

Gyakorlatok a digitális stressz csökkentéséhez

13+1 kérdés és feladat a digitális stresszkezeléssel kapcsolatban

Feladatok a Hogyan csökkentsük a digitális stresszt? c. videóleckéhez

Készítette: Fülöp Hajnalka andragógus, a Tudatos Digitális Szülő program alapítója

**Marketplace of Knowledge
for Digital Education Methodology**

2020-1-HU01-KA226-SCH-094158

GIVING

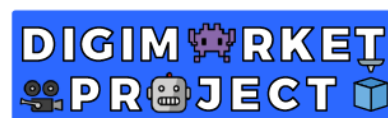


HUNGARY



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Hajnal ON





13+1 kérdés és feladat a digitális stresszkezeléssel kapcsolatban

A digitális stressz sokféleképpen jelen lehet az életünkben. A szülő - gyermek-nevelő kontextusban most először felnőtt emberként, szülőként, pedagógusként szólítalak meg.

1. Azokat a helyzeteket sorold fel, amikor digitális eszközhasználatnál vagy a digitális térrel kapcsolatos impulzus, esemény, információ miatt kezdsz ingerült lenni, szorongani, feszültséget érezni!

Segítségül itt van pár példa:

- Túl sok email érkezett vagy akkor ellenőrzöd a postafiókod, amikor nincs időd már válaszolni
- Megosztottál egy posztot és negatív kommenteket kaptál
- Tagja vagy egy csoportnak, ahol nagyon toxikus a légkör, ha valaki kérdést tesz fel
- Olvastál valamit a Facebook-on, ami megzavart, mert eddig teljesen másként ismerted ezt a dolgot. A kommentelők összezavarnak, nem tudod, hogy ellenőrizd az igazságot.

Ird le, milyen helyzetben voltál már. Használj minél részletesebb érzelmeket leíró szavakat.

Ha szükséged van segítségre, akkor itt találsz több, mint 200 érzelem megnevezést!

<https://asszertivakademia.hu/wp-content/uploads/2016/09/erzesek-listaja-2020.pdf>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Az érzelmekkel való szembenézés már sokat segít a megküzdésben. Mit gondolsz, mi segítene, hogy leküzdöd ezeket a helyzeteket? Hogy szoktad a nem digitális stresszt leküzdödni?

2. Sorolj fel 5 dolgot, ami segít neked, hogy megnyugodj!

.....

.....

.....

.....

Most gondold végig a gyermeked - gyermekeid online környezetét, és vedd sorra, őt milyen hatások érhetik? Meg is oszthatod vele a saját élményeidet!

3. Kezdjük a digitális örömekkel! Sorold fel ezeket!

Ez lehet tartalomgyártás, kreatív alkotás vagy újra-alkotás (pl. Mém, montázs, stb.), lehet közösségi média aktivitás, videójáték, telefonos játék vagy hasznos applikációval elért eredmény v. megspórolt idő, energia.

Kérdezd meg gyermeked, milyen örömei vannak a digitális térben!

Próbáld meg Te is kitalálni ezeket a megfigyeléseid alapján!

Esetleg vannak közös online élményeitek?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Most szedd össze a gyerekedet érő stresszt, akár kérdezd meg!

Miután összegyűjtötted a saját érzelmeidet, fogsz tudni kérdéseket feltenni neki, plusz megfigyelni.

Használd nyugodtan az

<https://www.informationisbeautiful.net/visualizations/intermental/> oldalt, ahol a digitális stressz -fajtákat sorolják fel, angolul.

Mik lehetnek a digitális stressz jelei?

- Étvágytalanság
- Alvászavar
- Zavart készülékhasználat (elrejtés, kerülés, félelem az eszköztől, stb.)
- Önbizalomhiány,
- Visszavonulás, elbújás
- Megváltozott viselkedés
-
-
-
-
-
-
-

5. Milyen kérdéseket tudsz feltenni gyermekednek a digitális stresszel kapcsolatban?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Tippeld meg, hány órát használsz az alkalmazásokat a telefonodon!

Töltsd ki az alábbi sorokat:

Alkalmazás neve	Az appal töltött napi idő átlaga

7. Most ellenőrizd le a prezentációban mutatott módon:

(Android- Digital wellbeing

iOS: Screen Time)

.....

.....

.....

.....

.....

8. Mit gondolsz erről?

.....

.....

.....

.....

.....

Időmérés

9. Mennyi időt tölt naponta a családod a telefonján vagy bármilyen más képernyőjén?

.....

.....

.....

.....

.....

10.- A gyerekeid mennyi időt vannak online/digitális eszközhasználatban ?

.....

.....

.....

.....

.....

11. Hány képernyő van a házádban/lakásodban?

.....

.....

12. Hogyan ismerhetjük fel a digitális stressz jeleit mindennapi szokásainkban (szülőként és tanárként) vagy gyermekeink mindennapi szokásaiban? [Mondj néhány jelet]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Hogyan tudjuk bevonni „screenagereinket” a digitális stressz csökkentésébe? Pl. közös digitális öröm, közös online élmény, közös digitális szünet, detox?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Digitális detox**13.+ 1 Milyen szabályok vonatkoznak a képernyőhasználatra? Hol szabad, hol tilos használni, van -e digitális detox idő?**

Miként kezelitek a tartalmakat? Megbeszélitek? Lehet hozni a "neten láttam-olvastam" témákat a valós beszélgetési helyzetekbe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....