

Небезпека в інтернеті для підлітка

Кібербулінг

умисне цькування щодо визначеної особи у кіберпросторі, як правило, протягом тривалого періоду часу.

Що робити, якщо ти зазнаєш кібербулінгу:

1. Обмеж доступ до своїх соціальних мереж та заблокуй кривдника.
2. Звернися у службу підтримки соціальних мереж зі скаргою на контент, повідомлення, пост, групу або сторінку кривдника.
3. Обговори цю проблему з батьками або людьми, яким ти довіряєш і попроси про допомогу.
4. Якщо ти особисто знайомий зі своїми кривдниками, наприклад ви разом навчаєтесь, то постав до відома про кібербулінг вчителів, тренерів тощо.
5. Обо'язково фіксуй докази кібербулінгу (скріншоти переписки, фото, відео), щоб використати їх при зверненні до кіберполіції.

Небезпека в інтернеті для підлітка

Шахрайство

заволодіння чужим майном за допомогою введення в оману або зловживання довірою іншої людини.

В інтернет просторі ти можеш натрапити на багатьох шахраїв, основною метою яких є виманити у тебе гроші.

Найрозповсюдженіші схеми:

1. Шахрайство в Телеграм-каналах. Ти можеш натрапити у соціальних мережах на блогерів, які тобі пропонують надіслати будь-яку суму комусь на карту, а тобі відправлять в кількасот разів більше. Не вірь у це! Нікому немає жодного сенсу роздавати гроші просто так.
2. Ставки на спорт. В інтернеті купа реклами «каперів», які зроблять за тебе виграшну ставку або «розкрутять» твій рахунок. Проте, коли ти відправиш гроші, шахрай скаже, що ставка не виграла або заблокує тебе.
3. Онлайн казино. Схема схожа на ставки, але це абсолютно не легальне заняття, до того ж вкрай небезпечно, адже існує розлад - лудоманія - залежність від азартних ігор. Казино заманюють молодих людей даючи їм трохи виграти, а коли людина вірить у свою вдачу і грає на крупну суму, то програє. До того ж гроші, які ти виграєш уявні і сумнівно, що ти зможеш їх вивести, а гроші які ти програєш цілком реальні.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
ОЛЖ

ДІТИ І ГАДЖЕТИ

Негативні наслідки надмірного захоплення гаджетами:



Проблеми
із зором



Ожиріння



Психологічні
проблеми



Викривлення
постави
(сколіоз)



Порушення
сну



Розвиток
агресії



Психологічна
залежність

Як вчасно виявити суїцидальну поведінку у дітей?



Відкрите висловлення бажання накласти на себе руки (друзям, знайомим, близьким)



Натяки на скоєння суїциду (прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, леза, імітація самогубства)



Активна попередня підготовка, пошук засобів створення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів)



Вислови: «Мені все набридло!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс у тому, що я живу?», «Я відчуваю, що скоро помру!»



Підвищений інтерес до питань смерті, загробного життя, похоронних ритуалів



Раптове настання спокою, смиренність після стресу, приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати




Тривалий час внутрішньої зосередженості, раніше не характерний для дитини, відсутність бажання спілкуватись з друзями, родичами, гратися, вести активний спосіб життя

Якщо ви помітили одну із ознак суїцидальної поведінки у дитини, зверніться за консультацією та дізнайтесь, як допомогти
Національна дитяча «гаряча» лінія
0 800 500 225 (зі стаціонарних)
116 111 (з мобільних)



9 СПОСОБІВ БУТИ БЛИЖЧЕ ДО ДИТИНИ

1. Говоріть не тільки про справи в школі, цікавтесь емоціями, враженнями

 2. Дозвольте їй навчити вас тому, що їй цікаво, це вас дуже зближить


3. Запам'ятовуйте те, що важливо для вашої дитини

4. Розповідайте і про ваші справи

5. Знайдіть спільне хобі 

6. Розповідайте смішні та цікаві історії з вашого життя

7. Інколи бешкетуйте разом

 8. Вибачайтесь, коли дійсно були неправі

9. Діліться з дитиною повчальними та мудрими уроками з вашого життя



Замість примусу – домовленість!

