Podpora zdravých digitálních návyků ze strany rodiče

Nezakazujte internet, ale vzájemně si důvěřujte.

Mluvte o tom, co vaše dítě na internetu vidělo a co tam dělalo.

- Nemějte obavy z toho, že nebudete rozumět, o čem dítě mluví. To, že se děje něco nevhodného, poznáte i bez velkých zkušeností s internetem. Mluvte o tom, s kým si píše; co ho potěšilo; co ho naštvalo; co je nového; co našel zajímavého apod.
- Neshazujte to, co dítě na internetu dělá a na co kouká - nechte si vše od dítěte vysvětlit.
- Společně projděte nastavení aplikací.

Dohodněte se na pravidlech užívání internetu.

- Do tvorby pravidel zapojte dítě. Stanovte od kdy do kdy může být na internetu a co tam dělat. Např. nabíječka bude mimo pokoj; hrát hry na konzoli jen v určitou dobu; v noci nesmí být telefon v dětském pokoji (zakoupení klasického budíku); rodič může nahlédnout do zpráv společně s dítětem, když má oprávněné obavy…
- Jděte příkladem a ukažte dětem, že je možné se zabavit i jinak než online.
- Pravidla si připomínejte, pracujte s nimi.
- Pokud je to potřeba, mějte pravidla vyvěšená na místě, kde budou vidět (u herní konzole, lednice, nástěnka v dětském pokoji…)

Přizvěte na pomoc technologie

- Pomocí chytrého telefonu je možné spravovat digitální návyky celé rodiny.
- Na Google Play či App Store je možné stáhnout zdarma aplikaci s názvem Family Link.
- Instalací a nastavením vás česky provede sama aplikace.
- Uvidíte, které aplikace vaše dítě užívá nejvíce; můžete schvalovat, které aplikace si dítě může otevřít; můžete vzdáleně schvalovat platby v aplikacích.
- lze zadat konkrétní časové i datové limity, kdy může dítě využít čas na internetu – dítě si tak uvědomí, čemu dát na internetu přednost.
- můžete na dálku dítěti zamknout zařízení ve chvílích, kdy jste například u večeře nebo je váš společný čas.
- aplikace umožňuje mít přehled, kde se dítě aktuálně nachází.
- pokud nemáte chytrý telefon, lze Family Link nastavit i na počítači.
- Obdobně fungují i aplikace Questodio, Norton Online Family, Kaspersky Safe Kids nebo EvaSpy. U těchto aplikací je však nutné počítat s některými zpoplatněnými funkcemi.