

RODIČOM DETÍ 1. STUPŇA ZŠ

Milí rodičia, vypracovali sme pre vás tento list, ktorý pre vás môže byť malou motiváciou, ako si poradiť s digitálnou dobou, v ktorej dnes vyrastajú naše deti. Skúsme sa rozhodnúť viac spoznávať svet, ktorý ich obklopuje, a keď sme my vyrastali v inom. Ide o nevyhnutnú súčasť výchovy.

Vaša škola



Ako s deťmi v digitálnom svete?

Dnešným deťom odborníci hovoria „digitálni domorodci“. Je to generácia, ktorá sa už narodila do digitálnej doby, moderné technológie sú pre ne samozrejmosťou. Veď len čo sa bábätko narodí, hneď vyťahujeme mobily a fotíme ho, kamerujeme, ťukáme správy o jeho narodení. Odmalička tak dieťa vníma, že mobil patrí k životu, keďže ho my dospelí máme v rukách dosť často a venujeme mu pozornosť, vždy keď v ňom niečo ťukne.



TIP: ČASOVÁ POMÔCKA



Kolko rokov má vaše dieťa? Tak toľko hodín mu môžete povoliť sledovať digitálny obsah za týždeň. Ak má 8 rokov, môžete mu dovoliť max. 8 hodín týždenne. Je na vás, či to bude menej počas týždňa a viac počas víkendu, ale je vhodné ten čas spoločne odštrkávať. Mysli sa tu čas, keď dieťa hrá hru, pozerá rozprávku, videá, chatuje s priateľmi a pod. Samozreame, čím je toho času menej, tým lepšie.

Je zbytočné zakazovať dieťaťu technológie a spoliehať sa na to, že dnes bude žiť bez nich rovnako ako my starší kedysi dávno. Žiaden extrém nie je dobrý. Zakázané ovocie predsa chutí najviac, preto aj tu platí, že mobil naveky nezakazujeme, ale ani ho vždy a všade (keď dieťa zaplače) nedovoľujeme.

Základným odporúčaním je nedovoliť dieťaťu sledovať digitálne obsahy (televízor, mobil, tablet, počítač) hodinu pred spaním. Ovplyvňuje to činnosť mozgu, teda aj kvalitu spánku a regenerácie. Následne to zasahuje aj náladu dieťaťa nasledujúci deň.

Ak to s technológiami prehnať, môže byť napríklad doma viac mrzuté či podráždené a v škole zas hyperaktívne či nesústredené.

Dieťa je s mobilom zvyčajne tiché a spokojné, čas rýchlo uteká a ľahko sa môže stať, že sa nám to vymkne spod kontroly. Nechceme však, aby naše dieťa pozeralo do mobilu pol dňa. Je dôležité nastavovať obmedzenia spoločne. Rozprávať sa o tom, ako si to predstavujú rodičia, ako dieťa a hľadať nejaké rodinné dohody. **Nechať dieťa bez pravidiel a kontroly, čo, kde, kedy a kolko kliká, pozerá, hrá, je nezodpovedné.**

Ak dieťaťu dodržiavanie digitálnych pravidiel robí problém, treba zakročiť. Nie je potrebné to nazývať trestom, ale skôr prirodzeným následkom nesplnenia rodinnej dohody, kde je posledným štádiom odobratie mobilu na dlhší čas. Aj o tomto tvrdom bode pravidiel by malo vedieť dopredu.



Preto je veľmi dôležité nastaviť pravidlá, ktorým dieťa rozumie. Napríklad:

- Môžeš byť na mobile, ak máš splnené všetky svoje povinnosti, na ktorých sme sa dohodli.
- Odložíš mobil, keď sa s tebou rozprávam, keď stolujeme alebo keď k nám príde návšteva a pod.



