



Bud'me spolu

MINI digi

Ako poraziť digitálnych
časožrútov spolu s deťmi



OBSAH

DIGITÁLNA MIERNOSŤ

Nebud' sám	4
Odhaľ časozrúťov	8
Stlačme pauzu pre Radosť	14
Mierni sa ako hrdina	20
Používaj technológie ako hrdina	24

PRAX

Radostný MINIdigi týždeň	26
MINIdigi výbava	30
Povzbudenie	32



eRko

Bud'me spolu MINIdigi

Vydalo: eRko, Miletičova 7, 821 08 Bratislava

Druhé vydanie, 2023

Zostavili: Juraj Králik, Veronika Beregházyová, Dominika Bujdáková

Spolupracovali: Ivana Beregházyová, Nikola Konkolová, Monika Vojtašáková,
Vladimír Dutka

Odborná spolupráca: Juraj Holdoš, Slávka Kubíková

Grafika a sadzba: Pavol Borodovčák



NEBUĎ SÁM



Keď sú deti samé s displejmi

Deti trávajú veľa času s displejmi, ktoré prestávajú byť len neutrálnymi nástrojmi multimediálnych obsahov. Nie sú ako bicykel, ktorý použijem, odložím a keď ho znovu potrebujem, nájdem ho taký, aký bol predtým. Zatiaľ čo odložíme mobil, aplikácie analyzujú naše správanie, neustále sa vylepšujú, a to s cieľom udržať našu pozornosť pri budúcim použití dlhšie ako naposledy. Niektorí inžinieri, ktorí navrhujú aplikácie pre sociálne siete priznali, že sa inšpirujú od výrobcov hracích automatov. 90 % detí a dospelých na Slovensku používa smartfón niekoľkokrát denne, viac dievčatá ako chlapci. Cez víkend trávi tretina detí na internete viac ako 4 hodiny denne, cez týždeň je to každé piate dieťa. Aj s týmto treba rátať, keď privádzame deti do spoločnosti displejov.

Každý so svojím displejom? 40 % účastníkov štúdie o zdraví slovenských školákov (2017/2018) uviedlo, že používa mobil ako prvú vec, keď sa cíti nanič. Utieka sa k displeju, keď potrebuje utíšiť samotu, smútok a nechuť čokoľvek robiť. Kedysi bol v obývačke jeden televízor a patril celej rodine. Dnes máme personalizovaný zábavný priemysel založený na streamingových službách. Aj keď máme v rodine viac displejov, psychológ Juraj Holdoš odporúča od malička viesť deti k tomu, že všetky displeje patria rodičom a dieťa ich využíva za určitých podmienok.

Displeje nevymysleli na vzťahy. Dnes, keď siete a nástroje ľudskej komunikácie dosiahli neslýchaný stupeň vývoja, cítime výzvu objaviť a sprostredkovať tajomstvo spoločného života. Je to preto, že digitálne technológie neboli primárne vytvorené na to, na čo ich dnes používa väčšina ľudí – na vzťahy. V skutočnosti boli vyvinuté na prácu a na zlepšenie ľudskej produktivity. Kvôli tomu, že cez displeje vnímame druhého redukovane (napr. ako 3D obraz), nebudú technológie zásadne zvelaďovať naše vzťahy a rozvíjať priateľstvá. Vieme, že v myslí dnešných detí veta: „Stretnem sa s kamarátom,“ môže rovnocenne znamenať osobné stretnutie alebo čet. My ako sprievodcovia tejto generácie by sme v tom však nielen mali vidieť rozdiel, ale taktiež by sme mali pomáhať deťom spoznávať digitálne technológie ako nástroje, ktoré nenahrádzajú, ale dopĺňajú osobnú komunikáciu.



Nie je jedno, s kým trávime čas

Aj keď sa budeme snažiť o výchovu k digitálnej miernosti, naše deti sa budú stretávať s rovesníkmi, ktorí nemajú od rodičov žiadne limity a ktorí ich budú pozývať k sebe domov hrať sa do večera na konzole. Cez kampaň MINIdigi chceme prispieť aj k tomu, aby sa o digitálnej miernosti viac hovorilo a aby rodiny nachádzali pre svoje deti taký okruh rovesníkov, ktorí majú podobné hodnoty a ktoré ich deti zavolajú von.

MINIdigi DOMA

Žiť MINIdigi s priateľmi a doma znamená žiť tento štýl v spoločensťve. V spoločensťve znamená aj to, že dieťa cíti, že môže byť samé sebou, že má hodnotu a posilňuje svoju sebaúctu.

Nielenže v spoločensťve všetko ide ľahšie a lepšie, ale zároveň ak sa rozhodneme žiť MINIdigi spolu s druhými, môžeme si byť vzájomne oporou, kontrolou, povzbudením, motiváciou a spoločne sa deliť s ťažkosťami i s radosťami, ktoré nám MINIdigi život prináša.

Rodina je prvou školou, kde sa deti učia čnostnému životu a zároveň, kde si vytvárajú vzťah k využívaniu digitálnych technológií. Preto by mala byť aj miestom, kde budú deti môcť trénovať a nadobúdať čnosť digitálnej miernosti. Kampaňou MINIdigi sa každoročne inšpirujú mnohé rodiny, ktoré si osvojujú tento štýl výchovy.

„Počas MINIdigi týždňa sme zamerali pozornosť detí na zvieratko a starostlivosť oňho. Kúpili sme si škrečka – Vilmu – teda naše prvé zvieratko do domácnosti. Ten sa stal ich displejom. Zapojili sa aj dve rodiny z našej ulice, ktoré sme oslovili.“

„Páčilo sa mi, že deti znovuobjavili svoje hračky a spolu tvorili. Doma bola lepšia nálada a klud. Dve staršie deti sa naučili sledovať svoj čas na mobile pomocou aplikácií. Dávali si väčší pozor, aby mali dobre splnené svoje povinnosti.“

”

Digitálne vzťahy, ktoré oslobodzujú od námahy pestovať priateľstvo, stabilnú vzájomnosť a tiež zhodu, ktorá zreje časom, majú zdanie družnosti. Nevytvárajú však skutočné „MY“, len zastierajú a zvyčajne zosilňujú individualizmus.

“

(porov. Fratelli tutti, 43)

ODHAĽ ČASOŽRÚTOV



Ako dlho je príliš dlho?

