



Цифрові медіа

Поради
батькам дітей
віком від
11 до 16 років

Ukrainisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Зміст

3

Переваги цифрових медіа

4

Ризики

6

Що робити?

8

Узгоджуйте та впроваджуйте правила

10

Тривожні ознаки

11

Консультаційні центри

12

Помічні матеріали та додаткова інформація

Шановні батьки й опікуни



«Чи забагато часу проводить у телефоні моя дитина?»

«Як встановити межі без постійних суперечок?»

«Коли мені варто починати хвилюватися?»

Напевно, вам знайомі ці запитання. Простих відповідей немає. Цифрові медіа є викликом для всіх.

Підлітки потребують настанов

У підлітковому віці мозок перебуває в стані перебудови. Молодими людьми загалом керують бажання та допитливість. Вони ще не дуже добре вміють думати наперед і контролювати себе. Тому ризики від користування цифровими медіа для них підвищені. Через це підлітки потребують допомоги з боку дорослих. Ми хотіли би поділитися з вами кількома ідеями.



Цифрові медіа мають свої переваги ...

Цифрові медіа пропонують багато корисного. Наприклад:

- Розваги та відпочинок
- Розвиток креативності та творчості
- Примірювання різних соціальних ролей
- Практика соціальної взаємодії
- Пошук однодумців
- Отримання нових знань важливих для школи та майбутньої професії

Завдяки цифровим медіа підлітки відчують, що вони на щось здатні та є частиною спільноти. Це може їм додати впевненості.



Цифрові медіа відкривають перед підлітками безліч можливостей і перспектив. Це ще одна з причин, чому вони викликають таке захоплення.

...і ризики

Нижче ми детально описуємо всі ризики. Обговоріть їх з дитиною, щоб вона зрозуміла, навіщо потрібні правила.

- Оберіть один-два ризики, що є важливими для вас і вашої дитини саме зараз, і спокійно обговоріть їх. Запитайте думку дитини.
- Не говоріть про всі ризики одразу. Це може викликати опір. До решти тем можна повернутися пізніше.

Відволікання

Соціальні мережі створені навмисно¹ саме таким чином, щоб змусити нас користуватися гаджетами якомога частіше та перебувати онлайн протягом тривалого часу. Це дуже заважає, зокрема під час навчання.

Розлади сну

Дослідження чітко показують: люди, які користуються цифровими медіа пізно ввечері або вночі, гірше сплять або недосяпають. Це погано для психіки та шкодить навчанню.

Негативне самосприйняття

У соціальних мережах зображення часто «прикрашають» фільтрами і показують лише «позитив». Такі картинки можуть спричинити в підлітків хибні думки про свою зовнішність та про нецікавість власного життя. Це негативно впливає на їхнє психічне здоров'я.

Образи та цькування²

З образами та цькуванням в інтернеті впоратися дуже важко. Оскільки вони зазвичай продовжуються й поза школою.

Спонування до самоушкодження

Соціальними мережами особливо часто поширюються матеріали з екстремальним контентом, оскільки це довше утримує людей онлайн. Серед них матеріали на тему самоушкодження, розладів харчової поведінки, вживання наркотиків або такі, що викликають суїцидальні думки. Такий контент може погіршити настрій і стимулювати поведінку, спрямовану на заподіяння собі шкоди.

¹ Соціальні мережі заробляють на рекламі. Люди, які довше залишаються онлайн, бачать більше реклами. Соціальні мережі інвестують величезні суми для розробки нових способів тримати користувачів перед своїми пристроями якомога довше.

² 38% підлітків віком від 12 до 19 років зазначили, що про них вже поширювали неправдиву чи образливу інформацію в чатах (дослідження JAMES, 2022).

Дезінформація й екстремістські настрої

Контент у соціальних мережах недостатньо ретельно перевіряється. Існує багато дезінформації від людей та організацій, що прагнуть впливати на інших. Фейкові новини й екстремістські настрої поширюються в соціальних мережах швидше, ніж правдива інформація. Екстремальний контент показують частіше, оскільки він довше утримує людей в мережі.

Однобічний світогляд

У соціальних мережах відображається лише той контент, що схожий на попередні запити.

Загроза виникнення залежності

Деякі ігри працюють за принципом азартних. Наприклад, вони пропонують відкрити «скарбничку» і, можливо, щось виграти. Це може викликати залежність. Соціальні мережі також викликають надмірне споживання контенту³, оскільки вони оптимізовані для «залипання».

Пастка неконтрольованих витрат

Покупки в застосунках можуть призвести до накопичення боргів.