Päť zásad digitálneho rodiča

(alebo Ako vychovávať dieťa v digitálnej dobe a nezbláznit' sa)

1. Uvedomujem si, že technológie sú obrovskou súčasťou dnešného sveta a že patria aj do života môjho dieťaťa. No nikdy nie sú pre našu rodinu prioritou. Každý deň sa preto starám o to, aby malo moje dieťa dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, rozvíjalo vzťahy v kolektíve, čítalo knihy, zabavilo sa aj bez mobilu v ruke, ...
2. Nerobím z digitálneho sveta vedu ani bu-bu-bu, usilujem sa orientovať v technológiách a aplikáciách, ktoré dnes deti bavia. Spolu s dieťaťom hľadám spôsoby, ako digitálne médiá využiť na dobro a pomáham mu správne reagovať, keď sa k nemu cez ne dostane niečo zlé.
3. Uvedomujem si, že som ako rodič vzorom, že dieťa moje správanie týkajúce sa technológií napodobňuje. Preto sa vždy najprv venujem človeku vedľa mňa, až potom mobilu, tabletu, notebooku či telke. Svedčím tak o tom, že my ľudia musíme byť vždy páni nad technológiou, nie ona nad nami.
4. Skôr ako dám svojmu dieťaťu do rúk mobil, tablet či počítač, dohodnem si s ním pravidlá používania (časový limit, aký obsah má povolené sledovať) i možné následky porušenia týchto pravidiel.
5. Uvedomujem si, že som zodpovedný za svoje dieťa a za to, čo v mobile sleduje, preto sa nebojím mať nároky. Dieťa sa so mnou musí poradiť, keď si sťahuje z internetu čokoľvek nové do svojho zariadenia (aplikácia, hra, hudba) alebo si vytvára nový profil kdekoľvek na internete, najmä na sociálnych sieťach. Vyhýbam sa extrémnym postojom – prílišné zakazovanie technológií bez vysvetlenia či prílišná sloboda ich používania bez zdravej kontroly. Vzdelávam sa v mediálnej výchove a osvojujem si argumenty, keď treba dieťaťu niečo vysvetliť, napríklad prečo nepovoliť príliš agresívne hry či nevhodné videá.

TIP: YOUTUBE KIDS

Zvykne vaše dieťa pozeráť YouTube? Viete, že je určený pre vek až nad 13 rokov? Napriek tomu, že niektoré z YouTube obmedzení sú prísne (zakázaný obsah sexuálneho alebo násilného charakteru), aj tak tam viete nájsť množstvo nevhodného obsahu. Preto vznikla detská verzia – aplikácia YOUTUBE KIDS, ktorá je označovaná ako „family friendly“, teda vhodná aj pre menších divákov. Táto detská verzia je bez reklamy, má časovač a obsah je rozdelený do viacerých vekových a obsahových kategórií. Ak už dieťaťu dovoľíte pozeráť online videá, uprednostnite pred YouTube-om aplikáciu YOUTUBE KIDS.



„Rodičia ako prví a najdôležitejší vychovávateľa svojich detí sú tiež prví, ktorí ich učia zaobchádzať so spoločenskými komunikačnými prostriedkami.“

Ján Pavol II. 2004



Aj keď nás prekvapuje rýchlosť, s akou sa nové technológie rozvinuli, čo sa týka ich spoľahlivosti a účinnosti, nsmie nás prekvapovať ich popularita medzi ľuďmi, pretože zodpovedajú základnej ľudskej túžbe nadväzovať vzájomné vzťahy.“

Benedikt XVI. 2009



„Aj maily, esemesky, sociálne siete či čety môžu byť formou plne ľudskej komunikácie. Nie technológia určuje, či je komunikácia autentická alebo nie, ale ľudské srdce a jeho schopnosť správne používať prostriedky, ktoré má k dispozícii.“

František 2016

TIP: O (N)ETIKETE



Tak ako dieťa učíme v bežnom živote pozdraviť, poprosiť, poďakovať, pripomínajme mu dôležitosť slušnej komunikácie, aj keď má mobil v ruke. Napríklad:

- kedy sa nepatrí mať zapnuté zvonenie a prečo,
- kedy je nezdvorilé ťukať do telefónu,
- ako sa správať, keď nevhod zazvoní telefón,
- že nefotí či nekameruje cudzích bez dovolenia,
- ako si chrániť svoje údaje a súkromie pri online komunikácii a pod...

Niečo naučíte vy svoje dieťa a určite ono naučí niečo aj vás.