Provázíme digitalizací společnosti.

Rodinná dohoda
o využívání a domácím úklidu technologií

www.digideti.cz

jan.krsnak@digideti.cz

2021

Úvod

Probíhá digitalizace společnosti. Dnešní děti do ní přirozeně vrůstají a stávají se na technologiích stejně závislé jako my. Rodinné dohody neslouží pouze ke zdravé digitální výchově, ale především k rozvinutí dialogu, při němž rodiče i děti objevují, jak digitalizace společnosti ovlivňuje jejich životy.

Smyslem digitální dohody není striktní dodržování pravidel, nýbrž vytváření vzájemné důvěry mezi dětmi a rodiči. Dohoda je proces, jehož výsledkem není jen papír popsaný pravidly a hranicemi, ale také zdravé vztahy a sebevědomí lidé.

Je podstatné, aby děti na tvorbě dohody aktivně spolupracovaly. Není-li domácí uklízení či zklidňování technologií skutečnou dohodou dvou stran, bude dohoda porušována. Děti chtějí cítit, že se na tvorbě pravidel podílely rovnocenným (věku přiměřeným) způsobem.

Smlouva by měla obsahovat nějaký bod (či více bodů), v nichž se na oplátku zavazuje něco plnit rodič. Mnoho dětí si stěžuje na závislost rodičů na technologiích. Požadavky dětí se nemusí týkat jen technologií. Úklid technologií je užitečný pro každého.

Dohoda bude porušována. Je dobré s tím počítat. Nicméně především v počátcích je důležité trvat na její platnosti. Ačkoliv to bude dřít. Dítě se teprve musí naučit, co znamená, že se na něčem doopravdy dohodlo. Nebojte se experimentovat, učit se.

Není podstatné, zda-li dohoda skvěle funguje. Klíčové je, že se společně, otevřeně a se zájmem bavíte o vlastních potřebách a životě v kyberprostoru. A to nejen, když dohodu pravidelně přetvářítе a upravujete. Než si dohoda sedne, mohou uplynout měsíce.

Síť je komplikované prostředí, kde se nedá občas nespáchat nějaký omyl nebo chyba. Při nepříjemných zkušenostech dítěte s divným obsahem nebo obtěžujícím člověkem není řešením dítě obviňovat a trestat. Nedává smysl mu preventivně bránit používat internet. Na místě je empatie, láska, pochopení a nabídka opory a vysvětlení. Jak se rodič při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěří i v budoucnu, především během dospívání, kdy je množství potenciálních digitálních potíží největší.

Čím více důvěry s dětmi sdílíte, tím více ji máte. Čím více mají důvěry, tím více mají sebedůvěry. Sebedůvěra je nezbytná vlastnost pro klidné a smysluplné dýchání ve vodách informačního oceánu. Sebedůvěra se hodí nejen dětem, ale i rodičům.

Berte dětský náhled na telefony, hry a sítě jako okno do jejich duše. Zajímejte se o dětské postřehy, pocity a myšlenky. Zvědavě, bez hodnocení nebo odsuzování. Pak budou děti nejen ochotny vyslechnout si vaše obavy a pohledy, ale především budou vědět, že se o jejich život v kyberprostoru zajímáte a v případě, že nastane některá z jeho záludností, se nebudou ostýchat se vám svěřit.

Cílem dohody je otevřený a důvěryhodný vztah s vašimi dětmi. Ten se samozřejmě vytváří i jinak než povídáním o životě na síti, ale dohadování o času stráveném u obrazovek je příhodným hřištěm, na němž lze rozvíjet vzájemné porozumění a empatii.

Sestavte si vlastní dohodu. Vytiskněte, podepište a vyvěste ji na dobře viditelném místě. Ukázkové dohody považujte za orientační. Ať není výsledný dokument dlouhý (max 1-2 strany) a vystihuje situaci u vás doma, vaše i dětské potřeby a touhy.

Některé body ukázkových dohod mohou být lehce nejasné a vyžadují delší vysvětlení, jež se snad událo během besedy.

Dohoda s důrazem na čas u obrazovky

Množství času, jež je dobré trávit s technologiemi, musíte objevit sami. Někde stačí dětem půl hodiny na obrazovce týdně, v jiných nestačí dvě hodiny denně. Je to zcela individuální a neexistují žádná obecně daná čísla. Uvedené hodnoty jsou spíše pro mladší děti ve věku cca. 7 - 10 let. Znění všech bodů může být i zcela jiné.