Шахрайство та переслідування⁴

Через інтернет можна натрапити на небезпечних осіб, шахраїв або зазнати сексуальних домагань.

Правопорушення

Образи, завантаження та поширення зображень сексуального чи насильницького характеру, а також використання інтелектуальної власності інших осіб (музики, малюнків, тощо), переслідуються за законом (порушення авторських прав).



Ваша роль як батьків вкрай важлива. Ви можете підтримати підлітків у боротьбі з ризиками.

³ Близько 7% дітей віком від 11 до 15 років мають проблеми з користуванням соціальними мережами. Майже 3% 14- та 15-річних підлітків мають поведінкові проблеми, пов'язані зі споживанням ігрового контенту (HBSC, 2022).

⁴ Майже половина підлітків отримували небажані повідомлення сексуального характеру від незнайомих в інтернеті (Дослідження JAMES, 2022).



Що робити?

Наголошуйте на позитивних моментах

У багатьох родинах часто виникають суперечки через цифрові медіа. Якщо згадувати й про їхні переваги, настрої розмови можна покращити. Це допомагає підліткам відчувати, що їх сприймають серйозно.



«Я в захваті від того, як ти вчишся за допомогою цієї програми.»

«Я радий, що ти можеш знайти в інтернеті своїх однодумців.»

Виявіть зацікавленість

Запитайте, що ваша дитина відчуває під час користування медіа та що вона про них думає. Попросіть розповісти вам про ці програми.

Запропонуйте допомогу

Скажіть, що ви завжди готові допомогти, якщо виникають запитання чи перестороги. Якщо у вас погане передчуття, реагуйте.

Забезпечте достатню кількість вільного часу без гаджетів

Перебування у нецифровому світі дуже важливе для підлітків. Фізичні вправи та спілкування з однолітками покращують психічне здоров'я.



«Якщо ти побачиш або відчуєш щось неприємне для себе, будь ласка, скажи про це мені. Я знаю, що в інтернеті є багато чого дивного. Це не твоя провина, якщо ти натрапиш на такий контент.»

Вивчайте контент

Перш ніж дозволити дитині користуватися гаджетом, програмою, грати в гру чи дивитися фільм: дізнайтеся, що це таке і чи підходить це вашій дитині. Наприклад, знайдіть інформацію в інтернеті або розпитайте інших батьків. Звертайте увагу на вікові рекомендації. Запитайте дитину, чому вона цього хоче і що вона про це знає.

Не все відразу

У смартфонах діти мають доступ відразу до всіх можливих видів застосунків і контенту. Користування соціальними мережами особливо виснажує 11 і 12-річних дітей. Дозволяйте користуватися застосунками та соціальними мережами лише поступово, залежно від віку.⁵

Застосовуйте технічні обмеження

Уважно відстежуйте гаджети та програми, якими підлітки починають користуватися. Для цього використовуйте передбачені технічні можливості. Наприклад, налаштуйте пристрій так, щоб застосунки не можна було завантажити без вашої згоди. Інструкції: див. на зворотній сторінці.

Будьте прикладом

Підлітки дивляться на своїх батьків і наслідують їхню поведінку. Спільне дозвілля без гаджетів допомагає багатьом родинам знайти спільну мову.

Звертайтеся по допомогу

Переживаєте за свою дитину? Не знаєте, як убезпечитись в цифровому просторі? Поговоріть із друзями, знайомими або відповідними фахівцями. Прийняти допомогу є ознакою сили.

Встановіть правила

Правила допомагають уникнути ризиків і спрямувати дітей у правильному напрямку. За можливості встановлюйте правила разом. Відповідні поради наведено на наступних сторінках.

⁵ Наприклад, спочатку дозволяйте користуватися лише SMS або чатами на кшталт Threema. І лише в більш старшому підлітковому віці додавайте окремі застосунки з вільно доступним (а також сумнівним) контентом, як-от Instagram, Snapchat або TikTok.

Узгоджуйте та впроваджуйте правила

Домовляйтеся про:

Дотримання коректної поведінки

Поговоріть зі своєю дитиною про необхідність гідного ставлення до інших в інтернеті. Загальний принцип можна озвучити так:

- «Ми не говоримо погано про інших і не поширюємо пліток.»
- «Ми ніколи не говоримо неприємні речі людям онлайн, тільки під час реальної зустрічі. При цьому ми ставимося до людини з повагою.»

