



Családi útmutató a digitális jólléthez

Ezt az útmutatót azért állítottuk össze Önöknek, hogy a fogós kérdések megválaszolásán keresztül tartalmas beszélgetésekre ösztönözzön, és az egész család segítségére legyen az egészséges internetezési szokások kialakításában.



TARTALOMJEGYZÉK

1. TÉMA

Mikor és hogyan használják az eszközöket? 2

2. TÉMA

Keressék a pozitív tartalmakat 6

3. TÉMA

Döntsék el, mikor állnak készen a gyerekek a digitális eszköz-használatra 10

4. TÉMA

Használják a közösségi oldalakat értelmesen és felelősségteljesen 14

5. TÉMA

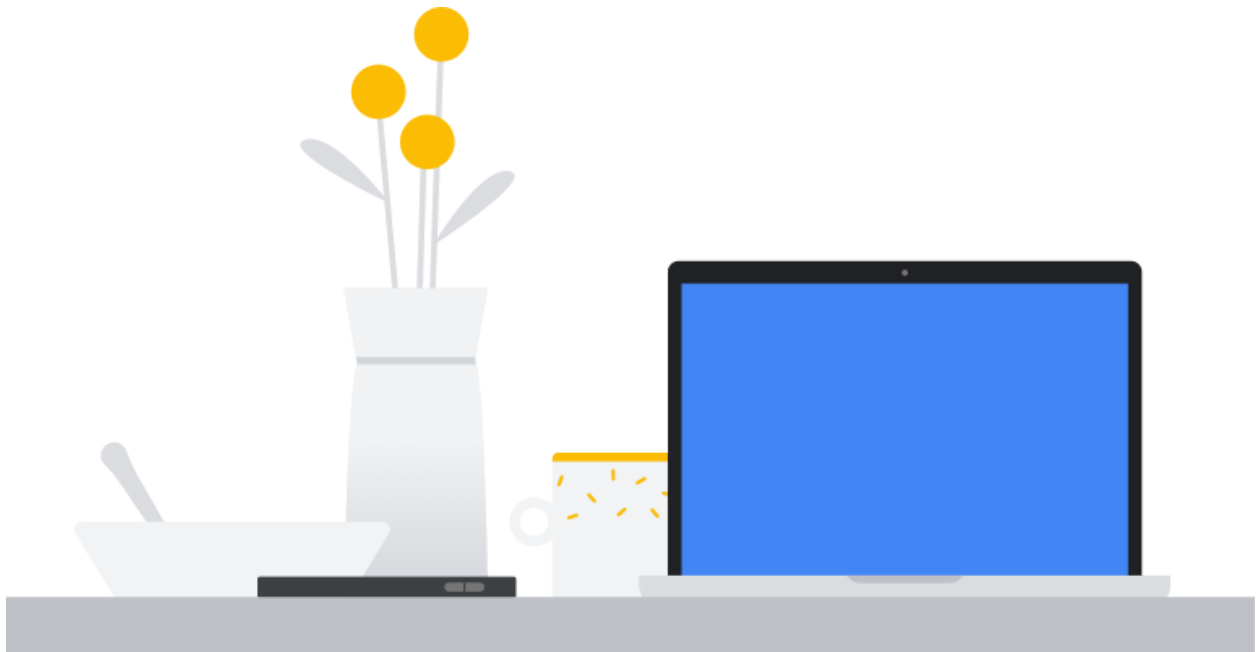
Legyen a számítógépes játék pozitív időtöltés 19

6. TÉMA

Legyenek egyensúlyban az offline és az online tevékenységek 23

Mikor és hogyan használják az eszközöket?

Az alábbi útmutató segít abban, hogy tartalmas családi beszélgetéseket folytassanak a digitális szokásokról, és megtalálják azt a pillanatot, amikor le kell szakadni az internetről, hogy a családtagok inkább egymással töltsenek el minőségi időt.



01 Előfordult már, hogy a digitális eszközök miatt nem voltak jelen egy helyzetben?

Először beszélgessenek arról, hogy a digitális eszközeink miatt olykor lemaradunk olyan dolgokról is, amelyek fontosak a számunkra. Idézzon fel olyan pillanatok, amikor nem volt teljesen „ott” egy különleges pillanatban, mert éppen a telefonját nyomogatta. Ezután kérdezze meg a gyerekeit, hogy láttak-e másokat is (például barátokat vagy családtagokat) „kívül” lenni egy társas helyzetben.

