabb színvonalon tudják megvalósítani a családközpontú digitális oktatási foglalkozásokat. A generációk közötti workshopokat évek óta szolgáltató partnerek tapasztalataira építve a kézikönyv valós megvalósításból származó gyakorlati meglátásokon és visszajelzéseken alapul. Ugyanakkor strukturált útmutatást és rugalmas eszközöket biztosít, amelyeket az oktatók a különböző családi kontextusokhoz és szükségletekhez igazíthatnak.

A felnőttoktatóknak szóló útmutató a következőket tartalmazza:

- Világos **irányelvek** a generációk közötti workshopokhoz és a családokkal való hatékony együttműködéshez;
- Digitális **források** (pl. online képzések, webináriumok, interaktív eszközök) válogatott gyűjteménye a digitális szülői programok fejlesztéséhez;
- **Önreflexiós kérdések** az elköteleződés és a kritikai gondolkodás elősegítésére;
- **Munkalapok**, visszajelző lapok;
- Gyakorlati **tippek és trükkök** a pedagógusok által tapasztalt gyakori kihívások kezelésére.

1. RÉSZ

A felnőttképzőknek szóló útmutató a következő témákra fókuszál:

- 1. rész: **Bevezetés**
- 2. rész: **A digitális jóllét alapjai**
- 3. rész: **Workshopok szervezése és az intergenerációs megközelítés**
- 4. rész: **Hat tematikus workshop**
- 5. rész: **Gyakorlati tippek**
- 6. rész: **Értékelés** és utánkövetés

Digitális jóllét

A digitális családi jóllét nem egy rögzült állapot, hanem állandó tanulási folyamat a felnőttek és a gyermekek részvételével. Ahogyan a technológia változik, úgy változnak a családokban a kapcsolatteremtés, a tanulás, a munka és a kommunikáció módjai is. Ez az útmutató arra ösztönzi a pedagógusokat, hogy e folyamat katalizátoraiként tekintsenek magukra, és támogassák a családokat a digitális lehetőségek közös felfedezésében és a veszélyekkel szembeni közös védekezésben, ahelyett, hogy univerzális szabályokat írnának elő.

A biztonságos, támogató és játékos tanulási alkalmak, tevékenységek létrehozásával a facilitátorok segíthetnek a családoknak bizalom, empátia és egyensúly kiépítésében, amelyek a mindennapi digitális rutin részévé válhatnak.

Az útmutató minden része gyakorlatias, adaptálható és felnőttképzők, pedagógusok valós tapasztalatain alapul. Akár az első digitális jólléti workshopunkat készítjük elő, akár egy meglévő programot finomítunk, olyan ötleteket kínál ez az útmutató, amelyek a közösség igényeihez igazíthatók. Ez az útmutatót nemcsak forrás, hanem *társ* is a reflexióhoz, a kreativitáshoz és a fejlődéshez.



2. RÉSZ

A digitális jóllét alapjai

Bevezetés

Ezen útmutató célja, hogy világos és átfogó képet adjon a felnőttoktatóknak a digitális jóllétről és annak létfontosságú, sokrétű szerepéről a családok számára az egyre inkább digitalizálódó világban.

Ebben a dokumentumban definiáljuk a digitális jóllét fogalmát, részletesen feltárjuk főbb dimenzióit, és pontosan megfogalmazzuk, miért nemcsak előnyös, hanem elengedhetetlen is annak előmozdítása minden digitális korban élő család számára.

Továbbá bemutatunk egy releváns és hatékony generációkon átívelő tanulási megközelítést, részletezve annak előnyeit, és kibővített, gyakorlatias, megvalósítható stratégiákat kínálunk a családi workshopok hatékony megvalósításához.



2. RÉSZ

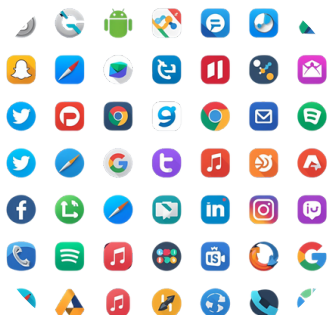
Mi a digitális jóllét?

A digitális jóllét egy mély és átfogó állapot, amelyben az ember egészséges, boldog és valóban kapcsolódik másokhoz, nemcsak a való életben, de a mindent átszövő és sokszor megterhelő digitális világban is. Többről szól, mint pusztán a technológia használatáról: a digitális eszközökhöz való viszonyunkban egy tudatos, szándékos és fenntartható egyensúly megtalálását és fenntartását jelenti. [1]

Ez az egyensúly biztosítja, hogy a technológia az életünkben mint támogató eszköz legyen jelen, segítse személyes és kollektív céljaink megvalósítását, ahelyett, hogy károkat, stresszt és elszigetelődést okozna.

A digitális jóllét nem a technológiát való távolmaradást, hanem inkább annak tudatos, kritikus és céltudatos használatát szorgalmazza. Arra ösztönzi a felhasználókat, hogy maguk irányítsák a digitális életüket is, és tudatos döntéseket hozzanak arról, hogy a digitális eszközöket mikor, miért és hogyan használják.

[1] Uslu, O. (2025). Understanding digital wellbeing: Impacts, strategies, and the path to healthier technology practices. *Discover Social Science and Health*, 5, 145. <https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5>



2. RÉSZ

A digitális jóllét dimenziói

A digitális jóllét egy többdimenziós fogalom, amely az életünk és mindennapjaink szinte minden területét érinti, a fizikai és, mentális egészségünket, az érzelmi világunkat, a társadalmi, szakmai és oktatási viszonyainkat. Ezen dimenziók összefüggenek és befolyásolják egymást.

- A **fizikai-digitális jóllét** arra vonatkozik, ahogyan a technológia a testünkre hat. Jóllétünk érdekében törekednünk kell a hosszan tartó képernyőnézés okozta szemfáradtság csökkentésére, a helyes testtartás fenntartására, a rendszeres mozgásra, valamint az éjszakai képernyőhasználat okozta alvászavarok elkerülésére. A családok számára ez egészséges szokások kialakításával érhető el. A szülőknek aktívan ösztönözniük kell a szabadtéri tevékenységeket, létre kell hozni a lakásban képernyőmentes tereket, és ki kell jelölni a képernyőmentes időszakokat is.
- A **mentális és érzelmi jóllét** a digitális stressz, az online csoportnyomás és az érzelmi túlterheltség csökkentéséhez kapcsolódik. Az állandó értesítések, az összehasonlítás kultúrája és a lemaradástól való félelem (angol betűszóval FOMO, „*fear of missing out*”) szorongást és alacsony önbecsülést okozhat. A pedagógusok segíthetnek a családoknak felismerni a digitális fáradtság jeleit, gyakorolni a tudatos jelenlétet, összpontosítani a figyelmet és egészséges megküzdési stratégiákat kidolgozni.
- A **társas jóllét** digitális aspektusa is az online nyomás és az érzelmi túlterheltség kezeléséhez kapcsolódik. Az állandó értesítések, az összehasonlítás szorongást és alacsony önbecsülést okozhat. A pedagógusok segíthetnek a családoknak felismerni a digitális fáradtság jeleit, gyakorolni a tudatos jelenlétet, összpontosítani a figyelmet és egészséges megküzdési stratégiákat kidolgozni.
- A **szakmai/tanulmányi jóllét** a digitális eszközök hatékony, eredményes és produktív használatára helyezi a hangsúlyt anélkül, hogy engednénk a digitális kiegészésnek, a krónikus figyelemelterelésnek vagy a munka és a magánélet közötti határok egészségtelen elmosódásának.

A mai világban a technológia gyakran a szokásos munkaidőn túlra nyújtja a munkanapunkat, egyre nehezebbé téve a kikapcsolódást és a valódi pihenést. Ezért fontos egyértelmű határokat szabni a digitális munkának, kezelni az értesítéseket, és körültekintően használni a technológiai eszközöket a jó teljesítmény érdekében úgy, hogy közben őrizzük meg a személyes időt, és maradjon energiánk a személyes életünkre, kapcsolatainkra.



2. RÉSZ

Miért fontos a digitális jóllét a családok számára?

Mivel a technológia mindenhol jelen van, beépült már az otthoni életünkbe, a napi kommunikációnkba, a tanulási szokásainkba, a munkavégzésünkbe, nagy szerepet kap a szórakozásban, kikapcsolódásban. Mit jelent ez a családok számára?

- **Megosztott digitális ökoszisztémák:** A családok megosztva használnak bizonyos digitális eszközöket, otthoni Wi-Fi hálózatokat, közös online platformokat. Ez azt jelenti, hogy az egyik családtag egészségtelen digitális szokásai vagy sebezhetősége közvetlenül vagy közvetve befolyásolhatják minden családtag jóllétét és biztonságát.
- **Példamutatás:** A szülők, nevelők az elsődleges és legbefolyásosabb példaképek a gyermekek és a fiatalabb családtagok számára. A felnőttek technológiával kapcsolatos attitűdjei, viselkedése és digitális szokásai alapvetően befolyásolják a következő generáció fejlődő digitális szokásait.
- **Fejlődési időszak:** A gyermekek és serdülők nagyon érzékeny fejlődési szakaszban vannak, így jobban ki vannak téve a túlzott, nem megfelelő vagy felügyelet nélküli képernyőidő lehetséges negatív hatásainak, nemcsak a szociális-érzelmi készségeik és kognitív funkcióik fejlődésére nézve, de számos más agyi funkciót tekintve is.
- **Kommunikációs dinamika:** Míg a technológia jó lehetőségeket kínál a családi kommunikáció javítására (pl. kapcsolattartás távoli rokonokkal, élmények megosztása), akaratlanul is akadályozhatja a létfontosságú valós interakciók minőségét és gyakoriságát. A digitális jóllét csak akkor segít a családoknak stratégiaileg kihasználni a technológiát a kapcsolattartáshoz, ha tudatosan kultiválják, és előtérbe helyezik a minőségi személyes időt.
- **Felkészülés a jövőre:** A családok digitális jólléti készségekkel való felvértezése nem csupán a jelenlegi kihívások kezeléséről szól; arról is, hogy felkészítsük őket a felelősségteljes, alkalmazkodóképes és hatékony eligazodásra a folyamatosan változó digitális jövőben, elősegítve a rugalmasságot és az egész életen át tartó tanulást.



2. RÉSZ

Mi az az intergenerációs tanulás, és milyen előnyei vannak a digitális jóllét szempontjából?

