Mit vesz el a kisgyermekektől a túl korai képernyőhasználat?

A magyar gyerekek közel fele már másfél éves korban naponta találkozik képernyővel, pedig fejlődésükhöz elsősorban játékra, mozgásra, személyes kapcsolatokra és a környezetük aktív felfedezésére van szükségük. A túl korai és intenzív eszközhasználat nemcsak a képernyő előtt töltött idő miatt jelenthet kockázatot, hanem azért is, mert éppen ezektől a fontos tapasztalatoktól veheti el az időt. Az ELTE kutatóinak közreműködésével készült, a **Biologia Futura** folyóiratban most megjelent új tanulmány a korai képernyőhasználat fejlődési hatásait és a megelőzés lehetőségeit járja körül.

Bár a szakmai ajánlások általában a képernyőhasználat kerülését javasolják kétéves kor alatt, a valóság ettől jelentősen eltér. A Kohorsz ’18 Magyar Születési Kohorszvizsgálat reprezentatív adatain alapuló, 2569 kisgyermeket vizsgáló kutatás szerint a 18 hónapos gyermekek 49 százaléka naponta találkozik képernyővel, 37,5 százalékuk pedig egy átlagos napon több mint egy órát tölt előtte. A naponta képernyőző gyermekek átlagos képernyőideje meghaladja a két órát. A leggyakoribb tevékenység a televíziózás, de már ebben az életkorban is elterjedt a mobiltelefonok és tabletek használata.

A 2019–2020-ban gyűjtött magyar adatokhoz hasonló tendenciákat nemzetközi vizsgálatok is kimutattak. A magyar adatokat korábban **Kopcsó Krisztina** és munkatársai elemezték; a KSH Kvantitatív Társadalom- és Gazdaságtudományi Kutatóintézet kutatója a most megjelent tanulmány első szerzője. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy a hosszabb képernyőidő gyakoribb az alacsonyabb jövedelmű és iskolázottságú családokban, így az eszközhasználatot a családok életkörülményeivel együtt kell vizsgálni.

De miért jelenthet problémát a túl korai képernyőhasználat? Az elmúlt évek kutatásai összefüggést találtak a korai, intenzív képernyőhasználat és a későbbi nyelvi, értelmi, valamint érzelemszabályozási nehézségek között. Az egyik lehetséges magyarázat a helyettesítési hatás: a képernyőhasználat olyan tevékenységektől veheti el az időt, mint a mozgás, a játék vagy a szülőkkel folytatott kommunikáció. A magyar kutatásban például a hosszabb képernyőidő ritkább közös játékkal és olvasással járt együtt.

> „A kisgyermekek nem a képernyő előtt, hanem elsősorban a világ aktív felfedezésén és a személyes kapcsolatokon keresztül tanulnak. A túl korai eszközhasználat egyik legnagyobb kockázata, hogy éppen ezektől a nélkülözhetetlen tapasztalatoktól veszi el az időt” – magyarázza **Pogány Ákos**, az ELTE Etológia Tanszék kutatója, a tanulmány levelező szerzője.

Nemcsak a gyermekek, hanem a szülők eszközhasználata is számít. A telefonozás megszakíthatja a közös játékot, az etetés vagy a megnyugtatás közben kialakuló személyes interakciókat, amelyek fontosak a nyelvi és érzelmi fejlődés szempontjából. Ráadásul a kétévesnél fiatalabb gyermekek általában nehezebben tanulnak képernyőről, mint élő, társas helyzetekben, így a fejlesztőként hirdetett digitális tartalmak sem helyettesítik a valódi tapasztalatokat. A képernyő rendszeres használata a gyermek megnyugtatására pedig csökkentheti az érzelemszabályozás gyakorlásának lehetőségeit.

Az egyre gyarapodó tudományos bizonyítékok, köztük a gyermekek fejlődését hosszabb időn

keresztül követő vizsgálatok eredményei arra utalnak, hogy a túl korai és túlzott képernyőhasználat kedvezőtlenül befolyásolhatja a fejlődést.

Bár a pontos hatásmechanizmusokat még nem ismerjük teljesen, egyre világosabb, hogy a korai képernyőhasználat megelőzése fontos szerepet játszhat a gyerekek egészséges fejlődésének támogatásában.

A kedvezőtlen hatások megelőzésében a szülők szerepe meghatározó. A közös játék, a beszélgetés és a képernyőmentes napi rutinok előtérbe helyezésével, valamint saját eszközhasználatuk tudatos alakításával sokat tehetnek gyermekük egészséges fejlődéséért. Ugyanakkor ebben támogatásra is szükségük van: fontos a gyermekorvosok, védőnők és más szakemberek szerepe, lehetőleg már a gyermek születése előtt. Emellett a digitális platformokat működtető vállalatoknak és a jogalkotóknak is felelősséget kell vállalniuk azért, hogy a gyermekek fejlődési szükségletei ne szoruljanak háttérbe egy olyan digitális környezetben, amelyet elsősorban a felhasználók figyelmének minél hosszabb ideig történő lekötésére terveztek.

A tanulmány legfontosabb üzenete, hogy nemcsak az számít, mennyi időt töltenek a kisgyermekek képernyő előtt, hanem az is, milyen tevékenységeket szorít ki az eszközhasználat, és hogyan befolyásolják a digitális eszközök a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot.

Az eredeti tudományos közlemény:
Kopcsó K., Ökrös F., Boros J., Konok V., Pogány Á. (2026). Contemporary screen exposure among children under two: a representative survey, implications and perspectives. Biologia Futura.
https://doi.org/10.1007/s42977-026-00349-8

Sajtókapcsolat:

- ELTE Kommunikáció
- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:
https://hellosajto.hu/?p=34480