A gyerekei is tapasztalták már, hogy lemaradtak egy fontos pillanatról, mert a technológia elterelte a figyelmüket? Utólag milyen érzés volt ez? Éppen játszottak, vagy valamilyen alkalmazással voltak elfoglalva, amikor ez történt? Ha többször is volt ilyen, volt valami közös ezekben a helyzetekben?

02 Határozzanak meg közös időket és helyeket

Mely időszakokra és helyekre kellene a családnak több figyelmet fordítania? A házi feladat elvégzésére? Vagy amikor együtt vannak? Beszélgessenek arról, hogyan kezelik az eszközeiket, amikor valamilyen más feladatra koncentrálnak.

Gondolkodjanak el azon, hogy mit jelent ez az egyensúly, nem csak a gyerekeknek, hanem az egész családnak. Ezután próbálják meg ezt a módszert alkalmazni a különböző időkre és helyzetekre az egész nap folyamán.

03 Gondolkodjanak a továbbfejlődésen

A már megbeszéltek alapján milyen további változtatásokkal lehetne még jobb egyensúlyt teremteni a családon belül? Működnek a jelenlegi szabályok, vagy egyáltalán nem váltak be? Vannak olyan pillanatok a nap folyamán – például étkezés közben –, amikor az egész család szívesen leszakadna a netről?

NE FELEJTSÉK EL

Dolgozzanak közösen

Vonja be a gyermekeit, hogy ők is a döntéshozatali folyamat részesei legyenek.

Gondolkodjon el a saját eszközhasználatán

Ha megérti a saját szokásait, ez az első lépés a változtatás és a pozitív példamutatás felé.

Adjon a kezükbe tudást

Segítse a gyerekeit az önszabályozásban, így megtanulhatják, hogyan hozzanak önállóan helyes döntéseket.

„A gyerekek nem nagyképből látják a világot, ahogy a szüleik, így segítenünk kell nekik, hogy elsajátítsák az önszabályozás készségét.”

Jason Brand, LCSW

Családi értékmegőrző

A gyerekeikkel együtt válasszanak ki egy szobát és egy időszakot, amelyet „okoseszközmentesnek” neveznek ki. Készítsenek egy értékmegőrző dobozt, amelybe majd az okoseszközeiket teszik a megbeszélrt időtartamra, és díszítsék ki együtt. Közben beszéljék meg, hogy hol lesz a helye, mikor fogják használni, és miért.



Eszközmentes szobák

Eszközmentes időszakok

Keressék a pozitív tartalmakat

Minden családnak mást jelent az „egészséges” vagy a pozitív tartalom. Az alábbi útmutató arra jó, hogy magát a koncepciót alkalmazza a családra személyre szabottan, a családtagok eszközhasználati szokásainak megfelelően. Együtt meghatározhatják a tartalmak és a tevékenységek egy olyan kombinációját, ami az egész család számára elfogadható.



01 Fedezzenek fel pozitív online tevékenységeket

Első lépésként kérdezze meg a gyerekeit, hogy szerintük mik a pozitív online tevékenységek (és miért). Segítségképpen megkérdezheti, hogy milyen weboldalakról, alkalmazásokból vagy videókból tanultak már valamit, melyek nyújtottak nekik inspirációt, motivációt és az összetartozás érzését.

02 Mitől lesz egy tartalom „egészségtelen”?

Ezután kérdezze meg őket, hogy milyen online tevékenységeket tartanak kevésbé pozitívnak (és miért). Ez remek lehetőség arra, hogy beszéljenek konkrét platformokról, alkalmazásokról és weboldalakról, vagy akár az azokon végzett tevékenységekről is. Beszélgessenek el a videótartalmakról is: a gyerekei szerint milyen típusú videók megnézése tartozik a hasznos időtöltés kategóriájába, és milyeneké nem?

03 Teremtsenek együtt egyensúlyt

Végül kérdezze meg a gyerekeit, hogy szerintük miért fontos egyensúlyt teremteni a digitális tevékenységeikben. Ha úgy tartják, hogy túl sok időt töltenek olyan tartalmakkal, amelyek nem megfelelőek a számukra, gondolják át együtt, hogy milyen típusú tartalmak lennének ideálisak számukra, és segítsen nekik rangsorolni.

Mennyiség és minőség

A digitális eszközök kiegyensúlyozott használatánál legalább annyira fontos, hogy mennyi időt töltünk a képernyők előtt, mint az, hogy mivel töltjük el ezt az időt.

