

# 5 C-ĚČOK MEDIÁLNEHO RODIČOVSTVA: SPRIĚVODCA PRE RODIČOV



Rodičovstvo v digitálnom svete môže byť náročné. Technológie sa vyvíjajú rýchlo a mnohí rodičia nevyrastali so sociálnymi sieťami a video platformami, ktoré dnes dominujú v životoch detí. Prinášame preto **sériu otázok a odporúčaní**, ktoré vám ako rodičovi pomôžu zorientovať sa v téme a dajú námety, ako sa s dieťaťom rozprávať o digitálnych technológiách tak, aby ste ho lepšie ochránili pred online rizikami. Tieto rady vychádzajú z najnovších odporúčaní Americkej asociácie pediatrov ako aj materiálov vytvorených odborníkmi z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie v spolupráci s výskumným tímom zameraným na digitálne rodičovstvo na Univerzite Karlovej v Prahe.

## 1. Dieťa (CHILD)

Každé dieťa je jedinečné a médiá naň vplyvajú rôznym spôsobom. Pri rozhodovaní o tom, aký obsah a návyky v digitálnom svete podporovať, zvažte **individuálne charakteristiky dieťaťa** a zamyslite sa nad týmito otázkami:

- 1. Vek a osobnosť:** Ako ovplyvňuje vek a osobnosť vášho dieťaťa jeho interakciu s médiami? Je citlivé na emocionálne podnety alebo sa viac zaujíma o kreatívne či technické témy?
- 2. Obsah:** Priťahuje ho neprimeraný obsah na video platformách, alebo mu médiá pomáhajú rozvíjať jeho talent?
- 3. Zdravotný stav:**
  - Má vaše dieťa **špeciálne potreby**, ako je **ADHD** (porucha pozornosti s hyperaktivitou), **špecifické poruchy učenia** (dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia a iné), alebo iné zdravotné ťažkosti, ktoré môžu ovplyvniť, ako reaguje na digitálny obsah?
    - Deti s ADHD môžu potrebovať častejšie prestávky, jasne stanovené časové limity pre používanie médií a aktivity, ktoré podporujú koncentráciu.
  - Deti so špecifickými poruchami učenia môžu vyžadovať prispôsobený obsah alebo terapeutické aktivity, ktoré podporujú ich učenie a vývoj. Tieto faktory je dôležité zohľadniť pri vytváraní rodinného mediálneho plánu.
  - **Je vaše dieťa aktuálne choré?** Ak áno, zvažte nahradenie aktívneho (vzdelávacie aplikácie a videá) a akčného obsahu, obsahom, ktorý je skôr upokojujúci a pri ktorom môžu odychovať.

- **Tip:** Porozmýšľajte nad tým, aké aktivity vyhľadávate vy, keď ste chorí a spýtajte sa dieťaťa, čo by chcelo robiť, aby malo pocit kontroly a podpory.

4. **Rodinná situácia:** Ako vaša rodinná dynamika ovplyvňuje používanie médií? Napríklad ak rodina prechádza ťažkým obdobím, môže dieťa vyhľadávať viac útechy v online prostredí.

5. **Spoločenská situácia:** Majú aktuálne udalosti, ako bola pandémia či vojnové konflikty, vplyv na emocionálny stav vášho dieťaťa a jeho používanie médií?

Pri plánovaní používania digitálnych technológií je dôležité brať do úvahy tieto faktory a **prispôbiť výber obsahu a čas pred obrazovkou konkrétnym potrebám vášho dieťaťa.**

## 2. Obsah (CONTENT)

Kvalita obsahu určuje, či majú deti pozitívny alebo negatívny vzťah k médiám. Pomáhajte deťom identifikovať a vysvetliť riziká obsahu, ktorý obsahuje násilie, nesprávne vzory správania alebo nereálne štandardy krásy.

- Viete, aké videá vaše dieťa sleduje alebo aké hry sa hrá?
- Obsahujú násilie, nevhodné správanie alebo nereálne štandardy krásy?
- Zvyšujú sociálne siete jeho úzkosť, alebo podporujú pozitívne interakcie s priateľmi online?
- **Pomáhajte deťom rozpoznať tento obsah a diskutujte s nimi o jeho vplyve.**

Nástroje, ktoré môžu pomôcť pri hľadaní zdravších alternatív:

1. **Platformy s hodnotením obsahu:** Nástroje ako [Common Sense Media](#) poskytujú recenzie a hodnotenia pre filmy, hry, aplikácie a webové stránky. V slovenčine nájdete odporúčania na hry na blogu [Impact Games](#) (Predtým web Víčatá.sk)

- **Tip:** Môžete spolu s deťmi prechádzať tieto hodnotenia a hľadať alternatívy, ktoré podporujú ich pozitívny rozvoj.

2. **Vzdelávacie aplikácie a hry:** Existuje množstvo aplikácií a hier, ktoré sú navrhnuté tak, aby boli nielen zábavné, ale aj vzdelávacie. Napríklad aplikácie ako [Khan Academy Kids](#) alebo [Duolingo](#) ponúkajú interaktívne učenie v zábavnom formáte.