ЩОБ ДИТИНА ВАС ПОЧУЛА, ВАРТО:

ГОВОРИТИ З НЕЮ, КОЛИ ВОНА ЗАСПОКОЇТЬСЯ
(підійти, нахилитися, подивитися у вічі, покласти руку на плече, обійняти тощо).

ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ, КОЛИ СПОКІЙНІ САМІ
(не різко чи голосно, а спокійно і з підтримкою).
Щоб заспокоїтись, можна вдихнути-видихнути
чи вийти з кімнати, вмитися, і повернутися.

ЯК ЗНАЙТИ КОМПРОМІС?

ЗРОЗУМІТИ / ЗАПИТАТИ, ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДИТИНИ

(– Що сталося? Чому ти не хочеш їсти вдома і біжиш до друзів? – Я втомилася після школи, а друзі заряджають мене енергією)

ПОЯСНИТИ ДИТИНІ, ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ВАС

(– Мене хвилює, що, не поївши вчасно, ти погано почуватимешся)



ЗАПРОПОНУВАТИ ЗНАЙТИ СПІЛЬНЕ РІШЕННЯ

або надати варіанти. (– Що можемо зробити? Може, запроси друзів на обід?) тощо

Сім'я – це не перетягування ковдри, а пошук спільного рішення, що враховує важливі потреби усіх.

Інформація на основі книги "Виховання надзвичайної дитини"
(М.Ш.Курсінка). Ілюстрація, інфографіка: Наталя Біда.

happydity.org

 nebyjdytynu 


#НеБийДитину

Режим роботи з комп'ютером для учнів

- ✿ Учні 2-5 класів повинні проводити за комп'ютером не більше 15 хвилин на день
- ✿ Учні 6-7 класів рекомендується 15-20 хвилин на день роботи за комп'ютером
- ✿ Підлітки 8-9 класів можуть виконувати роботи за комп'ютером 20-25 хвилин на день
- ✿ Старші школярі можуть працювати за комп'ютером у першу половину дня 25-30 хвилин, а у другу – 20 хвилин.





Яка поведінка дитини є знаком для батьків, що на неї впливає шкідливий контент в Інтернеті?

- зміна настрою;
- зміна поведінки;
- похмурість, відчуженість, роздратування, неспокій;
- переживання смутку або роздратування щодо всього, що оточує;
- почуття провини, сорому;
- втрата інтересу до дружби, життєдіяльності;
- порушення харчової поведінки та режиму сну;
- вживання заборонених речовин (алкоголю, наркотиків).



 [HTTPS://STOP-SEXTING.IN.UA/](https://stop-sexting.in.ua/)

 1545 (ДАЛІ ОБРАТИ "3")

 **STOP**
sexTING



ЩО РОБИТИ, АБИ ВАША ДИТИНА НЕ ПОТРАПИЛА ДО ЛАП КРАДІІВ?

ПРАВИЛО

№1

Не залишайте дітей віком 0-7 років на самоті та не довіряйте їх маловідомим людям!

ПРАВИЛО

№2

Будуйте довірливі стосунки з дітьми, аби вони не шукали «надійного друга» в чужій людині та не боялися розповісти вам про загрозу!

ПРАВИЛО

№3

Постійно нагадуйте дитині, що коли чужа людина взяла за руку, за плече чи портфель, потрібно одразу кричати: «Хто ви? Я не знаю вас!».

ДІТЯМ 2-4 РОКІВ

пояснюйте про загрозу на доступних прикладах:

- *«Люди різні і у них може бути різна поведінка. До тебе може підійти чужий дядько/тітка, він буде пропонувати подивитися мультики, погратися з тваринкою або обіцятиме подарувати іграшку чи відвезти в цікаве місце – такі люди можуть викрасти тебе. Як же ти тоді будеш без мами? Не говори з ними, а одразу біжи до тих дорослих, яким довіряєш! (батьки, вихователька і т.д.)»*
- *«Часто викрадачі просять дітей допомогти спіймати кошеня, показати дорогу до магазину чи зняти кіно. Не виконуй такі прохання! Це може бути небезпечно!»*



ДІТЯМ 6+ РОКІВ



додайте метод «Кодового слова» – це слово, яке дитина постійно вживає і не зможе сплутати з іншим, не розповсюджене і не очевидне. Якщо незнайомиць скаже, що ви попросили його відвести дитину додому – малюк попросить підтвердження – кодове слово.

P.S.