Kezdje önvizsgálattal

Önnek meghatározó szerepe lehet abban, hogy a gyerekei egészséges online szokásokat alakítsanak ki. Fontolja meg, kell-e valamit változtatni a saját viselkedésén, amivel példát mutathat a gyerekei számára!

Legyen rugalmas!

Az eszközök használatára vonatkozó rugalmatlan korlátozásokat idővel egyre nehezebb lesz betartani, ahogy a gyerekei cseperednek. Segítsen nekik megérteni ezt a folyamatot, hogy saját maguk is okos döntéseket tudjanak hozni.

„Ahelyett, hogy leegyszerűsítve 'képernyő-időről' beszéljünk, beszéljünk inkább árnyaltabban az eszközhasználatról, legyen szó akár készség- fejlesztésről, szórakozásról vagy tanulásról.”

Nick Allen, PhD

Használják a technológiát valami újnak a megtanulására

Tűzzék ki célul a családban, hogy egy héten keresztül minden nap megtanulnak valami újat a technológia segítségével, amit megosztanak egymással. Ez lehet akár egy tudományos tény a Földről, egy kulisszatitok egy mindenki által kedvelt filmről vagy egy történelmi érdekesség a városukról. A hét végén beszéljék meg, hogy ki milyen új dolgokat tanult, és ki mit talált a legérdekesebbnek vagy a legmeglepőbbnek.



Mit tanultunk a héten?

Döntsék el, mikor állnak készen a gyerekek a digitális eszköz- használatra

Olykor nehéz meghatározni, hogy hány éves korban adjunk a gyerekünk kezébe saját okoseszközt. Az alábbi útmutató segítségül szolgálhat az eszközhasználattal kapcsolatos felelőségek és felkészültség megbeszéléséhez.



01 Okostelefon 0.0

Először kérdezze meg a gyerekeit, hogy szerintük miért fontos a telefon. Próbáljon meg többet kiszedni belőlük az egyszerű „mert mindenkinek van” vagy „így működik a világ” válaszoknál. Az lenne a cél, hogy megismerje az ő szempontjaikat a telefonhasználatot illetően.

02 Az okostelefonok szerepe mindennapjainkban

Kérdezze meg a gyerekeit, hogy mi mindenre használnák a telefonjukat, ha kapnának egyet. Vajon ezek mind elengedhetetlenek? Van közöttük olyan, ami megoldható lenne telefon nélkül is? Van olyan igazi kihívás, amit egy telefonnal jobban meg lehet oldani?

03 Határozzák meg az elvárásokat és a felelőségeket

Kérdezze meg a gyerekeit, hogy ők mennyire érzik magukat érettnak egy telefonhoz, majd ossza meg velük az elvárásait azzal kapcsolatban, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy kapjanak egy saját készüléket. Mondja el nekik az új telefonnal járó tényleges költségeket, és azt is, hogy milyen következménye lenne, ha elveszítenék vagy kárt tennének benne. Érdeemes lenne azt is elmagyarázni nekik, hogy hogyan működnek az adatforgalmi csomagok és alkalmazás-letöltések, így megérthetik, hogy a digitális tevékenységek is visszahatnak a valós életre.

04 Készen állnak?

Végül engedje, hogy a gyerekei ötleteljének arról, hogy miként bizonyíthatnák, hogy elég érettek egy saját telefonhoz. Például hogyan fogják nyomon követni a képernyőidejüket? Vagy hogyan fogják felelősen kezelni készülékükön az alkalmazáson belüli vásárlásokat? További részletekért tekintse meg a párbeszédék útmutatójával szolgáló „Mikor és hogyan használják az eszközöket” és „Keressék a pozitív tartalmakat” fejezeteket.

Minden gyerek más

Nem létezik egy olyan univerzális életkor, amikor már minden gyerek érett arra, hogy saját okoseszköze legyen. Ezt a döntést kinek-kinek az érettségi szintje és a felelősségtudata alapján kell meghozni.

Beszélgessenek az elvárásokról

Még ha a gyerekei nem is állnak készen egy saját okoseszközre, akkor is hasznukra válhat egy beszélgetés, amelyben ismerteti velük az elvárásait, ha majd eljön a megfelelő idő. Így könnyebben megérthetik, hogy milyen felelőségekkel jár egy okoseszköz birtoklása.

Kérjen segítséget az internetes adatvédelemhez és biztonsághoz

A Legyél az Internet Ásza weboldalon és a Biztonsági Központunkban további oktatási anyagokat találhat a gyerekei számára az internetes adatvédelemmel (például jelszavak használata) és biztonsággal (például kivel szabad beszélgetni az okoseszközükön) kapcsolatban.