Az intergenerációs (generációk közötti) tanulás egy dinamikus, együttműködésen alapuló, hatékony oktatási megközelítés, amelyben a különböző generációkhoz tartozó „tanulók” aktívan tanulnak egymástól, egymásról elismerve, hogy a tanulás egy kölcsönös, kétirányú folyamat. Ez a modell arra alapoz, hogy mind a fiatalabb, mind az idősebb generációk sajátos tudással, sokszínű készségekkel és értékes nézőpontokkal rendelkeznek, amelyek kölcsönösen gazdagíthatják a tanulási élményt minden résztvevő számára. Túllép a hagyományos felülről lefelé irányuló ismeretátadás hagyományán, és a közös felfedezést és a kölcsönös megértést helyezi előtérbe.

A fiatalabb és idősebb generációk tudása és attitűdje a digitalizációhoz oly mértékben különböző, hogy a családban elengedhetetlenné válik az erről való nyitott, kiegyensúlyozott kommunikáció a jobb, kölcsönös megértés érdekében.

A digitális szakadék áthidalása: A fiatalabb generációk „*digitális bennszülöttek*”, mivel beleszülettek és belenőttek egy technológiák által dominált világba. Az idősebb generációknak „*digitális bevándorlókként*” későn kellett alkalmazkodniuk a technológiához, ennél fogva óvatosabbak, és a funkcionalitásra összpontosítanak, semmint az állandó kapcsolattartásra.

Emellett gazdag élettapasztalattal, kritikai ítélőképességgel és a valós következmények mélyebb megértésével is rendelkeznek. A generációk közötti tanulás az empatikus tudáscsere és párbeszéd elősegítésére törekszik, ahol a fiatalabb családtagok megosztják technikai készségeiket és a digitalizáció által kínált sok új lehetőséget, míg az idősebbek „tükürt tartanak” élettapasztalataikkal, kritikai gondolkodásukkal, illetve példát mutatnak felelősségteljes viselkedésükkel, hosszú távú perspektíváikkal.



2. RÉSZ

Kölcsönös empátia és megértés: Ez a megközelítés empátiát épít, és arra ösztönzi a családtagokat, hogy próbálják megérteni és értékelni egymás digitális életét. A szülők megérthetik, hogy gyermekeik milyen alkalmazásokat, játékokat és közösségi média platformokat szeretnek használni, és azt is, hogy ezek miért vonzzák őket. A gyerekek értékelni tudják szüleik aggodalmait az online biztonsággal, az adatvédelemmel és az idő felelősségteljes felhasználásával kapcsolatban. A kölcsönös megértés csökkenti a konfliktusokat, elősegíti a nyílt párbeszédet, és erősíti a családi kötelékeket a közös technológiahasználat körül.

Együttműködés a digitális kihívások megoldásában: Amikor otthon digitális kihívásokkal kell szembenéznünk, mint például az internetes zaklatás, a félretájékoztatás felismerése vagy a képernyő előtt töltött idő csökkentése, a legjobb megoldások általában az együttműködésből születnek, nem pedig egymásra „ráerőltetett” szabályokból. A közös tanulási alkalmak segíthetnek, hogy a családok összefogjanak, hogy közösen állítsanak fel egészséges határokat, a saját igényeiknek megfelelő médiaterveket készítsenek, és olyan kreatív megoldásokat találjanak ki, amelyekkel mindenki egyetérthet és amelyeket betarthat.

A tanulás relevanciája: Amikor a tanulási tartalom a család minden tagjának valós online élményeihez és aggályaihoz kapcsolódik, érdekesebb és hasznosabb. A digitális jóllétről szóló beszélgetések kevésbé az elvont elméleti fogalmakról, teendőkről és tiltásokról szólnak, sokkal inkább a valós élethelyzetekről, amelyekkel mindannyian szembesülünk, így a leckék emlékeztetések maradnak

Tartós szokások kialakítása: A technológiával kapcsolatos szokások és szabályok akkor működnek a legjobban, ha nyílt beszélgetések, közös megértés és megállapodások révén alakulnak ki, nem pedig akkor, amikor az egyik generáció egyszerűen megmondja a másiknak, mit tegyen. Amikor az egész családnak van beleszólása, könnyebb betartani a közös szabályokat.



2. RÉSZ

A generációk közötti tanulás áll a **Digitális jóllét műhelyfoglalkozások** középpontjában, amelyek célja nemcsak a digitális készségek oktatása, hanem a generációk összehozása is, hogy partnerekként fedezhessék fel a technológiát.

A digitális szokások gyakran megosztják a családokat életkor és tapasztalat szerint, ezért a „kölcsonös tanulás” a legmegfelelőbb megközelítés. Segít a családoknak nyíltan beszélni a digitális életről, megérteni egymás valóságát, és megtalálni az egyensúlyt a függetlenség és a támogatás között.

A generációk közötti tanulás hat **Digitális jóllét műhelyfoglalkozásának** gyakorlati példáiért lásd a 3. részt.

Önreflexió

Miután feltártuk a digitális jóllét és a generációk közötti tanulás alapjait, a következő rész arra összpontosít, hogyan lehet ezeket az elveket hatékony workshopokká alakítani.

Reflexiós kérdések pedagógusoknak

- Hogyan illeszkednek saját digitális szokásai a tanítani kívánt digitális jóllét alapelveivel? Hogyan tudna még jobb példát mutatni a gyermekeknek, szülőknek?
- Milyen digitális kihívásokkal találkozik leggyakrabban azokban a családokban, akikkel dolgozik? Hogyan segíthet a generációk közötti tanulás ezek kezelésében?
- Milyen módon kell alakítani a moderációs stílusát, nyelvezetét és tevékenységeit, hogy mindenki – gyerekek, szülők és nagyszülők – úgy érezze, hogy meghallgatják, értékelik és bevonják őket?
- Mely helyi szervezetekkel, közösségi egyesületekkel vagy digitális szakértőkkel működhetne együtt, hogy a workshopok még érdekesebbek legyenek?



2. RÉSZ

Ajánlott eszközök és források

Íme néhány gyakorlati segédeszköz, amely támogathatja és gazdagíthatja a digitális jólléttel kapcsolatos workshopokat:

Átfogó családi médiaterv munkalapok: Ezek abban segítenek, hogy a családok közösen meghatározhassák a szabályokat, határokat. Legjobbak a testreszabható, esetleg a közös szabályok lefektetését segítő kérdéseket is tartalmazó sablonok, amelyek sok szempontot lefednek: pl. képernyőidő, eszközmentes zónák, tartalmi irányelvek, netikett, a szabálysértés következményei, stb. Példák: Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia családi médiaterve; Common Sense Media családi médiamegállapodás.

Részletes online biztonsági útmutatók és ellenőrzőlisták: Olyan források, amelyek világos, gyakorlatias tanácsokat nyújtanak a személyes adatok védelmével, az adathalász csalások felismerésével, a népszerű közösségi média platformok adatvédelmi beállításainak megértésével és a kiberzaklatás jeleinek azonosításával kapcsolatban. Példák: Nemzeti kiberbiztonsági ügynökségektől (pl. az Európai Unió Kiberbiztonsági Ügynöksége - ENISA, nemzeti biztonságosabb internet központok), jó hírű internetbiztonsági szervezetektől (pl. Internet Watch Foundation, NSPCC) származó források.

Interaktív digitálisönértékelő eszközök: Eszközök, amelyek lehetővé teszik a családok számára, hogy felmérjék jelenlegi digitális készségeiket, azonosítsák azokat a területeket, ahol fejlesztésre szorulhatnak (pl. hírek kritikus értékelése, algoritmusok megértése), és nyomon kövessék a fejlődésüket. Példák: Online kvízek vagy nyomtatható ellenőrzőlisták oktatástechnológiai szervezetektől. <https://www.incibe.es/en>



2. RÉSZ

Tudatos használatot támogató és “digitális detox” alkalmazások:

Ismertesse a családokat olyan alkalmazásokkal vagy beépített eszközfunkciókkal, amelyek célja a képernyő előtt töltött idő nyomon követése, a zavaró értesítések blokkolása, a „ne zavarjanak” időszakok ütemezése vagy az irányított digitális méregtelenítés elősegítése. Példák: Eszközspecifikus képernyőidő-kezelési funkciók (pl. Google Family Link, Microsoft Family Safety, Apple Screen Time, Android Digital Wellbeing), olyan alkalmazások, mint a Freedom, a Forest vagy a Moment.

Szülői felügyeleti szoftverek: Nyújtsunk semleges áttekintést a különböző szülői felügyeleti szoftverekről, megvitatva azok funkcióit, előnyeit és korlátait, lehetővé téve a szülők számára, hogy megalapozott döntéseket hozzanak családjuk igényeinek megfelelően.

Beszélgetési témák és tevékenységkártyák: Használatra kész mikrotanulási kártyák, amelyek izgalmas családi beszélgetéseket indíthatnak el konkrét digitális dilemmákról, online élményekről vagy a technológiával kapcsolatos közös értékekről.

Mellékletek/ Segédanyagok:

1. Műhely utáni visszajelző űrlap
2. Családi reflexiós űrlap
3. Strukturált önreflexiós ellenőrzőlista
4. Narratív reflexiós kérdések
5. Oktatói reflexiós sablon



3. RÉSZ

Műhelyfoglalkozások lebonyolítása intergenerációs megközelítésben

Bevezetés

Fontos, hogy az oktatók alaposan ismerjék a felnőttkori tanulás alapelveit. E fejezet célja, hogy világos és átfogó keretrendszert adjon a felnőttoktatóknak az *andragógia* – a felnőttkori tanulás elmélete – alkalmazásához a szülői nevelésben. Ez a rész a felnőttkori tanulás kulcsfontosságú alapelveit világítja meg, hangsúlyozva, hogy a felnőttek másképp tanulnak, mint a gyerekek. A facilitátoroknak ezeket a különbségeket ki kell használniuk a hatékonyabb, lebilincselőbb workshopok létrehozása érdekében. Ezen alapelvek és gyakorlatok segítségével az oktatók hatékonyabban tudják támogatni a szülőket, és mindkét generáció számára releváns tanulási tapasztalatokat tudnak biztosítani.

Felnőttképzés: az elmélettől a gyakorlatig

A felnőttkori tanulás elmélete: andragógia

Az andragógia (felnőttkori tanuláselmélet) fogalmát 1833-ben Dr. Malcolm Knowles vezette be. Az andragógia arra összpontosít, hogy a felnőttek tanulása miként tér el a gyerekekétől. Az andragógia felismeri, hogy a felnőtt és gyermek tanulócsoportok esetén más-más megközelítésre van szükség. Az andragógia emellett elismeri a különféle tanulási stílusokat, és támogatja a különféle megközelítések ötvözését.



