

konfliktům

Média často vedou ke sporům v každodenním rodinném životě, avšak s pomocí několika rad a pravidel tomu lze předejít.

Komunikace

Promluvte si společně o čase, který vaše děti tráví online. Jsou tyto chvíle přínosem k produktivitě, zábavou, nebo slouží k odreagování?



Dohody

Vypracujte pro svou rodinu dohodu o médiích, ve které se dohodnete na pravidlech chování a době jejich používání. Tato pravidla se nesmí porušovat (ani ze strany rodičů). Společně stanovená pravidla podpoří děti v jejich dodržování.



Správa technologií

Mnoho zařízení má technologické vypínací mechanismy. Použijte je k omezení doby sledování televize nebo přístupu k internetu. To může být užitečné zejména večer.

Odpojení

Nastavte si zóny bez obrazovky a vypínejte elektronická zařízení společně jako rodina. Abyste předešli sporům ohledně používání médií, je důležité, aby se nad jejich konzumací zamysleli i dospělí a zapojili se do nich.



Jděte příkladem

Děti se učí od svých rodičů. Buďte vzorem v používání médií a pozorujte a případně změňte své vlastní chování v oblasti médií.

