

DIGITÁLIS EGYENSÚLY A CSALÁDBAN



3. munkafüzet

BESZÉLGESSÜNK!

CSALÁDI MUNKAFÜZET

Üdv – de jó, hogy újra itt vagytok!

Nagyon örülünk, hogy velünk vagytok, és gratulálunk hozzá, hogy a program felét már teljesítettétek! Sokat tesztek ezzel magatokért, a családotokért és a lelki egészségétekért! Reméljük, hasznosnak és érdekesnek találtátok az eddigi feladatokat, sikerült tudatosabbá válnotok a digitális szokásaitokban, és akár változtatnotok is rajtuk.

A **program** továbbra is abban segít, hogy *felelősen használjátok a digitális eszközöket, egyensúlyt találjatok az online és az offline világ között, úgy alakítsátok szokásaitokat, hogy azok közelebb hozzanak benneteket egymáshoz.*

A 3. heti munkafüzetünkben a kommunikációval foglalkozunk és a családon belüli beszélgetésekre figyelünk azért, hogy elmélyíthessétek azokat, egymást jobban megérthessétek és családtagjaitokkal könnyebben megtaláljátok a közös hangot.

A munkafüzet **7 egyszerű, de elgondolkodtató feladatot** tartalmaz. A saját tempótokban haladhattok, **nincs jó vagy rossz válasz** – minden, amit megosztotok egymással, közelebb vihet benneteket önmagatokhoz és egymáshoz.

Hogyan használjátok a munkafüzetet?

- A részvétel legyen szabad döntés – a program mindannyiőtoknak értékes élmény!
- Beszélgetsetek minél többet a megélt tapasztalataitokról
- Maradjatok kíváncsiak és legyetek nyitottak egymás nézőpontjára
- Tartsátok tiszteletben egymás véleményét
- Ha úgy döntötök, hogy változtattok, akkor közösen határozzátok meg az irányt

Legyen ez a hetetek is tele inspiráló pillanatokkal és tartalmas beszélgetésekkel!

Folytassuk a digitális egyensúly felé vezető utat együtt!

1. FELADAT: KOMMUNIKÁCIÓ KÉT TÉRBEN

Most arra hívunk benneteket, hogy nézzétek meg közösen, hogy nálatok a digitális és a személyes kommunikáció milyen mértékben van jelen a mindennapi életetekben.

Feladat: **Nézzük meg az arányokat!**

Képzeljétek el, hogy a napi kommunikációtok 100%-ot jelent. Ebből hány százalék zajlik:

- *személyesen* (élőben, eszköz nélkül)?
- *digitálisan* (telefonon, chat-en, e-mailben, videóhívásban – bármilyen digitális eszközön keresztül)?

Nem kell pontosan tudni. Elég, ha nagyjából megbecsülitek és bejelölitek a lenti skálán úgy, hogy kiszínezzitek kétféle színnel, hogy melyik, milyen arányban van jelen az életetekben.

Név:



Név:



Név:



Név:



Kérdések a közös beszélgetéshez:

- Elégedettek vagytok a kapott arányokkal?
- Észrevettetek-e különbséget a hétköznapi és a hétvégi között? Ha igen, miben tér el a kettő egymástól?
- Van-e valami, amin szívesen változtatnátok, hogy könnyebben, jobban kommunikáljatok egymással?

2. FELADAT: DIGITÁLIS ÉS SZEMÉLYES KOMMUNIKÁCIÓ – MIBEN TÉR EL NÁLATOK?

Ugyan egyszerre van jelen az életünkben az online és a személyes kommunikáció, de nem biztos, hogy mindkettőt ugyanúgy használjuk. Attól függően, hogy személyesen vagy digitálisan beszélgetünk, lehet, hogy **más a stílusunk, mások a reakcióink vagy máshogy fejezzük ki az érzéseinket.**

Ez a feladat ennek felfedezésére hív titeket! Ez a beszélgetés nem arra való, hogy eldöntsük, melyik a jobb vagy a rosszabb. Egyszerűen csak arra szolgál, hogy meglássátok, hogy mi hogyan működik nálatok.

Feladat: Figyeljétek meg, hogy hogyan zajlanak a beszélgetéseitek, és azt is, hogy érzékeltek-e különbséget abban, hogy hogyan kommunikáltok a két különböző térben.