Približne polovica 11-ročných detí v štúdiu o zdraví slovenských školákov uviedla, že v ich rodine uplatňujú pravidlá na užívanie internetu len zriedkavo alebo vôbec. V skupine 15-ročných školákov to uviedlo až 80 % chlapcov a dievčat. Pre výchovu k digitálnej miernosti je dohoda s dieťaťom o dennom limite základom pre budovanie ďalších dobrých návykov. Koľko času je však dobré ako limit stanoviť? V MINIdigi radi opakujeme radu autorky Slávky Kubíkovej:

MAXIMUM PRE DIGITÁLNY VOLNÝ ČAS = VEK / 7

Cítíme to na sebe. Keď sme sa opýtali sprievodcov detí a mladých ľudí, aký impulz ich inšpiroval k záujmu o tému digitálnej miernosti a aké prekážky im stoja v prežívaní digitálneho minimalizmu, mnohí hovorili o tom, že sami na sebe spozorovali nadmerné používanie digitálnych zariadení. Hovorili o tom, že i keď zapínajú mobil s úmyslom vybaviť niečo užitočné, po 20 minútach sa spamätajú a snažia sa rozpomenúť, čo pôvodne chceli urobiť, keď zobrali mobil do ruky.

„K záujmu o digitálny minimalizmus ma viedlo zistenie, že som tiež závislá na mobile.“

„V digitálnom svete sa melie veľmi veľké množstvo informácií. Človek sa musí naozaj ovládať, aby im nepodľahol.“

„Digitálny svet je pohlcovač času, ak si človek nedáva osobné limity.“

Opýtali sme sa aj rodičov detí zapojených do MINIdigi kampane, v čom vidia najväčšie pozitívum digitálnych technológií vo svete detí. Povedali, že v možnostiach vzdelávania, dostupnosti informácií a rýchleho kontaktu. Chlapci však v skutočnosti využívajú displeje najmä na hry a dievčatá na čítanie.



Časožrúti

Čas je vzácny a neobnoviteľný zdroj. Časožrút je každá aktivita, ktorá nie je užitočná alebo ak aj je, presahuje zdravú mieru sedenia za obrazovkou. Aby sme odhalili časožrútov, musíme si položiť tieto otázky: Čo mi prináša skutočnú radosť? Čo ma rozvíja a buduje? Nakoľko k tomu prispievajú digitálne technológie? Čím viac času využijeme na smerovanie svojho života, tým budeme rozhodnejší, zodpovednejší a sami sebou. To, čo oslabuje nášho ducha, je nedbalosť. Máme čas a je veľmi vzácny.

Vplyv dopamínu. Niekedy sa na deti hneváme, že nedokážu odložiť mobil, ale musíme si uvedomiť, že tí, čo vyvíjajú hry, sociálne siete a ďalšie návykové aplikácie, používajú najnovšie poznatky z oblasti behaviorálnej psychológie a neurovedy. Displeje sú návykové aj preto, že multimediálne podnety dokážu pôsobiť na náš mozog tak, že vo zvýšenej miere účinkuje hormón dopamín. Vďaka tomuto účinku cítime eufóriu, slasť a iné dobré pocity, ktoré cítime aj vtedy, keď zvládneme vyliezť na veľký kopec alebo prekonať vlastný plavecký rekord. Až na to, že pre dávku dopamínu nemusíme na rozdiel od turistiky ani prstom pohnúť. Vlastne stačí hýbať len jedným prstom po displeji. Dobré pocity si vieme cez displej akoby vyrobiť rýchlo a zadarmo. Aj keď zadarmo to tiež nie je. Platíme nejaké peniaze za predplatné internetových služieb, ale ešte oveľa viac platíme svojou pozornosťou. Čo je na tom zlé, cítiť sa dobre? Nič, ale príliš veľa lacnej produkcie dopamínu a ďalších hormónov zahľucuje našu psychiku. Ako povedala jedna mamička: „Čas na mobile sa nevyplatí, pretože potom sú dvakrát tak dlho oťapení, nevrli a navyše sa mobilu zasa stále dožadujú.“

Komu odovzdávam čas na sociálnej sieti? Často si myslíme, že na sociálnej sieti som iba ja a môj kamoš. No v skutočnosti som tam ja, kamoš, sociálna sieť ako firma, ktorá poskytuje inzerciu a inzerent, ktorý si zaplatí reklamu na starostlivo vyprofilovanej skupine používateľov. Ak teda dávam čas priateľovi cez sociálnu sieť, tento čas dávam aj dvom firmám.



Nástrahy na internete

Okrem problémov s internetom, ktoré si deti takpovediac spôsobujú samé nadmerným digitálnym konzumom, existujú aj vážne problémy, ktoré na internete spôsobujú deťom iní ľudia. Hovoríme najmä o kyberšikane, groomingu, posielaní pornografického obsahu či činnosti online predátorov. Pre zorientovanie sa v týchto témach a hľadaním dobrej rady odporúčame stránku www.beznastrah.online.

Každý piaty školák je úzkostný, ak si nekontroluje správy alebo ak si vypne mobil na nejaký čas. Viac ako polovica piatok trávi 2 a viac hodín denne hraním hier. Nadmerné užívanie digitálnych technológií sa dáva do súvisu najmä s týmito negatívnymi dopadmi: nedostatok spánku, obmedzenie tvorivých zručností detí, obezita a vznik stavov úzkosti a depresie. To, či je dieťa závislé, určuje odborná diagnostika. Z tých detí, ktoré označujeme na základe svojho uváženia za závislé, potvrdzuje diagnostika jedno percento. Podľa psychologických kritérií ide o veľmi vážny stav, ktorý sa preukáže po šiestich a viac mesiacoch od prvých príznakov. V takejto situácii je potrebné vyhľadať odbornú pomoc. Pod závislosťou od internetu sa však vždy musí rozumieť závislosť od konkrétnej aktivity v prostredí internetu. Odborne podchytené sú najmä online hranie, virtuálny sex, pornografia a závislosť na virtuálnych vzťahoch. Skúmanie závislosti od internetu sa čoraz viac rozvíja. Informácie a samotesty odporúčame hľadať na stránke www.internetovazavislost.sk.

Deti majú narušený spánok. Aj tí najväčší technologickí optimisti, ktorí svojim deťom dožičia displeje bez limitov vo viere, že práve takto vychovávajú úspešných členov technologickej spoločnosti, sa musia zmieriť s vedeckým faktom, že nadmerné používanie digitálnych technológií narúša spánkové návyky a aj samotnú kvalitu spánku. Nevyspaté deti pribudli v našej spoločnosti veľmi rýchlym tempom. Zo sociologických dát o týždňoch v USA sa dá napríklad vyčítať, že počet nevyspatých týždňov (takých, čo spia menej ako 7 hodín) v Amerike stúpol medzi rokmi 2012 a 2015 o 22 %.

