КЛАН КЛІК-КЛАЦ

ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ЦИФРОВУ ЕРУ

ЗМІСТ

ЗАХИСНИК

Вчить безпечної поведінки в Інтернеті

СТОРІНКА 3

РОЛЬОВА МОДЕЛЬ

Навчає на власному прикладі

СТОРІНКА 13

ПРАВДОШУКАЧ

Тренує критичне мислення

СТОРІНКА 19

НАСТАВНИК ЦІННОСТЕЙ

Закладає правильні моральні цінності

СТОРІНКА 25

РЕФЕРІ

Пильнує баланс між обмеженнями та свободою

СТОРІНКА 33

ВІЗІОНЕР

Виховує з думкою про майбутнє

СТОРІНКА 41

ВСТУПНЕ СЛОВО

Дорогі батьки,

Батьківство — це дивовижний досвід, особливо у сьогоднішньому, цифрому світі! Нові технології та Інтернет пропонують чудові інструменти для взаємодії та цікавого проведення часу з нашими дітьми.

Втім, цифрове батьківство супроводжується багатьма запитаннями: У якому віці варто починати знайомити дітей з Інтернетом? Що робити, якщо в дитини виробляється надмірна залежність від Інтернету та мобільних пристроїв? Як навчити дітей безпечної, зрілої поведінки онлайн?

Я сподіваюся, що у цій брошурі, розробленій нашою Радою з Питань ЗМІ, ви знайдете необхідну інформацію та поради, які стануть у пригоді у вашій, спільній з дітьми, онлайн-мандрівці. Батьки мають великий вплив на те, як дитина сприймає і розуміє цей світ. І я сподіваюся, що ваші найдорожчі малюки виростуть пильними споживачами і розумними учасниками глобальної цифрової мережі, здатними уникати небезпек Інтернету та водночас черпати з нього нові можливості та натхнення.

Бажаю вам веселого та безпечного досвіду знайомства дітей із чудесним світом цифрових медіа!

Щиро,

Carmee Lim
Голова Батьківського комітету,
Заступниця голови Сингапурської Ради з питань ЗМІ
www.medialiteracycouncil.sg
www.facebook.com/MediaLiteracyCouncilSG

ЗАХИСНИК

ЗАХИСНИК

Вчить безпечної поведінки в Інтернеті

Дев'ятирічна Сурі та її однокласники часто балакають у школі про Діснеївських принцес та музичні гурти. Дітям подобається вигадувати жартівливі віршики одне про одного, кепкувати, де чий "хлопець" чи "дівчина". Якось Сурі була вдома з планшетом, і вирішила, під впливом природної цікавості та слів однокласників, пошукати у YouTube відео "як цілуватися". У результатах пошуку були відео поцілунків між дорослими жінками та чоловіками у різних позах. Якраз коли Сурі переглядала один з таких роликів, до кімнати ввійшов її батько. Він був шокованим, розгніваним та збентеженим водночас, і швидко конфіскував у дитини iPad. Батько сказав Сурі: "Відтепер я ЗАБОРОНЯЮ тобі відкривати YouTube!"

РЕАЛЬНІСТЬ

Як батьки, ми хочемо захистити дітей від нездорового контенту та негативного досвіду онлайн, але тотальна заборона на використання певних Інтернет-ресурсів — не спрацює. Вона лише змусить дитину шукати обхідні шляхи і ховатися від батьків, замість того, щоб їм довіряти. Як ЗАХИСНИК своєї дитини, батько Сурі міг би використати ситуацію, як гарну нагоду поговорити з донькою про здорові відносини між хлопчиками та дівчатками, продемонструвати відкритість до запитань Сурі, аби вдовольнити її дитячу допитливість.

Сьогодні онлайн-світ стає новим майданчиком для дитячих ігор. Діти "тусуються" там, щоб пограти в ігри, завести друзів, обговорити домашні завдання, знайти інформацію, залишатися на зв'язку. Як і на будь-якому майданчику, діти можуть зіткнутися з небажаною поведінкою, вульгарною лексикою, потрапити в неправильну компанію. Або навіть у поле зору хуліганів чи злочинців.

СОЦІАЛЬНІ ОНЛАЙН-МЕДІА

популярні серед дітей та підлітків

Сучасні діти мають доступ до Інтернету із багатьох точок входу – комп'ютерів, лептопів, смартфонів та планшетів.

У реальному світі ми оберігаємо дітей, звертаючи їхню увагу на небезпеки, вчимо, як можна захистити себе від них. Ми встановлюємо правила, яких діти повинні дотримуватись.

В онлайн світі, з його віртуальністю, вседоступністю та анонімністю, наше вміння оберігати дітей від небезпек – не менш важливе. Вміння захищати та водночас давати їм доступ до корисних можливостей Інтернету.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Сайти, що дозволяють створювати особистий профіль та підтримувати зв'язок, спілкуватися із друзями чи незнайомцями, залежно від налаштувань приватності.

Facebook, Google+, Pinterest, Ask.fm

БЛОГИ

Персональні або групові онлайн-журнали для публікації власних думок, певної інформації на регулярній основі.

Tumblr, Blogger, WordPress

МІКРОБЛОГИ

Сайти або застосунки, що дозволяють публікувати короткі дописи для певного кола своїх підписників.

Twitter, Facebook

МЕДІА-ПЛАТФОРМИ

Сайти, де можна публікувати фото, відео, зображення і дозволяти іншим користувачам коментувати їх.

YouTube, Flickr, Instagram

ЧАТИ

Програми для миттєвого обміну повідомленнями (текст, відео, аудіо, зображення, тощо) з одним чи з групою отримувачів.

WhatsApp, Facebook Messenger

ПОМІРКУЙТЕ

Як захистити дітей в Інтернеті та допомогти їм самостійно робити мудрий вибір?

Чи знаєте ви **онлайн-звички** вашої дитини: які сайти відвідує, які ігри грає, з ким дружить онлайн?

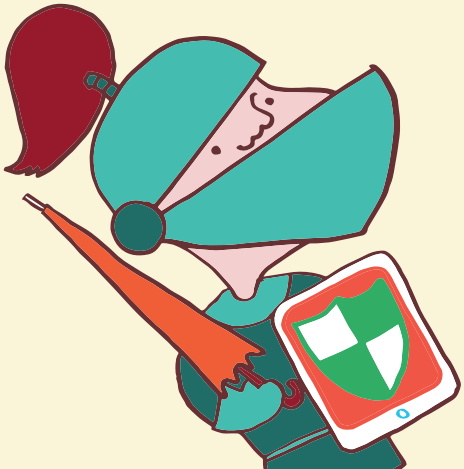
Чи маєте ви **домашні правила** використання Інтернету?

(Скажімо, не відповідати на образливі чи незрозумілі листи і повідомлення від незнайомців)

Ви є у списку **онлайн-друзів** своєї дитини?

(Нехай додасть вас, якщо не має чого приховувати)

Чи налаштували ви **фільтри** та **антивірусні** програми на ваших пристроях?



Дійте

Допитливість – це чудова дитяча риса і, як у випадку Сурі, Інтернет може легко задовольнити дитячу цікавість. Сучасні діти почуваються із цифровими пристроями комфортно та невимушено, вміло використовують їх, граються та спілкуються онлайн. Як батьки, ми повинні усвідомлювати, що ця технічна грамотність – не те саме, що мудре та безпечне користування пристроями. Врешті решт, вони діти – хоч і підковані технічно, але ще незрілі, лише вчаться мислити та приймати рішення.

ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Розмістити комп'ютер у спільній кімнаті, де ви зможете спостерігати за дитячою активністю в Інтернеті. Це також стосується використання лептопів, планшетів та мобільних пристроїв.

