

Digitálna rovnováha Sprievodca pre rodiny

Príručka, ktorá vám pomôže otvárať dôležité rozhovory
s deťmi o technológiách, spoločných digitálnych výzvach
a zdravých návykoch prospešných pre celú rodinu



OBSAH

Digitálne zariadenia. Kedy a ako ich používať?	2
Hľadajte pozitívny obsah	6
Kedy kúpiť dieťaťu smartfón?	10
Sociálne siete - používajte ich s rozumom	14
Hrajte sa spolu - hry ako rodinná zábava	18
Online a offline - nájdite rovnováhu	22

Digitálne zariadenia. Kedy a ako ich používať?

Využite naše tipy na to, aby ste počas rodinných rozhovorov prebrali používanie digitálnych zariadení a naučili sa rozpoznať, kedy je dobré odpojiť sa.



01 Sú digitálne zariadenia zlodejmi pozornosti?

Porozprávajte sa s rodinou o situáciách, keď sme pohltení digitálnym svetom a unikajú nám veci, ktoré sú pre nás dôležité.

Opýtajte sa svojich blízkych, čím je konkrétny okamih s rodinou alebo priateľmi dôležitý? Vďaka čomu sa v tej chvíli cítite dobre? Čo robia ostatní ľudia, s ktorými sme v danom okamihu, že sa cítite dobre a že sme k sebe v danom okamihu pozorní?

Porozprávajte sa s deťmi o tom, čo spôsobuje, že si určité momenty v našom živote pamätáme ako významné. Podel'te sa o svoje myšlienky: vďaka čomu si zapamätáš nejaký okamih? Spoločne sa zamyslite nad tým, aké správanie by mohlo pokaziť prežívanie krásnych okamihov vo vašom živote a prečo? Môžete to zmeniť?

Spomeňte si na chvíle, keď ste na určitý čas nevnímali, čo sa okolo vás deje, pretože ste napríklad telefonovali. Opýtajte sa detí, či si všimli takéto situácie, keď blízke osoby (napr. priatelia alebo rodina) neboli duchom prítomné, hoci boli s nimi v tej istej miestnosti a zúčastňovali sa na spoločnej činnosti (napr. obedovali).

02 Nájdite si čas a miesto vhodné na sústredenie

V ktorých momentoch každodenného života sa potrebujete viac sústrediť (napr. na domáce úlohy, prácu alebo spoločné chvíle s rodinou)? Porozprávajte sa o svojom osobnom priestore a o časoch počas dňa, keď sa potrebujete viac sústrediť. Ako sú tieto chvíle ovplyvnené technológiami? Čo podľa každého z vás znamená stav rovnováhy?

S menšími deťmi môžete urobiť krátke cvičenie: postavte sa na jednu nohu alebo sa pokúste stáť na rukách a zistite, aké ťažké je potom udržať rovnováhu (možno ťažšie pre dospelých ako pre deti?). Túto skúsenosť môžete využiť na ďalší rozhovor a pýtať sa: Ako nás státie na jednej nohe („digitálnej“) ovplyvňuje z dlhodobého hľadiska? Cíti sa vtedy naše telo dobre? Vyžaduje si odpočinok?

Potom zväzte, aké pravidlá uplatniť v situáciách a na miestach, o ktorých sme hovorili, aby ste boli počas dňa v rovnováhe.

03 Aké akčné stratégie prijať do budúcnosti?

Na základe toho, o čom ste doteraz hovorili, sa porozprávajte o nápadoch, ktoré by mohli vašej rodine zabezpečiť väčšiu rovnováhu. Sú počas dňa momenty, napr. počas jedla, kedy by rodine prospelo, keby sa úplne vzdala používania internetu?

Môžete to urobiť v dvoch krokoch: najprv napíšte rôzne možné návrhy bez ich hodnotenia. Potom ich dajte na diskusiu a vyberte pravidlá, ktoré najlepšie vyhovujú potrebám všetkých členov rodiny. Možno to bude špeciálny „kútik sústredenia“ alebo hodiny bez internetu? Alebo možno prostredníctvom kreatívneho brainstormingu pridete na ešte lepší nápad vedúci k digitálnej rovnováhe.

ZAPAMÄTAJTE SI

Konajte spoločne

Zapojte deti - zapojte ich do navrhovania riešení a rozhodovania. Spoločne prijaté rozhodnutia majú väčšiu šancu na realizáciu.

Zamyslite sa nad tým, ako sami používate digitálne zariadenia

Pochopenie vlastných návykov je prvým krokom k zmene, ktorá sa môže stať vzorom pozitívneho správania pre ostatných členov rodiny.

Poskytnite deťom nástroje

Podporujte deti, aby sa naučili robiť správne rozhodnutia samostatne.

„Naučme deti, aby sa pýtali samy seba na zámer, s ktorým vstupujú na internet, a aby si plánovali čas, ktorý na internete trávia. Overiť si svoj zámer a plánovať znamená byť pozorný voči sebe samému: starostlivo si overiť, aké sú moje potreby a ako ich naplním.“

Ania Oka

blogerka, členka Rady rodičov programu Hrdinovia internetu
matka dvoch detí

Rodinný odkladač na smartfóny, tablety alebo notebooky

Vyberte si miesto a čas: Spolu s deťmi si vyberte miestnosť a čas, kedy bude zóna bez digitálnych zariadení aktívna.

