

ЯКЩО ВАША ДИТИНА ПРОВОДИТЬ ЗНАДТО БАГАТО ЧАСУ В ІНТЕРНЕТІ...

Вас турбує той факт, що ваша дитина «постійно сидить в Інтернеті» і соціальних мережах?

Згідно з дослідженням «JIM-Studie 2022» на сьогодні 95% осіб віком 12-19 років мають смартфон і вважають це звичним явищем.

Якщо, окрім іншого,

- ваша дитина більше не зустрічається з друзями та не цікавиться іншими видами дозвілля,
 - її успішність у школі знижується,
 - вона нехтує своїми обов'язками,
 - її настрої постійно погані, а бажання розмовляти майже відсутні,
- це є серйозним приводом для занепокоєння.

Отримайте професійну консультацію та підтримку!

У рамках великого європейського дослідження 2012 року проводилося масштабне опитування молоді щодо використання ними Інтернету. Відповідно до цього дослідження користувачів Інтернету розділяють на чотири типи, у ньому також описано фактори ризику та випадки необхідності надання допомоги. Особливо трагічною є ситуація, коли «життя офлайн» сприймається як нудне або розчаровує, а соціальних навичок та вмінь для реального спілкування бракує.

Матеріали дослідження розміщено тут:

www.tinyurl.com/otlm9c5

ВАМ ПОТРІБНА КОНСУЛЬТАЦІЯ ТА ДОПОМОГА

Тут можна отримати допомогу, якщо у вашої дитини виникла залежність від соцмереж, Інтернету або комп'ютера:

Загублені в космосі

Центр консультування залежних від комп'ютерних ігор та Інтернету в Берліні
Wartenburgstr. 8 | 10963 Берлін | Тел.: 030 – 666 33 959
www.computersucht-berlin.de

Амбулаторне відділення дитячої та підліткової психіатрії, психотерапії та психосоматики

Клініка Vivantes у Фрідріхсхайні
Landsberger Allee 49 | 10249 Берлін | Тел.: 030 – 130 23 80 11

Маєте запитання? Ми готові на них відповісти!

Спеціалізований центр із питань профілактики залежності готовий надати вам інформаційні матеріали та підтримати порадами. Ми проводимо батьківські курси й батьківські вечори, а також майстер-класи в школі. Якщо потрібна додаткова допомога, ми радо надамо відповідну підтримку.



Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Тел.: 030 – 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de



2. Auflage, Februar 2023 | Bildquellen: depositphoto/furteleent83

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

UKRAINISCH

ШАНОВНІ БАТЬКИ, ПИТАННЯ ДО ВАС!

Звісно, сьогодні діти виростають зі смартфонами та планшетами в руках. З дитячою легкістю вони засвоюють новітні технології та сприймають цифрові розробки як реальність із раннього віку. Однак використання цифрових засобів вимагає навичок, з якими діти не народжуються. На цьому етапі батьки повинні супроводжувати дітей та навчати їх грамотному й відповідальному поводженню зі смартфонами, комп'ютерами та ігровими консолями.

ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ

- www.schau-hin.info — тут ви знайдете рекомендації щодо програмного забезпечення, яке запобігає неконтрольованому серфінгу в Інтернеті та фільтрує вміст відповідно до віку
- www.klicksafe.de пропонує докладну інформацію а також шаблон для укладання договорів — угод про використання мультимедійних засобів
- www.schau-hin.info/service/materialien пропонує, окрім іншого, листи для батьків з інформацією про правильне поводження з мультимедійними засобами німецькою, турецькою та арабською мовами для дітей віком 3-13 років
- www.internet-abc.de — тут діти дізнаються фундаментальні принципи користування Інтернетом

СНІДАНОК АБО ЧАТ WHATSAPP?

ПОРАДИ ЩОДО МУЛЬТИМЕДІЙНИХ
ЗАСОБІВ У СІМ'Ї

BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

www.HelpIsOk.de

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГРАМОТНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ



1 Ви — приклад, який наслідує ваша дитина

Чи спостерігали ви іноді за собою, що вмикаєте телевизор із нудьги, несвідомо і без причини перевіряєте свої повідомлення або сидите в Інтернеті довше, ніж планувалося?



Діти активно переймають поведінкові моделі своїх батьків. Установивши лише кілька спільних правил, ви допоможете своїй дитині розвинути відповідальне ставлення до мультимедіа.