- Не варто давати молодшим школярам особисті мобільні пристрої з доступом до Інтернету.

- Використовувати безпечні налаштування та функції батьківського контролю аби уникнути дитячого доступу до неадекватного контенту.

- Почати з обмеженого доступу до Інтернету (чим молодша дитина, тим строгіші обмеження), а згодом встановлювати певні правила, які дитина виконуватиме, здобуваючи вашу довіру.

- Пояснити дитині об'єктивні причини і потребу в правилах та інструкціях, які ви пропонуєте.

- Залишатися доступними, "відкритими до питань" батьками, а "проблемні" ситуації, коли дитина вам довірилась, використовувати, як додаткові навчальні моменти.

ЩО ДИТИНІ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Ніколи не надавати персональну інформацію, відео, фото людям, яких добре не знаєш, і з ким не знайомий особисто.

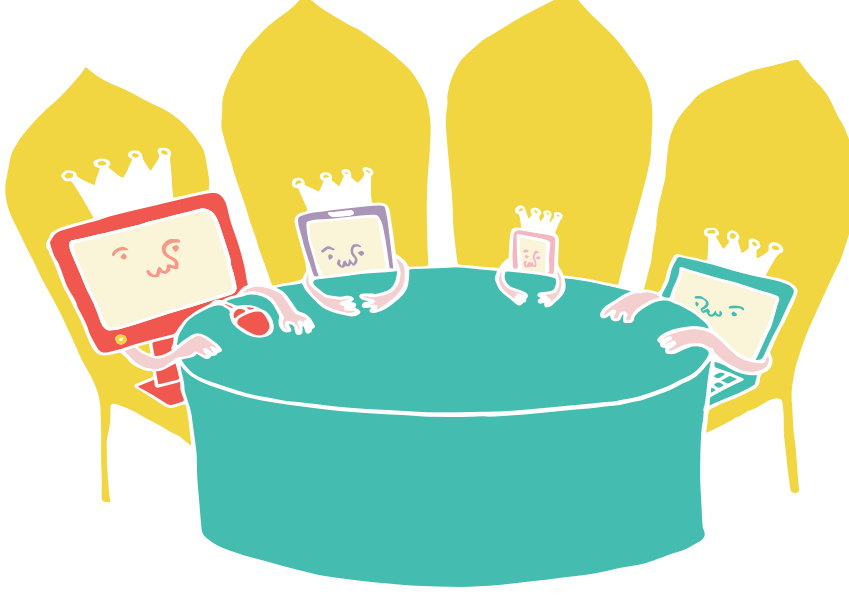
- Не додавати до списку друзів нікого, з ким не знайомий у реальному житті (розкажіть дітям про фальшиві профілі та онлайн-злочинців, що полюють за інформацією).

- Нікому не давати своїх паролів. Переконатися, що дитячий профіль “приватний”/ “лише для друзів”, аби персональна інформація була в безпеці.

- Ніколи не відкривати e-mail листи та повідомлення від незнайомців. Там можуть міститися віруси, що зашкодять комп’ютеру.

- Ніколи не погоджуватися на зустрічі з незнайомцями.

- Негайно розказати батькам чи іншим дорослим, яким дитина довіряє, якщо в Інтернеті трапиться будь-яка неприємна, незрозуміла чи некомфортна ситуація.



НАЛАШТОВУЄМО БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

“Батьківським контролем” зазвичай називають: Інтернет-фільтри, налаштування безпеки та різноманітні програми для обмеження веб-доступу. Ці інструменти допомагають батькам відслідковувати, контролювати та, при потребі, вибірково забороняти дітям доступ до мережі.

ЯК УВІМКНУТИ БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ для звичайного облікового запису (ОС Windows 7 і вище)

1. Налаштуйте собі права Адміністратора, а для кожної дитини — окремий обліковий запис із правами звичайного користувача.

2. Натисніть на кнопку **Старт** (Start), відкрийте **Панель управління** (Control Panel), розділ **Батьківський контроль** (Parental Controls).

3. Оберіть дитячий обліковий запис та натисніть на нього. Увімкнувши Батьківський контроль для окремого користувача, ви зможете змінювати та контролювати:
   а. **Веб-обмеження**
   б. **Обмеження часу**
   в. **Ігри**
   г. **Дозволяти або блокувати окремі програми**

НАЛАШТУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПОШУКУ

Налаштування безпеки для пошукових систем допомагать мінімізувати ймовірність доступу вашої дитини до матеріалів сексуального характеру чи з елементами насильства, а також до тих, що позначені як “неприйнятні для дітей” (inappropriate for children).

БЕЗПЕЧНИЙ ПОШУК В GOOGLE
www.google.com/preferences

БЕЗПЕЧНИЙ ПОШУК В YAHOO
search.yahoo.com/preferences

БЕЗПЕЧНИЙ РЕЖИМ YOUTUBE
Клацніть на іконку користувача і виберіть у меню опцію “Режим безпечного перегляду”. Увімкніть її.

Увага: Безпечні налаштування потрібно повторити для кожного браузера та кожного пристрою. Вам потрібно буде авторизуватися дитячим користувачем в Google, Youtube та Yahoo аби здійснити ці налаштування.

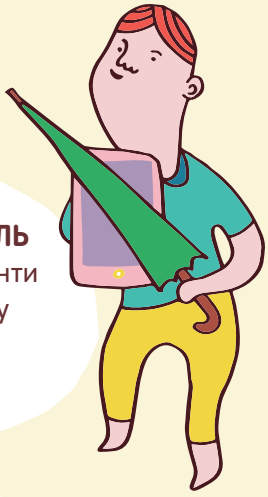
ІНТЕРНЕТ-ФІЛЬТРИ

- Інтернет-провайдери можуть пропонувати безпечні фільтри, як для дротового так і для мобільного інтернету.
- У разі ввімкнення таких фільтрів, неприйнятні вебсайти автоматично приховуються.

Дізнайтеся деталі у вашого Інтернет-провайдера!

Інструменти та поради, як обрати

МЕДІА-КОНТЕНТ ПРИЙНЯТНИЙ ДЛЯ ДІТЕЙ



НАЛАШТУЙТЕ БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Використовуйте інструменти для обмеження доступу онлайн та безпечні налаштування на усіх пристроях.

ДІЛІТЬСЯ РЕКОМЕНДАЦІЯМИ

Спілкуйтеся з іншими батьками, обмінюйтеся порадами щодо хороших медіа-ресурсів для дітей та сімейного перегляду.

ЧИТАЙТЕ ОГЛЯДИ ФІЛЬМІВ ТА МЕДІА

Різноманітні вебсайти пропонують підбірки хороших фільмів, книг, ігор.

Kids in Mind
www.kids-in-mind.com

Common Sense Media
www.commonsensemedia.org

Pluggen In
www.pluggedin.com

ПЕРЕВІРЯЙТЕ РЕЙТИНГИ

Переконайтеся, що фільм чи гра не містить неприйнятного наповнення чи лексики. Існують офіційні бази даних, що маркують рекомендований вік для різного медіа-контенту. Наприклад, Сингапурська база даних:

https://app.imda.gov.sg/classification

ПИЛЬНУЙТЕ, ЩО САМЕ ДИВИТЬСЯ ВАША ДИТИНА ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН

GENERAL | **ЗАГАЛЬНЕ**
Підходить для будь-якого віку.

PARENTAL GUIDANCE | **СПІЛЬНО З БАТЬКАМИ**
Підходить для будь-якого віку, але потребує роз'яснення батьків для наймолодших дітей.

PARENTAL GUIDANCE 13 | **СПІЛЬНО З БАТЬКАМИ 13**
Підходить для дітей від 13 років, а для молодших — потребує батьківського супроводу.