1. Máma a táta znají všechna vaše přístupová hesla a kdykoli se mohou podívat do tvého telefonu, ale musí o tom předem říct.

2. Chceš-li si stáhnout novou aplikaci nebo nainstalovat novou hru, vždy se s nimi poradíš.

3. Děje-li se cokoli divného, zneklidňujícího či nepříjemného, klidně jim to ukážeš a probereš to s nimi. Všichni vědí a souhlasí s tím, že k chybám a omylům může na síti dojít. Tresty za chybné chování v kyberprostoru jsou v naší rodině tedy nemyslitelné. Raději se spolu bavíme a neradi trestáme a jsme trestáni. Vina je pocit, který lze vždy zažehnat.

4. S kyberprostorem (telefonem, tabletem či počítačem) si můžete hrát dohromady maximálně 45 minut denně. O víkendu smíte hrát 90 minut, máte-li na účtě dostatek volného času. Víkendové minuty navíc se odečítají z účtu.

5. Hraní s telefonem není možné během ranního vstávání, u jídla a po 20. hodině. Nesmí se hrát na záchodě, v koupelně a v posteli. Při porušení se odečítá 30 minut z účtu.

6. Není-li čas za den vyčerpán, přebytečné minuty se ukládají na účet. Přesáhnou-li nastřádané minuty 5 hodin, lze se zeptat, zda-li by nešlo víkendový čas protáhnout z 90 minut na 2 hodiny.

7. Při porušení dohodnutých časových limitů se z účtu odečítá dvojnásobek přetaženého času. Tedy: přetáhnete-li čas s obrazovkou o půl hodiny, odečítá se hodina. Čas si každý hlídá sám. Klesne-li účet pod -5 hodin, znamená to dva týdny bez hraní (včetně koukání, jak si hraje ten druhý).

8. Táta slibuje, že nebude po příchodu z práce na svém telefonu, ale bude si s námi hrát. Bude-li potřebovat pracovat, musí nám to vysvětlit a zeptat se nás. Můžeme to nedovolit.

9. Máma slibuje, že nebude pomlouvat naše hry a říkat, že telefon je blbost, když ho sama používá.

10. Rodiče se stejně jako děti zavazují respektovat dohodu.

Tři měsíce (půl roku) po uzavření dohody nejsou povoleny žádné výjimky ani odchylky od dohodnutých bodů. Kdykoli poté může být dohoda změněna. Svolat radu digitálního úklidu může jakýkoliv člen rodiny a každý může navrhnout nové body, úpravu či vyřazení nefunkčních pravidel.

Datum a podpisy.

Další tip: Lze vymezit sudé a liché týdny, z nichž jeden je zcela offline. Pokud se nestřídají týdny, ale pouze dny, dítě tráví offline dny otravováním se. V rámci týdne vydrží otravovat se jen den či dva, a pak se stává, že objeví zájem o činnosti nesouvisející s obrazovkou. Ideální je, pokud je offline týden sladěný s offline týdny kamarádů. Pokud tomu tak není, bude trávit čas u nich doma a zkuste hádat, nač si budou hrát.

Dohoda s důrazem na úklid digitálních technologií

Body této dohody jsou načtrnuty s myšlenkami na děti ve věku cca. 9 - 12 let. Jejich smyslem je vybudovat schopnost odpojit se od sítě a všímat si světa mimo obrazovky.

1. Máma a táta znají všechna má přístupová hesla a kdykoli se mohou podívat do mého telefonu, ale musí mi o tom předem říct. Rodiče znají i všechny mé nicky.

2. Chci-li si stáhnout novou aplikaci nebo nainstalovat novou hru, vždy se s nimi poradím.

3. Děje-li se cokoli divného, zneklidňujícího či nepříjemného, klidně jim to ukážu a proberu to s nimi. Všichni vědí, že chyby, přešlapy a zlé kliky se na síti dějí, a tak se nemusím bát trestu za chybné chování v kyberprostoru. Všechno lze vyřešit vzájemnou komunikací. Vím, že vina je pocit, který mohu cítit, ale není důvod nechat se jím zavalit. To platí i o všech dalších emocích.

4. S kyberprostorem (telefonem, tabletem či počítačem) si mohu hrát maximálně 80 minut denně. Rodiče smí prokrastinovat až 60 minut denně. Práce do práce ani do školy se nepočítá. Za dodržení hravého času zodpovídá každý sám. Rodiče mohou kontrolovat mě a já smím kontrolovat je. Když bude máma odmlouvat, mám ji připomenout naši dohodu.