3. RÉSZ

Az andragógia alapelvei

Az andragógia elmélete hat kulcsfontosságú elvet vázol fel, amelyek nagyobb jelentőséggel bírnak a felnőtt tanulás (andragógia) mint a gyermekkori tanulás (pedagógia) esetében:

Autonóm és önrányított tanulás: Ezen elvnek hangsúlyosan kell jelenlennie a felnőttoktatásban. Ennek gyakorlása érdekében a foglalkozásvezetőknek be kell vonni a résztvevőket a tanulási folyamatba, ki kell kérni a véleményüket nemcsak a foglalkozások szervezése kapcsán, de az alkalmazott módszereket tekintve is.

A felhalmozott élettapasztalat és tudás hasznosítása: Ennek érdekében a foglalkozásvezetőnek már a foglalkozás kezdetétől össze kell kapcsolnia a résztvevők élettapasztalatait, tanulmányait a képzés témáival.



A felnőttek célorientáltabbak: A kezdetektől fogva fontos, hogy a foglalkozásvezető világosan lássa, hogyan fognak hasznosulni a megtanultak a résztvevők életében. Ennek érdekében a foglalkozásvezetőknek tisztában kell lennie nemcsak az egyes foglalkozások/workshopok tanulási céljaival és tervezett eredményeivel, de a résztvevők pontos igényeivel is.

A felnőttek relevancia-orientáltak: A felnőtteknek konkrét okot kell látniuk a tanulási tevékenységen való részvételre. Ennek érdekében a képzés céljainak részletezése után a facilitátor beépíthet néhány reflexiós gyakorlatot, amelyek segítenek a tanulási célokat összekapcsolni a személyes életükkel/családi környezetükkel.



3. RÉSZ

Felnőttoktatás gyakorlása: Facilitációs készségek és módszerek

A felnőttképzés egyik kardinális pontja a facilitátori megközelítés, szemben az iskolai oktatásra jellemzőbb „tanítói” megközelítéssel. (Megjegyezzük, hogy iskolai környezetben is egyre nő ennek a megközelítésnek az elfogadottsága.)

A facilitátor az a személy, aki segíti, vezeti vagy irányítja a felnőtteket a tanulásban, nem elsősorban ismeretátadóként van jelen a tanulási folyamatban. A facilitáció azt jelenti, hogy a tanulási folyamatban résztvevő embereket támogatjuk abban, hogy saját tanulási útjaikat megtalálják. Ez a módszer arra ösztönzi az embereket, hogy osszák meg ötleteiket, erőforrásaikat és véleményüket, és kritikusan gondolkodjanak. A facilitátor természetesen vezeti is a résztvevőket egy kijelölt tartalmi útvonalon, illetve olyan módszereket alkalmaz, amely serkenti a tanulási élményt. Az andragógia elveivel és szellemiségével összhangban a facilitátornak biztonságos és megfelelő módon kell felhasználnia a teremben lévő résztvevők meglévő tudását. A facilitációs módszerek általában aktívak és részvételen alapulnak.

Facilitációs készségek: alapelvek és értékek

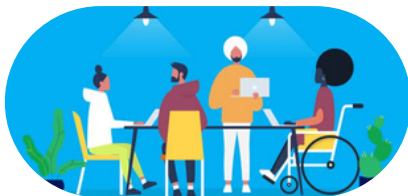
Pártatlanság – A facilitátor semleges és objektív marad, lehetővé téve, hogy minden résztvevő kifejezze a véleményét.

Részvétel – Interaktív tanulási módszerekkel biztosítja, hogy a csoport legyen a középpontban a megbeszélésekben, ne pedig a facilitátor.

Befogadás – Lényeges, hogy a facilitátor megfelelően bevonja az összes résztvevőt, és biztosítsa, hogy egyetlen személy/kiscsoport se domináljon a beszélgetésben.

Felkészültség – Egy jó facilitátornak fel kell készülnie arra, hogy minden feladatot jól el tudjon végezni, de rugalmasnak kell maradnia a váratlan problémák megoldásában.

Időbeosztás – A pontosság és a tervezett időbeosztás ismertetése és betartása a felnőtt tanulók erős elvárása.



3. RÉSZ

Tiszteletteljes és támogató környezet kialakítás

Oktatóként számos eszköz áll rendelkezésedre:

A terem elrendezése: A családok kényelmesebben érzik magukat, ha körökben vagy kis csoportokban ülnek (a tantermi stílusú sorok vagy nagy körök helyett). Ez kevésbé formális légkört teremt, és ösztönzi az interakciót.

A csoportszabályok közös felállítása: Például: „meghallgatjuk egymást”, „mindenki véleménye számít”, „amit itt megosztunk, az itt is marad”.

Egyensúlyszerep: Biztosítsunk teret mind a szülők, mind a gyermekek megszólalására. Mivel vannak, akik csak szűkebb hallgatóság előtt szeretnek beszélni, a frontális megszólalási lehetőségek mellett teremtsünk lehetőséget kiscsoportos, illetve páros (szülő-gyermek) beszélgetésekre is.

Ítéltkezésmentes hangnem: A családok, különösen a szülők gyakran szoronganak a digitális eszközökkel kapcsolatos kihívások miatt. Hangsúlyozzuk, hogy a világon szinte minden család küzd hasonló kihívásokkal, és hogy a workshop célja a közös tanulás, nem pedig az ítéltkezés.

Pozitív fókusz: Először kérdezzük meg a családokat, hogy mi működik már jól számukra a digitális világ kapcsán, milyen sajátos megoldásaik vannak a kihívások leküzdésére, mielőtt arról beszélnének, min lehetne változtatni, mire lehetne még jobban odafigyelni.

Akadálymentesítés: Olvassa fel hangosan az utasításokat, használjon ikonokat vagy vizuális elemeket szöveg helyett, és adjon több időt az írásbeli feladatokra, hogy az olvasási nehézséggel küzdők is részt vehessenek minden tevékenységben.

A kommunikáció ösztönzése: Néhány szülő és gyermek nincs hozzászokva a digitális életéről való beszélgetéshez. Gondoskodjunk beszélgetésindítókról és szerepjátékokról.

Reflexiós kérdések:

- Hogyan tudom én mint facilitátor biztosítani, hogy a minden résztvevő hangot kapjon?
- Mi a saját preferált tanulási stílusom, és hogyan befolyásolhatja ez a facilitációs megközelítésemet? (Honey és Mumford melléklet)
- Mik az erősségeim facilitátorként?

3. RÉSZ

Szülői tanulócsoportok szervezése: szempontok és megközelítések

A szülői foglalkozások a facilitátor szemszögéből

A szülői foglalkozások sikere érdekében a felnőttképzőknek törekedniük kell a fent említett szempontok beépítésére.

A családok erősségeire és ellenállóképességeire való összpontosítás elengedhetetlen a bizalom fenntartása miatt. A közös tapasztalatok cseréje, illetve a kortárstámogatás (gyerekek illetve szülők egymás közötti tapasztalatcseréje) még értékesebbé teszi a tanulási folyamatot. A gyermek jóléte és biztonsága elengedhetetlen minden szülői program lebonyolításakor, különösen egy olyan generációk közötti program esetében, amely összehozza a szülőt és a gyermeket.

A szülői részvétel alapelvei az oktatási programokban

Az alábbiakban néhány alapelvet ismertetünk, amelyeket érdemes figyelembe venni a szülők/ családok mint speciális tanulói csoport esetében:

1. Részvételen alapuló gyakorlat: Biztosítsuk, hogy a szülők ne csak a műhelyfoglalkozások lebonyolításában, hanem a tervezésben, az ellenőrzésben és az értékelésben is részt vegyenek.

2. Erősségeken alapuló megközelítés: Az erősségeken alapuló, ítélkezésmentes megközelítés alkalmazása a tanítás során csökkenti a „szülőhibáztatás” vagy az önmarcangolás, szülői szerepek miatti szorongás kockázatát.

3. Befogadás és egyenlőség: Biztosítani kell, hogy az eltérő nevelési stílust és más-más kultúrát képviselő szülőknek lehetőségük legyen megosztani a véleményüket, és azt mindenki tiszteletteljes módon fogadja.

4. Aktív figyelés: A foglalkozásvezetőnek gyakorolnia és támogatnia kell az aktív figyelést a workshopok során.



3. RÉSZ

A szülők sikeres bevonásával kapcsolatos kihívások

Európa-szerte a szülők közös aggodalmakat fogalmaztak meg a szülői programokban való részvételüket akadályozó tényezőkkel kapcsolatban.

- Nem érzi magát kellően tájékozottnak a workshopok céljáról;
- Nincs egyértelműség azzal kapcsolatban, hogy kik vesznek részt, és miért vesznek részt benne;
- Tart attól, hogy a szakértők megkérdőjelezzik a szülői kompetenciáit vagy lelkiismeretfurdalást okoznak neki a mulasztásai miatt.
- Úgy érzi, hogy nem tisztelik a nézeteiket vagy javaslataikat;
- Negatív vagy ítélező hozzáállást tapasztalhat a tanulótársak részéről
- Nemével, etnikai hovatartozásával, nyelvi és kommunikációs nehézségeivel kapcsolatos megkülönböztetéstől tart.
- A támogatáskéréssel kapcsolatos stigma megtapasztalásától tart.

Továbbá számolnunk kell a gyakorlati nehézségekkel is: mint a közlekedés, a nem akadálymentes terek, a gyermekfelügyelet nehézsége.

Utókövetési támogatás nyújtása

Ájánlott utólagos támogatást nyújtani az intergenerációs műhelyfoglalkozáson részt vevő szülőknek, hogy úgy érezzék, szükségleteiket, tanulási igyekezetüket, gondjaikat respektáljuk és hosszú távon is érdeklődünk a nehézségeik iránt.

Az utánpótlás lehetséges formái:

- Egyéni utólagos hívások/ megkeresések
- Összeköttetés a szülők és releváns helyi támogató szolgálatok között;
- Információmegosztás informális módon, például WhatsApp-on keresztül
- A résztvevők közötti interakciók ösztönzése.

Reflexív kérdések: Szülői csoportok lebonyolításához

- Milyen lépéseket tehetek annak érdekében, hogy a tanulási tér befogadó, barátságos és ítélezésmentes legyen?