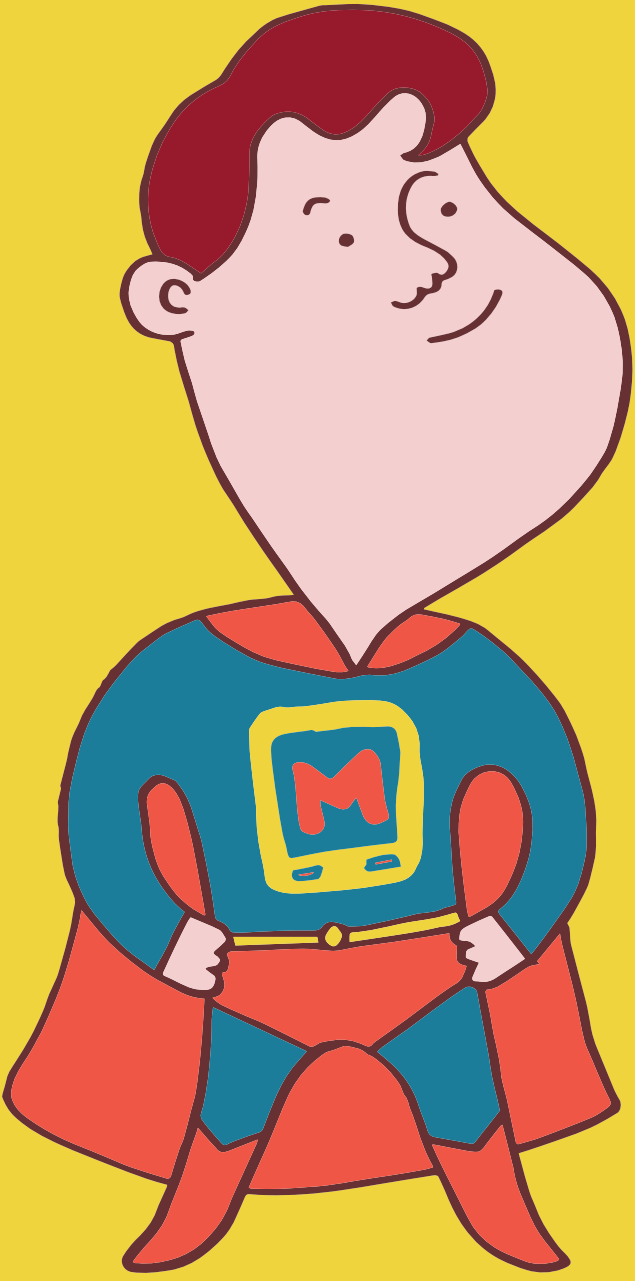
NO CHILDREN UNDER 16 | **НЕ ДЛЯ ДІТЕЙ 16**
Підходить для осіб віком від 16 років.

MATURE 18 | **ДОРОСЛІ 18**
Підходить для осіб віком від 18 років.

RESTRICTED 21 | **ОБМЕЖЕНИЙ 21**
Підходить для осіб віком від 21 року.

Звертайте увагу на ці позначки-рейтинги для фільмів, відео-роликів та телепередач. Глядачеві неважко відрізнити зелені рекомендаційні рейтинги від оранжевих обмежувальних. Тож робіть інформований вибір та підбирайте медіа-контент прийнятний для вас та вашої сім'ї.

РОЛЬОВА МОДЕЛЬ



Розділ 2

РОЛЬОВА МОДЕЛЬ

Навчає на власному прикладі

ТАТО
(підслухана розмова)
Тато грає гру на смартфоні. 8-річна донька: “Татку, ти що тепер залежний від Candy Crush?!” :-S
#серйозниймТато #рольоваМодель • Singapore

МАМА
(підслухана розмова) 6-річна дівчинка:
“Мамо, забери свій телефон ГЕТЬ!”
#неуважнеБатьківство • Singapore

РЕАЛЬНІСТЬ

Як іронічно: технології та ґаджети дають нам змогу залишатися на зв’язку 24/7, але як часто ми натомість ігноруємо або не приділяємо достатньо уваги тим людям, які знаходяться безпосередньо поруч з нами.

“Забери свій телефон ГЕТЬ!”. Ця 6-річна дівчинка звертається до всіх нас. “Я читаю новини на своєму телефоні.” “Я мушу негайно відповідати на всі листи та дзвінки від свого шефа.” “Я можу робити кілька справ одночасно.”

Проблема в тому, що діти не сприймають наших раціональних пояснень. Коли дитина бачить батьків, які постійно сидять за екраном комп’ютера чи телефона, то починає думати, що комп’ютер, телефон, робота, чи той хтось, хто зараз на лінії, є важливішими за неї. Це як завуальована відмова, через яку дитина може почуватися невидимою.

Згодом, дитина зацікавиться перевагами та спокусами тих медіа-пристроїв, що так поглинають увагу батьків. І, зрештою, почне користуватися ними на заміну недоотриманій увазі та підтримці від тата і мами.

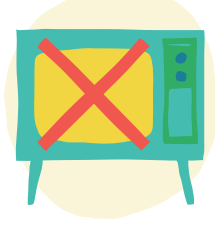
ДІТИ ПОВТОРЮЮТЬ ТЕ, ЩО ВОНИ БАЧАТЬ

Діти, “**неуважних**” батьків (які проявляють мало контролю і мало емоційного тепла) проводять до 30 додаткових хвилин на день перед телевізором, граючи відеоігри, чи займаючись іншими “**екранними**” активностями.

Журнал раннього розвитку та догляду за дітьми, 2012

Батьки можуть виховати емпатію та соціальні здібності дитини, демонструючи **соціальну поведінку**, висловлюючи співчуття до інших та обговорюючи моральні цінності та переконання.

Оксфордський Довідник з Психології Розвитку, Частина 2: Особистість та оточуючі



Діти, чиї батьки дивляться **телебачення** більше 4 годин на день, мають в 10 разів більше шансів виробити таку ж **звичку**, порівняно з однолітками, чиї батьки рідко дивляться телевізор.

Доктор Ерік Сиґман, біолог, член Британської Спільноти Психоаналітиків, 2012

Брак батьківського самоконтролю, емоційна неврівноваженість дорослих, може спричинити проблеми із самоконтролем і в дітей.

Доктор Стівен Ричфілд, дитячий психолог, автор книги “Тренер для батьків”, 2003

ЧИ ВИ ХОРОШИЙ “SHARENT”?

Ера соціальних медіа породила нове хобі – т.зв. “**sharenting**” (від англійського “share” – “поширювати”, “parenting” – “батьківсьство”). Батьки ведуть блоги, публікують дописи, фото та відео про своїх дітей у соцмережах.

Створюючи цифровий слід від імені наших дітей, ми повинні бути обачними, прогнозуючи, який вплив цей слід матиме у майбутньому. Фотографія оголеного немовляти або засмучений малюк під час дитячої істерики може виглядати зворушливо зараз, та чи не спричинить це цькувань вашої дитини, коли вона підросте? Чи не може інформація, яку ви радо поширюєте, допомогти незнайомцям, що хотіли б ідентифікувати та знайти вашу дитину?

Будьмо хорошими онлайн-батьками і не забуваймо про:

ПРИВАТНІСТЬ
Налаштуйте приватність дописів у соцмережах, так щоб їх могли бачити лише люди, яким ви довіряєте

БЕЗПЕКА
Не публікуйте особистої інформації (напр. паспортних даних) та фотографій з гео-тегами, що можуть виявити місце перебування дитини (школа, дім, тощо)

ДОРЕЧНІСТЬ
Перш ніж публікувати, запитайте себе: чи ваші діти не засоромляться, чи не засмутяться, побачивши ваш допис, зараз або в майбутньому?