Vytvorte a ozdobte nádobu na uloženie: Vytvorte si s deťmi krabicu na uloženie digitálnych zariadení a spolu ju ozdobte.

Vysvetlite pravidlá: Vysvetlite deťom, prečo je dôležité mať zónu bez digitálnych zariadení.

Užívajte si čas bez digitálnych zariadení: Venujte sa aktivitám, ako je čítanie, hranie hier, kreslenie, alebo trávenie času s rodinou a priateľmi.



Zóny bez zariadení

Hodiny bez zariadenia

Hľadajte pozitívny obsah

Každá rodina má iné vnímanie toho, čo je pre ňu dobré. Cieľom tejto príručky je pomôcť vám zistiť, ktoré riešenia týkajúce sa digitálnych zariadení sú pre vašu rodinu najvhodnejšie.

Na základe tu uvedených pokynov spoločne zvažte, ktorý obsah a ktoré aktivity pozitívne ovplyvňujú váš rodinný život a každého z vás osobitne a ktoré nie.



01 Čo je dobré robiť online?

Porozprávajte sa s deťmi o hodnotných spôsoboch trávenia času na internete. Požiadajte ich, aby uviedli príklady - možno nedávno navštívili webovú stránku alebo použili aplikáciu, ktorá ich niečo naučila, motivovala ich k nejakej činnosti alebo bola jednoducho zaujímavou zábavou. Opýtajte sa ich, prečo.

02 Kedy sa oplatí byť opatrný?

Opýtajte sa detí, ktoré online aktivity a obsah im spôsobujú úzkosť alebo nepríjemné pocity a prečo. Aké sú znaky toho, že nám určité online aktivity nerobia dobre? Poukážte na to, že niekedy nám naše telo dáva najavo, že to, čo robíme, nie je pre nás dobré, napr. pri sledovaní filmu pocítujeme silný strach, po dlhom hraní hry máme problémy so spánkom alebo nás bolia oči. Porozprávajte sa o rôznych platformách, aplikáciách a webových stránkach a o tom, ako ich používame. Ak sa dostanete ku videám, opýtajte sa detí, aké videá sa oplatí sledovať a aké nie?

03 Spoločne sa pokúste nájsť rovnováhu

Porozprávajte sa s deťmi o tom, prečo je dôležité udržiavať rovnováhu medzi online a offline aktivitami a aké výhody to môže mať. Ak zistíte, že trávite príliš veľa času s obsahom, ktorý vám nevyhovuje, urobte brainstorming a odpovedzte si na otázku: Čo mi robí dobre? Potom spoločne hľadajte obsah, ktorý spĺňa vaše potreby. Spoločne si stanovte priority.

Myslite aj na to, čo môžu deti robiť, keď narazia na nevhodný online obsah.

ZAPAMÄTAJTE SI

Kvantita a kvalita sú rovnako dôležité

Pri vyváženom používaní digitálnych zariadení je rovnako dôležité množstvo času stráveného pred obrazovkou, ako aj kvalita našej aktivity na internete.

Začnite od seba

Vy ste ten, kto môže ísť svojmu dieťaťu príkladom, buďte vzorom. Ak vy sami používate digitálne zariadenia nevyvážene - zamyslite sa nad príčinou a pokúste sa zmeniť svoje návyky. Takáto zmena môže automaticky ovplyvniť formovanie pozitívnych návykov u vášho dieťaťa.

Buďte flexibilní

Stanovenie prísnych časových obmedzení pre používanie zariadení môže byť s rastúcim vekom detí čoraz náročnejšie. Snažte sa im pomôcť uvedomiť si ich vlastné potreby, aby mohli začať robiť múdre a nezávislé rozhodnutia.

„Namiesto kázania o internete sa naň vyberte spolu s dieťaťom: zistite, čo ho zaujíma, aké hry rado hrá a aké portály navštevuje. Pristupujte k spoločnému surfovaniu so zvedavosťou - umožní vám to lepšie spoznať vaše dieťa a nadviazať s ním hlbší vzťah.“

Izabela Meyza

odborníčka na vzdelávanie a školiteľka programu Hrdinovia internetu,
matka dvoch dcér

Využite technológie na to, aby ste sa naučili niečo nové

Prijmite rodinnú výzvu: nech sa každý z vás s pomocou technológií naučí počas jedného týždňa niečo nové, o čo sa potom podelíte so zvyškom rodiny. Môže to byť zaujímavý fakt o planéte, zaujímavosť o filme, ktorý máte všetci radi, alebo neobvyklý objav z histórie vášho mesta. Alebo čo tak naučiť sa vytvoriť excelovskú tabuľku o výdavkoch, pliesť vrkoč novým spôsobom alebo poskladať z papiera dinosaura? Na konci týždňa sa porozprávajte o tom, čo ste sa naučili, a rozhodnite, čo vás najviac zaujalo alebo prekvapilo.