- **Tip:** Diskutujte s deťmi o tom, čo sa im na týchto aplikáciách páči, a povzbudzujte ich, aby sa k nim vracali.

3. **Kreatívne projekty:** Podporujte deti vo vytváraní vlastného obsahu, ako sú videá, blogy alebo umenie. To môže pomôcť rozvíjať ich kreatívne schopnosti a umožniť im lepšie porozumieť tomu, aké hodnoty by mali byť v obsahu prezentované.

- **Tip:** Môžete im navrhnúť, aby vytvorili vlastné videá alebo podcasty o témach, ktoré ich zaujímajú.

## 3. Upokojenie (CALM)

Mnoho detí používa médiá ako spôsob na upokojenie silných emócií. Ak sa toto stane dominantnou stratégiou, diskutujte o iných spôsoboch, ako zvládať stres, napríklad pomocou odporúčaní od pediatrov alebo terapeutov.

- Používa vaše dieťa médiá na upokojenie silných emócií alebo na zaspávanie?
- Sú pre neho médiá hlavnou stratégiou zvládania stresu? Ak áno, skúste sa opýtať, či by nebolo vhodné preskúmať iné možnosti uvoľnenia sa.
- Máte pripravené iné spôsoby, ako by sa vaše dieťa mohlo upokojiť bez obrazovky?

**Úloha rodičov ako vzoru:** Mali by ste ísť príkladom v tom, ako používať médiá. Vaše správanie má obrovský vplyv na to, ako budú médiá vnímať a používať vaše deti. Dodržiavanie rovnakých pravidiel pomáha vytvárať zdravý mediálny návyk.

## 4. Vytlačanie (CROWDING OUT)

Nadmerné sledovanie médií alebo trávenie času online môže zaberať čas, ktorý by inak mohol byť venovaný rodinným aktivitám, fyzickej aktivite, hrám vonku, hrám so zvieratami alebo dostatočnému spánku. Namiesto toho, aby ste sa pýtali, koľko hodín deti trávia pri médiách, skúste sa zamyslieť, či tento čas nezasahuje do iných aktivít, na ktorých rodine záleží.

- Zamysleli ste sa nad tým, či používanie médií nevytláča iné dôležité aktivity, ako je spoločný čas s rodinou, hry vonku alebo kvalitný spánok?
- Uvažovali ste, čo by ste mohli vrátiť do rodinného života, keby sa čas strávený online zredukoval?

Digitálne médiá majú mnoho "háčikov", ktoré nás udržujú online dlhšie, než sme plánovali. Preto je dôležité vedome si plánovať, kedy a kde budete médiá každý deň používať. Tip: Urobte si plán, kedy a kde sa bude médiá používať, aby ste mali čas aj na

iné dôležité veci.

Príklad toho, čo by takýto plán mohol obsahovať:

1. **Časové limity pre médiá:** Určte, koľko času denne alebo týždenne môžu jednotliví členovia rodiny stráviť pred obrazovkami. Tieto limity by mali byť primerané veku dieťaťa.

2. **Zóny bez médií:** Vytvorte konkrétne miesta v domácnosti, kde sa média nebudú používať, napríklad jedáľenský stôl, spálne alebo rodinné stretnutia. To podporuje kvalitu osobnej komunikácie a znižuje rušivé vplyvy médií.

3. **Čas bez médií:** Stanovte konkrétne časy, kedy sa médiá nebudú používať, ako napríklad počas jedla, pred spaním alebo počas rodinných aktivít. Tieto pravidlá pomôžu vytvoriť rovnováhu medzi online a o line svetom.

4. **Vyváženie online a o line aktivít:** Plán by mal podporovať rovnováhu medzi časom stráveným online a o line aktivitami, ako je pohyb, hry vonku, spoločné aktivity a osobný rozvoj.

**Nezabúdajte na to, že pravidlá by ste mali mať vytvorené aj pre seba, aby ste mohli byť pre dieťa vzorom.**

## 5. Komunikácia (COMMUNICATION)

Pravidelná komunikácia o médiách pomáha deťom budovať mediálnu gramotnosť a umožňuje rodičom rozpoznať problémy, s ktorými môžu deti zápasiť.

- Diskutujete s deťmi pravidelne o tom, ako používajú médiá a čo na nich sledujú?
- Pýtate sa na ich skúsenosti online, aby ste pochopili ich vzťah k médiám?
  - Tip: Vytvárajte otvorený dialóg a kladte otázky, aby ste pochopili ich vzťah k médiám a pomohli im vytvárať zdravé návyky.

Atmosféra otvoreného dialógu, pomáha deťom cítiť sa bezpečne a tým pádom reagovať na diskusiu o digitálnych technológiách bez odporu alebo podráždenia.

V spolupráci s: **Mgr. Michal Božík**