Válaszoljatok egyénileg vagy beszéljétek meg közösen az alábbi kérdéseket, és karikázzátok be azokat, melyet magatokra nézve igaznak tartotok: IGEN (✓) vagy NEM (X).

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Bátrabban kimondjátok online azt, amit gondoltok? | ✓ | X |
| 2 | Egy online beszélgetésben gyakrabban fordul elő, hogy hosszabb szüneteket hagytok, mint egy személyesben? | ✓ | X |
| 3 | Több a félreértés az írott kommunikációban, mint amikor élőben beszélgettek? | ✓ | X |

- | | | |
|-----------|--|-----|
| 4 | Könnyebb leírnotok azt, amit éreztok, mint szóban kimondanotok? | ✓ X |
| 5 | Személyesen jobban tudtok figyelni egymásra, mint egy online hívás közben? | ✓ X |
| 6 | Élőben hosszabban és mélyebben tudtok beszélgetni? | ✓ X |
| 7 | Személyesen könnyebb kiállnotok a véleményetek mellett, mint online? | ✓ X |
| 8 | Jobban szeretitek a fontos dolgokat személyesen megbeszélni? | ✓ X |
| 9 | Többször is előfordul, hogy miközben cseteltek, párhuzamosan több dologra is figyeltek az online térben? | ✓ X |
| 10 | Az online beszélgetések során könnyebb elkerülni a konfliktusokat, mint személyesen? | ✓ X |

Segítő kérdések a közös gondolkodáshoz:

- Mi az, ami zavarhat titeket online, de élőben nem? Vagy fordítva?
- Ha a kettőt összehasonlítjátok: mit szerettek az egyikben, mit a másikban?
- Van valaki a családban, aki inkább az egyik, vagy inkább a másik kommunikációs módot részesíti előnyben?
- Használtok emoji-t az írott kommunikációban, hogy könnyebben fejezzétek ki az érzéseiteket?
- Másként fogalmaztatok meg a mondandótokat, ha írásban külditek el, mint amikor élőszóban beszélitek meg?
- A képernyőn keresztüli vagy a személyes beszélgetések után érzitek magatokat általában közelebb egymáshoz?
- Van olyan, amit szívesen „átvinnétek” az egyik térből a másikba?

3. FELADAT: MOST NEM TUDOK VÁLASZOLNI – DE JELZEM!

Az online térben gyakran reagálunk gyorsan – néha túl hirtelen is. Mivel nem látjuk a másik arcát, nem halljuk a hangját, könnyű megfélekezni arról, hogy a képernyő túloldalán **is egy érző ember van**, akinek ugyanúgy fontos a figyelem és az elfogadás, mint nekünk.

Bár az online kommunikációnak is megvannak a maga bevett szokásai, mégis **megéri arra törekednünk, hogy a digitális világban is ugyanaz a figyelmesség és tisztelet vezessen bennünket, amint amikor személyesen találkozunk valakivel.** Ahogy az utcán nem kiabálunk csak úgy valakivel, egy osztálytárs anyukáját sem szólítjuk le barátságtalan hangnemben és nem hagynánk faképnél egy ismerőst sem beszélgetés közben, a virtuális térben is jó, ha megállunk egy pillanatra, mielőtt lenyomnánk a küldés gombot – vagy se szó, se beszéd eltűnnénk.

A figyelmen kívül hagyott hívások, megválaszolatlan üzenetek, vagy amikor egyszerűen "felszívódunk" a másik számára (ghosting), hasonló bizonytalanságot és hiányérzetet kelthet, mintha a valóságban szakadna félbe a kommunikáció. Ilyenkor egy pár szavas visszajelzés – például „Köszönöm, megkaptam, később jelentkezem” – sokkal többet jelent, mint gondolnánk. Nemcsak megnyugtatóan hat, de segíthet elkerülni a félreértéseket és megelőzheti a rossz érzéseket.

Feladat: Ma, amikor nem tudtok rögtön válaszolni egy hívásra, vagy egy üzenetre, jelezzétek ezt vissza azonnal, röviden!

Nem kell hosszú magyarázat, csak egy kis visszacsatolás, ami tudatja a másikkal, hogy most ugyan mással vagytok elfoglalva, de azért nyugodtan számíthat rátok.

