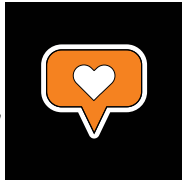
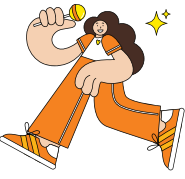
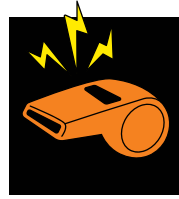


Fandime si



#For Good Connections



Budme prvými fanúšikmi našich detí a podporujeme ich podľa odporúčaní psychológov:

1. Počúvajte viac, ako hovoríte

- Dospievajúci túžia byť vypočutí, nie poučovaní. Pri rýchlym poučovaní vypínajú pozornosť a chytia sa nejakého slova, ktoré povie. Preto najskôr počúvajte, nech vypovedia všetko, čo je pre nich dôležité a potom sa skúste spýtať, či im bude užitočné, čo Vám k tomu napadá.
- Aktívne počúvanie znamená: pozerat sa do očí, vytvorit dostatok priestoru, neprerušovat, oceňovat a nereagovat hneď hodnotením.
- Niekedy hľadajú „len“ porozumenie, nie riešenie.

2. Nezláhčujte ich pocity

- To, čo sa môže rodičom zdať „banálne“, môže byť pre tínedžera náročné a krízové. My dospelí sa vďaka našim skúsenostiam na niektoré situácie pozeráme aj ich riešime inak. Naše deti tieto skúsenosti ešte získavajú a z hľadiska vývinu je normálne, že sú pre nich dôležitejšie aj zraňujúcejšie iné situácie, témy a slová.
- Uznanie rodiča pocitov svojho dieťaťa posilňuje vzájomnú dôveru.
- Vyhnite sa vetám typu: „To prejde, to nie je nič“ alebo „Veď to nie je koniec sveta.“
- Skúste namiesto toho: „Vnímam, že to máš náročné, ako by som ti v tom mohol/a pomôcť?“

3. Budte dostupní rodičia – nie „kontrolóri“

- Dôležité je byť nablízku bez nátlaku – tínedžer musí vedieť, že ste tu, keď bude potrebovať. Povedzte im to, hocikedy, že ste tam pre nich a ste pripravení počúvať o všetkom.
- Niekedy pomáhajú „neformálne rozhovory“ – pri spoločnom varení, v aute, pri prechádzke.

4. Stanovujte hranice, ale s rešpektom

- Tínedžeri potrebujú hranice – ale najlepšie fungujú **jasné, konzistentné, vysvetlené a spoločne vytvorené**.
- Hranice dávajú pocit bezpečia, nie obmedzenia, ak sú podané s úctou.
- Nejde o autoritárske „lebo sme to povedali“, ale o vysvetlenie dôvodov a následkov.

5. Nezabúdajte na pochvalu a uznanie

- Dospievajúci sú často kritizovaní, porovnávaní a pod tlakom – za výzor, známky, lenivosť, uzatváranie sa,....
- O to viac potrebujú vidieť, že si rodičia všimajú ich snahu, dobré vlastnosti, malé pokroky. Potrebujú počuť, že vnímate ich hodnotu za to kým sú, nie len za výkon, ale aj za názor, odvahu, empatiu, solidaritu, chuť dobrovoľničiť,...

6. Reagujte na emócie, nie len na správanie

- Za krikom, tichom alebo výbuchom hnevu sa skrývajú nevypovedané emócie: strach, hanba, frustrácia, osamelosť.
- Skúste sa pýtať: „Čo za tým môže byť?“ namiesto: „Prečo sa tak správaš?!“

7. Umožnite im robiť chyby

- Chyby sú súčasťou dospievania, dovoľte im ich robiť a pomôžte im zbaviť sa pocitu, že chyba sa rovná zlyhaniu a ukážte im, že je to príležitosť na sebarozvoj.
- Dôležité je **pomôcť im pochopiť dôsledky a prevziať zodpovednosť**, nie ich trestať.

