

Je vaše dítě připraveno zůstat o samotě?

(FamilyEducation)

„Jak poznáte, že můžete Vaše dítě nechat samotné doma nebo ho poslat samostatně do školy? **Zeptejte se ho!** V ideálním případě by vaše dítě mělo znát následujících 12 věcí – posadte se s ním a společně proberte každý z následujících bodů.“

(Podle knihy Gavina de Beckera „Protecting the Gift“)



Test dvanácti

1. Umí vaše dítě vyhodnotit, co cítí? Důležitým signálem je, když se v něčí přítomnosti cítí nepříjemně.
2. Jste dost silní na to, abyste vyslechli i ty nejnepříjemnější zážitky svého dítěte?
3. Ví vaše dítě, že může s klidem neposlechnout nebo odmítnout dospělého?
4. Ví vaše dítě, že je dobré jednat sebevědomě?
5. Ví vaše dítě, jak požádat o podporu nebo pomoc?
6. Ví vaše dítě, jak poznat, koho se může zeptat? Například, jak se poohlédnout po ženě, kterou lze požádat o pomoc.
7. Ví vaše dítě, jak rozeznat, co mu hrozí a popsat nebezpečí?
8. Ví vaše dítě, kdy je správné někoho udeřit, dokonce i poranit, když se cítí ohroženo, a že ho podpoříte v čemkoli, co udělá, když cítí znepokojení nebo strach?
9. Ví vaše dítě, že v ohrožení je dobré dělat rámus, křičet, vriskat, utíkat?
10. Ví vaše dítě, že pokud ho někdo nutí někam jít, tak má vriskat a křičet “To není moje máma/můj táta”? Kolemjdoucí, když vidí řvoucí a vzpírající se dítě, tak často předpokládají, že je s ním někdo z jeho rodičů.
11. Ví vaše dítě, kdy má křičet, pokud mu někdo cizí říká “Neřvi”? Také, že je správné svěřit se a říci vám, když mu někdo říká "Neříkej to nikomu!".
12. Ví vaše dítě, že nesmí nikam chodit s tím, koho nezná a co má dělat, když se ho někdo cizí snaží přesvědčit, aby s ním šlo pryč?

Více na: [Childhood Safety](#)

Jak dětem omezit sledování obrazovky

(<http://goo.gl/dRo6xO>)



1. Budte pro své děti kladným příkladem. Kolik času strávíte před obrazovkou? Řídí obrazovka váš čas nebo vy obrazovku? Díváte se na všechno, co běží, zahálíte u internetu nebo si vybíráte, co sledovat v televizi a co dělat na počítači?
2. Budte sami aktivní a inspirujte k aktivitám ostatní z rodiny. Chodte s dětmi do bazénu, na procházky, vyjíždky na kole, do přírody. Vymýšlejte, co můžete dělat společně bez neustálého trávení času u obrazovky.
3. Vysvětlujte, jak a čím vším škodí dlouhodobé vysedávání u obrazovky. Klidně říkejte, že většina věcí je skvělá, pokud je sledujete s mírou.
4. Rozhodněte se, zda chcete dětem nastavit časový limit, jak dlouho se smějí dívat na obrazovku (někdo tvrdí, že je to dobrý nápad, jiní si myslí, že děti potřebují čas pro sebe a nevydrží sedět u obrazovky celý den). Pokud se rozhodnete pro limit, vysvětlíte všem zcela jasně, co a proč to děláte – a důsledně to vyžadujte.
5. Dodržujte svá vlastní pravidla! Dvě hodiny u obrazovky pro děti – dvě hodiny pro vás.
6. Společně vytvořte týdenní program sledování obrazovky. Mluvte spolu a odhalujte své individuální a rodinné zvyky, týkající se sledování obrazovky televize a online přístrojů.
7. Budte velmi opatrní, pokud dovolujete dětem sledovat obrazovky v jejich pokojíčku. Mnozí rodiče (a experti) by to nikdy nedovolili. Někteří, kdo to povolil, toho později litovali.
8. Vypněte televizi během společného jídla. Zaveďte také pravidlo zákazu mobilů u stolu, a to pro všechny, včetně rodičů.
9. Nepoužívejte zákazy sledování televize a práce s počítačem/tabletem jako trest – to zvyšuje důležitost a přitažlivost obrazovky.
10. Povídejte si se svými nejmenšími o tom, co viděli v televizi/počítači a na internetu. Řekněte jim, na co jsou reklamy a jak se dělají, aby diváky přesvědčily, že je něco zvláštní nebo důležité. Pomozte svým dětem rozlišovat komerční tlak a zvýšit tak jejich gramotnost při sledování obrazovky.

Ze zkušeností s omezováním sledování obrazovky dětem

„Mému synovi je 10 a je závislý na svém Xboxu. Omezili jsme jeho používání na 2 hodiny večer a trvali jsme na tom, aby četl alespoň 15 minut před spaním. O víkendech dostává trochu více svobody, ale pokud začne příliš hlučet nebo se rozčílí, okamžitě musí skončit.“ *kid*

„Zjistil jsem, že skutečně omezovat sledování obrazovky musím jen o prázdninách, kdy jsou děti schopné trávit každý den hodiny před TV, u počítače nebo na internetu, pokud se jim to dovolí. O svátcích jim povolují jednu až dvě hodiny denně a pokouším se nalézat jiné aktivity v domě i venku.“ *elfiro*

„Řídím se podle jeho momentálního rozpoložení: jak je unavený, zaměstnaný, jaké je počasí, jakou má náladu. Na co potřebujete pravidla?“ *PitySake*

„Učím na druhém stupni základní školy přes deset let – a můžu vám říct, že významná část mých nejbystřejších žáků jsou hráči. Hraní z velké části vyžaduje schopnost řešení problémů a koncentrace, to se většinou u počítačových her ignoruje.“ *dubbletrubble*