Novinky týždňa!

Kedy kúpiť dieťaťu smartfón?

Rozhodnutie kúpiť dieťaťu digitálne zariadenie nie je jednoduché. Pri jeho prijímaní je dobré zvážiť niekoľko faktorov. Táto príručka vám pomôže porozprávať sa o povinnostiach spojených s vlastníctvom zariadenia a o tom, čo znamená byť naň pripravený.



01 Hovorme o smartfónoch

Na začiatok sa dieťaťa opýtajte, prečo si myslí, že potrebuje telefón alebo tablet. Pokúste sa viesť rozhovor tak, aby ste sa vyhli odpovediam typu „pretože ho má každý“ alebo „bez telefónu sa dnes nedá žiť“. Vaším cieľom je zistiť motiváciu dieťaťa mať telefón.

02 Úloha smartfónov v každodennom živote

Spýtajte sa detí, ako si predstavujú každodenné používanie svojho telefónu: aké funkcie alebo aplikácie budú používať, kedy a kde ho budú mať pri sebe atď. Spoločne zvažte, či je možné robiť tieto veci aj bez telefónu. Alebo možno im telefón bude môcť niečo uľahčiť - čo?

03 Očakávania a povinnosti

Už viete, prečo vaše dieťa potrebuje telefón a ako ho plánuje používať. Teraz poskytnite svoj pohľad: porozprávajte sa o tom, ako smartfón funguje a koľko nový telefón stojí. Porozprávajte sa aj o tom, čo by ste urobili, keby sa poškodil alebo stratil.

04 Sú už pripravené?

Po tom, ako ste s dieťaťom diskutovali o jeho motivácii pre smartfón a jeho očakávaniach, nastal čas zamerať sa na zodpovednosť a sebakontrolu. Cieľom tejto témy je viesť dieťa k samostatnému sledovaniu času stráveného na telefóne a kontrolovaniu nákupov aplikácií.

Ak sa chcete o tejto téme dozvedieť viac, pozrite si témy rozhovorov v časti: *Digitálne zariadenia - kedy a ako ich používať?* a Hľadajte pozitívny obsah.

ZAPAMÄTAJTE SI

Neexistuje len jediná odpoveď

Nikto nestanovil vek, od ktorého sú deti pripravené vlastniť digitálne zariadenia. Rozhodnutie, odkedy ich deti budú mať, by malo závisieť od ich vyspelosti a zodpovednosti, ktorá sa s vlastníctvom zariadenia spája.

Hovorme o očakávaniach

Aj keď vaše dieťa ešte podľa vás nie je pripravené mať zariadenie, stojí za to porozprávať sa s ním o tom, čo od neho budete očakávať, keď príde ten čas. Pomôže mu to pochopiť zodpovednosť, ktorá je spojená s vlastným telefónom, tabletom alebo notebookom.

Využite pomoc v oblasti bezpečnosti a ochrany na internete

Ak chcete získať viac informácií o tom, ako naučiť svoje deti pohybovať sa v online svete bezpečne (napr. o silných heslách, o tom, s kým môžu komunikovať online pomocou svojho zariadenia), navštívte webovú stránku Hrdinovia internetu¹ a Centrum bezpečnosti Google².

„Podľa môjho názoru je dobré hovoriť o telefónoch, keď naše dieťa dosiahne školský vek, aj keď mu ešte neplánujeme takéto zariadenie kúpiť. Koniec koncov, môže ho dostať na hranie od kamaráta alebo spolužiaka a vtedy sa mu takéto vedomosti budú hodiť. (...) Kľúčovým prvkom je rozhovor s dieťaťom a jeho učenie s rodičmi, ako telefón používať. Práve vďaka tejto príprave bude dieťa nielen schopné pokojne a bez strachu vstúpiť do sveta technológií a naučí sa ho ovládať, ale naučí sa aj dôverovať si. A ako vieme, dôvera v seba samého je vlastnosť, ktorú by sme rozhodne mali pestovať.“

Kamil Nowak

otec troch detí, pedagóg, autor blogu blogojciec.pl,
člen Rady rodičov programu Hrdinovia internetu³

Spoločne vytvorte prezentáciu

Ak ste s dieťaťom absolvovali vyššie uvedený rozhovor, pokúste sa výsledok zhrnúť kreatívnym spôsobom, napr. vo forme plagátu, komiksu alebo videa, ktoré bude obsahovať najdôležitejšie pravidlá používania digitálnych zariadení. Aj keď sa rozhodnete s kúpou smartfónu počkať, môžete sa k nim o nejaký čas vrátiť a zistiť, či je už na ne vaše dieťa pripravené. Prezentácia by mala obsahovať konkrétne riešenia na rôzne situácie. Pomocou vytvorených pravidiel môžete dieťaťu ukázať, ako tieto pravidlá uplatňujete na dennej báze vy (napr. dbáte na bezpečnosť alebo súkromie).