Kérdések a közös beszélgetéshez vagy ha egyedül gondolkodnátok rajta:

- Ha küldtetek ilyen üzenetet ma, hogy éreztétek magatokat utána?
- Kaptatok rá választ? Ha igen, hogyan reagált a másik fél?
- Nektek milyen érzés volt, amikor legutóbb hosszú ideig nem kaptatok választ egy üzenetre?
- Mi segíthet abban, hogy online is figyelmesek, együttérzőek maradjatok egymással?
- Mit vettetek észre magatokon vagy a saját kommunikációs szokásaitokkal kapcsolatban?

4. FELADAT: TÖBBFÉLE MÓD, EGY CÉL: KAPCSOLÓDJUNK!

Ma már sokféleképpen tarthatjuk a kapcsolatot: írhatunk, hangüzenetet küldhetünk, beszélgethetünk videón vagy telefonon. Természetesen ott vannak a személyes találkozások is, amikor jelen vagyunk egymásnak, nemcsak szavakkal, hanem **a tekintetünkkel, a gesztusainkkal is.**

Mindegyik forma mást nyújt, és mindnek megvan a maga értéke. Az online kommunikáció gyors és rugalmas, segít áthidalni a távolságot és az időhiányt is. A személyes találkozások egészen másféle élményt jelentenek – a hangunk árnyalata, a tekintet, az apró gesztusok, a testtartás szavak nélkül is mesélnek, és az így együtt töltött időben mélyebb beszélgetések születhetnek.

Ez a gyakorlat arra hív, hogy próbáljátok ki, milyen érzés máshogy kapcsolódni, és figyeljétek meg, hogy melyik forma, mikor ad többet nektek.

Feladat: A héten legalább háromszor válasszátok azt, hogy nem üzenetet írok, hanem felhívjátok, akivel beszélni szeretnétek! Vagy találkozzatok vele személyesen! Figyeljétek meg, hogy ez hogyan hat rátok és mit tapasztaltok!

Kérdések a közös beszélgetéshez:

- Hogyan tartjátok leggyakrabban a kapcsolatot a barátaitokkal és az ismerőseitekkel: személyesen, telefonon vagy online? És miért?
- Milyen volt személyesen és milyen telefonon beszélgetni? Ha jól esett, mi volt jó benne?
- Milyen helyzetekben működik jól az online kommunikáció, és mikor lenne jobb mást választani?
- Hiányzott-e nektek valami az online vagy a személyes beszélgetésekből? Ha igen, mi?
- Hogyan lehetne ezen változtatni, javítani?

Tipp: Írjatok egy rövid listát az online és a személyes beszélgetések előnyeiről és hátrányairól.

5. FELADAT: BESZÉLGESSÜNK – MOST KÉPERNYŐK NÉLKÜL!

Előfordult már, hogy beszélgetés közben rápillantottatok a telefonotokra, vagy épp titeket **hallgattak fél füllel**, mert a másik görgetett? Ezek az apró figyelmen kívül hagyások nem tűnnek nagy ügynek, de ha ez **szokássá válik**, idővel a legjobb kapcsolatot is kikezdhetik. Ezért egy könnyed, mégis sokat adó kihívásra invitálunk titeket!

Feladat: Beszélgetsetek a családtagjaitokkal legalább három alkalommal úgy, hogy közben nem használtok semmilyen digitális eszközt, és ha lehet, figyeltek a szemkontaktusra is!

Kérdések a közös beszélgetéshez:

- Tapasztaltatok valamilyen változást? Ha igen, mit?
- Mit vettetek észre: másképp reagáltatok egymásra akkor, amikor nem volt ott egy eszköz sem?
- Milyen volt így figyelni a gyermekedre, a szüleidre, a testvéredre?

6. FELADAT: NAPI 5 PERC FIGYELEM

Talán mind tudjuk milyen az, - különösen egy hosszú, fárasztó nap után, - amikor semmi másra nem vágyunk, csak arra, hogy leülhessünk és elmesélhessük, mi történt velünk. Ilyenkor lehet, hogy még arra *sincs szükségünk, hogy a másik véleményt mondjon, vagy tanácsot adjon* – egyszerűen csak azt szeretnénk, hogy valaki meghallgasson. **Csendben, ránk figyelve.**

Ezért arra hívunk, tegyetek egy próbát: legyetek most ti azok a beszélgetőtársak, akik *nem szakítják félbe a másikat, nem javítják ki őt, nem akarnak rögtön segíteni és nem javasolnak ötleteket a helyzet megoldásához.* **Csak legyetek ott teljes figyelemmel, és engedjétek, hogy a másik elmondhassa, ami őt foglalkoztatja.**

Feladat: A héten minden nap szánj legalább 5 percet arra, hogy teljes figyelleddel egy családtagodat hallgatód!