3. RÉSZ

Intergenerációs megközelítés a családi workshopon

A Centre for Intergenerational Practice (Intergenerációs Gyakorlatok Központja) meghatározása szerint az intergenerációs gyakorlat „a különböző korú emberek céltudatos, kölcsönösen előnyös tevékenységekben való összehozását jelenti, amely elősegíti a generációk közötti nagyobb megértést és tiszteletet, illetve hozzájárul az összetartóbb közösségek építéséhez”.

Az ilyen programok társadalmi tőkét és társadalmi hálózatokat építenek, csökkentik a magányt és az elszigeteltséget, valamint elősegítik a civil részvételt.

Az intergenerációs tanulás előnyei

A generációk közötti gyakorlat segít áthidalni a generációk közötti szakadékokat, elősegítve a kölcsönös megértést és tiszteletet. Azzal, hogy a különböző korosztályokat összehozza, támogatja az egyéni készségek fejlődését, amelyek hozzájárulnak egy befogadóbb társadalomhoz. A szülői programokban alkalmazott generációk közötti megközelítések segítenek a generációk közötti kapcsolatok kiépítésében, elősegítve a megértést, a tiszteletet és az együttműködést. Támogatják a szülőket a készségek, az önbizalom és a személyes fejlődés fejlesztésében, miközben ösztönzik a szülőket, a gyermekeket és a tágabb közösség közötti közös tanulást.

Generációk közötti tanulás és digitális készségek

A generációk közötti tanulási programok segítik a szülőket digitális készségeik és írástudásuk fejlesztésében azáltal, hogy elősegítik a generációk közötti kölcsönös tanulást. Növelik a szülők önbizalmát és digitális ellenálló képességét, erősítik a családi és közösségi kapcsolatokat, és felvértezik a szülőket az online szolgáltatások hatékonyabb használatára, miközben aktívan támogatják gyermekeik digitális tanulását.



3. RÉSZ

Intergenerációs tanulási tevékenységek

Az alábbiakban néhány megközelítést ismertetünk, amelyeket érdemes megfontolni a családoknak szóló generációk közötti tanulási programok lebonyolításakor:

- a családon belüli kötelékek és kommunikáció erősítése közös tevékenységek révén;
- gyakorlatias tevékenységek, feladatok, amikor a fiatal és idősebb résztvevők is a saját erősségeikkel járulnak hozzá a tevékenység sikeréhez;
- nyitott, kétirányú kommunikációt a családok és facilitátor között, hogy a résztvevők észrevételei, javaslatai azonnali meghallgatást nyerjenek

Mivel a családoknak szóló intergenerációs (és ezért nem életkorspecifikus) foglalkozások általában is meglehetősen ritkák, a facilitátornak bátran kell a kreativitására és a résztvevők visszajelzéseire hagyatkozni.

Amikor családoknak szóló workshopokat tartunk, nem a facilitátor felől érkező információ megosztás az elsődleges, hanem annak elősegítése, hogy a különböző generációk tanuljanak egymástól és együtt. Ehhez elengedhetetlen, hogy a foglalkozás biztonságos, barátságos, ösztönző legyen, hogy mindenki jól érezze magát.

Néhány gyakorlati ötlet:

- Alaposan tervezzük meg a tevékenységeket: olyan feladatokat kell kidolgozni, amelyekben a felnőttek és a gyerekek együttműködnek, mindenki hozza a saját ötleteit és hozzáértését.
- Biztosítsuk, hogy a gyerekek biztonságban érzik magukat, hogy elmondhassák a véleményüket, a feladatok megoldásában ne csupán a felnőttekre hagyatkozzanak.
- Adj időt, hogy a gyerekek megmutassák a felnőtteknek, hogyan kell használni egy új alkalmazást, elmagyarázni egy közösségi média trendet, megoldani egy technikai problémát... Ezután hagyd, hogy a felnőttek megosszák a saját tudásukat, például hogyan lehet álhíreket kiszűrni, vagy arról beszélni, hogyan változott a technológia az évek során. Ez kölcsönös tiszteletet épít.
- Használj esettanulmányokat, valódi helyzeteket, pl. létező kihívásokat a közösségi médiából.



3. RÉSZ

- **Modellezd az odafigyelést és az empátiát**

Írányítsd a csoportot olyanmód, hogy valóban odafigyeljenek egymásra: ne szakítsd félbe, ne ítéld, ne mondd, hogy nincs igazad... Emlékeztess őket arra, hogy soha nincs egyetlen helyes módja annak, hogy a technológiával kapcsolatban mit gondoljunk, és hogy mindig személyesnek és tiszteletteljesnek kell maradnunk.

- **Hívd fel a figyelmet a különböző generációk erősségeire**

Mutass rá arra, hogy mi a generációk erőssége, ezzel növeled minden résztvevő önbizalmát és erősítod a kapcsolatokat.

- **Állapodjatok meg egy közös technikai szókészletben**

A fogalmak tisztázása segít a félreértések elkerülésében, és segíti az otthoni kommunikációt is. Elsősorban az idősebb családtagok frusztrációját enyhíti, ha olyan hangulatot teremtünk, amelyben bátran bevallhatják, hogy esetleg nem értik a gyakran szleng kifejezésben megjelenő közösségi média jelenségeket.

- **Mutasd meg, hogyan lehet a véleménykülönbségeket udvariasan kezelni**

Véleménykülönbség esetén törekedj a középút megtalálására, olyan megoldások elérésére, amelyeket mindenki elfogad. A foglalkozás vezetésével modellezheted a türelmes kommunikációt, amelyet az otthonukba is továbbvisznek a családok.

Családi intergenerációs témaötletek

A *Családok digitális jólléte* workshopokon kívül érdemes kipróbálni más tevékenységeket is:

- Kreatív workshopok művészet, tánc, zene, dráma vagy színház témakörben;
- Életvezetési készségek és gyakorlati tanulás, pl. főzés vagy kertészkedés;
- Egészségvédelmi workshopok, melyek a tudatosságra, testi és lelki egészségre összpontosítanak;
- Kultúra, történelem és történetmesélés a hagyományokhoz és a közösségi értékekhez kapcsolódóan.



3. RÉSZ

Önreflexiós kérdések pedagógusoknak

- Gondold végig, melyek azok a témák, amelyeket csakis az idősebb generációtól tanulhatnál meg? Gondolj személyes és szakmai szempontokra is!
- Ha lehetőséged lenne egész családokat bevonva kutatást végezni, milyen téma érdekelne leginkább?

Referenciák

- Health Service Executive. (2016). Facilitating Learning in Groups: A Resource Manual for Facilitators Working in Health and Social Care.
<https://healthservice.hse.ie/filelibrary/onmsd/facilitating-learning-in-groups-a-resource-manual-for-facilitators-working-in-health-and-social-care-may-2016.pdf>
- Konrad-Adenauer-Stiftung. (2011). Facilitation Skills and Methods of Adult Education.
https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=8159de20-2e04-f18b-002e-8cf996146504&groupId=252038
- TUSLA – Child and Family Agency. (2015). Toolkit for Parental Participation.
https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

Mellékletek/ Segédanyagok:

- Honey és Mumford tanulási stílusok kérdőív:
<https://www.mycit.ie/contentfiles/careers/4.%20honeyandmumfordlearningstylesquestionnaire.pdf>



4. RÉSZ

A hat tematikus műhelyfoglalkozás

Az Útmutató ezen része a fent leírt alapelvek mentén magvalósuló műhelyfoglalkozásokat mutat be szemléltetve, hogyan lehet a hat digitális jólléti műhelyt családokkal lebonyolítani.

Ezeket a foglalkozásokat a Digital Upbringing projektre építve fejlesztettük, ahol az intergenerációs foglalkozások egy kezdeti változatát több mint 120 gyermekkel és szülővel teszteltük. Ezen tapasztalatok alapján a leghatékonyabb gyakorlatokat választottuk ki, gazdagítottuk, finomítottuk, és egy moduláris választható gyakorlatsort készítettünk, amelyből a facilitátorok a csoport igényei függvényében válogathatnak és összeállíthatják saját workshop tervüket.

Ez a megközelítés szabadságot ad az oktatóknak, a workshopokat különböző csoportokhoz, időkeretekhez és kontextusokhoz igazíthatják. Minden workshop önállóan is megtartható egy rövid, 45 perces foglalkozásként, vagy több modul kombinálható hosszabb tevékenység sorrá.

A családok ma számos kérdéssel szembesülnek a digitális étellel kapcsolatban:

- Mennyi képernyőidő számít túl soknak?
- Mit osszanak meg a gyerekek(ről) online?
- Hogyan állíthatunk fel igazságos szabályokat az otthoni eszközökkel kapcsolatban?

Ezek a workshopok lehetőséget adnak a családoknak arra, hogy ezeket a kérdéseket együtt, biztonságos és gyakorlatias módon, játék és párbeszéd révén vizsgálják meg. Nem merev szabályokat és „egyetlen helyes megoldást” javasunk, hanem aktív segítséget ajánlunk a családoknak, hogy megtalálják maguk számára az egyensúlyt, a bizalmat és a közös stratégiákat.

Mit tartalmaz ez a fejezet?

- A hat műhelytéma rövid áttekintése
- A foglalkozások tanulási céljai
- Példák olyan tevékenységekre, amelyek korábbi foglalkozásokon sikeresek voltak
- Gyakorlati tippek a különböző csoportokkal való munkához (pl. vidéki közösségek, hátrányos helyzetűek, alacsony írástudási képességű résztvevők, stb.).



4. RÉSZ

A választható és kombinálható gyakorlatsor előnyei

A *Digitális jólléti műhelyeket* gyakorlatok, feladatok és módszertani megközelítések rugalmas eszköztáraként alakítottuk ki. A facilitátorok a csoport méretétől, a rendelkezésre álló időtől és a családok igényeitől függően választhatnak és kombinálhatnak tevékenységeket. Ez lehetővé teszi, hogy a műhelyeket különböző helyszínekhez (iskolák, közösségi központok vagy hétvégi családi rendezvények) illesszük, miközben az alapelveket megőrizzük.