„Ahelyett, hogy túlzottan a technológiára figyeljünk, inkább beszéljünk gyermekeinkkel arról, hogy pontosan mi motiválja őket, amikor a technológiát használják, és mit akarnak vele elérni.”

Nick Allen, PhD

01 Fedezzék fel az esetleges pozitív felhasználási módokat

Ha a gyerekei már regisztráltak közösségi oldalakra, először kérdezze meg őket, hogy miként használják ezeket igazi és pozitív kapcsolatok kiépítéséhez. Össza meg a saját tapasztalatait is. Milyen pozitív élményei voltak a közösségi oldalak használata során?

02 Össza meg az aggályait

Mit gondolnak a gyerekei, mik lehetnek a közösségi oldalak árnyoldalai? Láttak vagy hallottak már olyan esetről, amikor valaki egy közösségi oldalon keresztül bántott valakit, vagy ismernek olyat, akit már zaklattak így? Ehhez is ossza meg a saját tapasztalatait. Azután beszélgessen el velük a „kimaradok valamiből” félelméről, amit a közösségi média használata okozhat, és hogy ez mennyire gyakori érzés a gyermekek és a felnőttek körében egyaránt.

03 Ötlejeljenek arról, hogyan lehet az offline kapcsolatokat ápolni

Végül, ha a gyerekei már készen állnak a közösségi oldalak használatára, vagy ha már fent is vannak ilyeneken, beszélgessenek arról, hogy miből lehet megérezni, hogy talán ideje egy kis szünetet tartani. Mik a lehetőségek, hogy ilyenkor is tudják tartani a kapcsolatot a barátaikkal?

THINGS TO KEEP IN MIND

Social media is a responsibility.

Just like getting their own device, not every kid is ready to use social media. Make the call based on your kid's ability to handle the responsibility and the complexity of using social media appropriately.

Understand age requirements.

Most platforms have age requirements (generally 13 years old), but in some cases, peers might have access to social media through their parents, older siblings, or otherwise.

Find a positive approach.

There are different ways to use social media. Help your kids choose an approach that is positive for themselves and their relationships with others.

Get help with online security and safety.

For information on teaching your kids about safety (who and what to share online), security (like passwords), and cyberbullying, visit the Be Internet Awesome website and our Safety Center.

“It really boils down to kids’ feelings when engaged with these platforms. Do they feel happy? Sad? Angry? Jealous? And can they have a conversation about those emotional ranges?”

Natasha Bhuyan, MD

Use social media together

Together with your kids, create a list of 5-10 positive things your kids could do using social media. This could be sharing something about anti-bullying, sending a nice message to a relative, or even as simple as liking a friend's photo. If they're ready to start using social media, have them practice by checking off items on this list.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

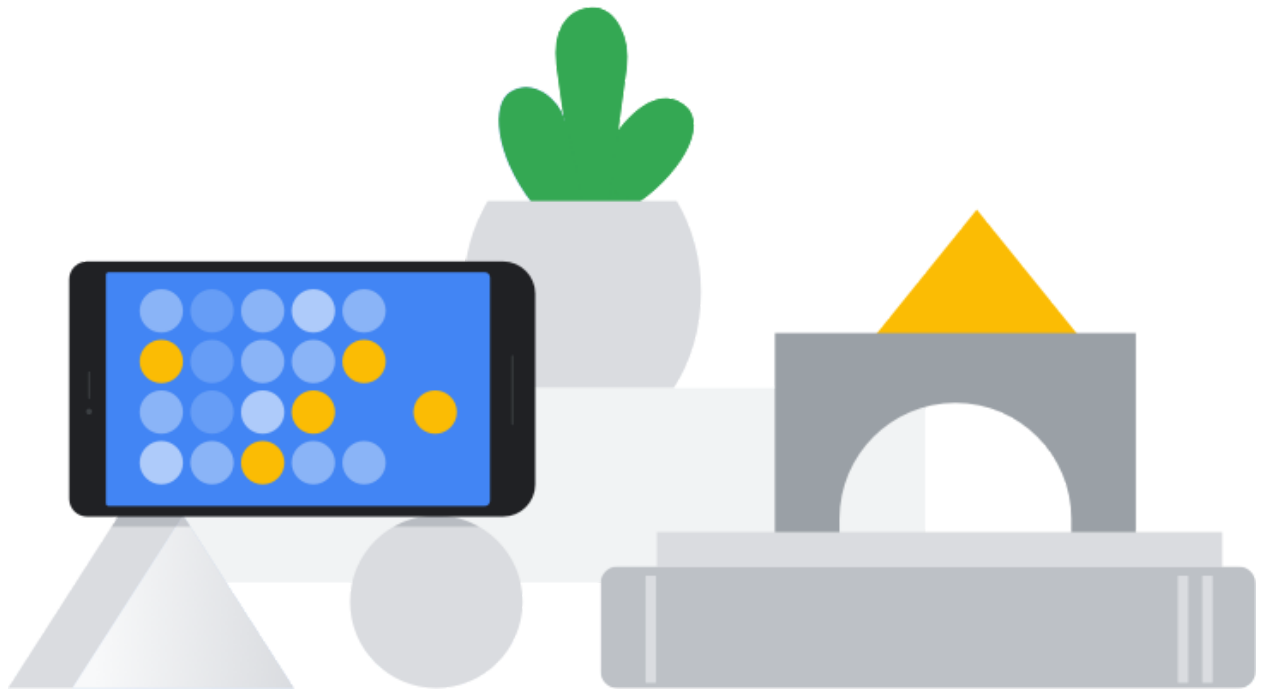
8.

