

PRAVIDLA DOMÁCNOSTI



PRAVIDLA DOMÁCNOSTI A BUDOVÁNÍ ZVYKU

Technologie jsou všudypřítomné, dnešní život si bez nich nedokážeme představit. Je tedy nerealistické usilovat o jejich zmizení - radikální zákazy nedávají smysl a nefungují. Otázkou tedy je, jak s technologiemi žít a zachovat si přitom zdravý a spokojený život. Digitální zařízení budou okupovat stále větší a větší část našeho každodenního konání. Brzy přijde Internet věcí, nejen telefony a vysavače budou chytré, ale i ledničky, sporáky, automobily, silnice, domy atd. Jak to udělat, aby chytrými zůstali i lidé?

Vědomé zacházení s médii není uskutečnitelné bez vědomého zacházení se sebou samým, s vlastními pocity, myšlenkami, se svým tělem. Cítíte se nesví, když nemáte signál? Pálí vás uši, když dlouze telefonujete? K rozvoji digitální gramotnosti nezbytně patří i rozvoj sebeuvědomování a běžných komunikačních dovedností: trpělivosti, empatie či důvěry. Pozorujte, jak média zasahují do vašeho života. Berou vám čas, pozornost či klid? Zahrávají si s vašimi emocemi? Výchozím bodem není řešit případnou závislost dětí na technologiích, ale vlastní interakce s médii.

Abyste poznali, kde končí technologie a začíná člověk, vytvářejte chvíle bez médií. Během jídla, anebo večer, když jsou všichni doma. Naordinujte si přes den desetiminutovky, kdy nejste na telefonu, ani počítači. Na druhou stranu, pokud se občas děti baví s obrazovkou, nic vážného se neděje. V žádném případě není potřeba být extrémní a radikální.



Zvýšení vaší vnímavosti a citlivosti. Snaha uspořádat média v domácnosti je hrou, při níž všichni účastníci mohou objevit, jak se cítí a čím by nejraději trávili svůj čas. A zároveň umožňuje si povšimnout, co ve svém životě spíš mít nechcete. Mediální úklid není snadná hra – mění rodinné rutiny. Nepůjde to hned, ale postupně si můžete vybudovat klidnou domácnost plnou otevřenosti a blízkosti.

Klíčovou vlastností digitálního světa je sdílení. Zaveďte rodinné porady, při nichž se nejenom domlouváte na pravidlech používání technologií, ale také si povídáte o obsahu, který díky nim poznáváte. Dialogy nad mediálním obsahem jsou nejlepším způsobem uvádění dětí do kyberprostoru. Možná se v něm pohybují lépe než vy, ale vy jste moudřejší – máte mnohem více životních zkušeností. Je důležité se vyhnout hodnocení toho, co děti dělají – berte jejich vyprávění o počítačových hrách jako okno do jejich světa, které vám umožňuje je lépe poznat. Pozorujte, ale nesuďte. Sdílením se buduje vzájemná důvěra. A můžete se od dětí leccos naučit. Dobrým úvodem k sociálním sítím je tvořit profily zpočátku společně – založte s dětmi rodinný blog, stránku fotek z dovolené nebo Instagram o životě vašeho psa. Získáte příležitost pochopit, jak síť funguje a vysvětlit to dítěti.