- Обов'язково спостерігайте за власними моделями використання мультимедійних засобів та організуйте час для всієї родини без них, наприклад під час їжі.
- Продемонструйте обачний підхід до публікації персональних даних.
- Поважайте право дитини на конфіденційність її фотографій: не викладайте фотографії дитини в мережу без її дозволу.
- Поважайте твори, захищені авторським правом: використовуйте джерела законних постачальників для завантаження або потокового передавання вмісту.



2 Підтримуйте стосунки в рамках повсякденного спілкування

Звісно, у всіх батьків є вагомі причини, чому до медіа-ентузізму дітей та підлітків вони ставляться зі скептицизмом та

обережністю. Водночас дуже важливо, щоб батьки цікавилися, чим користується та в що грає їхня дитина. Тоді вони зможуть підтримати її влучною порадою та підібрати доцільні правила роботи з мультимедіа. Попросіть дитину розповісти вам про соціальні мережі або показати деталі профілю, щоб ви без шпигунства мали змогу побачити, які дані ваша дитина розміщує в Інтернеті. Поговоріть зі своєю дитиною про проблемний контент, такий як кіберзалякування, пропаганда насильства або фейкові новини.

Діти, які володіють соціальними навичками, зможуть справитися зі складними життєвими ситуаціями та навчитися конструктивно вирішувати конфлікти. Таким чином, небезпека того, що вони «втечуть» у цифровий світ, значно зменшується. Говоріть про почуття вдома та не бійтеся вступати в конфлікт. Це покаже вашій дитині, як конструктивно боротися з розчаруванням, гнівом або страхом.

Додаткові заходи:

- Заохочуйте дітей до «реальної» дружби та відпочинку, які не потребують цифрових технологій.
- Перетерпіть той час, коли дитині нудно, щоб перебороти спокусу поринути в захопливий цифровий світ. Потрібен час, щоб дитина почала креативно сприймати дозвілля та знайшла собі заняття!
- Організуйте спільні ігрові вечори — іноді з класичними настільними іграми, іноді з дитячими (відео)іграми.



- Ви також можете зайнятися геокешуванням: своєрідним полюванням на схованки. Це можна робити за допомогою мобільного GPS-пристрою з підтримкою Інтернету, наприклад смартфона.



3 Будьте пильні

Коли ваша дитина почне грати в ігри або спілкуватися в чатах, залежно від віку їй буде важко контролювати кількість витраченого часу або критично оцінити сумнівний вміст.



До певного віку необхідно, щоб батьки контролювали використання мультимедіа дітьми.

- Багато програм, додатків, ігор або фільмів підпадають під вікові обмеження (FSK або USK), що є юридично обов'язковим маркуванням відповідно до Закону про захист молоді (§11 і наступні). Зверніть увагу на ці дані під час придбання та перевірте ігри, додатки тощо своєї дитини.
- Помістіть комп'ютер своєї маленької дитини в спільній зоні будинку, аби бачити те, що вона робить.
- Попросіть дитину показати вам, що вона розміщує в мережі: дані, фотографії тощо, й обговоріть, якою інформацією можна ділитися з іншими.
- Налаштуйте батьківський контроль та вікові обмеження на пристроях, які використовує ваша дитина. Інформацію про технічну підтримку розміщено на початку цієї листівки.



4 Установіть чіткі правила

- ...про час використання мультимедіа. Під час сімейних заходів, виконання домашнього завдання або прийому їжі мобільні телефони, планшети або ПК не дозволяються.
- Установіть бюджети для ігор або додатків чи використовуйте грошові сертифікати.
- Заздалегідь обговоріть наслідки порушень правил, щоб вони не сприймалися як довільні.



ЧАС ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ЗАСОБІВ

Є сенс обмежити час використання мультимедійних засобів. Наприклад, експерти «Schau hin!» рекомендують такі ліміти часу, проведеного перед екраном:

- **До 5 років:** макс. 30 хв/добу
 - **6-9 років:** макс. 60 хв/добу для дозвілля
- Особливо маленьким дітям не варто грати на телевізорі або комп'ютері без батьків.



Для дітей віком від 10 років замість щоденного обмеження застосовується тижневий ліміт: Приблизно **1 година на тиждень на рік життя**. Цей час ваша дитина може все частіше розподіляти самостійно.