9.

10.

Make gaming a positive experience

Online gaming has become one of the most popular ways for kids to play, but it can also be a concern for parents or a source of tension within families. The following guide can help you and your kids agree on positive ways to game.



01 Explore the good parts of gaming.

Have your kids talk about the healthy aspects about the games they play. As a prompt, ask about specific elements often found in gaming, such as learning new information, teamwork, and strategy. If you're game savvy yourself, it might also be helpful to talk about specific aspects of games that you think are positive.

02 What are the not so good parts of gaming?

Now ask them if there are ever times where gaming makes them feel bad or causes conflict with family or friends. Have they ever encountered bullying or threatening language while playing a game? This is also a good time to talk about feeling "left out" if they don't play a certain game or if they have to log off before finishing a level.

03 Brainstorm positive ways to game.

Talk about ways gaming can benefit your kids when done in a balanced way. Maybe gaming can help them improve at a sport because they better understand the strategies. Maybe it can help with hand-eye coordination or reflexes. Or maybe it can inspire an offline activity with their friends.

THINGS TO KEEP IN MIND

Play games together.

Gaming comes in many different forms — some may be more positive than others. To better understand the nuances of your kid’s games, try playing as a family.

Understand online gaming.

Many games can now be played against other people (including strangers). Consider this in relation to your kid’s level of maturity and ability to judge who they should be engaging with.

Get help with online security and safety.

For information on teaching your kids about safety (who they game with), security (like passwords), and cyberbullying, please visit the Be Internet Awesome website and our Safety Center.

“When your child is involved in a game or online activity, hop on and do it together. What can you learn together with them?”

Natasha Bhuyan, MD

Family game nights

Put family game nights on the calendar and experiment together with different kinds of games. Some nights can involve digital gaming (choose something the whole family will enjoy) and others can be non-digital games (think miniature golf, pickup basketball or simply a deck of cards).