Налаштування

Багато застосунків намагаються привернути нашу увагу за допомогою сповіщень. У таких випадках можна:

- вимкнути або обмежити сповіщення
- вимкнути звук у пристрої

Контент

Уважно перевіряйте вікові рекомендації до застосунків, ігор і фільмів. Дозволяйте користуватися застосунками лише поступово, залежно від віку.

Тривалість, час і місце

Експерти einstайні: жодних цифрових пристроїв перед сном або вночі. Це погіршує психічне здоров'я дітей.

Визначіть відповідну тривалість, місце і час користування гаджетами. Деякі поради щодо цього:

- Час і місце без гаджетів (переважно для всієї родини) — наприклад, під час розмови, за столом, в дитячій кімнаті, перед сніданком, в неділю вранці ...
- Більше вільного часу без гаджетів, аніж із ними
- Обмеження часу користування тими гаджетами, на яких його можна легко контролювати (наприклад, ігрова приставка)



- Правила повинні влаштовувати і дитину, і вас.
- Чим молодша дитина, тим менше часу з гаджетами та застосунками, і тим більше контролю.
- Правила необхідно регулярно переглядати. Це нормально, адже діти постійно розвиваються.

Якщо виникає суперечка, коли ви вимагаєте дотримання правил, говоріть якомога спокійніше:



«Ми встановили це правило, щоб захистити тебе від ризиків. І геть не для того, щоб дратувати тебе.»

Тривожні ознаки



«Чи варто мені бити на сполох?»

Більшість із перелічених нижче тривожних ознак іноді трапляються в усіх підлітків. Якщо ви спостерігаєте багато цих пунктів у своєї дитини, то треба розбиратися.

Можливі тривожні сигнали

- Сильні емоційні коливання, млявість
- Раптове прагнення до усамітнення та відстороненість
- Втрата інтересу та задоволення від хобі
- Зміна або втрата друзів
- Погіршення успішності в школі
- Порушення сну
- Постійний смуток
- Часті прояви агресії
- Постійна тривога через гроші
- Збільшене використання гаджетів як спосіб відволіктися

Окрім медіа існує багато речей, які можуть обтяжувати підлітків. Поговоріть про це з дитиною та іншими членами родини. Якщо не знаєте, як краще вчинити, зверніться за порадою. Адреси наведені з правого боку брошури.



«Останнім часом в тебе засмучений вигляд. Хочеш розповісти мені, що тебе турбує?»



Консультаційні центри



«На що я можу розраховувати, зателефонувавши до консультаційного центру?»

Будьте певні: що б вас не турбувало — інші батьки мають схожі питання. Приймати допомогу — це завжди ознака сили. Експерти консультаційних центрів мають досвід та поставляться до вас з розумінням. Звернення до експертів є конфіденційними. Іноді навіть одна розмова з фахівцем по телефону вже може допомогти. Усі консультації в таких центрах безкоштовні.



Консультації для батьків у кантоні Цюрих

- elternnotruf.ch
Цілодобові консультації по телефону: 0848 35 45 55
- Центри допомоги дітям і юнацтву в кантонах: zh.ch/kjz
- Консультаційні центри для підлітків та їхніх батьків: jugendberatung.me
- Центр профілактики залежностей у вашому регіоні: suchtpraevention-zh.ch/kontakt

Консультації для підлітків

- Цілодобово, анонімно, безкоштовно: 147.ch і тел. 147
- Консультаційні центри для підлітків: jugendberatung.me
- Консультавання з питань залежності: safezone.ch

Помічні матеріали та додаткова інформація

medien-kindersicher.de

Покрокові інструкції щодо встановлення батьками технічних обмежень та налаштувань

jugendundmedien.ch

Комплексна швейцарська платформа на цю тему. Містить рекомендації, конкретні поради та безліч цікавої інформації

mediennutzungsvertrag.de

Шаблон договору про користування медіа

spieleratgeber-nrw.de

Онлайн-довідник з комп'ютерних ігор та нових медіа

thesocialdilemma.com

У фільмі «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (Соціальна дилема) зображено прийоми, що використовують соціальні мережі для привернення нашої уваги. Фільм можна переглянути разом з дітьми українською на умовах пробної підписки на Netflix.

zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test

Самотестування для підлітків на тему споживання онлайн-контенту

Ця брошура доступна багатьма мовами

Завантажити й замовити
безкоштовно (ZH):

[suchtpraevention-zh.ch/
infomaterial](https://suchtpraevention-zh.ch/infomaterial)



Листівка на цю
тему простими
словами:

[jugendundmedien.ch/angebote-
beratung/bestellung-publikationen](https://jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)