A workshopok hat vezérelvre épülnek:

- **Erősségalapú keretezés** – felmérjük és méltányoljuk a családok erősségeit.
- **Játékos, párbeszédes tanulás** – rövid, aktív ciklusok mozgással és kézzelfogható megvalósításokkal.
- **Lehetőségek és veszélyek -kettős megközelítés** – ismerjük el a digitális élet kockázatait és lehetőségeit egyaránt.
- **Családi szabályok közös megalkotása** – a gyerekek és a szülők közösen alkotják meg a szabályokat, a nevelők pedig közvetítőként működnek.
- **Bizonyítékokon alapuló gyakorlat** – a Digital Upbringing projekt tapasztalati mentén, illetve legújabb kutatások alapján (pl. Digital Wellness Lab, 2024).
- **Családi megállapodásokat szorgalmazó eszköztár** – sablonok és egészséges családi szokások kialakítását ösztönző segédeszközök ajánlása

A műhelyfoglalkozások alaptémái:

- **Kiegyensúlyozott eszközhasználat** – az egészséges képernyőhasználati szokásokat támogató rutinok feltárása és eszközmentes családi pillanatok ösztönzése
- **Digitális identitás** – annak megértése, hogy az online tevékenységek hogyan alakítják az identitást, és hogyan kezeljük felelősségteljesen a digitális lábnyomokat.
- **Érzelmi intelligencia** – a digitális használattal kapcsolatos érzelmek felismerése, valamint az empátia, a rugalmasság és az egészséges határok kialakítása.
- **A kölcsönös támogatás erősítése** – a szülők és gyermekek közötti kölcsönös tanulás ösztönzése, a bizalom és a tisztelet erősítése.
- **Online biztonság** – gyakorlati stratégiák elsajátítása a biztonság megőrzése, a személyes adatok védelme és az online kockázatok kezelése érdekében.



4. RÉSZ

Műhelyfoglalkozás menete és korcsoportok

A családi workshopok akkor a leghatékonyabbak, ha rövidek és célzottak. Tapasztalataink alapján a 60 perc az ideális, a maximum pedig 90 perc. Egyetlen hosszú foglalkozás megszervezése helyett hatékonyabb rövidebb workshopok sorozatát tervezni, amelyekre a családok rendszeresen visszatérnek. A rövid időtartam alatt könnyebb megtartani a fókuszot, a többszöri foglalkozás segít a családoknak fokozatosan kialakítani a szokásokat.

Javasolt foglalkozás szerkezet:

- **Jégtörő gyakorlat (5-10 perc)** – egy játékos, laza kezdés segít mind a szülőknek, mind a gyerekeknek feloldódni. A jól kiválasztott jégtörő gyakorlatok csökkentik a kezdeti feszültséget, már az első tevékenységtől nyilvánvalóvá teszik, hogy a szülők és a gyerekek részvétele kiegyenlített, megteremtik a bizalmi légkört.
- **Mini lecke (5-10 perc)** – egy rövid bevezetés vagy bemutató a témába, de ez sem feltétlen frontális előadás, lehet kvíz, történetmesélés vagy esettanulmány.
- **Interaktív tevékenység (20–30 perc)** – a családok együtt vagy (egyes esetekben) párhuzamos szülő/gyermek csoportokban dolgoznak.
- **Családi közös műhely (10–15 perc)** – közös feladat, alkotás: megállapodások, poszterek vagy közös megoldások keresése
- **Visszatekintés és lezárás (5–10 perc)** – minden család megoszt egy meglátást vagy vállalást, amelyet otthon kipróbál.

A műhelyek három korosztályi útvonal köré épülnek:

- 0–6 év – csak megosztott, családban közösen használt eszközökön.
- 7–13 év – első személyes eszközök vagy konzolok, közösségi média nélkül.
- 13–16+ év – okostelefonok és aktív közösségi média használat.

Javasoljuk, hogy minden műhelyfoglalkozás egy adott korcsoportra összpontosítson, hogy a tevékenységek és a beszélgetések illeszkedjenek a résztvevő gyermekek sajátos fejlődési szakaszához.



4. RÉSZ

Alkalmazkodás a családok igényeihez

Ez a rész a *Digitális jólléti műhelyek* során felmerülő gyakori helyzeteket vizsgálja, beleértve a motiváció és a figyelem eltéréseit, a szülő-gyermek dinamikát, a kommunikációs kihívásokat, a családok sokszínűségét, az érzelmi tényezőket és az olyan konkrét kontextuális realitásokat, mint pl. a vidéki környezet. Ezen minták megértése segít a pedagógusoknak rugalmas, befogadó és értelmes tanulási tereket létrehozni minden család számára.

Elköteleződés, figyelem és motiváció

A tanulási aktivitás fenntartása különösen nehéz lehet, ha generációkon és korosztályokon átívelő munkát végzünk. A kisebb gyermekek (6–10 évesek) figyelme rövidebb lehet, gyorsan unatkozni kezdenek, ha az elvont vagy frontális tevékenységekkel próbálkozunk. Több fizikai aktivitásra és játékra lehet szükségük a tanuláshoz szükséges érdeklődés fenntartásához. Gyakran eltérés mutatkozik az energiaszintekben, mivel a gyerekek természetüknél fogva aktívak és kíváncsiak, míg a szülők strukturáltabb, beszélgetés-alapú formátumokat várhatnak el.



A tinédzserkor előtti gyermekek (10–13 évesek) esetében a motivációt és az együttműködést akadályozhatja, ha “zavarba jönnek”, ha önbizalomhiányosak, különösen akkor, ha arra kéri őket, hogy kortársaik előtt “gyerekesnek” tartott tevékenységekben vegyenek részt. Néhány idősebb gyermek aktívan ellenállhat, különösen akkor, ha a beszélgetések érzelmi vagy személyes témákat érintenek. Azonban még ebben az idősebb csoportban is fennáll az unalom veszélye, ha a foglalkozás túlságosan passzív, vagy elszakad az érdeklődési körüktől.

A szülők és a gyermekek motivációs szintje közötti eltérés komoly kihívást jelent. Időnként a szülők szívesen beszélnek a digitális jóllétről, míg a gyerekek ellenállnak, abban a hitben, hogy a workshopon kritizálni fogják a médiahasználatukat, vagy rávilágítanak a hibáikra. A digitális jólléttel kapcsolatos foglalkozásokat ezt a kihívást szem előtt tartva tervezzük. A tevékenységek ítélezésmentesek, játékosak és erősségeken alapulóak, arra ösztönözik a családokat, hogy a digitális élet pozitívumairól és kihívásairól is őszintén beszéljenek.



4. RÉSZ

A facilitátor “biztosítékai” a motiváció fenntartására:

- A workshopok nem a hibáztatásról szólnak, hanem a nézőpontok megosztásáról és az egymástól való tanulásról.
- A szülőket kifejezetten kéri, hogy gondolják át saját digitális szokásaikat, megmutatva a gyerekeknek, hogy a felelősség közös.
- A pozitív aspektusok hangsúlyozása: kreativitás, szórakozás, tanulás, kapcsolatteremtés, nem csupán a szabályok és a korlátozások hangsúlyozása.
- A családok szabadon választhatják meg és adaptálhatják, hogy mely tevékenységeket vagy szabályokat próbálják ki otthon, ezzel is biztosítva a család autonómiáját.

Szülő-gyermek dinamika

Az intergenerációs tevékenység rávilágíthat kimondatlan feszültségekre vagy egyet nem értésre a szülő-gyermek kapcsolatokban. A gyermekek nehezen tudnak szüleikre tanulóként tekinteni, ami megnehezítheti, hogy egyenlő félként vegyen részt a közös tevékenységekben. A fiatalabb gyermekek túlságosan is támaszkodhatnak a szüleikre, míg a szülők – csupa jószándékkal – akaratlanul is uralhatják a feladatokat, korlátozva gyermekük autonómiáját és hangját. A szülők esetleges szorongása más szülők előtt arra készítheti őket, hogy óvatosabban vagy mesterkéltbben viselkedjenek.

Kommunikációs akadályok és párbeszéd kihívásai

A nyílt és egyenlő kommunikáció nem minden családban természetes. A gyerekek titkolhatják valódi digitális szokásaikat, félve a következményektől. Nem minden családban bevett szokás, hogy kikéri a gyermekek véleményét, vagy a szülők kényelmetlenül érzik magukat, ha azzal szembesülnek, hogy nincs ellenőrzésük a gyermekek digitális élete felett. A szülőknek nehézséget okozhat, hogy szavakba öntsék érzéseiket és aggodalmaikat a gyermekekkel.

Ilyen esetekben segíthetnek a strukturált kérdések, a szerepcserés tevékenységek, ahol a gyerekek elmagyarázzák a szülőknek az alkalmazásokat vagy digitális eszközöket, vagy a játékos lehetőségek.

4. RÉSZ

Ezeket a kihívásokat nehezíthetik még kulturális tabuk vagy a generációs negatív tapasztalatok bizonyos médiatémákkal – például a játékokkal, az online barátságokkal vagy az influencer kultúrával – kapcsolatban. Amikor ezeket a témákat egyik fél elvből helyteleníti, a szülőknek és a gyermekeknek nehézséget okozhat az őszinte beszélgetések lefolytatása ítélezés vagy önvédelmi reflexek nélkül.

Családi különbségek és írástudási szintek

Nagyon gyakori, hogy a gyerekek többet tudnak az alkalmazásokról, játékokról és online platformokról, mint a szüleik. Ahelyett, hogy ezt kihívásnak tekintenék, a gyermekek digitális erősségei a műhely fő erőforrásává válhat. Ösztönözzük a szerepcserés tevékenységeket, ahol a gyerekek „digitális tanárokká” válnak, a szülők pedig a tanulók szerepét öltik magukra. Ez megerősíti azt az üzenetet, hogy a digitális jóllét közös felelősség, és hogy a család minden tagjának van benne szerepe.

Néhány szülőnek nehézséget okoz az olvasás és az írás, ami megnehezítheti a munkalapok és az írásbeli feladatok elvégzését. Fontos, hogy több időt adjunk ezeknek a szülőknek, egyszerűsítsük az anyagokat, és vizuális alternatívákat, például ikonokat, rajzokat vagy színkódolást használjunk. Egy hasznos stratégia, ha felkérjük a gyerekeket, hogy támogassák szüleiket az utasítások hangos felolvasásával vagy az írásban való segítségnyújtással. Ez nemcsak csökkenti a stresszt, hanem pozitív szerepcserés pillanatokat is teremt, ahol a gyerekek büszkéek a segítségnyújtásra, a szülők pedig támogatottnak érzik magukat a zavarodottság helyett.