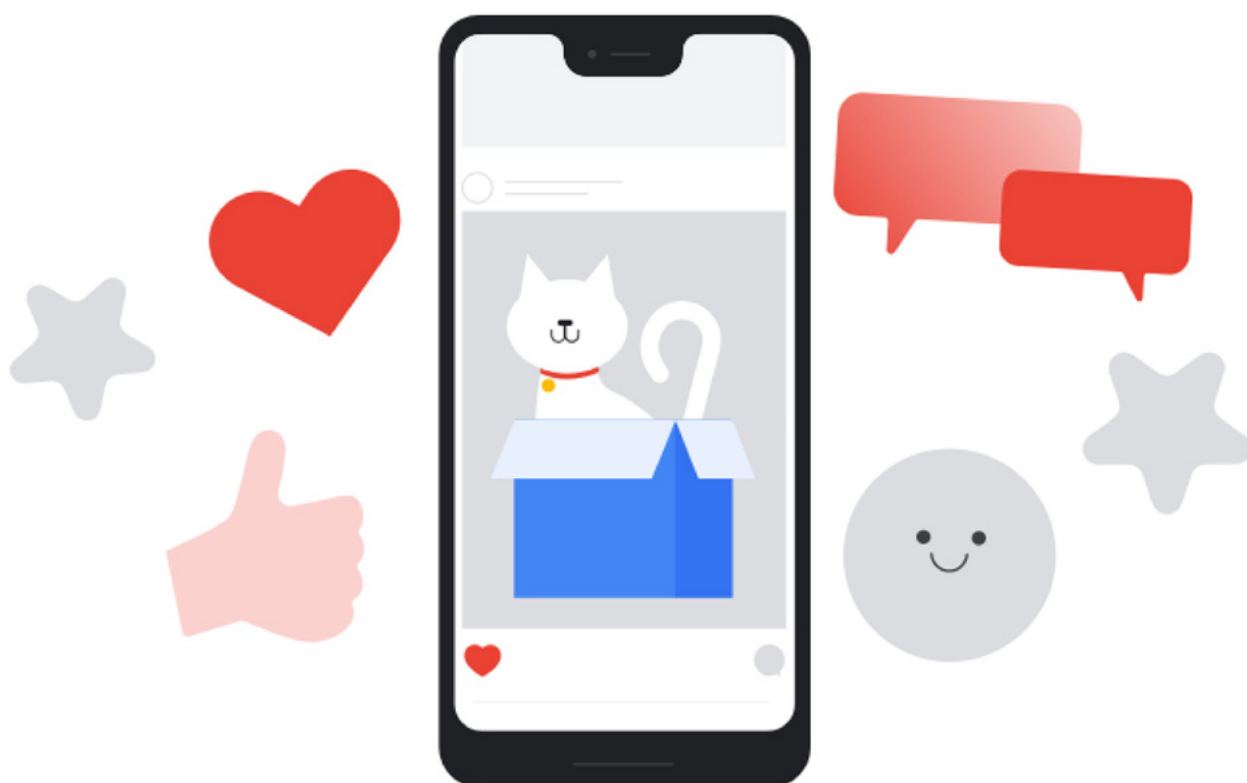
Nezabúdajte, že konečné rozhodnutie o kúpe smartfónu alebo jej odložení robíte vy ako rodič. Vaše odmietnutie môže vaše dieťa zarmútiť alebo nahnevať. Vypočujte si jeho emócie a pochopte, aká ťažká môže byť pre neho táto situácia. Starostlivo mu vysvetlite dôvody svojho rozhodnutia a určte, kedy a za akých okolností sa k rozhovoru vrátite. Stojí za to porozprávať sa aj o tom, ako môže vaše dieťa naplniť dôležité potreby, ktoré v rozhovore signalizovalo, bez toho, aby malo telefón (napr. rozprávať sa s kamarátmi/hrať sa/používať obľúbenú aplikáciu pomocou vášho zariadenia).



Sociálne siete

- používajte ich s rozumom

Sociálne siete sa pre tínedžerov rýchlo stali jedným z hlavných spôsobov, ako byť v kontakte, a zaberajú väčšinu ich času stráveného na internete. Nasledujúca časť príručky vám pomôže prediskutovať s deťmi pozitíva a negatíva sociálnych sietí tak, aby ste sa mohli spoločne rozhodnúť, ako ich používať podľa svojich potrieb.



01 Hľadajte pozitíva

Ak už vaše deti používajú sociálne siete, požiadajte ich, aby vám povedali, aký pozitívny vplyv majú na ich vzťahy s priateľmi. Dará sa im prostredníctvom nich nadväzovať bližšie vzťahy? Alebo im uľahčujú byť v kontakte s niekým, kto je ďaleko?

Podel'te sa aj vy so svojimi deťmi o vlastné skúsenosti: čo vám prináša používanie sociálnych sietí?

02 Hovorte o svojich obavách

Opýtajte sa detí na negatívne stránky sociálnych sietí. Poznajú niekoho, kto používa sociálne siete spôsobom, ktorý ubližuje iným používateľom, alebo o niekom takom počuli? Boli svedkom situácie, keď bol niekto šikanovaný na internete, alebo o takej situácii počuli? Čo môže spôsobiť, že online kontakty a vzťahy nebudú hodnotné a príjemné?