ПОМІРКУЙТЕ

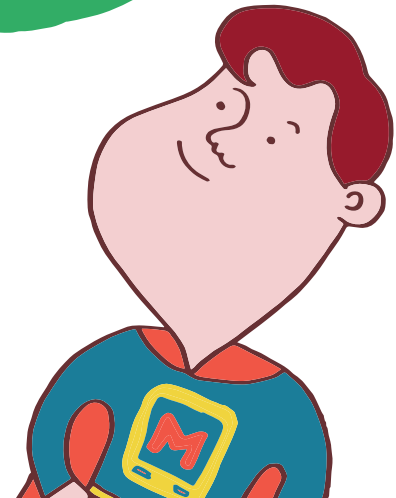
Задля дитячого та власного соціального розвитку батьки повинні домовитися про сімейний час, вільний від технологій. Подобається вам це чи ні, ви є рольовою моделлю для ваших дітей. Діти повинні бачити приклад відповідального ставлення до технологій. Адже вони вчаться не того, що батьки говорять, а того, що вони роблять на практиці.

Чи буває, що під час **сімейної вечері** вам кортить відповісти на e-mail, прийняти дзвінок, написати повідомлення, залишити коментар, навіть якщо це не терміново?

Чи не сидите ви перед комп'ютером або з ґаджетом в руках замість того, щоб розвивати **стосунки** з вашою дитиною?

Чи поширюєте ви **інформацію про ваших дітей**, що може мати негативний вплив у майбутньому?

Чи створили ви Facebook користувача для дитини, що **не досягла рекомендованого віку**? Чи означає це, що їй дозволено казати неправду онлайн?



ДІЙТЕ

ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Коли є можливість (наприклад, під час їжі), відкладіть пристрої та запитайте одне в одного про враження цього дня. Навчайте дитину налагоджувати контакти, спілкуючися з нею самою.

- Продемонструйте дитині, що це цілком можливо — не зловживати пристроями і не бути від них залежними.

- Коли публікуєте дописи про своїх дітей, переконайтеся, що вони не осоромлять їх у майбутньому.

- Не публікуйте того, що дитина сказала вам “по секрету”.

- Думайте, перш ніж публікувати що-небудь. Якщо ви напишете щось недостойне або безвідповідальне, то якої думки буде про вас ваша дитина?

- Аби захистити конфіденційність ваших дітей, переконайтеся, що обрали правильні налаштування у соцмережах, щоб тільки люди, яким ви довіряєте, могли бачити поширену інформацію.

ПРАВОШУКАЧ

Розділ 3

ПРАВДОШУКАЧ

Тренує критичне мислення

Дослідник із Університету Коннектикута розробив для студентів спеціальний вебсайт (http://zapatopi.net/treeoctopus) із фіктивною інформацією про рідкісного Тихоокеанського Північно-західного деревного восьминога, що знаходиться на межі зникнення. На сайті містилась детальна інформація про вигляд, звички тварини, пояснення чому істота потрапила під загрозу знищення і навіть опис різних видів деревних восьминогів. Студенти повірили у правдивість фіктивної інформації та наполягали на існуванні такого восьминога, навіть коли дослідник зізнався, що це все — вигадки.

РЕАЛЬНІСТЬ

Сучасні діти мають доступ до глобальної бібліотеки. Вони звикли використовувати Інтернет для пошуку інформації — для домашніх завдань, шкільних проектів чи просто для розваги.

У мережі діти можуть натрапити на рекламу, на фіктивну інформацію, на вебсайти з екстремістськими поглядами або повідомлення від Інтернет-шахраїв — усі вони мають на меті вплинути на думку читача та спонукати його до певних дій.

Наші діти повинні здобути важливий життєвий навик — уміння опрацьовувати та відфільтровувати потік інформації, аби докопатися до істини. Щоб досягти цього, потрібно тренувати критичне мислення та навчитися ставити правильні запитання.

Поради, як вчити дітей

ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ

ДОСТОВІРНІСТЬ:
ЧИЙ ЦЕ САЙТ? ХТО ЦЕ СКАЗАВ?

- Зверніть увагу чи це не комерційний сайт, який, можливо, намагається вам щось продати. Або ж персональна сторінка, що містить радше чиюсь суб'єктивну думку, аніж об'єктивні факти.

- Які погляди представлені на цьому сайті? Чи є інші точки зору, що тут не висвітлені?

- Чи підтверджена ця інформація фактами? Чи це просто люди діляться своєю думкою? Чи не упереджена ця думка?

- Чи можна перевірити цю інформацію на інших ресурсах?

КІЛЬКА ДЖЕРЕЛ:
ЧИ ІНФОРМАЦІЯ АКТУАЛЬНА?
ЧИ МОЖНА ЇЇ ПЕРЕВІРИТИ?

- Деяка інформація є змінною в часі. Перевірте дату публікації.

- Чи є посилання на інші достовірні джерела?

- Перевірте кілька джерел, відкриваючи різні посилання, а не тільки перший результат у пошуковику.

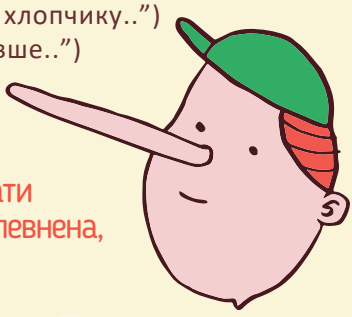
- Порівняйте інформацію, принаймні, на трьох різних вебсайтах.

ЗАНАДТО ДОБРЕ, ЩОБ БУТИ ПРАВДОЮ?

Те, що вебсайт виглядає гарно і професійно не означає, що розміщена на ньому інформація є обов'язково правдивою. Покажіть дітям, що зображення чи фотографії, які вони бачать онлайн, не завжди достовірні, адже можуть бути передаговані у спеціальних програмах (*наприклад, пошукайте "Dove Ad - The Evolution of Beauty", що демонструє, як рекламні зображення роблять більш привабливими для покупців*).

Навчіть дитину бути пильною, як офлайн, так онлайн. Шахраї та аферисти розраховують на:

- Легковірність ("натисни і виграй..")
- Доброту ("допоможи бідному хлопчику..")
- Жадібність ("купи зараз дешевше..")
- Страх ("зроби це, інакше..")



Ще важливіше: навчіть дитину не використовувати та не поширювати інформацію, у якій вона не впевнена, і яку не перевірила.

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ТА НАВЧАЛЬНІ САЙТИ ДЛЯ ДІТЕЙ

www.gameclassroom.com
Пропонує навчальні ігри та завдання для школярів, щоб засвоїти вивчений у школі матеріал.

www.smithsonianeducation.org/students/
Матеріали для школярів на теми історії, науки та культури.

www.factmonster.com
Пропонує цікаву інформацію на тему науки, математики та історії.

ПОМІРКУЙТЕ

Вміння відрізнити правду від брехні, факти від вигадки – життєвий навик необхідний кожній дитині, особливо в еру Інтернету. Чи допомагаєте ви своїй дитині цього навчитися?

Чи робите ви **перехресну перевірку** інформації у кількох джерелах, аби перевірити її достовірність?

Чи притягують вас "занадто добрі, щоб бути правдою" **пропозиції та акції** в Інтернеті?

Чи вмієте ви перевірити їх перш, ніж купувати?

Факт — це річ, яку можна перевірити. **Точка зору** — це просто чиясь думка.

Чи вмієте ви відрізняти одне від одного, щоб приймати обґрунтовані рішення?

Чи усвідомлюєте ви власні **упередження**?

Люди часто шукають факти, що підтвердили б їхні погляди, замість того, щоби сприймати інформацію об'єктивно.