Deti prestali chodiť von. Keď hovoríme o prvej generácii obklopenej displejmi, máme na mysli skutočnú generačnú zmenu v správaní. Jane Twenge v knihe iGEN popisuje rozdiely medzi mladými narodenými po r. 1995 (generácia iGEN) a mladými narodenými po roku 1985 (generácia Millennials). Zo všetkých faktov zarazí to, že každodenné stretávanie sa s priateľmi kleslo od r. 2000 do r. 2015 o 40 %.

Neznamená to, že by mali dnešní deti averziu voči čerstvému vzduchu a osobným stretnutiam. Ako nám to povedala jedna mamička: „Deti trávia veľa času na mobiloch... to je fakt. Z vlastnej skúsenosti viem, že by aj šli von, ale sa im samým nechce, čakajú kedy ich niekto zavolá. Treba urobiť prvý krok a zavolať ich nielen počas týždňa MINIdigi, ale počas celého roka.“ Môže to znieť čudne, ale dnes je potrebné naučiť deti tomu, aby plnohodnotne trávili čas aj offline. Treba im dať do srdca túžbu robiť niečo zmysluplné, aby nevyhľadávali digitálne technológie ako prvý prostriedok na zahnanie nudy.

Apky proti časozrútom

Samotné technologické spoločnosti nechcú ostať len v role producentov digitálneho konzumu, a preto v poslednom čase propagujú rôzne aplikácie a nastavenia určené na rodičovskú kontrolu, sústredenú prácu bez vyrušovania a podobne. Za základ považujeme to, že ak dáme dieťaťu mobil do užívania, nastavíme mu cez rodičovskú kontrolu časové limity – celkové alebo na konkrétne aplikácie. V nastaveniach smartfónov začína byť štandardom nastavenie tzv. „Digitálnej rovnováhy“ (Digital balance), vďaka ktorej vám obrazovka po prekročení denného limitu stmavne alebo sa aplikácia úplne vypne. Obzvlášť šikovná je aplikácia Google Family Link, cez ktorú môže rodič urobiť svoj mobil správcovským zariadením detských mobilov, dohliadnuť tak na limity a mať prehľad, na ktorých apkách deti trávia najviac času. Taktiež, ak by dieťa chcelo nainštalovať novú aplikáciu, rodičovi príde upozornenie a musí ju schváliť. Platí však zásada, že rodič deťom nikdy nedá prístup do svojho správcovského mobilu. Táto kontrola je potrebná zvlášť pri malých deťoch a v záujme ich bezpečnosti. Čím sú deti staršie a dokážu s rodičmi o svojich online zážitkoch komunikovať, tým viac samostatnosti im v tomto smere môžu zveriť.

”

Nájdí si čas na premýšľanie,
je to zdroj sily.

Nájdí si čas na modlitbu,
je to najväčšia moc na svete.

Nájdí si čas na hru,
je to tajomstvo večnej mladosti.

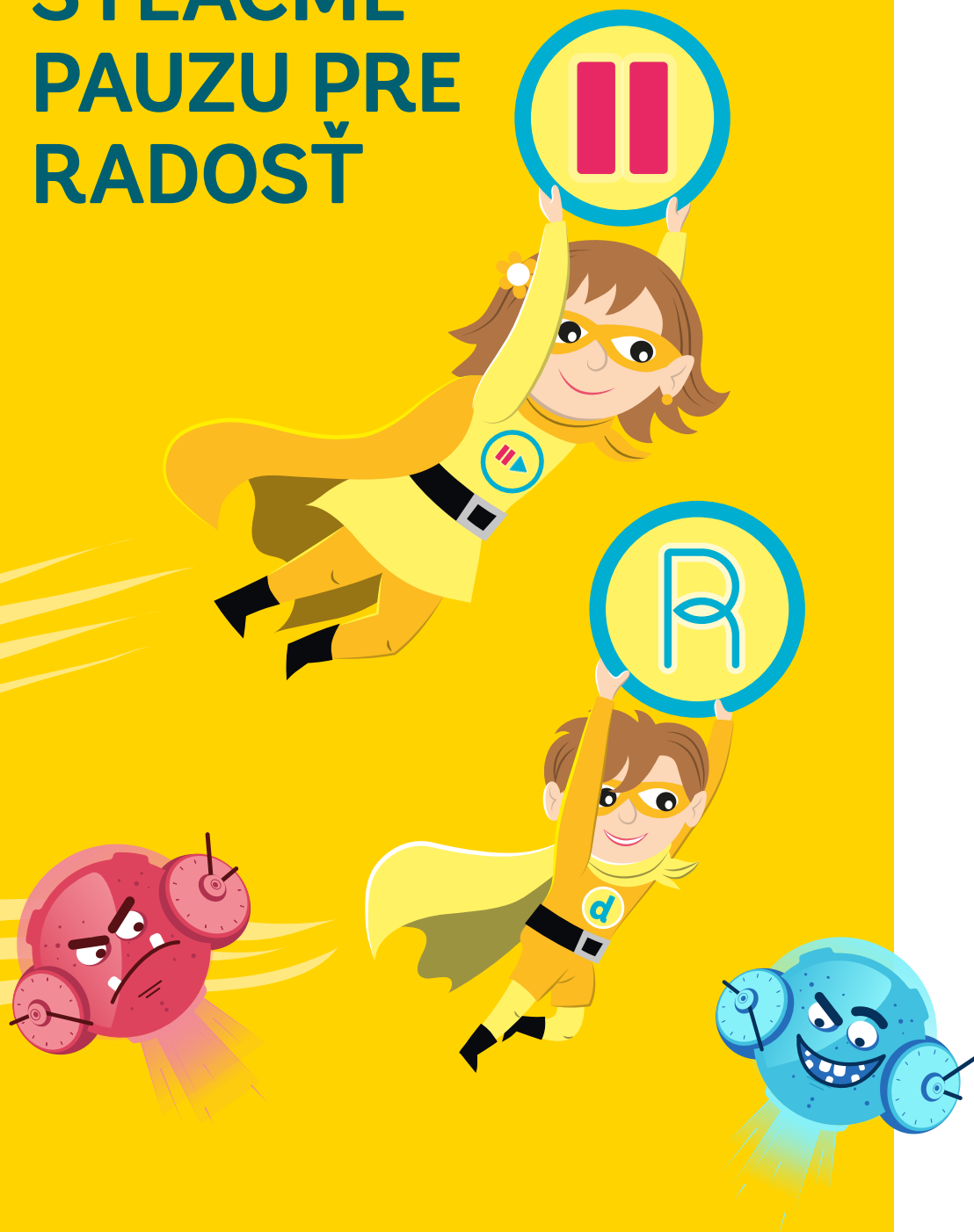
Nájdí si čas na čítanie,
je to zdroj múdrosti.