Poukážte na dôsledky používania sociálnych sietí. Po prvé, naše fotografie a komentáre, ktoré uverejňujeme, si môže pozrieť veľa ľudí, vrátane tých, ktorých nepoznáme. Po druhé, vytvorením profilu si vytvárame vlastné súkromné územie, o ktoré sa musíme starať, napríklad vymazávaním hejtujúcich komentárov. Po tretie, je dobré postarať sa o bezpečnosť svojho profilu, podobne ako sa staráme o kľúč od svojho domu, t. j. vytvorením silného hesla. Po štvrté, to, čo zverejníme na profile, tam môže zostať navždy, alebo si to napríklad môžu stiahnuť rôzni ľudia.

Opäť sa podel'te o svoje vlastné skúsenosti. Porozprávajte sa aj o FOMO (fear of missing out) - strachu z odstrihnutia od internetu a sociálnych sietí, ktorý súvisí so strachom, že vám niečo dôležité unikne, a o tom, že tento jav je bežný u detí aj dospelých.

03 Komunikácia offline

Ak sú vaše deti pripravené začať používať sociálne siete (alebo ich už používajú), porozprávajte sa s nimi o tom, že je čas urobiť si prestávku. Mohli by napríklad bez používania sociálnych sietí a digitálnych zariadení udržiavať vzťahy so svojimi rovesníkmi? Spoločne si predstavte situáciu, v ktorej by ste boli odrezaní od internetu. Ako by ste potom udržiavali kontakt so svojimi priateľmi? Ako by ste sa starali o svoje vzťahy, aby neutrpeli?

ZAPAMÄTAJTE SI

Používanie sociálnych sietí je spojené so zodpovednosťou

Tak ako nie každé dieťa je pripravené vlastniť vlastné zariadenie, nie každé dieťa je dostatočne zrelé na používanie sociálnych sietí. Zvážte, či vaše dieťa prístupuje k svojej prítomnosti na sociálnych sieťach zodpovedne a či si uvedomuje, čo ich používanie obnáša.

Vekové obmedzenia

Väčšina platforiem má vekové obmedzenia (zvyčajne 13 rokov), ale je bežné, že mladšie deti majú prístup k sociálnym sieťam so súhlasom rodičov, prostredníctvom starších súrodencov alebo iným spôsobom.

Nájdite pozitívny prístup

Sociálne siete ponúkajú rôzne možnosti a príležitosti. Je dôležité viesť s deťmi otvorený dialóg o ich aktivitách na sociálnych sieťach a zistiť, aké ciele a potreby s nimi spájajú. Aktivne ich sprevádzajte pri objavovaní online sveta a nenechajte si úlohu rodiča zredukovať len na riešenie krízových situácií. Vzájomnou diskusiou a hľadaním inšpiratívnych príkladov budujte zdravé návyky a zodpovedný prístup k online prostrediu.

Získajte pomoc s bezpečnosťou a ochranou online

Ak chcete zistiť, ako naučiť svoje deti zodpovednému správaniu na internete (kto a čo môže zdieľať online), kybernetickej bezpečnosti (napr. silné heslá) a kyberšikane, navštívte webovú stránku programu Hrdinovia internetu⁴ a Centrum bezpečnosti Google⁵.

„Rozhovor o internete nie je len o tom, kedy a čo používať,
ale aj o emóciách, hodnotách a citlivosti.“

Iwona Brzózka-Złotnicka
expert na mediálne a digitálne vzdelávanie

Spoločné používanie sociálnych sietí

Spoločne s deťmi vytvorte zoznam 5 až 10 aktivít, ktoré by ste vy aj oni mohli robiť na sociálnych sieťach s cieľom šíriť dobro a pozitivitu. Môže ísť o zdieľanie informácií o boji proti nenávisťným prejavom, týždeň venovaný upozorňovaniu na falošné správy, posielanie milých správ blízkym, či jednoducho lajk fotografií, ktoré potešia vašich kamarátov. Ak sú vaše deti pripravené na používanie sociálnych sietí, podporte ich v hľadani príležitostí na realizáciu týchto aktivít. Zoznam si môžete zapísať a raz týždenne skontrolovať, koľko z nich sa podarilo splniť. Nezabudnite sa porozprávať o tom, čo ste sa z týchto aktivít naučili a aké skúsenosti ste pri nich získali.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