- Kezdeményezz beszélgetést egy olyan témáról, ami őt érdekli és hagyd beszélni
- Csak rá figyelj, ne foglalkozz közben mással
- Ne szakítsd félbe, ne mondj véleményt és ne adj tanácsot
- Elég, ha figyelmesen jelen vagy - bátoríthatod a másikat egy-egy bólogatással, hümmögéssel, és néha összefoglalhatod, amit a hallottakból megértettél
- Hallgasd őt így legalább 5 percig

Kérdések a közös beszélgetéshez:

- Milyen volt nektek így beszélgetni, így hallgatni a másikat?
- Mit láttatok, hogyan hatott ez a másokra?
- Éreztetek-e valamilyen változást a beszélgetés hangulatában? Ha igen, a megszokotthoz képest mi volt most más?

7. FELADAT: BESZÉLEK RÓLA, MERT JÓL ESETT!

Olykor csak a problémákra és a hibákra figyelünk, és észre se vesszük, hogy közben **mennyi jó dolog történik velünk: az apró kedvességek, az elismerő szavak** – pedig ezek **igazán építően hatnak a kapcsolatainkra.**

Feladat: Mondjatok a családtagjaitoknak 3 olyan dolgot, ami ma jól esett nektek velük kapcsolatban!

- Ha ma valaki olyasmit tesz, ami jól esik nektek, vagy fontosnak tartotok – **jelezzétek neki!** Lehet ez egy kedves szó, egy segítő gesztus, bármilyen apró figyelmesség.
- Nem az a lényeg, hogy „megköszönjétek mindent”, hanem az, hogy **észrevegyétek, amikor valami jó történik és ezt ki is mondjátok.**

Például:

„Köszönöm, hogy meghallgattál, nagyon jól esett.”

„Értékelem, hogy segítettél a házimunkában.”

„Örülök, hogy együtt töltöttük a délutánt.”

„Köszönöm, hogy türelmes voltál velem, ma nehéz napom volt.”

„Köszönöm, hogy vigyáztál a kistestvéredre.”

„Tetszett, ahogy megnevettettél a vicceiddel.”

„Köszönöm, hogy időt szántál rám, ez sokat jelent nekem.”

„Nagyon jó érzés, hogy mellettem állsz, amikor szükségem van rád.”

„Örülök, hogy együtt néztük meg a kedvenc filmedet, élveztem.”

Tipp: Vezessetek be egy napi "JÓL ESETT" pillanatot!

Idővel természetessé válik, hogy észreveszitek és kimondjátok azt, ami jó. Ez erősíti a kapcsolataitokat és jó érzéssel tölt el titeket is. Így otthon és a digitális világban is bátrabban fejezhetitek ki a megbecsüléseteket.

Segítő kérdések a nap végén

- Sikerült találnotok és kimondanotok valami jólesőt mindenkinek?
- Milyen érzés volt nektek ezt megtenni? Mit láttatok a másikon, miután elmondtátok?
- Hogy éreznétek magatokat, ha ti is kapnátok ilyen visszajelzést?

Mennyire találtátok hasznosnak ezt a munkafüzetet?

Az alábbi skálán értékeljétek, hogy mennyire éreztétek hasznosnak, elgondolkodtatónak a feladatokat! (1 = egyáltalán nem, 10 = nagyon hasznos)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Osszátok meg velünk, hogy mit tapasztaltatok a program során! Élményeiteket a hello@helloszulo.hu e-mail címre várjuk. A visszajelzéseitek sokat jelentenek nekünk és a többi szülőnek is!

Inspiráljatok másokat is a digitális egyensúly felé vezető úton!

hello szülő

Jótól kérdezed

A munkafüzetet összeállította és készítette: Pálkuti Noémi Adrien, mentálhigiénés segítő szakember, családkonzulens, asszertív kommunikációs tréner

Kép forrása: www.freepik.com

A munkafüzet tartalma a Magyar Telekom Nyrt. szellemi tulajdonát képezi, melynek felhasználása a Magyar Telekom Nyrt. előzetes írásbeli engedélyéhez kötött.

Magyar Telekom Nyrt.

Székhely: 1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 36.

Cégjegyzékszám: CG 01-10-041928

Adószám: 10773381-2-44