



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

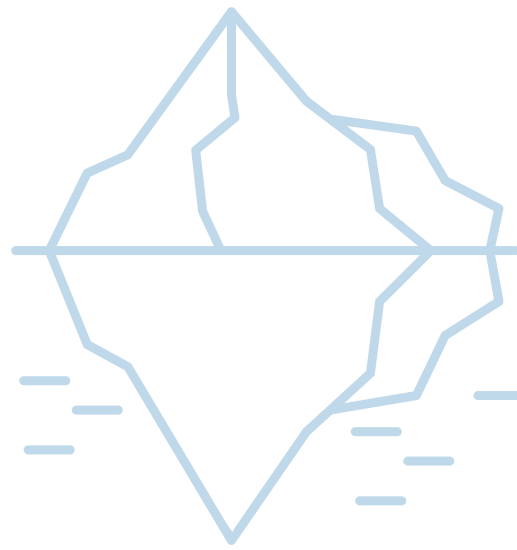
Zkreslení reality

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