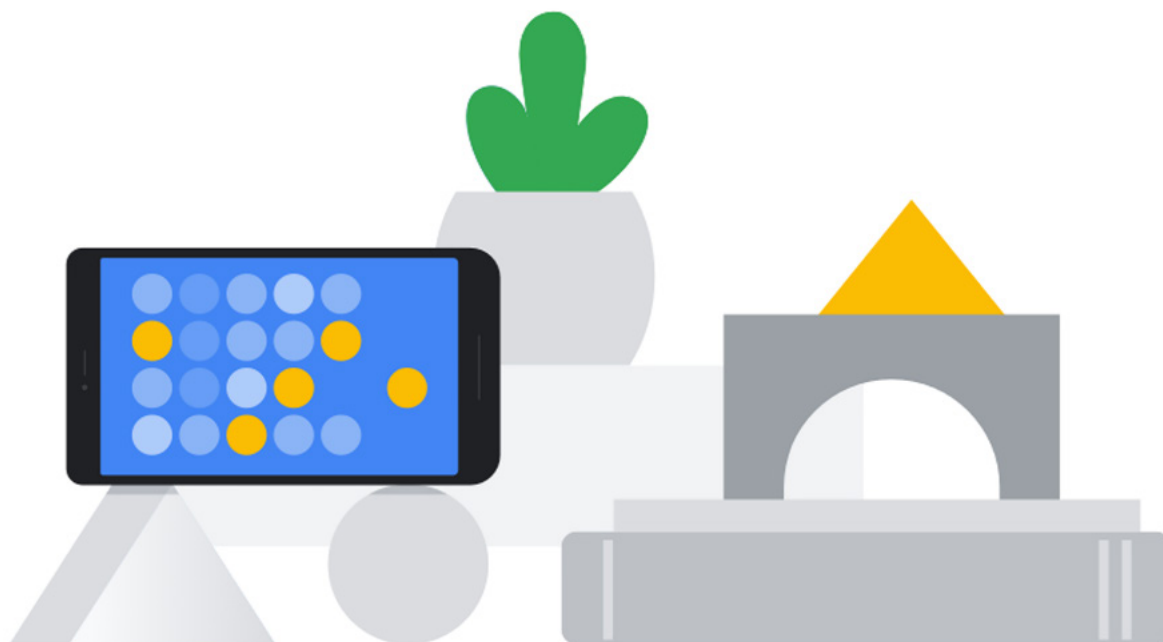
8.

9.

10.

Hrajte sa spolu - hry ako rodinná zábava

Premeňte hranie hier na príjemný a obohacujúci zážitok pre celú rodinu. Počítačové hry patria medzi najobľúbenejšie voľnočasové aktivity detí, avšak niekedy vzbudzujú u rodičov obavy a napätie. Táto príručka vám pomôže s deťmi stanoviť pravidlá týkajúce sa hrania hier tak, aby sa stali zdrojom radosti a zábavy, nie stresu.



01 Objavte dobré stránky hier

Opýtajte sa detí na výhody, ktoré im prináša hranie počítačových hier. Pýtajte sa na konkrétne príklady, ako napríklad: učenie sa nových vecí, tímová práca a vymýšľanie stratégií. Ak sa v hrách sami dobre orientujete, využite svoje skúsenosti a hovorte o ich pozitívnych aspektoch.

02 Aké môžu byť negatívne aspekty hrania?

Opýtajte sa dieťaťa, či sa niekedy cíti zle alebo či sa kvôli hraniu hier dostáva do konfliktu s rodinou alebo priateľmi. Stretlo sa niekedy počas hrania so šikanou alebo vyhrážkami?

Je to zároveň vhodný čas na rozhovor o ťažkých pocitoch, ktoré môžu vzniknúť, ak dieťa nehrá určitú hru dlhší čas alebo ak sa musí odhlásiť pred dokončením úrovne. Nepopierajte tieto neprijemné pocity, ale snažte sa pochopiť pocit straty alebo vylúčenia, ktorý ich sprevádza.

03 Ako hrať správne

Porozprávajte sa o výhodách, ktoré nám hranie môže priniesť, keď sa budeme hrať v rozumnej miere. Hranie vám môže pomôcť dosiahnuť pokrok v športe, pretože lepšie pochopíte stratégie, môže zlepšiť koordináciu ruka-oko alebo zvýšiť reflexy. Môže tiež inšpirovať k offline aktivitám s priateľmi. Môžete sa detí opýtať, aké sú ich obľúbené offline hry (napr. stolové hry, športové hry), a pripomenúť im, že pre zdravý vývoj je dôležitá rovnováha medzi digitálnymi aktivitami a aktivitami vykonávanými v analógovom svete.

ZAPAMÄTAJTE SI

Hrajte hry spoločne

Existujú rôzne typy hier - niektoré môžu byť hodnotnejšie ako iné. Ak chcete získať lepšiu predstavu o tom, aké hry má vaše dieťa rado, zahrajte si ich spolu s ním.

Poznanie a pochopenie online hier

V mnohých hrách môžete súťažiť a hrať proti iným ľuďom, dokonca aj proti cudzím. Niektoré hry umožňujú vytvoriť virtuálnu komunitu hráčov. Predtým, ako vaše dieťa začne hrať nejakú hru, mali by ste sa sami pokúsiť zistiť si o nej informácie a zvážiť, či je na ňu pripravené. Porozprávajte sa s ním o rôznych aspektoch tejto zábavy a uistite sa, že si uvedomuje, že hraním s niekým, kto používa prezývku, vlastne nadväzuje kontakt s človekom, ktorým môže byť ktokoľvek.

