

Családi Digitális Jólét Workshop

Tevékenységblokk: Érzelmi intelligencia

Digitális Határok Szerepjáték

Szükséges idő: 25 perc

Korosztály: 13-16 évesek

Célkitűzés: *Önbizalom és érzelmi szabályozás gyakorlása, miközben a közösségi médiával és a technológiával kapcsolatos határokat szabjuk meg.*

Módszer:

1. A tréner példákat ad a személyes vagy személyes jelenléttel kapcsolatos határookra. A tréner megkérdezi a résztvevőktől, hogy vajon valaha is:
 - Tennél te valaha olyant, hogy késő este felhívsz valakit, hogy egy munkahelyi dokumentumot átküldjön neked?
 - Helyénvaló lenne, ha valaki egy hivatalos megbeszélésre ezzel a felkiáltással menne be: "A volt férjem kiállhatatlan!"?
2. Amikor a résztvevők válaszolnak arra a kérdésre, hogy miért nem helyénvaló a fenti két eset, beszélgetsetek a "személyes határok" jelentőségéről. Hangsúlyozd ki, hogy a személyes határok a digitális világban is ugyanúgy szükségesek. Ezzel kapcsolatosan fogtok megvizsgálni digitális határokkal kapcsolatos különböző forgatókönyveket, és megbeszélitek azok kezelését.
3. A tréner a szülőkkel közösen különféle forgatókönyv-kártyákat fog megvizsgálni, majd ezeket megbeszélük, megosztják személyes reflexióikat.

Tippek a moderátornak : Moderátorként a következő eszközökre lehet szükséged: írószer, papír, valamint nyomtatott és kivágható forgatókönyv-kártyák. A forgatókönyv-kártyák megtalálhatók [itt](#).

Képernyőidő-ellenőrzés

Szükséges idő: 25 perc

Korosztály: 7-16 évesek

Célkitűzés: *A képernyőidő használat előtti és utáni rutinok kialakítása a jobb érzelemszabályozás és a tudatosabb technológiai szokások kialakításának elősegítésére.*

Módszer:

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolják át, naponta hányszor veszik elő öntudatlanul a telefonjukat, hogy ellenőrizzék, görgessenek rajta, vagy közösségi média alkalmazásokat nyissanak meg. Kérd meg a résztvevőket, hogy gondolják át, miért teszik ezt, és milyen érzéseket kelt bennük, amikor a telefonjukat nézegetik.
2. Kérd meg a résztvevőket, hogy töltsék ki a mellékelt munkalapot.
3. Miután elkészült, 2-3 percben kérd meg a csoportot, hogy osszák meg a munkalapokon elhangzott gondolataikat.

Tippek a moderátornak: Moderátorként a következő eszközökre lehet szükség: írószer, papír, telefon, médiaeszközök és munkalap. A munkalap megtalálható [itt](#).

Technológiai szünet és családi párbeszéd

Szükséges idő: 25 perc

Korosztály: 7-16 évesek

Célkitűzés: *Olyan tudatos, eszközmentes pillanatok megteremtése, ahol a családok elgondolkodhatnak a képernyőhasználaton, megoszthatják érzéseiket és erősebb érzelmi kapcsolatokat építhetnek ki a technológia zavaró tényezői nélkül.*

Módszer:

1. Válasszatok rendszeres „technológiai szünetet”: Kérd meg a résztvevőket, hogy jelöljenek ki egy időpontot, amikor mindenki beleegyezik, hogy eszközmentesen tölti az idejét – telefon, tablet, tévé vagy okosóra nélkül. Kezdjék a családok kicsiben: 15–30 perc vacsora közben, autóút közben vagy lefekvés előtt. További lehetséges szünetek:
 - Vacsoraidő: Minden este 6:30 és 7:00 óra között
 - Vasárnapi családi séta idején
 - Technológiamentes kedd esték
2. Javasolj beszélgetésindítókat

A trénernek nyitott kérdéseket javasolhatnak a beszélgetések elindításához a technológia nélküli időszak fontosságának megértése miatt. Utána a résztvevők is javasolhatnak 10 további kérdést. Az alábbiakban példákat láthattok a vitakérdésekre.

- „Milyen érzés, amikor valaki a telefonját nézi, miközben te beszélsz?”
- „Milyen vicces vagy kedves dolgot láttál ma az interneten?”
- „Történt ma valami online, ami miatt kirekesztve vagy megbántva éreztél magad?”
- „Melyik alkalmazás vagy játék nyugtat meg a leginkább?”
- „Mi az az egy dolog, amit mindannyian együtt csinálhatnánk képernyők nélkül ezen a hétvégén?”
- „Mit szeretnél, ha a felnőttek megértenének a gyerekek telefonhasználatával kapcsolatban?”
- „Mi a kedvenc módod a barátaiddal való online kapcsolattartásra?”

