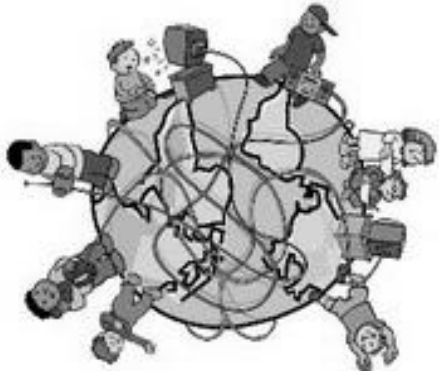


Шановні батьки!

У XXI столітті комп'ютери та Інтернет стали невід'ємним чинником існування суспільства. Комп'ютери та Інтернет є не лише чудовим інструментом навчання та розваги, але ще приховують у собі реальну небезпеку.

Тому слід з обережністю ставитися до інтернету, гаджетів та соціальних мереж.

Інтернет-залежність, ігрова залежність, залежність від гаджетів, кібербулінг – це не повний список небезпек, що чатують у всесвітній павутині.



Причини цих проблем можна шукати в просторах інтернету, однак більшість з них має коріння в сімейних відносинах. Іноді дитині не приділяють належної уваги й вона починає шукати спілкування в Інтернеті. Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками і однолітками.



Перші ознаки залежності дітей і підлітків:

- пропуски занять через комп'ютерну гру чи віртуальне спілкування в мережі Інтернет;
- просиджування за комп'ютером уночі;
- приймання їжі за комп'ютером;
- відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор; та віртуальних пошуків у мережі Інтернет
- віддавання переваги віртуальному спілкуванню;
- загальний час, проведений за комп'ютером, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками і однолітками;
- дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;
- конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

Поради батькам:

1. Більше спілкуватися з дитиною. Статистика свідчить, що у переважній більшості комп'ютероманами стають діти, в яких спілкування з батьками зводиться до 15-20 хвилин на день.

2. Цікавтеся іграми, в які грають ваші діти. Якщо ви не можете заборонити синові чи доньці грати, то контролювати мусите.

3. Час від часу (що частіше, то краще) перевіряйте, на які сайти заходить ваша дитина, якою інформацією цікавиться.

4. Контролюйте комп'ютерне спілкування дитини. Ніколи не відпускайте її одну на побачення з новими знайомими по Інтернету. Скажіть дітям, що їм не слід зустрічатися з людьми, яких вони знають тільки з Інтернету. Якщо ж це необхідно, то спочатку треба спитати дозволу батьків.

5. Обмежуйте перебування дитини за комп'ютером до двох годин на день.

6. Стежте, щоб дитина, окрім комп'ютера, мала інші захоплення: відвідувала гуртки та спортивні секції. Намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями. Знаходьте час для спільних прогулянок та розваг. Близьке й довірливе спілкування батьків з дітьми - найліпший захист від усіляких неприємностей.



Батькам рекомендується приділяти більшу увагу психологічному стану дитини та:

- Стати другом дитині у соціальній мережі (або попросити близьких знайомих)
- Встановити програми «Батьківський контроль», «Кібер-няня». Регулярно оновлюйте антивірус.
- Разом з дітьми розробіть правила користування Інтернетом. Домовтеся про прийнятний час роботи в Інтернеті і сайти, до яких вони збираються заходити.
- Наполягайте на тому, щоб діти ніколи не видавали своєї особистої інформації (адреси, номери телефону, місце навчання, улюблені місця прогулянки).
- Поясніть, що не потрібно відповідати на грубі листи. Якщо отримали, слід сповістити батьків.
- Скажіть дітям, що не все, що вони бачать в Інтернеті, - правда. Привчіть запитувати вас, якщо не впевнені. Навчіть мислити критично і питати себе про мету того чи іншого вчинку.
- Важливий емоційний зв'язок з дитиною. Розповідайте, що в її віці теж помилялися. Дитині важливо розуміти, що навіть його «ідеальні» батьки теж оступалися, і це нормально просити допомоги у інших.
- Навчіть довіряти вам. Пообіцяйте і їй, і собі, що, якщо її хтось образить, ви обов'язково вислухаєте та допоможете вирішити ситуацію.

**Анкета для батьків на виявлення
Інтернет-залежності у їхньої дитини**
Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 - дуже рідко, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто, 5 – завжди

1. Як часто Ваша дитина порушує часові рамки, встановлені вами для користування мережею?
2. Як часто Ваша дитина запускає свої обов'язки по дому для того, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ваша дитина воліє проводити час в мережі замість того, щоб провести його в колі сім'ї?
4. Як часто Ваша дитина формує нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Ви скаржитесь на кількість часу, що проводиться Вашою дитиною в мережі?
6. Як часто навчання Вашої дитини страждає через кількість часу, проведеному Вашою дитиною в мережі?
7. Як часто Ваша дитина перевіряє електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто Ваша дитина віддає перевагу спілкуванню в мережі ніж спілкуванню з оточуючими?
9. Як часто Ваша дитина чинить опір або приховує відповідь при питанні про те, що він робить в Інтернеті?
10. Як часто Ви заставляли наміри своєї дитини зайти в мережу проти Вашої волі?
11. Як часто Ваша дитина проводить час у своїй кімнаті, граючи за комп'ютером?
12. Як часто Ваша дитина отримує дивні дзвінки від його нових мережевих «друзів»?
13. Як часто Ваша дитина огризається, кричить або іде роздратовано, якщо його потурбували з приводу перебування в мережі?
14. Як часто Ваша дитина виглядає більш втомленою і стомленою, ніж в той час, коли у Вас не було Інтернету?
15. Як часто Ваша дитина виглядає зануреною у думки про повернення в мережу?
16. Як часто Ваша дитина гнівається, коли Ви гніваєтесь з приводу часу, проведеного ним в мережі?
17. Як часто Ваша дитина воліє своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі знаходження в мережі?
18. Як часто Ваша дитина стає агресивною, коли Ви накладаєте обмеження на час в мережі?
19. Як часто Ваша дитина воліє замість прогулянок з друзями проводити час в мережі?
20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, занепад настрою, нервування, коли дитина знаходиться поза мережею, а після повернення в мережу все це зникає?

Ключі до аналізу:

50-79 балів-батькам слід враховувати серйозний вплив Інтернету на життя вашої дитини і всієї родини.
80 і більше балів - у дитини є висока частка ймовірності Інтернет-залежності, необхідна допомога фахівця.



«КІБЕР-НЯНЯ»- програма розроблена Українською спілкою молодих депутатів за підтримки Міністерства України у справах сім'ї, дітей та молоді та Національної Ради молодіжних організацій України:

- Відстежує адреси сайтів, до яких намагається потрапити користувач;
- Порівнює адреси з базою даних аморальних сайтів;
- Блокує доступ у разі збігу;
- Переадресовує на сторінку з корисною інформацією;
- Постійно оновлює базу даних з сервера програми.



**Центр надання безоплатної правової
допомоги**

0 800 213 103;

Національна поліція України

102.

Як зробити безпечним перебування дитини в інтернеті

(Матеріали для батьків)