Využite pomoc s bezpečnosťou a online ochranou

Viac informácií o tom, ako učiť deti bezpečnosti na internete a o kyberšikanе, nájdete na webovej stránke programu Hrdinovia internetu⁶ a v Centre bezpečnosti Google⁷.

„Videohry sú médiom, ktoré pri správnom používaní spája deti a rodičov. Samozrejme, vyžaduje si to nielen vzájomnú otvorenosť k spoločnému hraniu, ale aj rozšírenie vedomostí o hrách a rozvoj digitálnych kompetencií. Aj na strane dospelých.“

Damian Gałuszka

sociológ, výskumník digitálnych hier,
Autor knihy „Videohry v rodinnom prostredí“⁸

Rodinné herné večery

Pridajte do kalendára rodinné herné večery: vyskúšajte spoločne rôzne typy hier. Požiadajte svoje deti, aby vám ukázali, aké sú ich obľúbené hry, a potom im ukážte svoje (napr. stolové hry, hry z detstva alebo počítačové hry, ktoré ste hrali ako tínedžeri). Porozprávajte sa o tom, čo sa vám na vašich obľúbených hrách páči, a potom naplánujte, že niektoré večery budú venované digitálnym hrám (vyberte také, ktoré budú baviť celú rodinu) a v iné večery sa budete venovať analógovým hrám, ako sú karty, šach, obľúbená stolová hra.

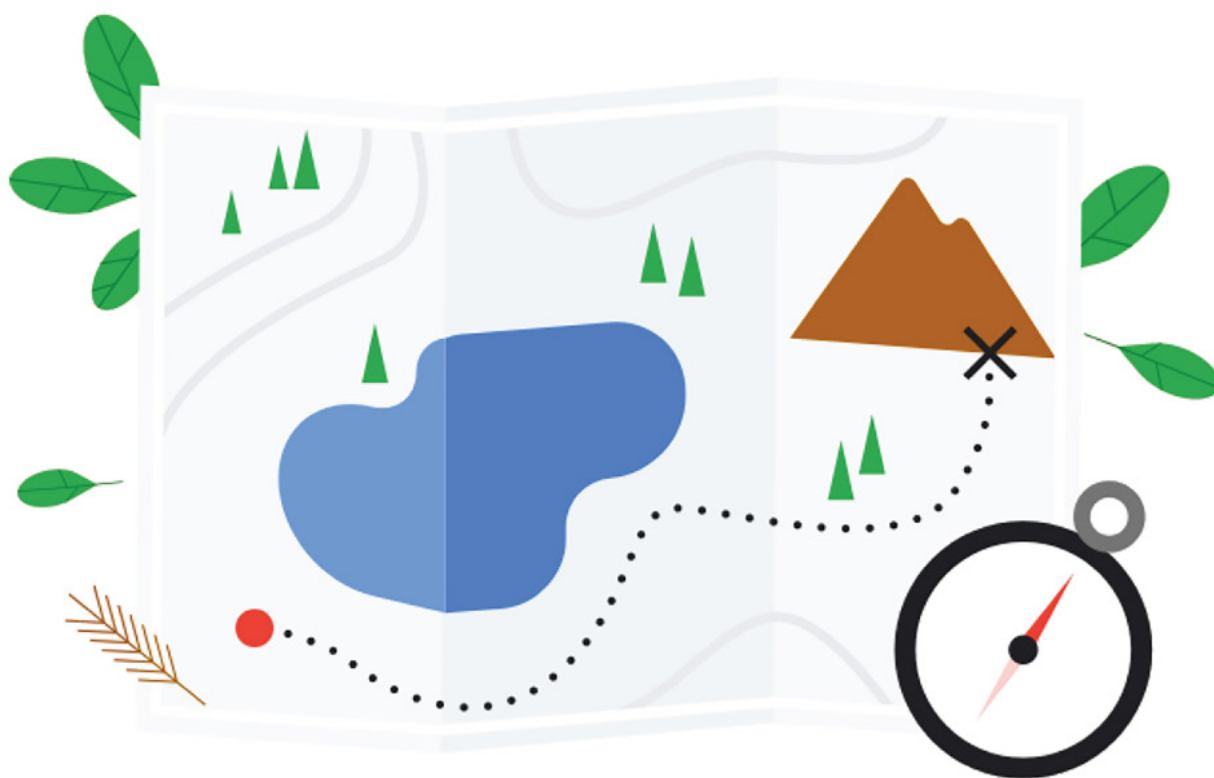


Počítačové hry

Analógové hry

Online a offline - nájdite rovnováhu

Pre deti môže byť náročné opustiť pútavý digitálny svet a preniesť svoje emócie a zážitky do reality. Táto časť príručky vám pomôže viesť dialóg o dôležitosti rovnováhy medzi online a offline aktivitami. Cieľom je, aby deti pochopili hodnotu odpojenia od technológií a dokázali rozpoznať momenty, kedy je to pre nich prospešné.



01 Najväčšie výhody online prostredia

Začnite otázkou, prečo deti používajú digitálne zariadenia a čo konkrétne s nimi robia. Čo je podľa nich na týchto činnostiach dobré? Uistite sa, že sa zameriavate na činnosti, ktorým sa deti často venujú, napríklad sledovanie filmov alebo hranie hier.