5. Hraní s telefonem není možné během ranního vstávání, u jídla a po 20. hodině. Nesmí se hrát na záchodě, v koupelně a v posteli. Telefon do ložnice nepatří. Spát s telefonem u hlavy je přísně zakázáno. Nalezení telefonu v posteli znamená tři dny bez telefonu.

6. Ve 20:00 jsou všechny telefony až do rána uloženy na nabíjecím místě.

7. Slibujeme si, že vyzkoušíme, jestli se nebude televizi líbit víc ve sklepě než v obýváku. Alespoň měsíc zkusíme žít bez ní. V pátek nebo v sobotu se budeme dívat na film, který jednou vybíráš ty, pak táta, pak máma, a pak zase ty. Máma má právo veta, ale jen dvakrát za sebou. Třetí návrh musí akceptovat.

8. Když pojedu v autě já, nebudeme používat navigaci, protože mě štve, jak furt mluví.

9. Máma slibuje, že nebude dávat na Facebook mé fotky bez mého svolení.

10. Na internetu se budu chovat slušně, nebudu nikomu nadávat a nikdy nikomu nesdělím naši adresu, kam chodím do školy, kolik je mi let, jak ve skutečnosti vypadám a mé telefonní číslo. Nebudu sdílet své přihlašovací údaje, ani posílat mé fotky či videa.

11. Po porušení jakéhokoli pravidla (kromě bodu 5) následuje den bez telefonu.

Všichni tři slibujeme respektovat dohodu.Tři měsíce po uzavření dohody nejsou povoleny žádné odchylky od dohodnutých bodů. Kdykoli poté může být dohoda změněna. Svolat domácí technologickou radu může jakýkoliv člen rodiny a každý může navrhnout nové body, úpravu či vyřazení nefunkčních pravidel.

Datum a podpisy.

Další tip: Používání technologií není dobré vyvažovat požadavkem na četbu knih nebo učení se. Pokud se má dítě povinně půl hodiny učit, aby si mohlo půl hodiny hrát, z učení se stane pouze nepříjemná a protrpěná povinnost a stejně nic nenaučí. Totéž platí o četbě. Četba je buď dobrovolná a svobodomyslná nebo nedává smysl. Navíc podobnými podmínkami vzrůstá hodnota technologií, jež jsou rázem zaslouženou odměnou.

Dohoda s důrazem na zdravé a bezpečné používání technologií

Oficiálně jsou sociální sítě od 13 či 15 let, ale děti to příliš nezajímá a vstupují na ně daleko dříve. Dovolte jim to, jinak si je založí tajně a vy se pak nedozvíte, pokud se na nich přihodí něco komplikovaného. Na začátku jim asistujte, prozkoumejte nastavení dané sítě a pokud vás něco obzvláště trápí, zapracujte to do rodinné dohody. Upozorněte je na všechna možná úskalí a slibte jim, že ať se stane cokoli nepatřičného, vždy budete na jejich straně. (Pokud to nebudou oni, kdo mučí spolužáka nevtipnými online šprýmy.) Zároveň se nebojte postavit do role učně, který chce od zkušenějšího vysvětlit, oč jde.

1. Máma a táta znají všechna má přístupová hesla a kdykoli se mohou podívat do mého telefonu, ale musí mi o tom předem říct. Budu-li mít pocit, že mi lezou do soukromí, smím jim to říct a probereme, jak se to dá vyřešit.

2. Děje-li se mi na síti cokoli zneklidňujícího či nepříjemného, klidně to proberu s rodiči. Všechno se dá vyřešit. Kdyby problém neměl řešení, nebyl by to problém.

3. Na nic na internetu není nikdy potřeba reagovat hned. Vždy je čas si vše pořádně rozmyslet. Vypadá-li nějaká nabídka příliš lákavě, je to nejspíš fake. Na internetu nikdo nic zadarmo nerozdává. Vím, že ne vše, co čtu, slyším nebo vidím na Internetu, je pravda.

4. Nebudu se zapojovat do zlých, nevkusných nebo hádavých konverzací. Nebudu se nikomu smát a už vůbec nebudu nikoho manipulovat, šikanovat nebo vydírat. Pokud se to stane mně, vím, že o tom mohu bez obav mluvit s rodiči a vím, že není moje vina, že se mi to stalo. Zpráva vždy vypovídá o tom, kdo ji posílá a ne o tom, kdo ji přijímá.