ЗАСТЕРІГАЙТЕ, А НЕ ЗАЛЯКУЙТЕ ДИТИНУ!

Залякування може негативно вплинути на її адаптацію в суспільстві!
Фраза: «Не йди до чужих, бо тебе викрадуть/з'їдять», може залякати дитину!

У неї зникне відчуття безпеки, вона боїтиметься оточуючих,
кожен вихід в суспільство буде стресовим.

САМООЦІНКА ДИТИНИ!

Занижена? Нормальна? Завищена?

Ознаки рівня самооцінки дітей у поведінці...

Дитина із заниженою самооцінкою

- * тривожна, не впевнена в собі, уразлива, плаксива;
- * недовірлива і завжди очікує гіршого, налаштована на невдачу;
- * прагне до самоти;
- * нерішуча, боїться, що не впорається з новими видами діяльності;
- * погано адаптується до незнайомих умов;
- * переоцінює чужі досягнення і не помічає своїх успіхів.

Дитина з адекватною самооцінкою

- * зазвичай не сумнівається в собі;
- * здатна попросити оточуючих про допомогу;
- * вміє приймати рішення;
- * може визнавати помилки в своїй роботі, вчинках;
- * не соромиться своїх почуттів;
- * приймає себе і інших такими, якими вони є.

Дитина, із завищеною самооцінкою

- * вважає, що вона у всьому права;
- * прагне керувати іншими дітьми;
- * бачить чужі слабкості і помилки, не помічаючи своїх;
- * намагається звернути на себе увагу;
- * агресивна, коли не отримує бажаного;
- * не вміє бути вдячною.



Профілактика суїциду у дітей та підлітків

Що робити батькам:

- виявляти любов і увагу. Нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що "не доглядили"
- наповнювати реальне життя дитини сенсами
- дозвольте дитині приводити друзів до себе додому
- влаштовуйте вдома спільні перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки вибирають кіно для перегляду)
- знайомтеся з музикою, яку слухає дитина
- говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі
- цікавтеся шкільним життям дитини, будьте уважними до історій, які дитина розповідає про інших і про себе
- запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її "неуспішність" – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом
- найважливіше – навчити дитину змалку розмовляти з вами. Потрібно придивлятися до дітей в підлітковому віці. Дивитися, в яких соцмережах вони сидять, з ким спілкуються, чим цікавляться.



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ «ВІРТУАЛЬНА БЕЗПЕКА ДИТИНИ»

- 

1 Слідкуйте за сайтами, які відвідує ваша дитина.
За необхідності обмежте небажаний контент.
- 

2 Заохочуйте дитину повідомляти про будь-яку підозрілу діяльність та говорити з вами про все, що її засмучує в онлайн-просторі.
- 

3 Звертайте увагу на раптові зміни настрою, замкнутість, ізоляцію та погіршення шкільних оцінок дитини. Це можуть бути наслідки кібербулінгу чи залежності від онлайн-ігор.
- 

4 Розкажіть дитині про небезпеку спілкування з незнайомцями в чатах, месенджерах та соцмережах. Особливо про небезпеку особистих зустрічей із новими інтернет-«друзями». Перевіряйте списки друзів дитини у соцмережах та запитуйте про людей, яких не знаєте.
- 

5 Заохочуйте дитину не розкривати стороннім особисту інформацію: номери телефонів, місце проживання та навчання, паролі тощо.
- 

6 Навчіть дитину оцінювати та критично ставитися до інформації, знайденої в інтернеті. Покажіть їй, як перевіряти знайдену інформацію та порівнювати її з альтернативними джерелами з тієї ж теми.
- 

7 Сприяйте формуванню позитивної інтернет-репутації та дотриманню інтернет-етики. Зверніть увагу дитини на те, що не слід починати та підтримувати образливу суперечку в мережі, писати неоднозначні чи надто емоційні коментарі щодо інших осіб, розміщувати фотографії, які можуть скомпрометувати.
- 

8 Встановлюйте останні оновлення для операційної системи, програм та іншого ПЗ. Використовуйте надійний антивірус із автоматичним оновленням.
- 

9 Навчіть дитину не відкривати підозрілі електронні листи та не завантажувати файли з ненадійних джерел.
- 

10 Заблокуйте можливість здійснювати онлайн-покупки на пристроях і зберігайте дані своєї банківської картки у безпеці.