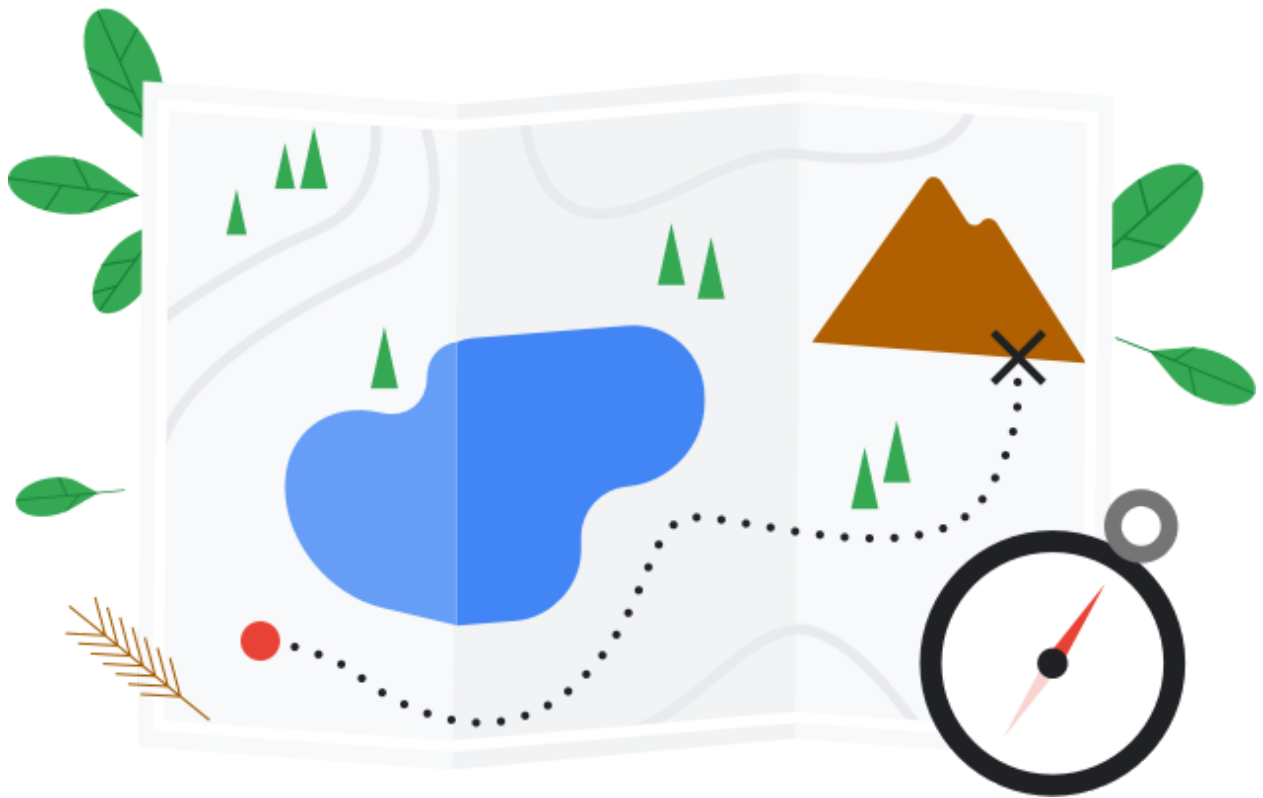


Digital games

Non-digital games

Balance offline and online activities

It can sometimes be hard for kids to trade the excitement of the digital world for real-world experiences. This guide will help you and your kids talk about the value of balance, so that they can feel good about unplugging every once in a while.



01 The best parts about being online.

Begin by asking your kids why they use digital devices and what their activities are. What do they think is good about those uses? Make sure you talk about the things your kids do frequently, like streaming videos or gaming.

02 The best parts about being offline.

Next, talk about the offline activities your kids like to do. What is it about these activities that they enjoy? How are they different from what they do online? How do these activities make them feel compared to the online activities?

03 Are you missing out on something?

Discuss with your kids if they ever feel like their digital activities keep them from doing or enjoying things offline. If so, how does that make them feel and why? Then, switch it around: do offline activities ever keep them from digital activities? As always, it's helpful to follow up with how this makes them feel and why.

04 Finding a blend that works.

Lastly, brainstorm ways they can do more of the things they like to do – both offline and online – without feeling like they're missing out on something.

Find what works for your family.

Balance is unique for every family—work together to create your own definition.

Reflect on your habits.

As you're talking with your kids, make sure you're considering your own blend of offline and online activities. Are there things you could do to help model the habits you hope to see your kids adopt?

Offline and online can work together.

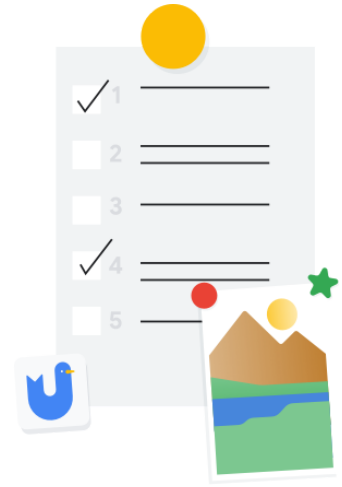
Consider how the offline and online worlds often overlap. For example, you could use your maps app to find new places to explore, or you might use search to find a recipe to cook together.

“Rather than creating a negative frame around time with technology, as parents and digital mentors we should be creating positive, non-digital experiences for kids.”

Natasha Bhuyan, MD

Make an offline wish list

Work together to come up with a list of five offline activities your family already loves to do or would like to try. Discuss what you like about each of these activities and how they're both similar and different from online things you all like to do. Hang your list on the refrigerator or a convenient place in the house and start checking them off!



Our offline activities

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

wellbeing.google.com