Nájdí si čas na rozdávanie,
deň je krátky na to, aby si bol sebec.

“

(Sv. Terézia z Kalkaty)

STLAČME PAUZU PRE RADOSŤ



Každý deň vedieť prečo?

Žiaden dobrý návyk sa nevytvorí bez vnútorného presvedčenia. Potrebujeme jasný motív. Ak chceme, aby deti dodržiavali denný limit, potrebujeme sa s nimi o tom rozprávať. Čím sú staršie, tým viac potrebujú vlastný vnútorný dôvod. Jednému dieťaťu môže dávať zmysel obmedziť displeje kvôli hre na gitare a druhému kvôli akčnému kamarátovi. Autorka Slávka Kubíková odhaľuje päť dôvodov, pre ktoré je potrebné pestovať digitálnu miernosť s deťmi. Ide o to, že **digitálne prostredie deťom neumožňuje**:

- učiť sa dobre rozhodovať, lebo programy, hry a aplikácie sú dopredu nastavené na želané správanie používateľa cez algoritmy;
- naučiť sa ovládať, lebo do aplikácii sa investujú milióny dolárov, aby boli lákavejšie ako včera;
- zvládnuť život so sebou samým, lebo v digitálnom prostredí chýba ticho;
- učiť sa vzťahom, lebo tam vnímame druhého obmedzene;
- zmieriť sa s realitou života, lebo tam často funguje virtuálna realita.

MINIdigi nie je o zákaze, ale o vzácnom čase. Výzvy, ktoré sme navrhli, nemajú vyznieť ako zákazy a príkazy. Za každou z nich sa skrýva úmysel zlepšiť život detí po telesnej, duševnej a duchovnej stránke. Ak vyzývame deti nepoužívať mobil po šiestej večer, je to kvôli tomu, aby mala ich myseľ dve hodiny pred spánkom čas spracovať aktivizačné podnety, ktoré v digitálnom prostredí zažili. Ak vyzývame deti, aby sa radšej stretli namiesto četovania, je to kvôli tomu, že v četoch je medziľudská komunikácia emocionálne plochá a znižuje zábrany pre konfliktnú komunikáciu s použitím útočných slov. Čas je príliš vzácny na to, aby si deti v digitálnom prostredí spôsobovali to, čo nepotrebujú.

Úloha prvej generácie digitálnych sprievodcov

Smartfóny sú masívnejšie prítomné v našich kuchyniach, školách či autách od roku 2012. Avšak ešte stále sú trochu nové, a preto nám chýbajú spoločenské konvencie a vzory. Z výskumov je zjavné, že dnešní rodičia vedia žalostne málo o online činnostiach svojich detí. Máme pred sebou prvú generáciu detí, ktorá je od malička obklopená displejmi. Preto aj my musíme byť prvou generáciou digitálnych sprievodcov. Podobne, ako učíme deti v istom veku prechádzať cez cestu a rozlišovať semaforey, každý vychovávateľ by mal deťom pomáhať, aby si nevytvorili

digitálne zlozvyky. Úplným základom je to, aby sme si spolu s deťmi určili, koľko času, kedy a na aké činnosti technológie využívať.

Deti nasledujú vzory. MINIdigi je z väčšej časti o nás dospelých a o tom, koľko času, nápadov a dobrých vzťahov deťom venujeme. Nedá sa to vybaviť rozkazom: „Choď sa hrať!“ a ja pri tom čítam noviny na mobile. Deti potrebujú dobré vzory dospelých, ktorí nie sú natoľko zahltení informáciami, že už nemajú kapacitu na vzťahy. Špeciálnu rolu tu hrajú vzory mladých ľudí, pretože tí sú s deťmi akoby z jednej generácie. Je veľmi účinné, ak dieťa vníma okolo seba mladých, ktorí žijú digitálnu miernosť ako svoj životný štýl. Zážitky s takýmito mladými znásobujú snahu rodičov o vedenie detí k superschopnosti zajtrajška.

Základom sú pevné vzťahy. Ak chceme byť digitálnymi sprievodcami, nemusíme sa vyznať vo všetkých novinkách a odoberať technologické časopisy. Podstatné je totiž niečo iné. Budovať s deťmi vzťah založený na dôvere. Venovať im veľa času, najmä keď sú malé a pozeráť sa im často do očí. Vďaka takýmto vzťahom sa deti vždy budú cítiť bezpečne a budú sa môcť vrátiť, ak sa z nich stanú digitálni migranti. Veľa vecí, ktoré zažijú prostredníctvom digitálnych technológií, dokážu spracovať samé. Ale mali by sme si byť istí, že k nám prídu ako k priateľovi, keď budú mať ťažkosti. A tie pravdepodobne prídu. Vieme napríklad, že skúsenosť s kyberšikanovaním má štvrtina detí vo veku 9-17 rokov. Je dôležité veľa sa rozprávať o obsahu, bezpečnosti, pravidlách na internete, o sociálnych sieťach či o syndróme FOMO (fear of missing out, teda strach z toho, že niečo zmeškáme na internete). Potrebujeme spoločne vedieť pomenovať pozitíva, prínosy digitálnych technológií, ale aj nebezpečenstvá a ich dopady. Pre deti to nemusí byť ľahké, ale ak majú v nás dôveru, povedia všetko.

Pauza pre Radosť

„Základom je, aby deti mali srdce, rozum a dušu na správnom mieste,“ uviedla Slávka Kubíková pri jednom rozhovore. Avšak to sa nevybuduje v technologickom svete. Deti, ale aj každý dospelý potrebujú vedieť stlačiť digitálnu pauzu. Učme sa používať pauzu a play ako skutoční hrdinovia. Digitálna pauza rozvíja tvorivosť, prináša vlastné nápady a umožňuje žiť život naplno. Vďaka pauze víťazíme nad časožrútkami a otvárame priestor pre zážitok pravej Radosti. Chceme žiť Radosť, ktorá sa rodí zo zjednotenia s Bohom a ktorá upokojuje, zahladzuje hnev, získava ľudí a priťahuje ich.

