

Pozor na závislosti na počítačoch... prvá pomoc

Ak si u svojho dieťaťa všimáte nasledovné varovné signály, spozornite:

Význačnosť (aktivita sa stáva najdôležitejšou v jeho živote)

Zmeny nálady

Abstinenčné príznaky

Tolerancia (vyznačuje sa potrebou dlhších dôb hrania)

Konflikt s ďalšími činnosťami (malo by sa viac učiť, viac

športovať...množia sa konflikty v rodine a pod.)

Relaps (návrat do problémového správania po bezproblémovom období)

NAPLÁNUJTE IM NÁHRADNÝ PROGRAM

- kvalitne strávený voľný čas
- koníčky
- kamaráti

UROBTE DOHODU

- harmonogram času
- odmena za dodržanie
- sankcie za porušenie

DÁVAJTE POZOR NA AGRESIU

- kontrolujte, aké hry hrajú a hrajte s nimi
- nálepkovanie negatívami je kontraproduktívne

V ÚVODE POMÔŽE ZÁKAZ

- limitovanie času na PC
- doba hrania neprekročí 1/3 voľného času

ROZPRÁVAJTE SA

- zistite, či hra nie je únikom z problémov
- posilňujte zdravé sebavedomie dieťaťa

Digi - dieťa 1

zdroj: PC REVUE

o online bezpečnosti rozprávajte s dieťaťom od chvíle, kedy prejaví záujem o smartfón či tablet, obvykle je to už v predškolskom veku...

všetky pravidlá o bezpečnosti z reálneho života premiestnite" do digi-prostredia

nikomu neznámemu na ulici

- nedávate osobné údaje, neurobíte tak ani na internete

zdieľanie informácií o polohe s celým svetom nie je vždy dobrý nápad

monitorujte dieťaťu po dohode históriu prehliadača

všeobecne platí, že pre dieťa je ľahšie zahľadiť stopy ako pre rodiča odhaliť ich.

úprimný rozhovor vám preto môže pomôcť včas znížiť nutkanie vášho dieťaťa na takéto správanie.

- udržiavajte styky s rodičmi kamarátov svojich detí. spoločne budete môcť ľahšie a rýchlejšie riešiť otázky a problémy, ktoré sa objavujú

upozornite dieťa na falošné súťaže - nikto vám nedá nič "zadarmo"

Digi - dieťa 2

blokujte nevhodné stránky, obsahy

nastavte čas obmedzenia surfovania na internete či hrania hier

nastavte zobrazovanie obsahu len rodine a priatelom

hrajte hry spoločne

rozprávajte sa spolu, čo na internete dieťa sleduje

malé deti by mali pred obrazovkou počítača stráviť najviac 10 až 30 minút.

mladší školáci by pri ňom nemali presediť viac ako hodinu denne a u starších detí by denný limit nemal presiahnuť 2 hodiny.

rodičia si často uvedomia problém až vtedy, keď dieťa trávi pri notebooku väčšinu svojho času.

na internete je často prezentovaný istý obraz želaného vzhladu a životného štýlu, čo môže na deti a mladých pôsobiť ako tlak a záťaž a skresluje to ich predstavu o kráse, realite a pod.

Digi - dieťa 3

dieťa potrebuje vašu pomoc a podporu. opakujte mu, že ak niečomu nerozumie alebo si nie je isté, aby vždy prišlo za vami.

budte dieťaťu príkladom

povedzte mu, čo robíte na počítači v práci a ako využívate internet. Doma pri ňom nepresedzte celé hodiny

všímajte si zmeny v správaní dieťaťa

rýchlo vypne monitor, keď vojdete do miestnosti, schováva pred vami

- mobil, maže na ňom veci
- trávi väčšinu času na internete v noci, je nervózne

dohodnite si s ním prístup k jeho meilu či na FB, heslu či používateľskému menu

na internete funguje v komunikácii strata zábran, ľudia majú pocit anonymity, nedostihnutelnosti, komunikácia sa deje virtuálne - nevidia svojho partnera, čo môže spôsobovať väčšiu krutosť i agresiu

vysvetlite dieťaťu, že nie všetko, čo nájde na internete, musí byť pravdivé.

rozprávajte s ním o hoaxoch a lživých správach, učte ho kritickému mysleniu

Digi - dieťa 4

zdroj: detinanete.sk
bezpečenanete.eset.com

upozornite deti, aby neposielali fotky a videá,
ktoré môžu niekomu uškodiť

povedzte dieťaťu, prečo sú falošné núdzové volania
nebezpečné

upozornite dieťa, že skôr ako bude súhlasiť
s akoukoľvek službou ponúkanou telefonicky, malo by
sa s vami poradiť

ak nevie, od koho mu prišla správa,
nemá na ňu odpovedať

rozprávajte sa o tom, aby sa vyhýbalo neznámym
dospelým, ktorí ho fotia.
ak niekoho takého uvidia, malo by to oznámiť

POZOR: rozšírenejšie
ako závislosť na
online aktivitách je
problamatické
používanie internetu:
**dieťa má riskantné
návyky a využíva ho
nadmerne.**
**budte neoblomní v
nastavovaní hraníc a
pravdiel.**