

5 rad, jak být vzorem pro své děti v užívání digitálních médií



1. Používejte digitální média **vědomě**

Děti se učí nápodobou. Pokud rodič bezmyšlenkovitě sahá po mobilu, dítě to vnímá jako normu. Zkuste sledovat, kdy a proč telefon a další digitální média používáte – pomoci mohou aplikace jako **ScreenZen** nebo **OneSec**, které zpomalují impulzivní chování a podporují vědomé rozhodování. Cílem je, aby digitální technologie sloužily vám – ne naopak. Snažte se vždy **mít záměr, se kterým digitální obsah konzumujete**. Např. chci vidět, jak se mají kamarádi, chci se podívat na jeden díl seriálu apod. Svůj záměr dodržujte a nenechte se chytit do nekonečného scrollování, sledování dalších videí či dílů seriálu, nebo hraní další úrovně.



2. Propagujte aktivity a krásy **fyzického světa**

Vyčleňte si každý den čas na **nedigitální aktivity s dítětem** – procházka, společné vaření, deskové hry, sport, čtení. Tím dětem ukazujeme, že i „offline svět“ je plný radosti, zábavy a spojení. Čím pestřejší zážitky mimo obrazovku, tím méně bude dítě digitální média vnímat jako jediný zdroj zábavy.



3. Digitální svět **sdílejte společně**

Místo zakazů zkuste **společné digitální aktivity** – sledujte pohádku, vyzkoušejte hru, podělte se o oblíbené video. Dítě se tak učí přemýšlet o digitálním obsahu, rozvíjí svůj vkus a zároveň buduje s rodičem důvěru. Sdílení obrazovky může být prostor pro dialog, ne jen osamocené „čumění“.



4. **Vytvářejte hranice** – a dodržujte je

Stanovte si doma **jasná pravidla pro používání technologií** – kdy je obrazovka v pohodě akdy už ne. Důležité je, aby rodiče **tato pravidla sami dodržovali**. Pokud se odkládá mobil při jídle, platí to pro všechny. Důslednost buduje respekt a pomáhá dítěti chápat, proč jsou hranice důležité.



5. **Mluvte o digitálním světě jako o součásti života**

Děti potřebují slyšet, že digitální média nejsou „zlo“, ale nástroj – a jako každý nástroj je třeba se s ním naučit zacházet. Mluvte o tom, **jak média ovlivňují naši pozornost, emoce nebo spánek**. Vysvětlete dětem, že my dospělí na počítači často pracujeme, tedy když nás vidí, že u počítače sedíme „celý den“, tak to není zábava, ale práce. Sdílejte i své vlastní zkušenosti – únavu z obrazovky, chuť se odpojit, radost z digitální pauzy. Otevřená komunikace vede k uvědomění a zdravějším návykům.