



TELE2

VIEDTELEFONU LIETOŠANAS etīkete mājās

Autori: Tele2 sadarbībā ar etīketes eksperti Kristīnu Sprūdžu un Latvijas Universitātes profesori Zandu Rubeni

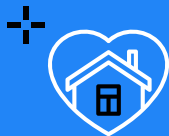
Viedtelefonu lietošanas etiķete mājās

Mājas ir vieta, kur varam justies brīvi un ērti, un personīgā vide šķietami ļauj mazāk rēķināties ar citiem, lietojot viedtelefonus. Bet vai tas nozīmē, ka pieklājība pret sevi un citiem ir atcelta?

Cieņpilna izturēšanās pret ģimenes locekļiem ir tikpat nozīmīga kā cieņa pret apkārtējiem darba vietā, sabiedriskajā transportā vai citā publiskā vietā. Galu galā arī mājās ievērojam dažādas pieklājības normas, un **ir vērts pārdomāt un piestrādāt arī pie telefonu lietošanas paradumiem, lai spētu pilnvērtīgi atpūsties, atgūt spēkus un pavadīt laiku ar saviem tuvākajiem cilvēkiem.**



Viedtelefonu lietošanas etiķete mājās



#1 Vienojieties ģimenē par kopīgiem pamatnoteikumiem telefonu lietošanā, piemēram, pēc plkst. 20.00 tie tiek nolikti nost un ģimenes locekļi pievēršas viens otram vai atpūtai bez viedierīcēm.



#2 Klausoties mūziku, skatoties video vai veicot video zvanus, lietojiet austiņas, ja vien neesat atsevišķā telpā vienatnē.



#3 Nelietojiet telefonus maltītes laikā, tā vietā atvēliet laiku sarunām un ēdiena baudīšanai. Nelieto telefonu arī tad, ja ēd vienatnē, ļauj sev izbaudīt ēdienu.



Viedtelefonu lietošanas etiķete mājās



#4 Telefona saturam nevajadzētu būt vienīgajai sarunu tēmai. Var un vajag dalīties ar sev svarīgu saturu no sociālo tīklu plūsmas, taču katru vakaru nevajadzētu aizrauties ar sociālo tīklu ierakstu vai kolēģu sūtīto joku rādīšanu ģimenei.



#5 Atturieties no regulāras telefona “bakstīšanas”. Veltiet savu uzmanību arī citām lietām – sarunām ar ģimenes locekļiem, ēst gatavošanai, hobijiem, mājdzīvniekiem.



#6 Izvērtējiet, vai par katru ienākošo ziņu ir jāvēsta skaņas signālam – ja iespējams, izslēdziet paziņojumu skaņu, īpaši vēlās vakara stundās.



Viedtelefonu lietošanas etiķete mājās



#7 Ja esi vienā telpā ar citiem ģimenes locekļiem, **telefona sarunai izvēlies citu vietu**, īpaši, ja saruna būs ilga.



#8 Neizmantojiet telefonu par ieganstu, lai izvairītos no saskarsmes, sarunām un kopīgām aktivitātēm ar ģimeni.



#9 Iestati telefonu klusuma režīmā, kad mājās ir “ģimenes laiks”, piemēram, nododaties kopīgām ģimenes lietām. Rādi priekšzīmi un ierosini arī citiem dot sev atelpu no viedtālruņa.



Viedtelefonu lietošanas etiķete mājās



#10 Nenēsā telefonu visur sev līdzi, mājās tas nepazudīs un jums nav jābūt tūlītēji sasniedzamiem citiem cilvēkiem. Baudi nesteidzīgu un mierpilnu mājas vidi.



#11 Vēlās vakara stundās un naktsmiera laikā telefonu pārslēdz uz “lidojuma” vai “netraucēšanas” režīmu, lai dotu sev iespēju atpūsties.



Par ko vēl vērts padomāt..

- Pārrunā telefona lietošanu ar jauno paaudzi. Ļauj katram pastāstīt par to, kāda rīcība viņu iepriecina, kāda sarūgtina, kopīgi pārrunājat piemērotāko rīcību.
- Mēs saviem bērniem varam iemācīt tikai to, ko protam un darām paši. Ja kādu neapmierina bērnu telefona lietošanas paradumi, jāpārskata savi paradumi un jāsāk pārmaiņas ar sevi.
- Nekritizē citus ģimenes locekļus arī saistībā ar viņu telefona lietošanas paradumiem. Šos jautājumus labāk izrunāt divatā. Pamato savu uztraukumu, rūpes, jautā par otra cilvēka motivāciju un vienojaties par risinājumu. Veic šādas cieņpilnas sarunas arī ar bērniem.
- Esot mājās, seko saviem viedtālruna lietošanas paradumiem un ieplāno savu digitālo pauzi. Iegūsti kontroli pār telefona lietošanu.

