Jak na 3C - test:

Odpovězte na následující otázky, a pokud zní vaše odpověď „ano“, přičtěte si, nebo odečtěte počet bodů v závorce.

Kategorie obsah

- Sleduje dítě filmy, seriály nebo hry, kde je zobrazeno násilí či obsah pro starší děti? (–2 body)
- Sleduje dítě postavy, jejichž interakce je vhodné napodobovat (jsou přiměřené věku, pozitivní)? (+1 bod)
- Modelují postavy pozitivní sociální dovednosti (např. slušné chování, empatii, péči o druhé)? (+1 bod)
- Obsahuje film, seriál nebo hra rychlý střih (rychlé sekvence scén, zvuků nebo vizuálních efektů)? (–2 body)
- Je video, seriál nebo hra vzdělávací? (+1 bod)
- Motivuje obsah dítě k aktivitám mimo obrazovku (hudba, tanec, tvoření, prozkoumávání, aktivity v přírodě)? (+2 body)
- Je obsah interaktivní (hra vyžaduje aktivitu dítěte, postavy ve filmu nebo seriálu s dítětem „komunikují“)? (+1 bod)

Kategorie kontext

- Může vaše dítě používat zařízení s obrazovkou (televizi, tablet nebo telefon), kdy se mu zachce? (–1 bod)
- Používáte sami technologie při jídle? (–2 body)
- Povídáte si s dítětem o tom, co na obrazovce vidělo? (+1 bod)
- Necháváte televizi zapnutou, i když se na ni nikdo nedívá? (–2 body)
- Dívá se dítě na obrazovku šedesát minut před spaním (desetiminutový *Večerníček* se nepočítá)? (–2 body)
- Najdete si každý den alespoň třicet minut, abyste se plně věnoval/a hře nebo povídání s dítětem? (+1 bod)
- Používáte obrazovky jako nástroj k uklidnění dítěte? (–1 bod)

Kategorie dítě

- Používáte s dítětem média, která ho reálně něco učí nebo jej obohacují ve vývoji? (+1 bod)
- Rozlišujete mezi programy a hrami, které dítě obohacují, a těmi, které jsou čirou zábavou? (+1 bod)
- Všímáte si, že by dítě využívalo hodnotné znalosti nebo dovednosti z obrazovky ve svém životě? (+1 bod)
- Bývá dítě aktivně zapojeno? S rozmyslem reaguje na interaktivní prvky ve hře nebo vstřebává veškerý obsah na obrazovce? (+1 bod)

VYHODNOCENÍ:

8–12 bodů

To, jak doma technologie používáte, odráží skutečnost, že si moc dobře uvědomujete nejen jejich rizika, ale i přínosy pro rozvoj vašeho dítěte. Myslíte na kvalitní obsah, velice dobře přemýšlíte o tom, proč a za jakých okolností dítě obrazovky používá, a máte opravdu dobrý přehled, co přesně je právě pro něj (nebo pro ni) přínosné. Jen tak dál.

1–7 bodů

Věnujte větší pozornost tomu, co a v jakých situacích vaše dítě na obrazovce sleduje. Hledejte vhodné pořady a hry, které vám pomohou dítě rozvíjet, a mluvte společně o tom, co se na obrazovce děje. Také se ujistěte, že dítěti nechybí spánek a že nepoužíváte obrazovky šedesát minut předtím, než se má jít do hajan.

Rovněž hlídejte, aby televize byla vypnutá, pokud se na ni nikdo nedívá, obsah vybírejte cíleně a pouze takový, který je určený pro věkovou kategorii vašeho dítěte. Vyhýbejte se rychlému střihu v pohádkách a hrách. Vězte, že nebude-li dítě rychlým střihem přestimulováno, ubude i ukřičených a uplakaných scén po vypnutí zařízení. Jestliže vás takové scény trápí, soustavně pracujte na tom, aby se dítě umělo samo uklidnit (i bez mobilu nebo televize).

Oproti pohádkovému světu se realita může zdát nezajímavá a nudná. Motivujte proto dítě k zajímavým aktivitám, které přijdou poté, co zařízení vypnete. Dodrží-li dítě časový limit a samo televizi, mobil či tablet vypne, nezapomeňte ho vždy pochválit. S dítětem také aktivně mluvte o tom, co na obrazovce vidělo a co se z toho naučilo. Snažte se nově nabyté znalosti a dovednosti hned aplikovat během společné hry nebo diskuse.

0 bodů a méně

Váš přístup k médiím by potřeboval větší vhled a disciplínu. Platí pro vás všechna doporučení jako pro výsledek 1–7 bodů (výše); také se zamyslete nad tím, které denní aktivity mohou být kvůli používání obrazovek v ohrožení. Do vašeho denního programu zařaďte více společného času bez obrazovek, pobyt venku, společný sport nebo se poohlédněte po kroužku, který by vaše dítě bavil. Čím více aktivit vás každý den čeká, tím méně času bude zbývat na obrazovky a tím více příležitostí k objevování světa a sebe sama dítě získá.