ДІЙТЕ

ЩО ДИТИНІ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Завжди скептично оцінювати онлайн-інформацію. Ставити питання про те, що читаєш (Наприклад: Чи достовірний цей сайт? Чи можу я довіряти йому? Чи є інші версії трактування цієї інформації, про які я не знаю?)
- Порівнювати інформацію принаймні з 3 різних джерел.
- Малюнки та відео можна поредагувати, тож слід пам'ятати, що не все, що ми бачимо онлайн є обов'язково правдивим.
- Остерігатися призів, халяви, подарунків, пропозицій "як швидко розбагатіти", що пропонуються онлайн. Зазвичай все, що виглядає занадто добре, щоб бути правдою, виявляється брехнею.

ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Використовувати вдалі приклади (новини, фотографії та відео), щоб вказати дитині на сумнівну інформацію та різні тактики онлайн-шахраїв.
- Бути прикладом у тому, як шукаєте та опрацьовуєте інформацію.

НАСТАВНИК ЦІННОСТЕЙ

НАСТАВНИК ЦІННОСТЕЙ

Закладає правильні моральні цінності

Для 9-річної Аїші школа була кошмаром. Однокласники постійно обзивалися та глузували з неї. Всі ці насмішливі коментарі потрапили і в соцмережі. Мати дівчинки помітила, що відбувається щось неприпустиме, лише тоді, коли дівчинка почала імітувати хворобу, аби лишень не йти до школи.

Багато дітей не зізнаються батькам про негативний досвід онлайн, бо переживають, що батьки зроблять з мухи слона, а в дітей будуть через це проблеми. *Norton Online Family & School Report, 2011*

В іншій школі 12-річна Гейл завела дружбу з однокласниками, яких вважали "крутими". Вони обрали своєю жертвою Пейшан, дівчинку схильну до повноти і з прищами на обличчі. "Я називала її гладкою і огидною. Ми надсилали їй повідомлення і обзивали її. Ми страшенно знущалися з неї і почувалися дуже крутими." Мати Гейл дізналася про це, коли випадково прочитала кілька повідомлень у її телефоні і змусила доньку зізнатися, у чому справа.

РЕАЛЬНІСТЬ

Цькування у школі не змінилося. Єдина різниця — у формі. Окрім шкільного класу та майданчика, "булінг" проникає додому, у формі "кібербулінгу".

На жаль, його наслідки для жертви ще гірші, адже:

- Слова і картинки, завдяки масштабу, швидкості та вседосяжності технологій, залишаються онлайн назавжди
- Онлайн "аудиторія" — значно ширша, відтак все виглядає ще більш принизливо
- Складається враження, що від цього не втечеш, знущання дістануть тебе вдома, можуть статися будь-де і будь-коли
- Дорослі не завжди можуть заступитися, адже "кібербулінг" відбувається онлайн, далеко від їхніх очей

НОВЕ ОБЛИЧЧЯ БУЛІНГУ

Кібербулінг - це навмисна спроба спричинити фізичну, емоційну або психологічну шкоду іншій людині, з використанням Інтернету та/або інших цифрових технологій. У тому числі:

- Публікація жорстоких повідомлень засобами електронної пошти, онлайн-чатів, форумів, мобільних телефонів, соціальних мереж;
- Надсилання грубих, образливих або погрозливих послань;
- Надсилання неприємних, принизливих фотографій, зображень та відео;
- Вилучення імені жертви з групових обговорень або навмисне ігнорування її повідомлень у соцмережах.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які є “інакшими” (наприклад, з певними фізичними особливостями або з іншого соціального середовища).

ІНШІ ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ КІБЕРБУЛІНГУ ЧЕРЕЗ СОЦМЕРЕЖІ

- Брак батьківської уваги та контролю
- Занадто поблажливий підхід до виховання (в т.ч. відсутність обмежень та відповідальності за погану поведінку)
- Поганий приклад, що подають самі батьки або старші сестри/брати
- Нудьга
- Бажання розважитись
- Друзі, що займаються булінгом або виявляють позитивне ставлення до насильства

ЧОМУ ДІТИ РОБЛЯТЬ ТАКІ ВЧИНКИ?

Часто діти займаються булінгом внаслідок власних незадоволених потреб. У такий спосіб вони намагаються ці потреби задовольнити. Не суттєво, чи йдеться про булінг в реальному житті чи онлайн, мотиви – одинакові:

ПОТРЕБА УВАГИ
“Я почуваюся значимим, коли привертаю вашу увагу та провокую особливе ставлення до мене.”

НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ СИЛИ
“Я — значимий, лише коли перемагаю. А якщо ні, то принаймні не дозволю виграти іншому.”

БАЖАННЯ ПОМСТИ
“Мені боляче, що я не почуваюся значимим, але, принаймні, я можу зробити боляче у відповідь.”

ВІРА У ВЛАСНУ НЕАДЕКВАТНІСТЬ
“Я здаюся, мені не вдається відчути себе значимим. Мені байдуже, що відчувають інші.”

Джерело: Альфред Адлер, психолог та Рудольф Дрейкус, психіатр

ПОМІРКУЙТЕ

Зовсім не дивина, коли у дитини є репетитор, вчитель музики, спортивний тренер, інструктор з танців, тощо.
Але чи має ваша дитина наставника з правильних цінностей?
Адже істинна ціль освіти – це *знання плюс особистісні якості.*

“Навчати людей розуму, але не навчати моралі – це створення загрози для суспільства.”
Теодор Рузвельт, колишній президент США

Чи обговорювали ви явище **булінгу** з вашими дітьми?

Чи є серед їхніх знайомих жертви або ініціатори булінгу?

Чи **адекватно** ви поводитеся онлайн?

Чи виявляєте **повагу** до інших людей?

Якщо ваша дитина розповіла, що її друга цькують, то чи підкажете ви, як **допомогти** другові, чи, може, порадите дитині, щоб “не втручалась у чужі справи”?

Які **сімейні цінності** заохочують вашу дитину до позитивних вчинків?

Як ви **навчаєте** дітей розуміти цінності?

АЙТЕ

ЩО ДИТИНІ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

Якщо ваша дитина — жертва:

- Повідомити своїм батькам або вчителеві про будь-яке зловживання у соціальних медіа.
- Зберігати знімки екрану, текстові повідомлення, електронну пошту та інші докази кібербулінгу.
- Не втягуватися у жодні онлайн-перепалки.
- Припинити відповідати чи спілкуватися зі зловмисником. Заблокувати, забанити його.

Якщо ваша дитина — зловмисник:

- Час з'ясувати, чому він так діє? Може, прагне вашої уваги?
- Вчіть дитину емпатії та поваги до інших людей.
- Будьте жорсткими у тому, що ця поведінка — неприйнятна, і дитина буде покарана, якщо не припинить її.

ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Не панікуйте, не лайте дитину і не дорікайте: "Я ж тобі казав...".
- Не треба тут же забороняти дитині онлайн-доступ. Спочатку розберіться у ситуації.
- Подаруйте дитині свій час та підтримку. Слухайте і визнавайте її почуття.
- Додайтеся до друзів своєї дитини у соцмережах. Стежте за оновленнями, які публікує дитина.
- Пам'ятайте, що іноді батьки своїм втручанням можуть ще більше зашкодити ситуації. Разом з дитиною пограйтеся в рольову гру, аби проговорити, як вона сама може протидіяти зловмистикам у різних ситуаціях.

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ?

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ
Готовність **відповідати** за свої слова та дії.

- Навчіть дитину, що кожна дія має свої **наслідки**, навіть у онлайн-світі.
- Дайте їй зрозуміти, що завжди є **вибір**, можливість вчинити добре і правильно онлайн.

ЕМПАТІЯ
Не робити іншим того, чого не хочеш для себе.