”

Vynikajúce správanie je umením, ktoré získame praxou a návykom. Nekonáme správne preto, že sme excelentní, ale platí, že takými sme, keď správne konáme. Sme tým, čo opakovane robíme. Čnosť teda nie je skutok, ale návyk.

“

(Aristoteles)

Radost evanjelia naplňuje srdce a celý život tých, ktorí sa stretávajú s Kristom. Tí, ktorí sa ním nechajú zachrániť, sú oslobodení od hriechu a smútku, od vnútorného prázdna a izolácie. S Ježišom Kristom sa stále rodí a znovuzrodzuje radosť. (Evangélii gaudium, 1)

Radost je bezprostredným dôsledkom určitej plnosti života. U človeka táto plnosť pozostáva predovšetkým z poznania a lásky. Čím väčšmi bude rásť naše povedomie Božieho detstva, tým citeľnejšia bude aj naša radosť. Ak je naša radosť autentická, okolnosti pre nás nikdy nebudú nezvratné a definitívne, lebo naša radosť sa zakladá na vernosti Bohu, na spĺňaní si svojich povinností a na prijímaní kríža. Nádej večného šťastia, že človek bude naveky prebývať s Bohom, je nevyčerpatelným zdrojom radosti.

Ako trénovať digitálnu miernosť

Šťastie je to, čo si prajeme, o čom premýšľame a k čomu ideme vďaka dobrovoľným skutkom. Je v našej moci, či vďaka digitálnej miernosti pocítíme radosť zo zmysluplne prežitého dňa alebo pocit márnosti a preťaženia spôsobený digitálnymi zlozvykmi. Ponúkame tieto výzvy, ktoré deťom pomôžu trénovať digitálnu miernosť:

- Odlož si mobil počas stolovania.
- Keď Ti niekto napíše, radšej mu zavolaj alebo sa s ním stretni osobne.
- Kontroluj si sociálne siete len raz za deň.
- Pozeraj len 1 rozprávku / časť seriálu za deň.
- Daj si denný limit, kedy odložíš displeje.
- Nepoužívaj displeje 90 minút pred spánkom.
- Vymaž si aspoň jednu aplikáciu, na ktorej tráviš zbytočne veľa času.
- Odteraz buď na mobile o polovicu času menej ako zvykneš bývať.
- Nehraj týždeň žiadne hry na mobile / tablete / počítači.
- Vypni si všetky notifikácie.



”

Ustavične sa radujte v Pánovi.
Opakujem: Radujte sa!
Vaša miernosť nech je známa
všetkým ľuďom.

(Flp 4, 4-6)

“

MIERNI SA AKO HRDINA



Miernosť – superschopnosť zajtrajška

Patíš medzi tých, ktorí zapínajú displej 42-krát za deň? Je to možné, lebo to je medzi ľuďmi štatistický priemer. Sme prvá generácia, ktorá sa necháva dobrovoľne vyrušovať v bežných činnostiach. Čo bude o 15 rokov pre naše deti dôležité? Cal Newport v knihe Hlboká práca rozvíja argument, že úspešní budú tí, ktorí budú vedieť dobre sa sústrediť, niečo premyslieť a originálne vytvoriť. Rutiny za nich zvládnu nástroje s umelou inteligenciou. A kto bude v budúcnosti líder? Už nie ten, kto má najviac poznatkov. Na to slúžia už teraz databázy vedomostí. Ale úspešní vedúci bude ten, kto má vysokú mieru empatie, sebapoznania a ďalších schopností emocionálnej inteligencie, ktoré sa nezískavajú tak, že 42-krát za deň preruším rozhovor, prípravu dokumentu či čítanie knihy kvôli notifikáciám. Myslíme si, že miernosť je superschopnosťou zajtrajška. Displeje budú zajtra lákavejšie ako včera a vďaka miernosti sa deti naučia usmerniť digitálne prúdenie a sústrediť sa na dobré veci.

Ako vyzerá mierny človek? Podľa katechizmu je miernosť taká čnosť, ktorá zmiernuje príťažlivosť rozkoší a dáva rovnováhu pri používaní stvorených dobier. Miernosť zabezpečuje nadvládu vôle nad pudmi a udržiava túžby v medziach počestnosti. Mierny človek dokáže zameriavať svoje zmyslové túžby na dobro.

Ako hrdina, nie konzument

Keď deti odložíme k displejom bez prípravy, je to akoby sme ich odložili do skladu s regálmi čokolády. Ako to dopadne? Deti púšťajme na displeje, keď v nich už vidíme záblesky hrdinstva – schopnosti odolávať nástrahám, hovoriť pravdu, dodržať sľub. Deti sú pripravené digitálny svet zvládnuť najmä vtedy, keď majú pevnú vôľu a pozitívnu sebahodnotu.

Pevnú vôľu môžeme trénovať najmä opakovaním dobrých návykov, pravidelnou službou v domácnosti, ale aj plnením rôznych dobrodružných výziev. Sebahodnota je dôležitá na to, aby sa dieťa cítilo ako spoluautor vlastného života, niekto jedinečný a vzácny – hrdina. Dieťa so zdravou sebahodnotou vie, že jeho čas je vzácny, lebo ono je vzácné. V opačnom prípade, ak necíti, že je vzácné, bude pre neho ľahké stráviť hodiny v digitálnom odpade.

Vytrvalosť prináša čnosť

„Dobrovoľná disciplína pri používaní mobilu, PC hier – to je náš problém, v ktorom sa nám vôbec nedarí.“ Takto sa poťažovali rodičia 8-ročného chlapca v našej MINIdigi ankete. A hoci chceli vyjadriť svoj výchovný neúspech, predsa vyjadrili niečo absolútne kľúčové pre úspech.

Hovorili o „dobrovoľnej disciplíne“ a to znamená, že ich výchovným cieľom je čnosť. Ťažké na tom je, že čnosť sa nadobúda predovšetkým opakovaním, vytrvalým dodržiavaním dobrého správania. Tešíme sa, že táto myšlienka v poslednom čase ožíva cez rôzne výzvy ako Exodus 90 alebo nové úspešné knihy ako Atómové návyky od Jamesa Cleara. Po namáhavom každodennom pestovaní dobrého návyku sa dobré správanie stáva akousi druhou prirodzenosťou a zrazu nám to ide ľahko. Ťažké na tom je vytrvať do bodu, keď sa z námahy vytvorí návyk. Trvá to väčšinou aspoň 30 dní až tri mesiace. Miernosť je čnosťou zajtrajška, ale treba začať už dnes.