3. Közös képernyőhasználati szabályok

A beszélgetés után közösen beszéljétek meg a családokra érvényes szabályokat. Például:

- „Mi nem vesszük elő a telefont az asztalnál.”
- „Este 9 óra után nem visszük a digitális eszközöket a hálósobába.”
- „Mindig megkérdezzük, mielőtt egymásról képeket posztolunk.”
- „Mindenki kap 30 perc képernyőidőt a házi feladat után.”

Tippek a moderátornak: Moderátorként a következő anyagokra lehet szükséged: flipchart, öntapadós jegyzetlapok, filctollak.

Technológiamentes séták

Szükséges idő: 30 perc

Korosztály: Minden korosztály

Célkitűzés: *Fejlessz érzelmi tudatosságot és jelenléteket a képernyőktől való eltávolodás révén.*

Módszer:

1. rész:

1. A tréner arra kéri a szülőket, hogy gondolják át, mennyi időt töltenek a szabadban/gyermekükkel közös tevékenységekben, technológia nélkül.
2. A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy tegyenek egy napi vagy heti sétát digitális eszközök nélkül.

2. rész: (a következő foglalkozás)

3. A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy a séta után reflektáljanak gondolataikra és érzelmeikre, vagy írják le azokat naplóba:
 - Milyen érzelmek törtek fel benned, amikor nem terelték el a figyelemd az eszközök?
 - Mit vettél észre a környezetekben és a gondolataidban?
4. A tinédzserek és a kisgyermek bevonása érdekében a tréner arra kéri a szülőket, hogy vigyék el a gyerekeket egy technológiamentes sétára, és használjanak egy „érzelmeikkel kapcsolatos kincsvadászatot”. Például a szülők azt kérik a gyerekektől, hogy „Találj valamit, ami megnyugtat/ boldoggá tesz/ kíváncsivá tesz!”) Példakérdések alább:
 - **Találj valamit, ami mosolyt csal az arcodra.** Mi ez, és milyen érzéseket kelt benned?
 - **Keress valakit, aki boldognak tűnik.** Mitől érezheti így magát?
 - **Keress egy helyet, ahol nyugodtnak érzed magad.** Milyen hangok, színek vagy tárgyak segítenek abban, hogy békében érezd magad ott?
 - **Keress valamit, amitől gyorsabban ver a szíved.** Izgalom, idegesség vagy valami más?
 - **Keress valamit, ami egy olyan alkalomra emlékeztet, amikor büszke voltál magadra.** Mit tettél, ami büszkeséggel töltött el?
 - **Keress valamit, ami segít megnyugodni, amikor ideges vagy.** Meg tudod mutatni, hogyan kell használni, vagy el tudod magyarázni, miért működik?

Tippek a moderátornak: Moderátorként a következő anyagokra lehet szükséged: flipchart, öntapadós jegyzetek, filctollak.

A 24 órás görgetésmentes kihívás

Szükséges idő: 25 perc + 24 óra

Korosztály: Minden korosztály

Célkitűzés: A résztvevők ösztönzése arra, hogy a foglalkozáson elsajátított tippeket, trükköket, eszközöket és információkat felhasználva tudatosan gondolkodjanak digitális jóllétükről és annak életükre gyakorolt hatásáról.

Módszer:

Ezt a tevékenységet házi feladatként és összegző feladatként ajánlott használni.

1. A résztvevőket egy 24 órás “görgetésmentes” kihívásban kell részt venniük (közösségi média nézegetés, rövid videók vagy véletlenszerű tartalmak görgetése nélkül).
2. Mielőtt elkezdené, minden család megbeszéli:
 - Mikor “görgetünk” unalomból, mikor stresszből vagy mikor érzelmi problémák miatt?

- Milyen érzéseket kelt bennünk ez utólag?
 - Mit tehetnénk ehelyett (rajzolhatnánk, beszélgethethetnénk, sétálhatnánk, játszhatnánk, olvashatnánk)?
4. Kérd meg a résztvevőket, hogy találjanak ki további reflektív kérdéseket és vitatémákat.
 5. Hozon létre minden család egy **Görgetésmentes tervet**, amely ötleteket tartalmaz szórakoztató, kikapcsolódást, lecsendesedést biztosító tevékenységekhez, hobbihoz, kézműveskedéshez stb.
 6. Kérd meg a családokat, hogy a “24 óra görgetésmentes kihívás” elteltével reflektáljanak:
 - a. Mit vettél észre az érzelmeiddel kapcsolatban?
 - b. Nehezebb vagy könnyebb volt, mint gondoltad?
 - c. Megpróbálnád újra?

Tippek a moderátornak: A következő eszközökre lehet szükséged: flipchart, filctollak, öntapadós jegyzetek. A Görgetésmentes Terv sablonja megtalálható [itt](#).