- Дитина здатна до емпатії зможе легко **знаходити друзів**.
- Навчіть дитину **думати** перш, ніж публікувати щось онлайн, ставити собі запитання: “Чи це нікого не образить?” “Чи це правда?” “Чи те, що я пишу, принесе якусь користь?”

ЧЕСНІСТЬ

Здатність робити правильні речі у правильний спосіб. Виявляти **моральність**.

- Покажіть **приклад чесності**: кажіть правду, будьте відвертими, дотримуйтеся обіцянок.

- Навіть якщо всі роблять по-своєму, особливо коли це щось погане, дитина не зобов'язана їх підтримувати.

ПОВАГА

Здатність ставитися до інших з повагою.

- Покажіть приклад поваги: не кричіть, не залякуйте і не лайте своєї дитини. Давайте їй можливість поділитися своїми думками та почуттями. Очікуйте від неї такого ж ставлення до інших членів сім'ї.

- Навчайте дитину, як давати раду конфліктам та власним **емоціям**. Обговорюйте ситуації: "Що б ти зробив, якби хотів взяти у іншої дитини певну річ, а вона тобі не дозволила?" "Що ти можеш зробити, якщо думаєш, що правий, а інші — помиляються?"

- Учіть поважати **відмінності**. Не треба ображати когось за те, що він не погоджується з твоєю думкою.

PEPEPI

Розділ 5

РЕФЕРІ

Пильнує баланс між обмеженнями та свободою

Раян був розумним 12-річним хлопчиком, що добре вчився. Друзі показали йому гру під назвою DOTA2 і невдовзі він почав проводити за нею більше 6 годин щоденно. Обоє батьків Раяна працювали і залишали його вдома без нагляду, тож він сідав за гру відразу після повернення зі школи.

Унаслідок цієї ігрозалежності, герой Раяна прогресував у віртуальному світі, а тим часом його оцінки у світі реальному погіршилися. Якось батько Раяна прокинувся о першій ночі і побачив світло в його кімнаті. Він застав сина повністю зануреного в гру. Батько розгнівався, тут же вимкнув комп'ютер і наказав Раянові лягати спати.

Чи правильно вчинив батько? Як би ви повелися у такій ситуації?

РЕАЛЬНІСТЬ

"Ще зовсім трохи", "Ще один рівень, і я вимикаю". Якщо ваша дитина грає ігри онлайн чи на мобільному телефоні, то вам добре знайомі ці фрази. Батьки Раяна не підозрювали про синову ігрозалежність, поки його оцінки суттєво не погіршилися.

Роль батьків — бути кимось на кшталт рефері у футболі. Будь-яка гра, як у спорті, повинна мати свої правила. Лінія навколо поля визначає межі, у яких можна грати. Роль рефері — переконатися, що гравці залишаються у визначених межах та виконують правила гри.

Замість того, аби силоміць вимагати у дітей робити чи не робити певні речі, дайте їм можливість власного вибору, прийнятного для їхнього віку. Разом погоджуйте межі та правила, яких діти зможуть дотримуватися.

ВІРТУАЛЬНІ ІГРИ – НЕ ЗАВЖДИ ЗЛО

Дають можливість дітям знайти спільну мову та налагодити спілкування з ровесниками, особливо коли йдеться про хлопчиків.

Деякі ігри розвивають просторову уяву, покращують навики читання, вміння вирішувати проблеми, логічне мислення, навики колаборації з іншими.

Дають батькам нагоду взаємодіяти та бути ближчимо до своїх дітей – під час спільної гри. А ще через гру батьки можуть вчити дітей умінню працювати в команді.

АЛЕ ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ТАКИХ ІГОР:

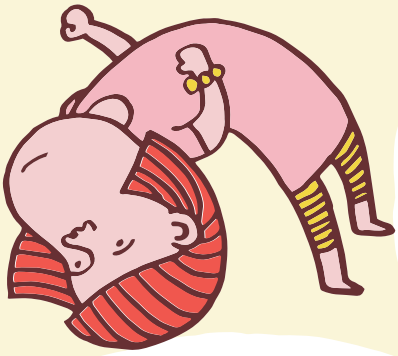
- Багато віртуальних ігор містять елементи азартної гри, гри випадку. Зазвичай, це — необов'язкова складова сюжету, на розсуд гравця, проте вона пропонує можливість швидко заробити винагороду та просунутися далі у грі.

- В Інтернеті є багато безкоштовних симуляторів азартних ігор із шансами на перемогу вищими, ніж зазвичай. У дитини може скластися враження, що вигравати в таких азартних іграх — легко, відтак вона може охочіше ставитися до ігор на гроші у майбутньому.

- Азартні ігри все частіше йдуть пліч-о-пліч із цифровим медіа, тож у дітей більше шансів спробувати їх, або й навіть почати грати на гроші, у ранньому віці.

- Окремі відеоігри (наприклад, VideoPoker) ніби й вимагають стратегічного мислення, прийняття рішень, але, водночас, містять у собі елементи азартної гри. Таким чином, дитина може "увійти в смак" азартних ігор і надалі почати грати їх всерйоз.

НАВІЩО МИ ГРАЄМО...

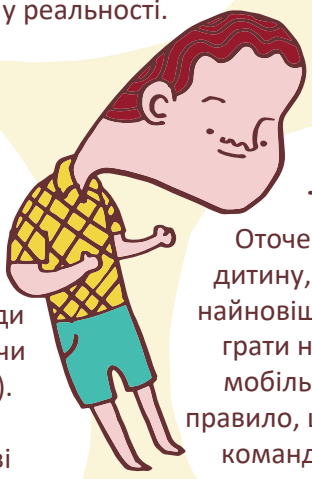


ПОТРЕБА СПІЛКУВАННЯ

Інтернет, соцмережі та комп'ютерні ігри — це основний спосіб соціалізації для дітей у теперішніх соціо-культурних умовах. Дітям важко не бути частиною цього процесу, адже це може означати, що ти мимоволі стаєш аутсайдером.

MMORPG

Масові багатокористувацькі рольові онлайн-ігри *(**M**assive **M**ultiplayer **O**nline **R**ole **P**laying **G**ames)*, такі як League of Legends або Defence of the Ancients, вимагають командної роботи від багатьох гравців. Стосунки з іншими гравцями у грі сприймаються як справжні, не менш значущі, ніж у реальності.



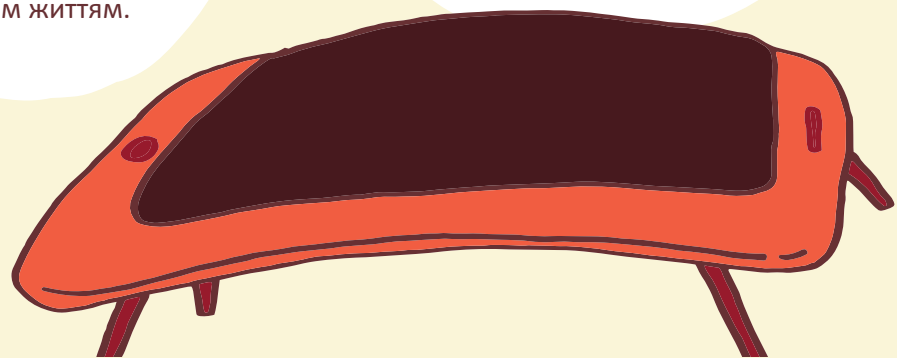
ВІДЧУТТЯ ДОСЯГНЕННЯ

Прогресуючи у грі, ігровий персонаж стає сильнішим або одержує певні винагороди (наприклад, нові вміння чи додаткові ігрові об'єкти).

Гравець отримує миттєві заохочення, досягає нових цілей швидше, порівняно із реальним життям.

