

DIGITÁLIS EGYENSÚLY A CSALÁDBAN



4. munkafüzet

VALÓBAN EGYÜTT CSALÁDI MUNKAFÜZET

Szeretettel köszöntünk!

Örülünk, hogy újra itt vagytok - és egyben gratulálunk is nektek! A **Digitális egyensúly a családban program negyedik** és egyben **záró állomásához** érkeztek!

Bízunk benne, hogy az eddigi feladatokon és a beszélgetéseken keresztül *közelebb kerültetek egymáshoz - és ahhoz a jövőképhez is, amire igazán vágytok!*

Ebben a munkafüzetben a családdal együtt töltött idővel és tartalmas programok tervezésével foglalkozunk. Azért, hogy **digitális egyensúly** ne csak pillanatnyi állapot legyen, hanem **hosszú távon is jól működő családi szokássá** válhasson.

A munkafüzet **6 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

Kívánjuk, hogy ezt a hetet, és a nyár további részét is töltsétek közös programokkal és jóleső beszélgetésekkel! Bár ez az utolsó munkafüzet, mindaz, amit közösen elindítottatok, tovább élhet a hétköznapiakban.

Menjünk tovább a digitális egyensúly felé vezető úton!

1. FELADAT: MERT EGYÜTT LENNI JÓ!

Vannak családi emlékek, melyek egyszerűen csak jók: jó érzéseket, nevetést, örömteli pillanatokot idéznek. Ezek **a közös élmények igazi kincsek**, amik egész életünkön át elkísérnek.

Feladat: Egy nyugodt este üljetek le együtt, és osszatok meg egymással három-három kedves családi emléket, amelyekre szívesen gondoltok vissza.

Kérdések a családi beszélgetéshez:

- Milyen érzések voltak bennetek akkor, amikor ezek az események történtek?
- Milyen érzés volt őket felidézni most?
- Mi teszi számotokra különlegessé ezeket a közös családi pillanatokot?

—

2. FELADAT: CSALÁDI ÉLMÉNYVADÁSZAT

A múltban megélt szép emlékek után most tekintsetek előre: **milyen közös élményeket élnétek át szívesen a közeljövőben?** Ha együtt tervezitek meg a családi programokat, tudatosan szánhattok időt arra, ami mindenkinek örömet szerez. Nem kell nagy dolgokra gondolni – sokszor egy egyszerű, mégis együtt átélt pillanat adja a legtöbbet.

Feladat: Állítsatok össze egy 10 élményből álló bakancslistát, amelyet szívesen élnétek át együtt!

Tipp: Ha tudtok, legalább egyet valósítsatok meg ezek közül a héten!

—

3. FELADAT: KÉSZÜLJETEK FEL EGYÜTT A NYÁRRÁ!

Közeleg a vakáció, és közös ötleteléssel sokkal tartalmasabb, élményekben gazdagabb lehet az előttetek álló időszak! Ez a feladat abban segít, hogy hogyan tervezhettek olyan nyarat, amire később szívesen emlékeztek majd vissza.

Feladat: Tervezzétek meg a szünidőt közösen!

Fogjatok egy nagy lapot, és állítsátok össze együtt a nyári kívánságlistátokat!

1. Üljetek össze egy délután vagy este, amikor mindenki otthon van és beszéljétek át:

- Milyen programokra vágytok ezen a nyáron?
- Mi az, amit jó lenne együtt átélni?
- Milyen programon akartok egyedül vagy a barátaitokkal részt venni?

2. Írjátok össze mindenki kívánságait – lehet közös időtöltés, tábor, egyéni program, vagy olyan nap is, amit "csak úgy" a semmittevésre tartotok fenn!

3. Fussátok át a listát és válasszátok ki együtt, hogy mit akartok megvalósítani!

4. Tervezzétek!

- Jelöljétek meg a programok tervezett időpontját és írjátok be egy falinaptárba, vagy egy saját készítésű táblázatba
- Ha kisebb gyerek is van a családban, rajzolhattok hozzájuk egyszerű ábrákat is, amik számukra is jól érthetőek
- A kész tervet kitehetitek a hűtőre vagy a falra, így mindenki láthatja, hogy arra, amit ő szeretne, mikor kerül sor – ahogy azt is, hogy mire számíthat a következő napokban

5. Indulhat a megvalósítás!

- A nyári programterv nem szigorú menetrend, hanem inspiráció
- A tudatosan megtervezett pillanatok biztonságos keretet adhatnak a nyárnak, de azért a spontaneitásnak is hagyjatok teret

Kérdések a családi beszélgetéshez:

- Milyen érzés volt, hogy mindenki elmondhatta, hogy mire vágyik?
- Milyen érzés ránézni a kész nyári tervre?
- Melyik programot várjátok a legjobban?
- Mi az, amit tanultatok a tervezésről?
- Mi az ebből a feladatból, amit máskor is hasznosítani tudtok?