Tipy na každý deň

- Vypnite si notifikácie – nemusíte sa nechať dobrovoľne vyrušovať spomienkami fotiek spred piatich rokov, či tým, že vás práve niekto požiadal o priateľstvo.
- Plánujte si čas – spolu s deťmi si povedzte, ako prežijete víkend, čo bude prvé, druhé, kedy bude čas na voľnú hru a potom prípadne na displej.
- Nejedzte pri seriáloch – jedenie pri sledovaní videí, ktoré nás bavia, zvyšuje návykovosť na týchto videách.
- Noste hodinky a používajte klasický budík – mobil nemusí byť prvá a posledná vec, ktorú chytíš do ruky, keď zavrieš či rozlepiš oči.

”

Miernosť je pevným brehom,
ktorý usmerňuje tok, aby
nenarážal na prekážky, a ktorý
mu dodáva silu, spád a rýchlosť.

“

(Josef Pieper)

POUŽÍVAJ TECHNOLÓGIE AKO HRDINA



Zmysluplne, zodpovedne a pre radosť

Pápež František hovorí, že internet je Boží dar, ale aj veľká zodpovednosť. Komunikačné technológie predĺžili a rozšírili horizonty toľkým ľuďom. Digitálne siete nesmú byť miestami odcudzenia. Majú byť konkrétnymi miestami bohatými na ľudskosť. Ak chceme využívať dobrú internetu ako skutoční hrdinovia, mali by sme si klásť tieto tri otázky:

- Dáva zmysel, aby som teraz použil práve túto digitálnu technológiu?
- Je odo mňa zodpovedné teraz zanechať práve túto digitálnu stopu?
- Keď teraz použijem túto technológiu, prinesie mi to viac skutočnej radosť?

Kvalitný obsah

V digitálnom prostredí mnohí čelíme paradoxu. Na jednej strane máme na dosah obrovské množstvo kvalitného obsahu, no na druhej strane často prepadáme práve plytkým veciam. Je dôležité si pripomenúť, že na internete sa naozaj dajú nájsť tie najkvalitnejšie rozprávky, ktoré obohatia nielen naše deti, hudba, ktorá nám prospeje, či knihy, ktoré zmenia náš život. Preto je dobré nevyhľadávať obsah len náhodne, ale veľa komunikovať o dobrých zdrojoch s priateľmi, ktorí majú vkus či sledovať rôzne rebríčky, recenzie a odporúčania. Hrdinstvo spočíva aj v tom, že odoláme útokom na naše zmysly a ostaneme verní kvalitnému obsahu.

Sme spoluautormi internetu

Činnosť v online priestore nie je len o tom, že niekde klikám a pri tom beží čas. Takto to fungovalo okolo milénia, keď bol internet v plienkach. Dnes má čoraz viac stránok a aplikácií pod sebou mohutnú databázu, do ktorej sa naša činnosť zaznamenáva a neustále vyhodnocuje za pomoci umelej inteligencie. Vedie sa debata o zodpovednosti poskytovateľov digitálnych služieb za našu stopu v ich počítačových systémoch. Aj keď je digitálne prostredie neviditeľné, je tu a my sme v ňom. Dnešný internet od nás neočakáva len klikanie. Dnes píšeme, nahrávame súbory, zverejňujeme fotky, zdieľame videá... Sme spolutvorcami internetu – spoluautori. K tomuto uvedomeniu by sme mali viesť aj deti. Ide o ich digitálnu bezpečnosť, ale aj o to, že ak radi zverejňujú fotky, môžeme to zobrať vážne a naučiť sa spolu, ako sa robí estetická fotografia. Každý hrdina prináša do sveta niečo dobré a pekné. Nech je naša aktivita v digitálnom svete svedectvom bohatým na ľudskosť.

RADOSTNÝ MINIDIGI TÝŽDEŇ



Čas – najvzácnejší dar

MINIdigi je kampaň eRka zameraná na výchovu detí k digitálnej miernosti. Chceme, aby deti zažili viac radosti vďaka digitálnej miernosti. MINIdigi je však aj životný štýl, pretože čnosť digitálnej miernosti chceme ako eRkári rozvíjať počas celého roka. Chceme sprevádzať prvú generáciu detí, ktorá si nepamätá svet bez internetu a od malička je obklopená displejmi. V týždni okolo Medzinárodného dňa detí spolu organizujeme MINIdigi týždeň. K sviatku všetkých detí chceme tým našim darovať to najvzácnejšie, čo máme – náš čas.

Ako prebieha MINIdigi týždeň?

Do MINIdigi týždňa sa zapájajú tisícky detí z viac ako 100 miest a dedín z celého Slovenska. Je to príležitosť povzbudiť deti k digitálnej pauze, aby cez osobné zážitky objavili hodnotu ich vzácneho času. Stovky animátorov, pedagógov a rodičov pripraví deťom zážitkový program inšpirovaný námetmi z eRka. Objedia pre deti MINIdigi náramky a môžu začať. Na začiatku týždňa si deti zo stretka, v rodine alebo v triede dajú digitálnu pauzu a stíšia svoje displeje na minimum. Vyberú si svoju osobnú týždňovú výzvu. Spolu takto porazia časožrútov, ktorí nás oberajú o vzácny čas. Aj keď je tento záväzok spoločný, každé dieťa si ušije týždňovú výzvu na mieru za pomoci svojich sprievodcov. Pre niekoho je výzvou nepozerať týždeň seriály, pre niekoho nebrať si so sebou mobil na prechádzku či odložiť ho večer do MINIdigi krabičky. Výzva by mala byť dostatočne vyzývavá k zmene správania, ale nie príliš pôsobiaca ako keď dieťa dostane od rodiča „zaracha“. Ku konkrétnym výzvam môžeme viesť deti tak, aby si vybrali spomedzi MINIdigi výziev alebo si môžu vymyslieť vlastné. Podstatné je, že dieťa urobí rozhodnutie s kamarátmi vediac, že niečo podobné robia teraz tisícky detí, aby spolu porazili časožrútov a mali viac radosti. Chceme vzbudiť pocit hrdinstva a výnimočnosti. Chceme, aby deti cítili, že nám na nich záleží, že to bude zábavné a tiež im úmerne veku odhaľovať výhody a zmysel digitálnej miernosti. To všetko budú potrebovať, aby nepodľahli tlaku iných rovesníkov a lákavému displeju ako takému. Zároveň deti vedieme k tomu, aby čas, ktorý získajú vďaka digitálnej pauze, využívali na rozvoj svojich talentov, vzťahov a objavovanie nových možností trávenia času.