ТИСК РОВЕСНИКІВ

Оточення ровесників тисне на дитину, змушуючи користуватись найновішими медіа-інструментами, грати найсвіжіші комп'ютерні та мобільні ігри. Також є неписане правило, що недобре підводити свою команду під час MMORPG-місій, тож дитині буває важко припинити гру.



БЕЗКОШТОВНІ ІГРИ? РОЗДИВИМОСЯ БЛИЖЧЕ...

Монетизація у комп'ютерних та мобільних іграх часто відбувається у форматі free-to-play (F2P), коли сам процес гри – безкоштовний, проте гравця мотивують витрачати реальні гроші на:

МОЖЛИВІСТЬ ПРОГРЕСУВАТИ У ГРІ

F2P ігри часто або орієнтовані на тренування певних навиків (наприклад, Candy Crush Saga), або просто ігри для розваги (наприклад, Plants vs Zombies). Гравець починає із низького рівня складності, коли завдання гри легко виконати. Поступово складність збільшується, аж до моменту, коли виграти стає дуже важко. Гравців, які хочуть прогресувати далі, заохочують витрачати гроші, щоб "отримати допомогу" у формі додаткових ігрових монет, спеціальних ходів або нових супер-здібностей. Багато дітей витрачають сотні доларів лише для того, щоб просунутися у грі.

ЕМОЦІЙНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

Є ігри, де діти можуть доглядати за цифровим улюбленцем, розбудовувати ферму, селище, ресторан, тощо. Якщо під час гри улюбленець помирає, гравці з емоційною прив'язаністю схильні витратити гроші заради того, щоб зберегти улюбленця.

ПОМІРКУЙТЕ

Як батьки можуть бути рефері, що забезпечує баланс між контролем та свободою, при цьому залишаючи дитині можливість вибору?

Чи знаєте ви: чим раніше і триваліше пристрої використовуються як “няня” (спосіб забавити малюка), то вищий ризик виникнення **залежності** від них, коли дитина підросте?

Чи знаєте ви, які саме **ігри** грає ваша дитина?

Чи відсіюєте ви ігри азартного характеру?

Чи контролюєте ви власний час, витрачений на комп’ютерні ігри?

Чи подаєте **добрий приклад** для дитини?

Чи встановлюєте ви **обмеження** часу, який дитина може провести за грою, а також суму, яку може витратити для покупок у грі?

ДІЙТЕ

Час, проведений за комп'ютером, може бути продуктивним, проте надмірне його використання може зашкодити повсякденному життю та стосункам. Допоможіть вашій дитині збалансувати її онлайн та офлайн життя.

ЩО ДИТИНІ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Ігроманія та азартні ігри можуть викликати таку ж залежність, як алкоголь або наркотики.
- У багатьох азартних іграх чим більше ти граєш, тим меншими є шанси на виграш. Спрогнозувати результати "гри випадку" — неможливо.
- Багато F2P ігор створені з метою отримання від гравця грошей за можливість покращувати свої ігрові показники та прогресувати далі.
- Балансуйте час у приміщенні та надворі. На кожну годину часу з пристроями, виділіть дві години прогулянки або фізичного навантаження.
- Домашнє завдання повинне бути зроблене до того, як сідати за гру.
- Деяких дітей надихають професійні гравці комп'ютерних ігор. Поясніть їм, що ці люди, як і професійні спортсмени, також балансують їхній ігровий час з іншими активностями, аби бути у хорошій формі.

ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Встановіть чіткі правила та обмеження часу на користування цифровими медіа. Коли дитина дотримується правил, похваліть за самодисципліну. Всіляко заохочуйте вміння самоконтролю.
- Для молодших дітей складіть графік, хто, коли і скільки часу може користуватися комп'ютером чи телефоном. Що дозволено робити, а що ні (наприклад, дивитися YouTube лише під наглядом батьків).
- Для старших дітей влаштуйте сімейну нараду і разом узгодьте правила використання комп'ютера. Відразу домовтеся про наслідки невиконання правил, щоб дитина відчула себе учасником угоди та відповідальніше до неї поставилася. *Наприклад, правило: Ігри дозволені лише після виконання домашніх завдань і не більше ніж ___ хв./год. У разі невиконання: Заборона грати ігри ___ днів.*
- Запишіть ці правила на папері та повісьте на видному місці.
- Обоє батьків повинні бути послідовними та діяти згідно узгоджених "штрафів" за невиконання правила.
- Коли дитина протестує та влаштовує істерику через те, що їй заборонено грати, нагадайте їй правило, яке ви обговорили і записали. Ніколи не піддавайтеся на істерики, інакше дитина буде продовжувати використовувати це як вашу слабкість, щоб досягати бажаного. Дайте зрозуміти, що в разі істерики, взагалі забороните використання комп'ютера/телефона.
- Якщо дитина змалку навчиться дисципліни, то у старшому віці вам буде легше контролювати час за іграми та буде менше шансів виникнення залежності від пристроїв.
- Обирайте ігри для двох та більше гравців, аби заохотити спільну гру та перетворити ігри у сімейну активність.
- Встановіть батьківський контроль та паролі, щоб уникнути покупок через ігри.
- Заохочуйте та підтримуйте інші дитячі активності, такі як: спорт, музика, творчість, тощо.

ВІЗІОНЕР

Розділ 6

ВІЗІОНЕР

Технології як Інструмент

Її стіл завалений дротами, моторами, резисторами, паяльниками та іншими інструментами і ґаджетами. Вона — винахідниця, онлайн-зірка, і у свої 11 років вже встигла потиснути руку президентові США на Науковій ярмарці у Білому домі.

Сильвія Тодд, із її серією науково-популярних відео, вже має більше 1.5 мільйона переглядів на YouTube. Її пристрасть уперше спалахнула, коли вона з батьком відвідала подію для винахідників та їхніх проектів. Батько знімав на відео демонстрацію Сильвії. І все почалося як розвага, цікава їм обом.

Її YouTube-канал — це сімейна справа. Батьки допомагають з генерацією ідей, хоча більшість з них Сильвія вигадує сама. Батько працює із донькою над сценарієм, а також виконує обов'язки відеооператора.

Сильвія використовує ляльок, музику, свою домашню лабораторію та цифрові технології, щоб продемонструвати, як працюють речі. Наука у її виконанні — цікава, бо дівчинці самій цікаво цим займатися.

РЕАЛЬНІСТЬ

Коли пана Тодда запитали про те, як він заохочує захоплення Сильвії, то він відповів: "Діти часто кажуть, що хотіли б зробити щось цікаве, але зазвичай батьки відповідають: "Пізніше...". Для багатьох батьків "пізніше" насправді означає "ніколи". Але точно не для пана Тодда.

Батько Сильвії вважає, що треба цільово підтримувати і надихати доньку. Рецепт успіху їхньої сім'ї: 10% - технології, 90% - задоволення від часу, проведеного разом.

На жаль, у більшості сімей, технології використовуються радше як "няня" та "забавка", а не як потужний інструмент. Коли дитина ниє та влаштовує істерики: "Мені нудно", "Я не знаю чим зайнятися" і вимагає телефон, батьки радо дають дитині ґаджет, аби лише її заспокоїти.