—

4. FELADAT: A JÖVŐKÉP ALKOTÁSA

A családotok élete – csakúgy, mint a digitális világ – gyorsan változik, és vele együtt változnak a kapcsolataink és a szokásaink is. Most arra hívunk benneteket, hogy képzeljétek el közösen, milyen lenne az **ideális jövőtök**! Hogyan működne a családotok 1-2 év múlva és milyen szerepet szánátok benne a technológiának?

Ez a feladat nemcsak kreatív lehetőséget ad az együttgondolkodásra, de segít megfogalmazni a közös célokat, és inspirálóan hathat a mindennapi döntéseitekben is.

Feladat: Alkossátok meg a családotok jövőképét!

Válasszatok olyan technikát, ami a leginkább illik hozzátok – akár az alábbiak közül, vagy találjatok ki saját, egyedi formát:

- Leírás
- Hang- vagy videófelvétel
- Rajz/festmény
- Kollázs
- Más:

A jövőkép tartalmazza a válaszaitokat az alábbi kérdésekre:

- Hogyan éltek 1-2 év múlva? Hogyan telnek a mindennapjaitok?

- Hogyan használjátok a technológiát, és milyen szerepet játszik az életetekben?
- Milyen új szokásokat alakítottatok ki?
- Milyen előnyöket tapasztaltok?
- Hogyan segíti a technológia a családi kapcsolataitokat?

Tipp: Ha művészi megjelenítést választottatok, bátran tegyétek ki a közös alkotást egy jól látható helyre az otthonotokban!

Kérdések a közös családi beszélgetéshez:

- Milyen érzés volt közösen megalkotni a család jövőképét?
- Milyen különbséget láttok a mostani helyzet és a jövőkép között?
- A jövőkép mely része tűnik a leginkább megvalósíthatónak?
- Mit tudnátok már most megtenni azért, hogy közelebb kerüljete ehhez a jövőképhez?

—

5. FELADAT: MI SZÁMÍTSON SZABÁLYNAK?

Valószínűleg volt már a családon belül *feszültség abból, hogy nem volt egyértelmű, ki vállalja a mosogatást vagy ki viszi le a szemetet aznap. Esetleg abból, hogy ki, mikor és mennyit használja a telefonját, játszik a konzolján vagy nézi a tévét.* Nem minden családban van erre **kialakított szabályrendszer**, és az is előfordulhat, hogy ugyan már beszéltetek róla, de *konkrétan nem állapodtatok meg semmiben.*

A mindennapokban ezek a kérdések könnyen háttérbe szorulnak, még akkor is, ha mindenki úgy érzi, hogy **fontos lenne tisztázni a kereteket**. Ez a feladat most lehetőséget ad arra, hogy közösen átgondoljátok, hogy milyen családi szabályokat akartok kialakítani, beleértve a digitális eszközök használatát is. Akár vannak már ilyen szabályaitok, akár most kezditek megfogalmazni őket, ez a feladat *jó kiindulópont lehet a közös gondolkodáshoz.*

Feladat: Állapodjatok meg együtt abban, hogy mi számítson a családotokban szabálynak!

Az alábbi néhány szempont ötletként szolgálhat az átgondoláshoz:

1. **Közös időtöltés** – Mikor, és mivel szeretnétek együtt tölteni az időt? Milyen közös, és milyen egyéni programokat szeretnétek?
2. **Napi tevékenységek ideje** – Mikor legyen a tanulás, a játék és a lefekvés ideje?
3. **Házimunka megosztása** – Ki, milyen feladatokat vállal otthon, és hogy lehet ezt igazságosan elosztani?
4. **Eszközhasználati idők** – Mikor, és mennyi ideig akarjátok használni a digitális eszközeiteket?
5. **Eszközmentes helyek és időpontok** – Vannak-e olyan pillanatok vagy helyek, ahol jól esne, ha nem lennének jelen a képernyők?
6. **Tartalmak, amelyeket nem nézhetek / használhattok** – Van-e olyan, amit szeretnétek elkerülni?
7. **Kommunikációs szabályok** – Ti hogyan beszélgettetek a való életben és az online térben? Kivel vehetitek fel a kapcsolatot? És kivel nem?
8. **A szabályok betartását hogyan segíthetitek?** – Van-e bármilyen módja annak, hogy támogatassátok egymást a szabályok betartásában?
9. **Következmények a szabályok megszegése esetén** – Mi történik, ha valaki átlépi a közösen meghúzott határokat?
10. **Döntéshozatal** – Hogyan születnek meg nálatok a közös szabályok, és hogyan változtathatóak meg, ha szükség van rá?

Ez a feladat nem az ítékezésről vagy a hibakeresésről szól, hanem egy biztonságos tér megteremtéséről, melyhez együtt alakíthatjátok ki a családotok számára leginkább megfelelő kereteket.