4. RÉSZ

Érzelmi és társadalmi dinamika

Végül, a generációk közötti workshopok gyakran felszínre hozzák a mögöttes érzelmi feszültségeket. Hatalmi “harcok” alakulhatnak ki, amikor a gyerekek úgy érzik, hogy autonómiájukat megkérdőjelezzik, vagy amikor a szülők bizonytalanok saját digitális szokásaikkal és készségeikkel kapcsolatban. Ha bármelyik fél kritikus vagy türelmetlen hangnemben kommunikál, az gyorsan elzárhatja a valódi párbeszéd lehetőségét. A gyerekek gúnyolódhatnak szüleik digitális korlátaival, míg a szülők szégyenből vagy attól való félelmükből kerülhetik szokásaik megosztását – akár a gyermekeik, akár más felnőttek részéről –, hogy megítélik őket. Ilyen esetekben mindkét fél hallgatásba vonulhat vagy védekező álláspontra helyezkedhet, korlátozva a kapcsolatteremtés és a közös tanulás lehetőségét.

A szülők alábecsülhetik saját szerepüket. Egyes szülők úgy érzik, hogy a digitális jóllét csak a gyermekek viselkedésének kontrollálásáról szól. A workshopok segítenek nekik felismerni, hogy saját szokásaik (telefonhasználat vacsora közben, késő esti görgetés) erősen befolyásolják a gyerekeket. Segít, ha a szülőket arra hívjuk fel, hogy reflektáljanak saját digitális szokásaikra, tekintsék önmagukat digitális példaképnek is.



4. RÉSZ

Regionális és kontextuális valóságok

Mivel a kisebb közösségekben hiányozhatnak a változatos családi programlehetőségek, iskolán kívüli tevékenységek, fontos hangsúlyozni, hogy a mindennapi, könnyen kivitelezhető tevékenységek ugyanolyan értékesek a digitális egyensúly és a családi jóllét szempontjából: pl. a közös főzés, a séta, a rokonlátogatás vagy az eszközmentes vacsora.

Ha ezeket az egyszerű rutinokat ilyen megvilágításba helyezzük, megmutatjuk a szülőknek, hogy már rendelkeznek az egyensúlyhoz szükséges eszközökkel, és nincs szükségük drága vagy speciális programokra a család digitális jóllétének erősítéséhez.

Előfordul, hogy a szülők magukkal hozzák a célcsoporton kívüli fiatalabb gyermekeiket a foglalkozásra. Fontos erről előzetesen tájékozódni. Ha két facilitátor van, az egyik a kisebb gyerekekre tud koncentrálni, koruknak megfelelő tevékenységekkel. Ha csak egy pedagógus van jelen, kiegészítő csendes tevékenységeket készíthetünk elő, például színezést, matricázást vagy szabad játékot biztonságos játékokkal. Ez lehetővé teszi a szülők számára, hogy teljes mértékben részt vegyenek, miközben a kisebb gyerekek is biztonságban vannak.

A hat tematikus workshop részletes bemutatása után a záró rész további tippeket, kommunikációs stratégiákat és gyakorlati betekintést kínál, amelyek segítenek a pedagógusoknak a foglalkozások sokszínű családi kontextusokhoz való igazításában.



4. RÉSZ

Önreflexiós kérdések pedagógusoknak

Minden workshop után egy rövid reflexiós napló segít az önbizalom növelésében, a moderálás fejlesztésében és a közösségehez illeszkedő stratégiák és eszköztár kidolgozásában.

- Mi működött jól a szülők és gyermekek közötti párbeszéd ösztönzésében?
- Mely tevékenységek váltották ki a legtöbb energiát és részvételt?
- Volt-e olyan résztvevő, akinek nehézségei akadtak (írás-olvasás, önbizalom, figyelemhiány)?
- Hogyan alkalmazkodhatnék legközelebb, hogy jobban megfeleljek a családok igényeinek?

Források:

- The Family Dinner Project. (n.d.). Parent Workshop Facilitator Guide. <https://www.thefamilydinnerproject.org>
- UNICEF. (n.d.). Positive Solutions for Families – Facilitator's Guide. <https://www.unicef.org>
- UNICEF. (n.d.). Facilitator's Guide. <https://www.unicef.org>



5. RÉSZ

Gyakorlati tippek a hatékony generációk közötti workshopokhoz

A 4. rész gyakorlati, tapasztalatokon alapuló útmutatást kínál az oktatók és facilitátorok számára. A terepen tesztelt módszerekre és a korábbi foglalkozások visszajelzéseire támaszkodva a tippek öt kulcsfontosságú területre csoportosultak:

- toborzás és részvétel,
- elkötelezettség és motiváció,
- kommunikáció és együttműködés,
- érzelmi és társas dinamika, valamint
- gyakorlati intézkedések.

Minden terület világos stratégiákat, interaktív technikákat és példákat tartalmaz, amelyek a különböző korcsoportokhoz, közösségekhez és kulturális környezetekhez igazíthatók.

Célunk, hogy befogadó, játékos és kiegyensúlyozott workshopok szerveződjenek, amelyek mind a gyermekeket, mind a felnőtteket aktív résztvevőként támogatják.

A cél a családok **felhatalmazása** – nem szabályok előírása, hanem a kíváncsiság, a párbeszéd és a közös felelősségvállalás ösztönzése a digitális médiahasználattal kapcsolatban. Ezek a tippek abban segítenek a foglalkozásvezetőknek, hogy biztonságos, befogadó tereket hozzanak létre, ahol mindenki hangja meghallgatásra talál, és ahol a tanulás a foglalkozás vége után is folytatódik.



5. RÉSZ

Kihívások a szülőkkel és gyermekekkel folytatott generációk közötti workshopokon

Toborzás és részvétel

A generációk közötti workshopokon való részvétel egyik gyakori akadálya a csekély sürgősségérzet, különösen a kisebb gyermekek (6–10 évesek) szülei körében, akik úgy gondolhatják, hogy a digitális témák még nem relevánsak a családjuk számára.

Az idősebb gyermekek (10–16 évesek+) szülei másrésről gyakran feltételezik, hogy gyermekeik már elég önállóak az online térben, és alábecsülhetik a közös reflexió értékét.

A logisztikai korlátok, mint például a testvérek gyermekfelügyeletének hiánya, a zsúfolt munkarend vagy a közlekedési problémák, szintén csökkenthetik a részvételt mindkét korcsoportban.

Tippek a toborzáshoz és a részvételhez

Bizonyos esetekben a szülők haboznak bevinni gyermeküket egy közös tanulási térbe, mert félnek az ítélezéstől, felkészületlennek érzik magukat, vagy nem bíznak saját digitális tudásukban. Az idősebb gyermekek ellenállhatnak a részvételnek, különösen, ha úgy érzik, hogy a téma „kisgyerekeknek való”. Azokban a családokban, ahol a képernyőhasználat már eleve feszültséget okozott, a konfliktusoktól vagy a nehéz beszélgetésektől való félelem szintén eltántoríthatja a részvételt.

A meghívó legyen családbarát és befogadó:

Reklámanyagok tervezésekor használjunk világos, barátságos nyelvet, és kerülje az ítélező hangvételt. A szórakoztató, közös tevékenységeket emeljük ki a „szülői tanácsok” vagy a „digitális biztonsági figyelmeztetések” helyett.

Hangsúlyozzuk a kölcsönös tanulást olyan üzenetekkel, mint például: *„Beszélgetni fogunk, nem kikérdezni.”* Használjunk apró ösztönzőket – kvízeket, játékokat, harapnivalót, okleveleket vagy hazavihető ajándékokat.



5. RÉSZ

Tippek a toborzáshoz és a részvételhez

Rugalmas időbeosztást és részvételi támogatás:

Olyan időpontokat válasszon, amelyek illeszkednek a családok megszokott rutinjához – iskola után, este vagy hétvégén. Legyen lehetséges a kisebb gyermekes szülők részvétele is (például gyermekfelügyelet vagy egy csendes sarok a testvéreknek), és fontoljuk meg a workshopok ismétlését vagy rugalmas (blended) formátumban történő felajánlását. Ez növelheti a hozzáférhetőséget az elfoglalt vagy alacsony jövedelmű családok számára.

Építs bizalmat az esemény előtt

Előzetesen vegyük fel a kapcsolatot a családokkal egy rövid, barátságos üzenettel vagy videóval a foglalkozásvezetőtől. Ha lehetséges, megbízható iskolákon vagy közösségi szervezeteken keresztül hívjuk meg a résztvevőket. Ha érzik a családok, hogy szívesen látjuk őket, nagyobb önbizalommal és kevesebb szorongással készülnek a részvételre.

Tippek az elköteleződéshez és a motivációhoz

Használjunk gyakorlatias tanulási módszereket:

Biztosítsuk a megfelelő energiaszintet beszélgetések, a mozgásos tevékenységek, alkotó tevékenységek váltogatásával. 6–10 éves gyermekek esetében használjunk rövidebb, változatos tevékenységeket. Az idősebb gyermekek (10–13) esetében használjunk aktuális, valós médiapéldákat, és ösztönözzük a személyes tapasztalatok megosztását.

Hagyjuk, hogy a gyerekek „szakértőkként” nyilatkozzanak

Kérjük meg a gyerekeket, hogy mutassanak be egy olyan eszközt vagy alkalmazást, amelyet szívesen használnak. Ez nemcsak az önbizalmukat növeli, hanem segít kiegyenlíteni a szülők és a gyerekek közötti hatalmi dinamikát is, így a tanulási tér együttműködőbbé válik.

Hagyjuk, hogy a szülők átvegyék a „technológiai szakértő” helyét néhány tevékenység során

Kérjük meg a szülőket, hogy osszák meg korai tapasztalataikat a technológiával kapcsolatban – hogyan használták az eszközöket szórakozásra, munkára vagy tanulásra 10–20 évvel ezelőtt. Hozzatok be régi tárgyakat, például Tamagotchit, Walkmant, analóg kamerát vagy VHS-kazettát, hogy egy interaktív „retro tech” pillanatot alkossatok. Ez a szerepcsere tiszteletet, kíváncsiságot és empátiát épít a generációk között.

5. RÉSZ

Tippek az érdeklődés fenntartásához

Használj játékokat és kvizeket a kapcsolatok erősítésére:

A feszültség oldása és a nyugodt, örömteli légkör megteremtése érdekében építsünk be játékos elemeket, például játékokat és családtagok által közösen megoldandó kvizeket. Amikor a szülők és a gyerekek egy csapatban vannak – más családokkal versenyezve –, gyakran elfelejtik a merev szerepeket, ésegyenragúakként lépnek interakcióba. A digitális kvízplatformok, mint például a Kahoot, könnyen adaptálhatók, ezek segítségével releváns tartalmakat mutathatunk be lebilincselő formátumban.

