

# Děti online



## I. Digitální svět a my

- Naplňování základních instinktů (sociálního a informačního) je na sítích a v hrách jednoduché a přirozené + jsou na dosah 24/7

## II. Proč je digitální svět tak lákavý?

- Mobil jako plyšák a emoční vazba na něj
- Cíle dosáhneme rychleji v onlinu než venku
- Dopaminová reakce (lajky, zprávy, odměny v hrách)
- FOMO - strach, že o něco přijdu (zážitek s kamarády, jejich uznání, apod.)
- Barvy a interakce
- Youtube algoritmus pro extrémizaci obsahu

• Zkuste si přehodit obrazovku do černobílého módu

### nápomocné aplikace - podpořené diskuzi s dětmi



- YT Distraction Free nebo Block the Youtube Feed
- Newsfeed eradicator for Facebook
- Self Control
- Forest

## III. Čím za sítě platíme

- Osobními daty
- Časem a pozorností

- Pomozte dětem přemýšlet nad obsahem a reklamami, které se jim zobrazují
- Zkontrolujte společně nastavení "povolení" v aplikacích
- Pobavte se s dětmi o business modelu sítě a her a principu monetizace
- Povídejte si, debatujte nad různými tématy

## IV. Závislost není jen o čase online

Jak se může projevit?

- Ztráta zájmu o jiné aktivity
- Kvůli čase online/ hrám odstrkuju kamarády, neučím se, nechodím ven apod.
- Rychlé změny nálad

• Proč je nastavujeme?  
• K čemu slouží?  
• Jak nám pomáhají?

• Tráví čas online pasivně nebo aktivně?  
• Ptejte se, co dneska dělal/a online.  
• Zahrejte si společně nějakou hru.

# Vlivy online světa na děti

Chybějící pozornost k sobě  
a "nudění se"

Sebevalidace primárně od online světa a  
nízké sebevědomí

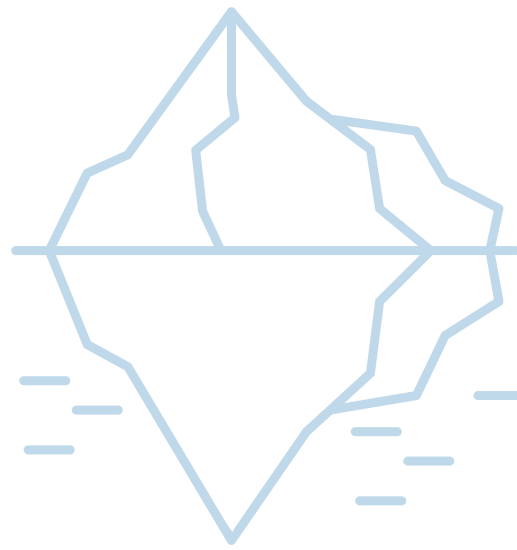
Zkreslení reality

Spánková deprivace

Deprese a úzkosti

Roztěkanost a problémy s pamětí

Snížená empatie a důvěra = krehčí vztahy



## Co můžu dělat:

Zajímat se o online svět

Naučit děti lelkovat a být s  
vlastními myšlenkami

Stavět sebevědomí na offline  
aktivitách a zálibách, které ho baví

Společně sledovat a komentovat, co  
vidí online - jak se tvoří online realita

Aktivovat dítě pro společný zážitek

Povídat si, co právě prožívají

Zapovězená místa

Ve společných chvílích být  
plně přítomný/á

# Jak nastavit smysluplná pravidla pro dětský online svět

## Jak se zorientovat v naší přednášce:

- Sejde z očí, sejde z mysli
- Kdo si počká na dva marshmallow
  - Proč bych měl/čekat
  - Dohoda mezi partnery
  - Dodržujte hranice
  - Pravidla sami taky dodržujte Nezapomeňte chválit
- Nestačí říct jednou
  - Myslete dopředu
- Přeměňte negativní formulaci na pozitivní
- Podpořte děti v plánování
  - Z některých pravidel udělejte spíše rutinu
- I děti (a dospívající zvláště) potřebují autonomi
  - Přizpůsobte se věku vašeho dítěte
  - Zapojte děti do vytváření pravidel
- Pauzy jsou také důležité
  - Nemusíte mít pravidlo na všechno
- Pořádně pravidla vysvětlete
- Věřte jim a respektujte je

