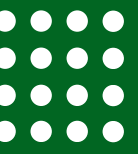


# DIGITÁLNA DUŠEVNÁ POHODA



## Rovnováha vo svete technológií

### Čo (ne)znamená digitálna pohoda?

DP nie je len o obmedzení technológií alebo prevencii závislosti, ale o rovnováhe a kvalite vzťahu k nim.

DP znamená vedomé a vyvážené využívanie technológií, ktoré podporuje náš osobný rast, pohodu a zmysluplné vzťahy.



VÝSKUMNÝ ÚSTAV  
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE  
A PATOPSYCHOLÓGIE

### Položte si otázku:

Pomáhajú mi technológie **rásť, cítiť sa dobre a byť tvorivý/á** alebo ma zahlcujú, oberajú o čas, energiu a súkromie?

### 4 rozmery digitálnej pohody



#### Mentálny

Vplyv technológií na sústredenie, učenie sa



#### Sociálny

Ako technológie ovplyvňujú naše vzťahy a komunikáciu



#### Emocionálny

Ako sa cítime počas používania technológií



#### Fyzický

Spánok, pohyb, zdravie očí

**Médiá často uplatňujú praktiky, ktoré narúšajú našu schopnosť rozhodovať sa, sústrediť sa a cítiť sa pri ich používaní v pohode.**

### Komplexný prístup k DP

DP treba chápať ako dynamický systém, ktorý je ovplyvnený:



**Osobnosťou** (odolnosť, zručnosti, skúsenosti)



**Zariadeniami** (notifikácie, algoritmy, dizajn)



**Sociálnym kontextom** (rodina, škola, kultúra)

### Nie je to o čase, ale o kvalite

Čas pred obrazovkou nie je rozhodujúci - podstatné je:

- ✓ Na čo technológie používame
- ✓ S akým cieľom a zámerom
- ✓ Ako sa po ich použití cítime

### Otázky na zamyslenie



Kedy cítite, že technológie narúšajú moju pohodu?



Podporujú technológie moje životné ciele?



Pomáhajú mi cítiť sa dobre, spájať sa s druhými, naplňovať moje hodnoty, tvoriť a rozvíjať sa?



Máte pocit, že okolie od vás očakáva neustálu dostupnosť? Ako to ovplyvňuje váš každodenný život?



Aké úspechy som vďaka technológiám dosiahol/la?



Máte skúsenosti s tým, že diskusia o obrazovkách doma vyvoláva konflikty?

### Odporúčania pre prax



Budte digitálnym sprievodcom - deti a mládež potrebujú vzory, nie zákazy



Analyzujte digitálne situácie - s kým komunikujeme, ako, cez čo?



Vytvorte si digitálny kódex - spoločné pravidlá doma, v škole s rešpektom



Podporujte sebareflexiu - píšete si denníky či mapy nálad, diskutujte o vplyve technológií na náš WB



Uznajte radosť aj zábavu - nie všetko musí byť "produktívne"



Hovorte o dostupnosti - potreba byť nonstop online môže škodiť

**Digitálna pohoda a rovnováha je cesta.**

Každý z nás má inú - motivujme deti aj seba k zdravému a vedomému používaniu technológií.