DOPORUČENÍ PRO RODIČE

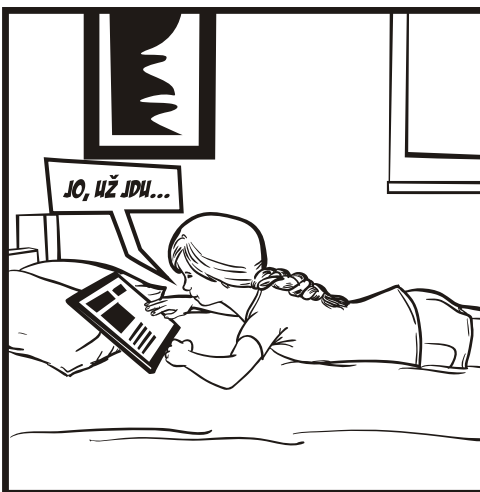
- Naplánujte si výlet do neznámého místa. Zkuste se orientovat v terénu za použití mapy a buzoly. GPS si nechte schovanou pro případ nouze. Učte sebe a své děti nebýt na technologiích závislí, ale umět je používat a mít náhradní řešení, když technologie selžou.
- Zkuste se jedno odpoledne obejít bez chytrého telefonu.
- Dokážete si představit, že večer, když jste celá rodina pohromadě, nepoužíváte nikdy ani počítač, ani tablet a dokonce ani telefon.
- Udělejte si čas na své děti.
- Domluvte se s dětmi na společných pravidlech používání technologií u vás doma. Tak, aby během domlouvání měl jejich hlas stejnou váhu jako ten váš. Zkuste dojít ke konsensu – aby všichni odešli spokojení.
- A zkuste si na vlastní kůži, jak těžké je poté domluvená pravidla dodržovat.



Díky technologiím zasahuje pracovní prostředí snadno do prostředí rodinného. Izolace – nekomunikativní prostředí v rodině – každý se svou obrazovkou.

Nedůvěra dětí k rodičům ohledně záležitosti v kyberprostoru. Příliš často jste říkali dětem, že tráví čas blbostmi (hry, sociální sítě) a ony tak necítí potřebu s vámi sdílet své záležitosti. Vzhledem k tomu, že značná část puberty se dnes odehrává na sociálních sítích (a nelze jinak – je to pro děti přirozený způsob socializace), potřebujete, aby k vám vaše dítě mělo důvěru a svěřilo se vám s potížemi, jež to obnáší, a kterým se prakticky nelze vyhnout (FOMO, kyberšikana...). Budujte si s dětmi vzájemnou důvěru. Smiřte se s tím, že nelze mít děti v kyberprostoru 100% pod kontrolou. Sice vám svěří své přístupové heslo na Facebook, ale očekávají, že jej nepoužijete. Důvěra je důležitější než kontrola.

PRAVIDLA DOMÁCNOSTI



DÍVEJTE SE OČIMA DĚTÍ. PTEJTE SE, CO JE ZAJÍMÁ



Rodiče a pravidla domácnosti

- Kolik času denně trávíte zcela mimo dosah médií a technologií?
- Hraje u vás televize, i když se na ni nikdo nedívá? Pouštíte si ji jen tak, aby nebylo ticho? Je i váš obývací pokoj uspořádán podle ní? Anebo je uspořádán podle vašich rodinných potřeb?
- Všimáte si, jak média zasahují do vašeho každodenního života? Víte, kde všude jsou? A kolik svého času jim věnujete?
- Pokaždé, když zazní váš telefon, přerušíte, co zrovna děláte a zvednete ho, abyste se dozvěděli, co se děje? Daří se vám při práci na počítači udržet pozornost, anebo neustále skáчете ze stránky na stránku?



Škola a pravidla domácnosti

Na některých školách je při výuce využívána široká škála informačních a komunikačních technologií. Na jiných naopak digitální technologie nevyužívají téměř vůbec. Stejně se liší i vybavení učeben.

Obvykle školy vnímají použití technologií a médií ve výuce jako nezbytnost a využívají je převážně jako zdroj informací a nástroj pro jejich zpracování, zefektivnění výuky a názornost.

Zvyšuje se počet škol, kde se omezuje používání mobilů o přestávkách. Důležité je, aby si spolu děti povídaly a hrály a díky tomu se lépe socializovaly a učily se komunikovat a orientovat v kolektivu svých vrstevníků.

Účelné používání technologií je ale především záležitostí rodičů. Není možné nechat digitální výchovu pouze na škole.