5. Nebudu sdílet adresu domu ani školy, ani kolik je mi let ani jak vypadám. Nebudu sdílet svá hesla ani číslo, ani posílat fotky či videa, jejichž zveřejnění bych mohla litovat. Vím, že cokoli můj telefon udělá, už se nedá vzít zpátky.

6. Bez svolení rodičů se nesetkám s někým, s kým jsem se seznámila na síti. I když mi rodiče dovolí se s takovým člověkem sejít, půjdu buď s někým dalším a sejdeme se na místě plném lidí. Než se sejdeme, uskutečníme přes video ověřovací test našich identit.

7. Telefon neberu na záchod, do koupelny a do postele. Noční používání telefonu znamená tři dny bez telefonu.

8. S kyberprostorem si mohu zahrávat maximálně dvě hodiny denně. Práce do školy se nepočítá. Za dodržení času zodpovídám sama.

9. Nikdy neotevřu soubory nebo odkazy, pokud přijdou od lidí nebo z míst, které neznám.

10. Rodiče se zavazují, že mi nikdy nezabaví telefon (kromě bodu 7). Chápou, že jsem v pubertě a telefon potřebuji k holému přežití stejně jako jídlo a pití.

11. Chápu, proč tato dohoda existuje a budu se ji snažit naplňovat, ačkoli vím, že za porušení v podstatě neexistuje žádný trest. Chápu, že mít moc nad sítí dává smysl a chci se to naučit.

Tři měsíce po uzavření dohody nejsou povoleny žádné výjimky. Dohoda může být změněna, každý může navrhnout nové body či vyřazení nefunkčních pravidel. Rodiče se stejně jako já zavazují respektovat dohodu. Datum a podpisy.

Průvodcovský manifest

1. Průvodce si nevytváří domněnky o tom, jak děti zacházejí s technologií. Vytváří jim prostor a drží se skutečnosti. Netřese se strachem.

2. Průvodkyně věří, že se od dětí může naučit tolik, kolik se mohou děti naučit od ní.

3. Průvodce nepotřebuje nachytávat své děti, jak dělají něco špatně. Chce je doprovázet směrem k dobru. Přitom si uvědomuje, že digiděti mohou kolikrát vidět dobro lépe než on. A někdy nemohou.

4. Průvodkyně důvěřuje dětem a fascinují ji. Proto touží být pozvána do jejich světa a chce se s nimi setkávat v jejich světě. Protože jim důvěřuje, necítí potřebu je kontrolovat.

5. Průvodci ví, že být technicky zdatný nerovná se být moudrý. Proto průvodci nabízí digidětem svou moudrost. Nabízí rady a klid, kdykoli si o ně řeknou.

6. Průvodci si uvědomují, že v říši zasíťovaných sociálních vztahů to dnes chodí složitě, a že děti ocení pomoc s orientací v ní. Aby průvodce mohl moudrou pomoc nabízet, měl by se sám v kyberprostoru orientovat.

7. Průvodkyně věří, že technologie může být pozitivní, ačkoliv si nemyslí, že je všemocná. Ví, že je součástí našeho světa a necítí potřebu proti technologii bojovat. Jako ji necítí digiděti.

8. Průvodce si uvědomuje vlastní zodpovědnost. Ví, že je pro děti vzorem a oporou. Proto se pozorně věnuje svým špatným technologickým návykům. Ale věnuje se i těm dobrým. Průvodce ví, které jsou které. Digidítě na to teprve přichází.

9. Průvodkyně důvěřuje dětské zvědavosti a tvořivosti. Věří v jejich moc a věří, že je-li technologie používána správně, může dítěti otevřít mnoho cest k poznání světa, do něhož se narodilo a v němž prožije celý svůj spokojený život.

10. Průvodci upřednostňují spolupráci před kontrolou. Spoluvytváření řešení s dětmi využívá jejich tvořivosti a zároveň buduje vzájemnou důvěru. Kyberprostor je krajinou tvůrců.

11. Průvodce rozumí, že součástí růstu je experimentování s identitou sebe sama i se všemi tvary krajiny, jež vyrůstajícího člověka obklopuje. Uvědomuje si, že podstatnou součástí růstu jsou chyby.

12. Empatie, důvěra a láska jsou nejdůležitějšími nástroji průvodce.

Velmi inspirováno textem The Mentorship Manifesto od Devorah Heitner

Provázíme digitalizací společnosti.

www.digideti.cz, jan.krsnak@digideti.cz