8. Zaujímajte sa o ich svet – úprimne, nie nasilu

- Spýtajte sa: „Čo ťa teraz baví? Čo sleduješ? Kto je tvoj obľúbený influencer?“
- Ukazujete tým rešpekt k ich záujmom a svetu, v ktorom žijú – hoci je odlišný od toho vášho.

9. Hovorte spolu o dôležitých témach – postupne a prirodzene

- Sex, identita, vzťahy, smrť, hranice, hodnoty – všetky tieto témy sú pre tínedžera zásadné, potrebujú o nich hovoriť a je prirodzené, že o niektorých témach sa im s rodičmi rozpráva náročnejšie. Namiesto jedného „vážneho rozhovoru“ je lepšia séria bežných, otvorených dialógov, tak vytvoríte priestor na spoločný zážitok, príležitosť na rozhovory na ďalšie témy.

10. Budte ľudia, nie „len“ rodičia

- Priznajte svoje chyby, rozprávajte o svojich pocitoch, ukážte, že aj vy niekedy zlyhávate a nie ste dokonalí.
- To vytvára **rovnocenný a dôverný vzťah**, kde sa tínedžeri učia o zraniteľnosti a autenticite.

Dospievanie je vývinovo náročné obdobie, kde sa stretáva potreba nezávislosti s túžbou po bezpečí. Mnohí tínedžeri majú pred sebou mnoho výziev, ktoré si rodičia nie vždy všimnú – práve preto je dôležité byť prítomní, vnímaví a otvorení.

Rodičia nemusia byť dokonalí – stačí byť úprimní, autentickí, láskaví a dostupní.

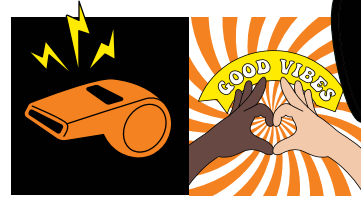
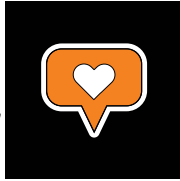
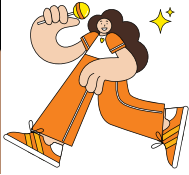
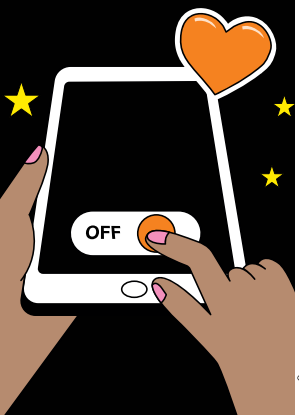
Viac užitočných informácií nájdete na beznastrah.online/forgoodconnections
Ak potrebujete pomoc, **sme tu**.
Anonymne - bezplatne nonstop.

Krízová linka pomoci IPčko
0800 500 333
poradna@ipcko.sk
www.ipcko.sk



DIGITÁLNI RODIČIA

#For Good
Connections



1. Prijmeme digitálny svet

Sme generácia rodičov, ktorá prvýkrát v histórii čelí otázkam o výchove detí v digitálnej dobe. Naše deti sú digitálni domorodci. Nevynechávajme s nimi debaty aj o online svete. Urobme k nim krok.

2. Spýtajte sa ich na online zážitky

O čom sa spolu rozprávate? Napríklad o tom, ako vaše dieťa vníma sociálne siete, čo ho tam baví, čo ho tam naposledy zaujalo, o influenceroch a youtuberoch... Spýtajte sa na obľúbený seriál, zaujímavú hru či aktuálny online trend... Pomôže vám v tom aj naša kartová hra plná otázok www.digitalnirodcia.sk/hra

3. Pripravme sa na výzvy tejto doby

Môžete otvoriť aj hlbšie témy: ako byť v online priestore obozretný a naučiť sa dobre využívať čas. Pomôžme im rozvíjať kritické myslenie, rozlišovať medzi autentickým obsahom a umelo vykonštruovanou realitou na Instagrame. Opakujeme im, že nie všetko, čo vidia online, je pravda.