MINIdigi program môže prebiehať na farskom dvore, obecnom ihrisku ako dedinské slávenie MDD, v telocvični alebo doma v záhrade. Niektorí sa stretávajú s deťmi každý deň, iní podľa svojich možností aspoň niekoľkokrát v týždni. Nezáleží na forme a množstve, záleží na radosti

našich detí. Odporúčame, aby boli zážitkové poobedné programy otvorené. Vyzveme deti, aby darovali MINIdigi náramok svojmu kamarátovi či súrodencovi a pozvali ich na náš spoločný program. Na konci týždňa si náš spoločný záväzok i celý program môžeme vyhodnotiť.

Nápady pre rodiny

Nápad 1: Spoznaj detstvo svojich rodičov

Vieš, aké detstvo mali tvoji rodičia? Ako sa hrávali? Čo si spievali? Ako vlastne vyzerali, keď boli deťmi? Ponúkame ti niekoľko aktivít, pri ktorých sa dozvieš viac.

- Spravte si spoločný výlet do rodnej obce rodičov. Ako to tam vyzerá? Kde bývali? Kde chodili do školy? Kde sa hrávali?
- Zahrajte sa spolu hry, ktoré sa rodičia hrávali ako deti. Najlepšie tie, ktoré nezvyknete hrať.
- Pustite si spolu obľúbené detské pesničky rodičov. Naučte sa jednu z nich naspamäť. Zatančujte si spolu.
- Pozrite si spoločne detské fotky rodičov. Ako vyzerali? Podobajú sa na seba? Podobáš sa na nich?

Nápad 2: Vyroba si rodinný kalendár

Pomôcky: farebné výkresy a papiere, kartón, špagát, fixky, temperové farby, lepiaca páska, pomôcky na dozdobenie podľa vlastných možností – flitre, dierkovače, gombičky.

Postup

1. Z kartónu odstrihni dlhší pás tak, aby sa naň dali vypísať všetky mesiace v roku. Namaľuj ho temperovou farbou alebo ho oblep farebným papierom.
2. Vyber si 2 farebné výkresy, z ktorých vystrihneš rovnaké kolieska. Jedna farba bude označovať meniny, druhá narodeniny. Ak chceš, môžeš do kalendára pridať tretiu farbu – dni, kedy si pripomínate špeciálnu udalosť – výročie svadby a pod.. Na kolieska napíš mená a dátumy dní, kedy má niekto sviatok.
3. Na kartón vedľa seba napíš mesiace v roku. Kolieska prilep lepiacou páskou na špagát a zaves pod zodpovedajúce mesiace. Do kalendára pridaj aj sviatky starých rodičov alebo iných príbuzných.

4. V hornej časti kartónu urob dierky a prevleč špagát na zavesenie. Kalendár ozdob podľa vlastnej predstavy a dostupného materiálu.

Nápad 3: Vyroba si hru piškvorok

Pomôcky: 10 kamienkov, akrylové farby, vrečko.

Postup

1. Päť kamienkov namaľuj jednou farbou a päť inou farbou.
2. Na jednu farbu namaľuj krúžky, na druhú farbu písmeno X. Môžeš zvoliť aj iné tvary.
3. Ak máš doma čisté látkové vrečko, použi ho alebo si vrečko môžeš ušit z pevnej látky.
4. Na vrecúško nakresli mriežku.
5. Vysušené kamienky vlož do vrecúška.
6. Vlastnoručne vyrobené piškvorok sa môžeš kedykoľvek zahrať so spolužiakom, kamarátkou či súrodencami.

Nápad 4: Námet na modlitbu v rodine

Pomôcky: sviečka, papier a pero pre každého člena, nožnice

Postup

1. Na papier si každý obkreslite svoje obidve ruky.
2. Na prvú ruku si každý napíšte alebo nakreslite nejaký zážitok, ktorý ste ako rodina spolu zažili.
3. Na druhú ruku napíšte alebo nakreslite, v čom by ste sa chceli zlepšiť (napr.: viac pomáhať rodičom, byť úprimnejší ku kamarátom, viac cvičiť na hudobný nástroj, poctivejšie si robiť domáce úlohy, menej sa hrať na mobile, byť viac trpezlivý, menej sa hnevať, viac počúvať...).
4. O tom, čo ste napísali, sa môžete krátko pozdieľať a porozprávať.
5. Svoje ruky si môžete vystrihnúť a poukladajte ich okolo sviečky tak, aby znázorňovali to, ako sa držíte za ruky.
6. Po prežehnaní sa môžete chytiť za ruky, podakovať Pánu Bohu nahlas za pekné zážitky s rodinou, poprosiť o pomoc pri plnení predsavzatia, ktoré ste si poznačili do ruky a následne sa môžete spolu pomodliť MINIdigi modlitbu (zo strany 35).

MINIDIGI VÝBAVA



Pauza a Play

Symbol Pauza / Play pripomína deťom, že digitálna miernosť nie je o zákazoch, ale o rovnováhe pre radostný život. Podobne ako pri jazde autom miernosť neznamená stáť na mieste, ale používať plyn, aby sme prišli do cieľa a brzdiť v zákrutách, aby sme neskončili v priekope. Aj v digitálnom svete je potrebné majstrovsky používať pauzu, keď je toho nadmerne veľa alebo to nie je zmysluplné či zodpovedné a stlačiť play, keď to podporuje vzťahy, prináša kvalitný obsah a radosť.

Hrdinovia Mini, Digi a boj proti Časožrútom

Komunikácia rodičov a vychovávateľov s deťmi o dodržiavaní limitov vyznieva často obviňujúco. Vďaka animovanému príbehu s názvom Buďte MINIdigi spolu s nami sa z vychovávateľov a detí môžu stať spojenci, ktorí spolu bojujú proti časožrútom a stávajú sa hrdinami v digitálnej miernosti. Postavy Mini a Digi predstavujú súrodeneckú dvojicu z budúcnosti, ktorá deti sprevádza a učí ich byť MINIdigi.