02 Najväčšie výhody offline

Potom sa porozprávajte o činnostiach, ktorým sa vaše deti venujú mimo internetu. Čo ich na nich baví? V čom sa líšia od toho, čo robia online? Čo spôsobuje, že sa vaše deti pri týchto činnostiach cítia lepšie, ako keď sú online?

03 Chýba ti niečo?

Porozprávajte sa s deťmi o tom, či majú pocit, že ich digitálne aktivity im bránia robiť zaujímavé veci mimo internetu alebo obmedzujú ich radosť z aktivít mimo internetu. Otázku môžete tiež otočiť: spôsobuje zahltenie offline aktivitami, že trávajú príliš málo času kreatívnym využívaním internetu? Ako vždy, stojí za to zvážiť, ako to cítia a či stojí za to niečo zmeniť.

04 Nájdite najlepšie riešenie pre vás

Vymyslite s deťmi, ako môžete robiť svoje obľúbené veci offline aj online spôsobom - bez pocitu, že o niečo prichádzate.

ZAPAMÄTAJTE SI

Zistite, čo vyhovuje vašej rodine

Každá rodina by si mala vypracovať vlastný plán digitálnej rovnováhy - skúste spoločne vymyslieť, ako sa dá rovnováha udržať u vás doma.

Zamyslite sa nad svojimi návykmi

Pri rozhovoroch s deťmi sa odvolávajte na svoje skúsenosti z offline aj online prostredia. Zvážte, či môžete zmeniť svoje zvyky tak, aby sa stali vzorom pre vaše deti.

Online a offline svet sa prekrývajú

Zvážte, ako často sa prekrývajú offline a online svet. Stáva sa to napríklad vtedy, keď pri prieskume používate virtuálnu mapu alebo keď pomocou vyhľadávača hľadáte recept na večeru.

„Viem, koľko moja dcéra používa rôzne aplikácie, ktoré má nainštalované v telefóne. Môžem jej tiež nastaviť limit času stráveného pred obrazovkou, ale nechcem to robiť. Radšej ju oslovím a spýtam sa jej: „Čo ťa zaujalo, že si tam tak dlho sedela?“ Takáto otázka otvára veľa možností a je východiskom pre ďalší rozhovor. Takto sa môžete o svojom dieťati veľa dozvedieť a lepšie mu porozumieť. Rodičia často reagujú: „Prestaň! Stačilo! Zatvor to!“ - to je podľa mňa chyba, pretože internet si potom deti spájajú so zakázaným ovocím a zakázané ovocie je ešte lákavejšie.“

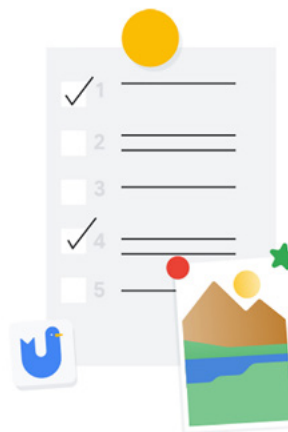
Marcin Perfuński

bloger, rozhlasový novinár,

Člen Rady rodičov programu Hrdinovia internetu, otec piatich dcér

Naše oblíbené offline aktivity

Vytvorte si zoznam 5 svojich oblíbených offline aktivit. Možno sú na ňom veci, ktoré by ste práve chceli vyskúšať. Diskutujte o tom, čo sa vám na každej z nich páči a v čom sú podobné alebo odlišné od vecí, ktoré všetci radi robíte online. Zoznam si zaveste na chladničku alebo na viditeľné miesto v domácnosti a začnite svoje oblíbené aktivity realizovať už dnes!



Naše offline aktivity

1.

2.

3.

4.

5.

Vytvorte si plagát s cvičeniami pre digitálnu rovnováhu!

Vyberte si z navrhovaných cvičení tie, ktoré vám a vašim deťom pomôžu dosiahnuť zdravú rovnováhu medzi online a offline svetom. Plagát umiestnite na viditeľné miesto vo vašej domácnosti, aby vám neustále pripomínal dôležitosť odpojenia sa od technológií a trávenia času spolu.

Digitálna rovnováha

Urobte to s rodinou!

Slávnostne vyhlasujem, že budem udržiavať rovnováhu medzi svojim online a offline životom.

(podpísaný)

Rodinný odkladač na smartfóny, tablety alebo notebooky



Zóny bez zariadení:

Hodiny bez zariadení:

Využite technológie na to, aby ste sa naučili niečo nové



Novinky týždňa!

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Spoločné používanie sociálnych sietí



1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Rodinné herné večery



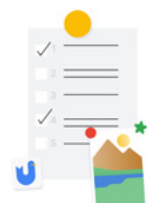
Počítačové hry:

1.
2.
3.
4.
5.

Analógové hry:

6.
7.
8.
9.
10.

Naše obľúbené offline aktivity



1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Ak sa chcete dozvedieť viac, navštívte webovú
stránku programu Hrdinovia internetu:

<https://www.hrdinoviainternetu.org/>