Kérdések a feladat után:

- Elégedettek vagytok a közösen kialakított szabályokkal?
- Mit gondoltok, ezek a szabályok a család minden tagja számára elfogadhatóak és betarthatóak?

6. FELADAT: A DIGITÁLIS EGYENSÚLY ÜNNEPLÉSE

Gratulálunk! A digitális világban való tudatos eligazodás igazi kihívás, és inkább egy **folyamatnak** tekinthető, mintsem egyszeri feladatnak. Hiszen a változások és a változó igények miatt újra és újra szükség van a szokások finomhangolására.

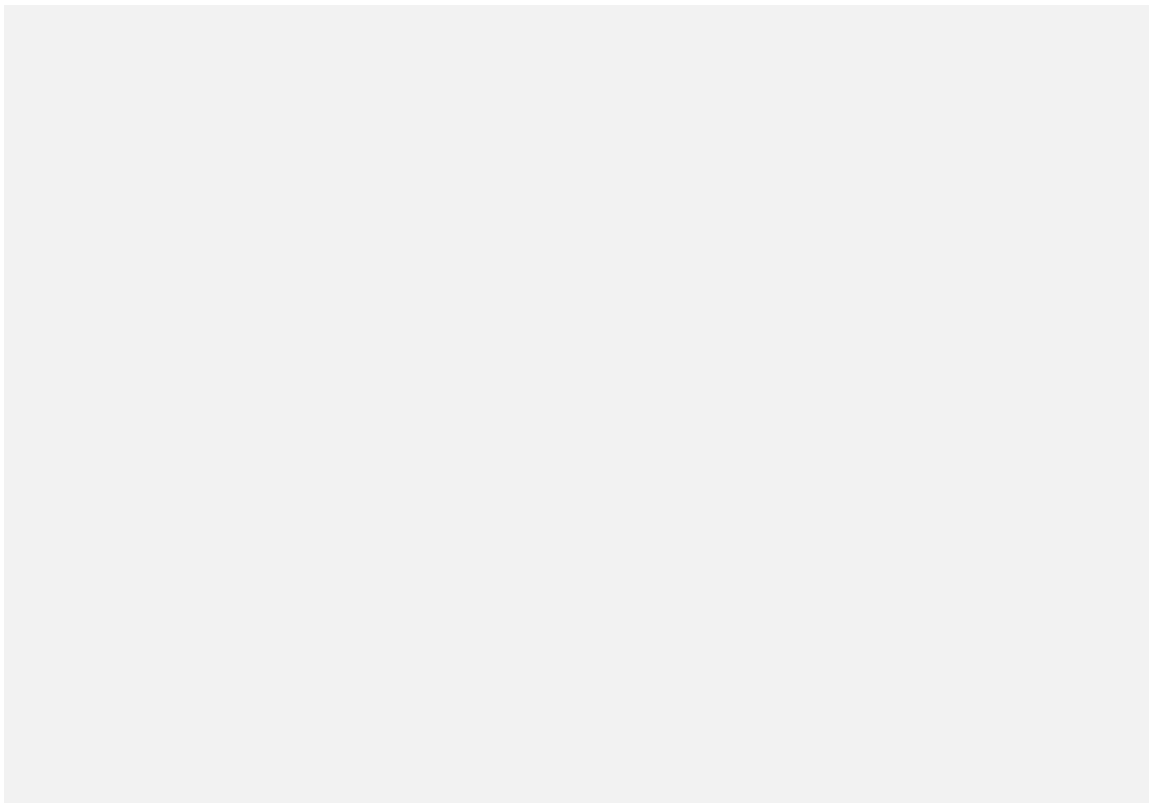
Az elmúlt négy hétben számos fontos lépést tettünk meg együtt a digitális egyensúly felé! Ez az időszak a tudatos odafigyelésről, az őszinte párbeszédéről és a változtatás lehetőségéről szólt.

Feladat: **Most itt az ideje, hogy megálljatok egy pillanatra és megünnepeljétek mindazt, amit közösen elértetek az elmúlt négy hétben!**

Használjátok ezt az oldalt arra, hogy leírótok vagy lerajzoljátok magatoknak, hogy milyen pozitív változásokat hozott ez a program a családotok számára!

Családi kérdések a négyhetes program végére:

- Mi volt a legnagyobb vagy legfontosabb felismerésetek?
- Hogyan változtak a családi kapcsolataitok?
- Melyik új szokás vált be a legjobban nektek?
- Mi az, amit örömmel tartanátok meg hosszú távon?
- Mivel ünnepelnétek meg a legszívesebben a program sikeres lezárását?



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 szerintetek mi volt a legértékesebb része a programnak! Élményeiteket a hello@helloszulo.hu e-mail címre várjuk. A visszajelzéseitek nemcsak nekünk jelentenek sokat, hanem 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