4. Dohodnime si fungovanie spoločne

Nemôžu byť online vždy, všade a bez pravidiel. S mobilom prichádza prístup na internet a s ním aj nevhodný obsah. Je dôležité, aby sme s dieťaťom včas hovorili o online bezpečnosti, rovnako otvorene, ako im vysvetľujeme hrozby reálneho sveta. Vytvorme priestor na dôležitú debatu o dôvere, ale aj o pravidlách. Stanovme hranice a tiež pomenujme následky ich porušovania.

5. Povzbudzujme ich dobré vzťahy

Nemôžu byť online vždy, všade a bez pravidiel. S mobilom prichádza prístup na internet a s ním aj nevhodný obsah. Je dôležité, aby sme s dieťaťom včas hovorili o online bezpečnosti, rovnako otvorene, ako im vysvetľujeme hrozby reálneho sveta. Vytvorme priestor na dôležitú debatu o dôvere, ale aj o pravidlách. Stanovme hranice a tiež pomenujme následky ich porušovania.

6. Vysvetlime im dôležitosť digitálneho detoxu

Mladí často nerozumejú, prečo je nadmerné používanie mobilu škodlivé. Pripomínajme im, ako ovplyvňuje ich spánok, sústredenie alebo náladu. Rozprávajme sa o pojmoch ako „digitálna únava“ či „digitálna rovnováha“. Stačí jednoducho: „Keď používaš mobil príliš dlho, tvoje oči a mozog sú unavené a potom sa ti horšie spí, tvoje telo si musí dobre oddýchnuť a pripraviť sa na zajtrajšok. Je čas mobil odložiť.“

7. Podporujme ich kreativitu

Ak snívajú o tom, že sa stanú influencerami, podporte ich v tvorbe vlastného obsahu. Môžu začať s jednoduchými videami, kde budú rozvíjať svoje záujmy a talent. Nemusia ich hneď vešať online, ale môžu si vycibriť dôležité schopnosti tvoriť, prezentovať sa, seberealizovať sa. V technickej oblasti sa môžu naučiť rozumieť práci s kamerou, vrátane kompozície, osvetlenia, zvuku, strihu a pod.

8. Nebuďme však naivní

Deti sú dnes extra šikovné, netreba ich podceňovať v zmysle, „že toto by ešte nemali vedieť“, lebo ony sa dozvedia informácie oveľa skôr ako my v minulosti. Sú šikovné aj v obchádzaní pravidiel. Zakladajú si účty na sociálnych sieťach poza chrbát rodičov, klamú o veku a niektoré majú aj viacero profilov – napríklad jeden „oficiálny“ pre rodičov a druhý, kde sú autentickí pred kamarátmi. Nájdu si spôsoby, ako obísť aj tie najlepšie rodičovské zámky. Technológie sa neustále menia, a preto je dôležité nielen nastavovať obmedzenia, ale aj s deťmi pravidelne komunikovať o digitálnych hrozbách.

9. Spoznajte ich slovník

SKIBIDI je hrozný, trápny alebo hlúpy. RIZZ je schopnosť niekoho ohúriť dobrou hláškou. SLAY sa používa ako pochvala. Ak má niekto DRIP, má štýl, dobrý outfit. CRINGE je pocit trápnosti. RANDOM je niečo náhodné alebo úplne od veci. DELULU znamená, že je niekto mimo, žije si vo svojich ilúziách. Keď niekto FLEXÍ, predvádza sa, machruje. Viac pojmov a ich vysvetlení nájdete na digitalnirodcia.sk/slovník

10. Buďme vzorom

Možno máme pocit, že deti sú „prilepené“ k obrazovkám, ale problém so zvládaním technológií máme často my rodičia. Ak deťom zakazujeme mobil len preto, že sami nevieme nastaviť pravidlá a vyvážiť digitálny a reálny život, mali by sme sa najprv zamyslieť nad vlastným správaním. Deti sledujú náš príklad – ak vidia, že aj my neustále kontrolujeme telefón, budú to robiť tiež. Nastavme hranice, prevezmeme zodpovednosť, chráňme ich aj seba. Ukážme im, že to vieme zvládnuť, že vieme byť pánmi nad technológiou, nie ona nad nami. Odložme mobil, keď je príležitosť venovať sa jeden druhému.



**Buddies
Not
Bullies**



www.digitalnirodcia.sk

orange™

je tu