Készítsünk hazavihető “emlékeket”:

Olyan tevékenységeket is beiktathatunk, amelyek eredményeként valami konkrétumot hozhatnak létre a családok – például egy családi képernyőhasználati megállapodást, egy közös „médiaidő”-tervet vagy egy kreatív plakátot. Ezek az eszközök arra ösztönzik a családokat, hogy otthon is folytassák a beszélgetést.

A digitális kockázatokat és lehetőségeket egyaránt tárgyaljuk:

Kerüljük el azt a csapdát, hogy minden képernyő előtt töltött időt rosszként tüntessünk fel. Ismerjük el a digitális kockázatokat, de mutassuk meg azt is, hogyan támogathatja a technológia a kreativitást, a tanulást és a kapcsolódást. Ez a kiegyensúlyozott nézet jobban megérthető mind a gyerekek, mind a szülők számára, és csökkenti az ellenállást. Kérjük meg mind a szülőket, mind a gyerekeket, hogy soroljanak példákat a kreatív, pozitív médiahasználatra.



5. RÉSZ

Tippek a kommunikációhoz és az együttműködéshez

Adjunk teret sokféle véleménynek

Olyan tevékenységeket tervezünk, amelyek lehetővé teszik mind a gyerekek, mind a szülők számára, hogy egyénileg kifejezzék gondolataikat, mielőtt belekezdenének a beszélgetésbe.

Ez különösen hasznos azokban a családokban, ahol a nyílt párbeszéd nem gyakori, vagy ahol leginkább a szülői hang dominál. Szórakoztató és hatékony módszer, ha a szülők és a gyerekek egymásnak háttal ülnek, miközben válaszolnak néhány kérdésre – kártyák, skálák vagy munkalapok segítségével –, és csak ezután fordulnak egymás felé, hogy összehasonlítsák és megbeszéljék a válaszaikat. Ez a megközelítés csökkenti a nyomást, és ösztönzi az őszinte, átgondolt válaszadást mindkét fél részéről.

A nézetkülönbségek tiszteletteljes megfogalmazása

Ösztönözzük mindkét generációt, hogy kifejezze a véleményét anélkül, hogy megpróbálná „megnyerni” a vitát. A nézeteltérést az egészséges kommunikáció természetes részének tekintjük, és hangsúlyozzuk, hogy a cél nem feltétlen egyetérteni, hanem egymást megérteni. Ilyen célra kiváló a szerepcsere: a szülő átveszi a gyermek szerepét, és több képernyőidőért érvel, míg a gyermek a „szigorú szülőt” játssza, aki indokolja a korlátok felállítását. Ez a tevékenység segít mindkét félnek megérteni a másik logikáját és érzelmi szükségleteit, ami gyakran meglepő empátiához és nevetéshez vezet.

Ha a szerepjáték egyes családok számára túl kényelmetlen, alternatív tevékenységként mindenki leír két okot, amiről úgy gondolja, hogy a másik félnek lehet az érve (pl. „Ezért akar a szülőm korlátokat...” vagy „Ezért akar a gyerekeim több időt:....”). Ezután felolvassák ezeket egymásnak, és elgondolkoznak azon, hogy mit találtak el, vagy mit nem. Ez a módszer továbbra is elősegíti a perspektívaváltást a “szereplés” nyomása nélkül.



5. RÉSZ

Tippek a kommunikációhoz és az együttműködéshez

Legyünk tekintettel a különböző nevelési stílusokra

Kerüljük a feltételezéseket azzal kapcsolatban, hogy a családoknak hogyan „kellene” kezelniük a digitális életet. Használjunk nyitott kérdéseket, például: „Mi működik a ti családotokban?” vagy „Min szeretnétek javítani?”, hogy ítélezés nélküli reflexiót ösztönözzünk. Bátorítsuk a szülőket, hogy vonják be gyermekeiket a családi médiaszabályok meghatározásába és a családi értékek kifejezésébe. Még a hagyományosabb családi struktúrákban is, a szabályok közös megalkotása segít a gyerekeknek abban, hogy úgy érezzék, meghallgatják őket. A gyermekek nagyobb valószínűséggel betartják a közösen hozott szabályokat, és erősebb lesz a felelősségérzetük is.

Támogassuk a digitális téren kevésbé magabiztos szülőket

Használjon világos, egyszerű nyelvezetet a digitális eszközök vagy fogalmak bemutatásakor, kerüljük a szakzsargont, amely elidegenítheti a kevesebb technikai tapasztalattal rendelkező felnőtteket. Engedjük, hogy a gyerekek segítsenek, amikor szükséges. Ha szleng kifejezéseket ismertetünk, a kortárs szleng (pl. FOMO, DM, filter bubble) mellett kapjanak teret a „retro” technikai utalások (pl. floppy disk, MSN Messenger, Tamagotchi), így mindkét félnek lehetősége nyílik arra, hogy tanuljon a másiktól.

Alkalmazkodjunk a kulturális valósághoz

Szükség esetén biztosítsunk több nyelven elérhető anyagokat, és vegyük figyelembe a magánélettel, a vallásgyakorlással vagy az otthoni dinamikával kapcsolatos normákat. Hagyja, hogy a családok a példákat és a szabályokat a saját kontextusukhoz igazítsák.



5. RÉSZ

Tippek az érzelmi és társadalmi dinamikához

Normalizáljuk a szülői bizonytalanságot:

Biztosítsuk a szülőket arról, hogy rendben van, ha nem értenek minden digitális eszközhöz, ha nem „digitálisan anyanyelvűek”. Sokan bizonytalanok vagy büntudatuk amiatt, hogy bizonytalanok a saját és gyermekeik képernyőidejét tekintve. A kapcsolódó példák megosztása segít biztonságos teret teremteni az őszinte reflexióhoz.

Biztonságot teremteni a gyermekek őszinteségének

Tegyük világossá az első percektől, hogy ez egy tanulási tevékenység – nem pedig egyszámonkérési alkalom –, és hogy nem fogják őket megbüntetni az őszinte megszólalásért. Kényes témák esetén biztosítsunk névtelenségi lehetőségeket a kérdések feltevésére vagy a véleménynyilvánításra.

Kezeljük a feszültséget empátiával és humorral

Ha feszültséget tapasztalunk – például szemrehányást, szemforgatás vagy hibáztatást –, empátiával tereljünk el a beszélgetést.

Emlékeztessük a családokat, hogy minden generációnak megvannak a maga erősségei és nehézségei, akár a digitális élethez való alkalmazkodásban is. A könnyed humor enyhítheti a feszültségeket, ezért érdemes lehet mémeket, rajzfilmeket vagy rövid videókat használni, amelyek a hétköznapi családi dilemmákat mutatják be. A tartalmat azonban mindig gondosan válasszuk ki – kerüljük az olyan humort, amelyet ítélezőnek, életkor szerintinek vagy kulturálisan érzéketlennek tekinthetünk.

Pozitív, előremutató hangvétellel zárjuk

Zárjuk a foglalkozást egy barátságos, megvalósítható cselekvési tervvel, amelyet a családok a következő napokban is magukkal vihetnek. Pl. Kérjük meg a szülőket, hogy kötelezze el magát arra, hogy megtanítson gyermekének valami olyasmit, „amit nem lehet a YouTube-on megtanulni” – egy gyakorlati készséget, egy kézműves foglalkozást vagy egy történetet a saját életéből. Cserébe kérje meg a gyereket, hogy mutasson be egy digitális játékot, alkalmazást vagy eszközt. Ezzel megerősítjük, hogy mindkét generáció értékes ismeretekkel rendelkezik, amelyeket megoszthat, és hogy a közös tanulás nem ér véget a műhelyfoglalkozás végén.



5. RÉSZ

Tippek a gyakorlati teendőkhöz és a logisztikához

Két helyiség:

Ideális esetben két szomszédos tantermet vagy foglalkoztató termet használunk – az egyiket közös vagy felnőttekre fókuszált beszélgetésekhez, a másikat pedig a gyermekek mozgásához és játékához igazítsuk. Az egyik tér projektorral és kör alakú székekkel is berendezhető prezentációkhoz vagy párbeszéddekhez, míg a másik maradjon nyitott játékok, kvízek vagy kreatív tevékenységek számára. A rugalmas, korosztálynak megfelelő környezet növeli a kényelmet és az elköteleződést mindkét generáció számára.

Legalább két facilitátor bevonása:

A generációk közötti workshopok akkor működnek a legjobban, ha két felnőtt vezeti a foglalkozást – az egyik a gyermekek igényeire összpontosít, a másik a szülői csoportot irányítja. Ez zökkenőmentesebb átmenetet, jobb felügyeletet és személyre szabottabb támogatást biztosít a párhuzamos foglalkozások vagy csoportos megbeszélések során.

Biztosítsunk harapnivalókat és innivalót:

Kínálj könnyű, egészséges harapnivalókat – különösen a gyerekeknek. Az étel segít nyugodt, társasági légkört teremteni, és lehetőséget ad a családoknak a kötetlen kapcsolatteremtésre. Győződjünk meg róla, hogy van víz vagy gyümölcslé, különösen a hosszabb foglalkozások során.

Hozzunk létre egy csendes sarkot a testvéreknek:

Ha a családok fiatalabb testvéreket hoznak, biztosítsanak egy biztonságos, csendes sarkot egyszerű játékokkal, könyvekkel vagy rajzeszközökkel. Ez segít a szülőknek a koncentrálásban, befogadóbbá teszi a teret, és csökkenti a plusz gyermekfelügyelet megszervezésével járó stresszt.

Előre készítsük elő az anyagokat és teszteljük a berendezéseket:

Készítsük elő a kinyomtatott munkalapokat, filctollakat és digitális eszközöket. Előzetesen teszteljük a projektort, a hangszórókat vagy az internetkapcsolatot – különösen, ha Kahoot-ot vagy más technológiai alapú tevékenységeket tervezünk használni. A jó felkészülés megakadályozza a megszakításokat és biztosítja a workshop gördülékeny menetét.