MINIdigi náramky

Na znak spoločného záväzku dostane každý účastník kampane MINIdigi dva náramky. Jeden pre seba, aby ho nosil celý týždeň a pripomínal si svoje rozhodnutie plniť výzvu a jeden pre kamaráta či súrodenca, ktorého môže týmto pozvať stlačiť pauzu pre Radosť a stíšiť displeje na minimum.

MINIdigi krabička

Deti si vyrobia krabičku so symbolom Pauza / Play, ktorá slúži na odkladanie displejov počas stolovania, hier, rozhovorov s druhými a kde sa odkladá mobil 90 minút pred spánkom. Pred odložením mobilu do krabičky si nastavíme tichý režim.

Námety na program s deťmi

Každý rok vytvorí náš metodický tím materiál s námetmi na program MINIdigi týždňa. Tieto materiály sú k dispozícii na erko.sk/minidigi. Okrem námetov na hry, tvorivé aktivity a duchovný program sa v materiáli reflektuje jedna téma typická pre aktivity v digitálnom priestore, napr. kontakty, spomienky, hudba, učenie a pod.

POVZBUDENIE



Na ceste k MINIdigi sa stretávame s mnohými prekážkami, preto sa povzbudme myšlienkami pápeža Františka.

Striedmosť, prežívaná slobodne a vedome, je oslobodzujúca. Nie je menej živá ani menej intenzívna, ale práve naopak. Najviac vychutnávajú a najlepšie prežívajú každý okamih tí, ktorí prestanú pachtieť po tom, čo nemajú, ale cenia si každého človeka a každú vec, učia sa dôverne spoznávať aj tie najjednoduchšie skutočnosti a vedia sa z nich tešiť. Takto dokážu obmedzovať svoje neuspokojené potreby a umenšovať svoju únavu a úzkosť. Je možné potrebovať málo a žiť naplno, najmä ak sme schopní dávať priestor iným potešeniam a nachádzať uspokojenie v bratských stretnutiach, v službe, v zžitkovávaní vlastných chariziem, v hudbe a umení, v kontakte s prírodou, v modlitbe. Šťastie si vyžaduje umenie obmedzovať niektoré potreby, ktoré nás otupujú a zostať tak prístupní rozmanitým možnostiam, ktoré život ponúka. (Laudato Si, 223)

Kresťanská spiritualita ponúka alternatívne chápanie kvality života a povzbudzuje k prorockému a kontemplatívne životnému štýlu, schopnému hlboko sa radovať a nebyť posadnutý konzumom. Je dôležité prijať starodávne ponaučenia prítomné v rôznych náboženských tradíciách, ako aj v Biblii. Ide o presvedčenie, že „menej je viac“. Neustále hromadenie možností konzumácie rozptyľuje srdce a bráni doceňovať každú vec a každý okamih. Naopak, vyrovnané prežívanie každej a akokoľvek nepatrnej reality nám otvára oveľa viac možností chápať a osobne sa realizovať. Kresťanská spiritualita navrhuje rásť v striedmosti a schopnosti tešiť sa aj z mála. Je návratom k jednoduchosti a umožňuje nám zastaviť sa a vychutnať malé veci, ďakovať za možnosti, ktoré nám ponúka život bez lipnutia na tom, čo máme a bez smútku nad tým, čo nemáme. Preto treba unikať pred dynamikou nadvlády a číreho zhromažďovania pôžitkov. (Laudato Si, 222)

Keďže sme boli stvorení na obraz a podobu Boha, ktorý je spoločenstvom a komunikáciou seba samého, nosíme v srdci stále nostalgickú túžbu po živote v spoločenstve, po príslušnosti k spoločenstvu. (...) Súčasná situácia nás všetkých vyzýva, aby sme investovali do vzťahov a posilňovali interpersonálny charakter nášho ľudstva aj na internete a prostredníctvom neho. My kresťania sme navyše pozvaní zviditeľňovať spoločenstvo, ktoré charakterizuje našu identitu ako veriacich. (...) Obraz tela a jeho údov nám pripomína, že používanie sociálnych sietí je doplnkom stretnutia so živým človekom, ktoré sa uskutočňuje prostredníctvom tela, srdca, očí, pohľadu a dychu toho druhého. (Posolstvo k svetovému dňu masmédiu, 2019)

MINIdigi
odporúča

SLÁVKA KUBÍKOVÁ

KROTITELIA DISPLEJOV

OD AUTORKY BESTSELLERU
KLUB
NEKROBITNÝCH
DETI



AKO VYCHOVAŤ DETI, ABY ZVLÁDLI DIGITÁLNY SVET

MINIdigi modlitba

Pane Ježišu Kriste, ty si povedal: „Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov. Vy ste moji priatelia, ak robíte, čo vám prikazujem“ (Jn 15, 13 – 14).

Ukázal si nám, že skutočné priateľstvo je jedno z najväčších darov, ktoré môže privádzať človeka k pravej radosťi a láske. Daruj nám milosť vedieť správne rozvíjať ducha priateľstva v súčasnom svete digitálnych technológií. Uč nás počúvať, chápať a prijímať druhých, aby sme tak vytvárali jednu rodinu v Kristovi. Amen.



eRko

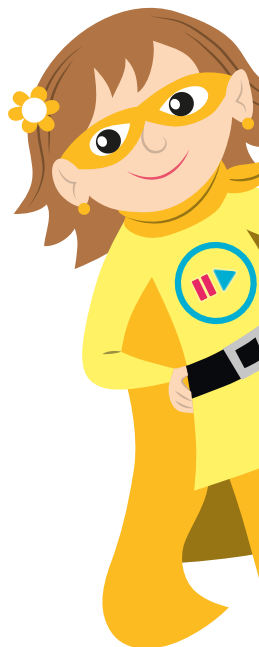
eRko – Vytvárame stretká pre deti

Ponúkame stretká a radostné zážitky, aby deti necítili osamelosť a nudu. Vedeeme ich k životu v spoločenstve, láske, službe a živej viere. Deti rastú s nami a my s nimi. Vďaka eRku sa stávame zrelými kresťanskými osobnosťami.

www.erko.sk

Bud'me spolu MINIdigi

1. Nebuď sám
2. Odhaľ časožrútov
3. Stlačme pauzu pre Radosť
4. Mierni sa ako hrdina
5. Používaj technológie ako hrdina



Viac radosti vďaka digitálnej miernosti

erko.sk/minidigi