5. RÉSZ

Reflexiók kérdések pedagógusoknak

- Hogyan biztosíthatom, hogy mind a gyerekek, mind a szülők egyformán relevánsnak érezzék a részvételüket foglalkozás során – anélkül, hogy az egyik generáció uralkodna a másik felett? (Reflektáljunk a hangvétel, a tevékenységtervezés és a facilitátori szerepünkre.)
- Milyen stratégiákat alkalmazhatok, hogy a téma releváns és vonzó legyen mind a fiatalabb, mind az idősebb gyermekek számára, különösen azok számára, akik vonakodnak, vagy úgy érzik, hogy a foglalkozás nem nekik szól? (Válasszuk a kornak megfelelő, érdeklődésen alapuló tevékenységeket.)
- Fel vagyok készítve arra, hogy nyílt párbeszéddel támogassam azokat a családokat, akiknek nagyon eltérő kommunikációs stílusuk, szülői megközelítésük vagy komfortérzetük lehet? (Élesítem kulturális érzékenységem és az alkalmazkodóképességem a moderálás során.)
- Hogyan teremthetek biztonságos érzelmi környezetet, amely csökkenti az ítélkezéstől való félelmet – mind a technológiával kapcsolatban bizonytalanul élő szülők, mind a korlátozástól féltő gyerekek esetében? (Az érzelmi biztonságra, az empátiára és a hangnem megteremtésére összpontosítunk.)
- Milyen tényezők akadályozhatják meg a családokat a teljes körű részvételben – és hogyan tudom ezeket a tervezés, az időzítés, a helyszínválasztás vagy a meghívási folyamat során kezelni?



5. RÉSZ

Források és hivatkozások:

- Better Internet for Kids. (2024). Review of the Year 2024. European Commission. https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-02/BIK_Report2024_WEB.pdf
- Common Sense Media. (n.d.). Parents' Ultimate Guides. <https://www.commonsensemedia.org/parents-ultimate-guides>
- Digital Wellness Lab. (2024). Impact Report. <https://digitalwellnesslab.org/impact-reports/2024-impact-report>
- Digital Wellness Lab. (2024). Tips on Kids' & Teens' Screen Time. <https://www.littledayout.com/tips-on-kids-teens-screentime>
- LiveMore ScreenLess. (2024). Digital Wellbeing Toolkit for Parents and Caregivers. https://livemorescreenless.org/wp-content/uploads/2024/04/LMSL-Parent-Toolkit_2024.pdf
- LiveMore ScreenLess. (n.d.). Online Course for Educators. <https://livemorescreenless.org/digital-wellbeing-2>
- MediaSmarts. (n.d.). Building Better Tech Habits: A Guide to Digital Well-Being. https://mediasmarts.ca/sites/default/files/2024-09/guide_building_better_tech_habits.pdf
- Digital Parenting Project. (n.d.). Digital Competence Framework for Parents and Educators (Extended Version). <https://www.digital-parenting.eu/uploaded/tiny/files/auto/menu/5/digital-competence-frameworkextended-version.pdf>



5. RÉSZ

Értékelés és utánkövetés

Miért fontos az értékelés?

Az értékelés és utánkövetés nem pusztán adminisztratív feladat, hanem azon lehetőség megteremtése, hogy a családok és a facilitátorok elgondolkodjanak azon, hogy milyen válaszokat, megoldásokat, ismereteket kaptak, miben fejlődtek és milyen nyitott kérdéseik maradtak.

A digitális jóllét nem érhető el egyetlen vagy néhány foglalkozás alatt. Ez egy hosszú folyamat, amely odafigyelést, visszajelzést és párbeszédet igényel. Az értékelő eszközök ezért nem a siker szigorú értelemben vett mérésére szolgálnak, hanem arra, hogy teret teremtsenek az őszinte visszajelzésnek, a kollektív tanulásnak és a fenntartható fejlődésnek.

A családok véleményének meghallgatásával a facilitátorok betekintést nyerhetnek abba, hogy mi rezonált a résztvevőkben, milyen újabb kihívások merültek fel, és hol nyílhatnak meg új kapcsolódási lehetőségek. Saját gyakorlatuk reflektálásával a pedagógusok megtestesítik azokat az elveket, amelyeket szorgalmaznak a résztvevők felé is: a tudatosságot, az egyensúlyt és a digitális világgal való kritikus kapcsolattartást.

Az értékelés és az utógondozás nem az ítélkezésről szól. A tudatosság fejlesztéséről és a fejlődésről. Ahogyan a digitális jóllét arra ösztönöz minket, hogy tudatosan bánjunk az eszközeinkkel, az értékelés arra ösztönöz, hogy tudatosan bánjunk a tanítással és a tanulással.

Záró gondolatok

Minden egyes űrlap, kérdés vagy reflexió arra emlékeztet, hogy mindannyian tanulók vagyunk ebben a folyamatban. A családok együtt fedezik fel a digitális világot és együtt fejlesztik digitális készségeiket. A facilitátorok finomítják, módosítják és elmélyítik gyakorlatukat. És ezzel mindketten hozzájárulnak egy tudatosabb és kiegyensúlyozottabb digitális kultúrához.

Honlapunkon megtekinthetők a lehetséges workshop tevékenységek leírása, amelyekből ki-kí válogathat, illetve az ezekhez tartozó segédanyagok. Örömmel hallanánk a benyomásaidat, hogy hogyan használtad ezt az Útmutatót, mi volt a tanulóidra hatással, és mit fedeztél fel az út során. Együttessen tovább építhetünk egy olyan gyakorlati közösséget, amely elősegíti az egyensúlyt, a kapcsolatokat és a jóllétet a digitális korban.

I. MELLÉKLET: Visszajelzési eszközök családok számára

I.1 Műhelyfoglalkozás utáni visszajelző űrlap (Minden műhelyfoglalkozás után azonnal kitöltendő.)

Családi visszajelzési űrlap – *Digitális jólléti műhely*

Kérjük, szánjon 2-3 percet gondolatai megosztására. Visszajelzése segít nekünk a jövőbeli műhelyek fejlesztésében.

Kérjük, karikázza be vagy jelölje be azt a lehetőséget, amelyik a legjobban leírja az Ön tapasztalatait.

1. Általános tapasztalat

☐ Kiváló ☐ Jó ☐ Közepes ☐ Gyenge

2. A workshop anyaga világos és könnyen követhető volt.

☐ Határozottan egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Semleges ☐ Nem értek egyet ☐ Határozottan nem értek egyet

3. A tevékenységek érdekesek és hasznosak voltak a családom számára.

☐ Határozottan egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Semleges ☐ Nem értek egyet ☐ Határozottan nem értek egyet

4. Tanultam valami újat, amit otthon is alkalmazhatok.

☐ Határozottan egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Semleges ☐ Nem értek egyet ☐ Határozottan nem értek egyet

5. Úgy éreztem, őszintén megoszthatom a véleményem és tapasztalataim:

☐ Határozottan egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Semleges ☐ Nem értek egyet ☐ Határozottan nem értek egyet

Nyitott kérdések:

Egy dolog, amit kipróbálok otthon a workshop után:

Ami legjobban tetszett ma:

Javaslatom a legközelebbi hasonló foglalkozásra:

I.2 Műhely utáni visszajelző űrlap (1-2 héttel később, otthon kell kitölteni)

Családi reflexió – Digitális jóllét otthonra

Kérlek, töltsétek ki ezt közösen, családként. Szánjatok néhány percet arra, hogy átgondoljátok, mi változott a workshop óta.

A műhely óta:

- ☐ Rendszeresen kipróbáltunk otthoni tevékenységeket vagy ötleteket
- ☐ Már egyszer vagy kétszer kipróbáltuk őket
- ☐ Még nem próbáltuk ki őket

Milyen pozitív változásokat vettetek észre digitális szokásaitokban vagy beszélgetéseitekben?

Milyen kihívásokkal vagy nehézségekkel szembesültetek, amikor megpróbáltátok alkalmazni a tanultakat?

Egy digitális jólléti cél, amin továbbra is dolgozni szeretnénk, a következő:



II. MELLÉKLET: Oktatói önreflexió

II.1 Strukturált önreflexiós ellenőrzőlista

Oktatói reflexiós ellenőrzőlista – A műhelyfoglalkozás lebonyolítása

Előkészítés és szervezés:

- ☐ Világosan elmagyaráztam a workshop céljait.
- ☐ A tevékenységek illeszkedtek az időkerethez, a résztvevők korcsoportjához és igényeihez.
- ☐ Megfelelően előkészítettem az anyagokat és az eszközöket.

Elköteleződés és befogadás:

- ☐ A családok aktívan részt vettek a workshopon.
- ☐ Mind a szülőknek, mind a gyermekeknek egyenlő mértékben volt lehetőségük aktívan részt venni.
- ☐ Rugalmasan alkalmazkodtam, ha valami nem a tervek szerint alakult.

Léggör és biztonságérzet:

- ☐ A tanulási tér biztonságosnak, tiszteletteljesnek és ösztönzőnek bizonyult.
- ☐ Egyensúlyt teremtettem a beszélgetések és aktív tevékenység között, így a résztvevők nem érezték magukat siettetve.
- ☐ Fáradtság, kellemetlen érzés vagy zavartság jeleit vettem észre, és ennek megfelelően módosítottam az ütemtervemet

Utánkövetés

- ☐ Emlékeztettem a családokat az otthon használható eszközökre.
- ☐ Visszajelzéseket gyűjtöttem, és átgondoltam, hogyan integrálhatom azokat a jövőbeli foglalkozásokba.



II.2 Narratív reflexiós kérdések

Minden ülés után szánj 10-15 percet arra, hogy szabadon írd válaszokat ezekre a kérdésekre.

Írányított naplóírás – minden ülés után

Milyen kihívásokkal szembesültem, és hogyan reagáltam rájuk?

Mely pillanatok voltak a legélénkebbek vagy a leghatásosabbak a workshop alatt?

Észrevettem-e bármilyen mintázatot abban, ahogyan a családok egymással interakcióba léptek?

Hogyan éreztem magam facilitátorként – energikusnak, sietősnek, bizonytalannak, jól kapcsolódónak?

Ha megismételném ezt a workshopot, mit változtatnék vagy mit tartanék meg ugyanúgy?

II.3 Oktatói reflexiós sablon

Pedagógus önreflexiója - Digitális jóllét workshop

Dátum/ műhelyfoglalkozás címe: _____

A foglalkozás legfontosabb monómentumai (mi működött jól):

Kihívások vagy nehézségek (min lehetne javítani):

Családoktól kapott visszajelzések (összefoglaló):

Következő lépéseim oktatóként/ facilitátorként:

Személyes reflexió (érzések, meglátások vagy új ötletek):

Készült az Európai Unió finanszírozásával.
A kifejtett nézetek és vélemények ugyanakkor kizárólag a szerzők álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) nézeteivel. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé ezekért.



PROJEKTSZÁM:
2024-2-ES01-KA210-ADU-000266045)



**Co-funded by
the European Union**