МИ ЖИВЕМО У ЦИФРОВОМУ СВІТІ

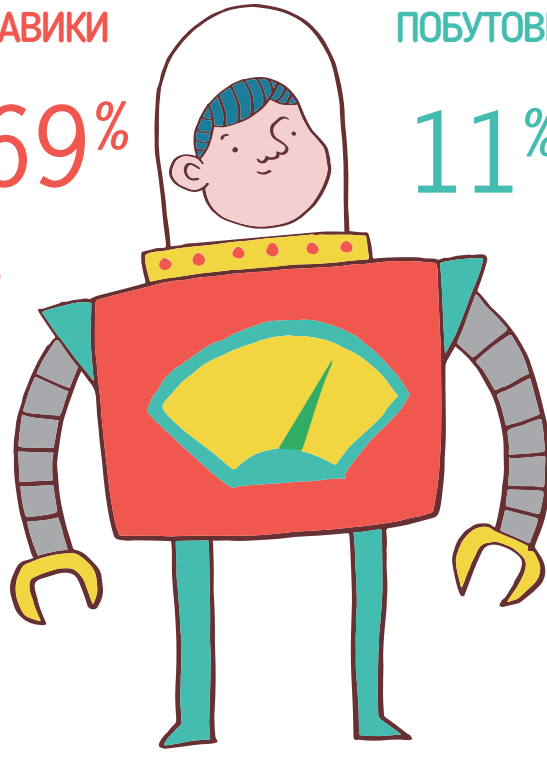
Дослідження дітей віком 2-5 років:

ТЕХНІЧНІ НАВИКИ

користуються комп'ютерною мишкою **69%**

63% вмикають і вимикають комп'ютер

58% грають прості комп'ютерні ігри



ПОБУТОВІ НАВИКИ

11% самостійно зав'язують шнурівки

37% можуть написати власне ім'я та прізвище

20% вміють плавати

Джерело: Дослідження Цифрових Навиків, AVG, 2012

У рамках свого дослідження* доктор Катеріна Штайнер-Адер, клінічна дослідниця із Гарвардського відділення психіатрії, опитала тисячу дітей віком від 4 до 18 років, щоб з'ясувати, як технології впливають на їхні стосунки, соціальне та емоційне життя. Висновки виявилися невтішними:

- Технології стають чимось на кшталт "спів-батьків"
- Тривалий час перед екраном сповільнює дитячий розвиток
- Батьківська одержимість їхніми пристроями шкодить спілкуванню із власними дітьми

**Джерело: "Велике Неспівпадіння: Як захистити дитинство та сімейні відносини у Цифрову Еру", 2013*

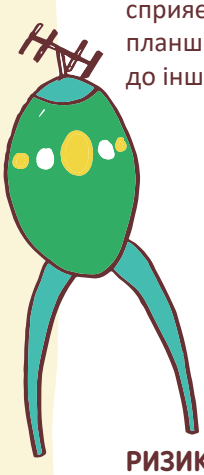
ТЕХНОЛОГІЇ У РУКАХ ВАШОЇ ДИТИНИ

Вік до 2 років

ТЕХНОЛОГІЇ: Не рекомендовані дітям до 1.5-річного віку, за винятком відео-чатів. Для дітей від 1.5 до 2 років батькам потрібно уважно обирати якісний медіа-контент і переглядати його спільно з дітьми.

НЕОБХІДНІ НАВИКИ: Навчитися самостійно заспокоюватися. Якщо ви пропонуєте дитині телефон чи телевізор, коли вона вередує чи засмучена, то не даєте їй змоги навчитися самоконтролю. Не екран має бути стимулом для заспокоєння, а мозок дитини.

РИЗИКИ ЗЛОВЖИВАННЯ: Надто раннє використання цифрових пристроїв сприяє бажанню дитини якомога раніше мати власний смартфон чи планшет, збільшує залежність від пристроїв, зменшує зацікавленість дитини до інших форм гри та розвивальних активностей.



Вік 2-5 років

ТЕХНОЛОГІЇ: Обмежити час використання до 1 години на день. Якісний дитячий контент, спільний перегляд з батьками — заохочується.

НЕОБХІДНІ НАВИКИ: Координація тіла, мова, читання, гра. Для розвитку цих навиків мозку необхідні мультисенсорні активності: гратися надворі, будувати, танцювати, стрибати, розфарбовувати, тощо. Пасивне сприйняття інформації та рухи пальцями по екрану — не дають такого ефекту.

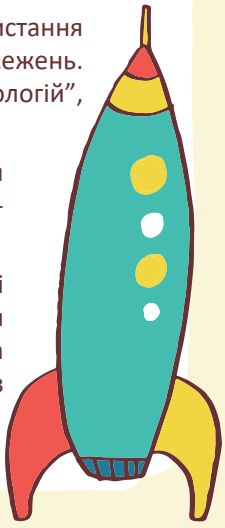
РИЗИКИ ЗЛОВЖИВАННЯ: Діти стають менш творчими, менш терплячими, їм важче зосередитися на чомусь одному на довший час. Коли діти звикають до екрану, який пропонує активну взаємодію та миттєві винагороди, то в меншій мірі розвивають власну здатність мислити і знаходити відповіді самотужки.

Вік 5-12 років

ТЕХНОЛОГІЇ: Обговорити з дітьми сімейні правила використання технологій (тривалість, дозволені ігри, тощо) та причини цих обмежень. Можливо, підготувати письмову “угоду про використання технологій”, яку підпишуть усі члени сім’ї.

НЕОБХІДНІ НАВИКИ: груба моторика — біг, стрибки, відчуття рівноваги; тонка моторика, письмо, координація рук-очей; соціо-емоційні навики; вміння мислити та приймати рішення.

РИЗИКИ ЗЛОВЖИВАННЯ: Вищі шанси ігрозалежності, зустрічі з онлайн-зловмисниками, шкідливим контентом. Ризик ожиріння та короткозорості. Гірші можливості для розвитку емпатії та соціальних навиків, необхідних для особистого спілкування з іншими людьми.



ПОМІРКУЙТЕ

Батьки-візіонери – ті, що виховують із думкою про майбутнє. Вони точно знають, які якості хотіли би бачити у своїх дітях, коли вони виростуть, відтак, свідомо ставляться до їхнього виховання зараз. Як йдеться у одній африканській приказці: “*Найкращий час посадити дерево – двадцять років тому. Другий найкращий час – зараз.*”

Чи використовуєте ви технології, як інструмент, що дозволяє робити цікаві речі **разом**, як одна сім’я?

Чи навчаєте ви дітей **цінностей** та **життєвих навиків**, що допоможуть їм у житті, як реальному, так і віртуальному?

Що для вас, як батьків, означає **успішне** життя?

Чи використовуєте екрани (телевізор, планшет, смартфон), як “няню” або “дурника”, замість того, щоб **проводити час** разом зі своєю дитиною?

ДІЙТЕ

ЩО ДИТИНІ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

- Цікавитися різноманітними заняттями та хобі.
- Використовувати технології як додатковий інструмент для своїх захоплень (наприклад, шукати онлайн-інформацію про своє хобі чи улюблений вид спорту).
- Дитина має відкладати ґаджет, коли батьки про це просять.

ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ

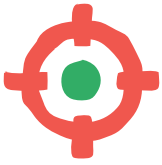
- Проводити час та зміцнювати стосунки з дитиною офлайн: разом гуляти, читати, грати настільні ігри. Діти зі збалансованим способом життя менше схильні до шкідливих залежностей у майбутньому.
- Використовувати технології як допомогу (а не просто розвагу), щоб розвивати зацікавлення дитини, надихати її до здійснення своїх задумів та мрій.
- Влаштовувати сімейні “дні/тижні, вільні від пристроїв”. Також можна домовитися про “годину без технологій” щовечора.
- Поцікавитися у школі наявними інструментами для онлайн-навчання. Заохочувати дитину користуватися усіма можливостями для розвитку, разом досліджувати їх.

ЧИМ ЗАЙНЯТИ МАЛИХ ПУСТУНІВ У ПУБЛІЧНИХ МІСЦЯХ?

Часом буває доволі складно втримати активну дитину за столом до кінця обіду, змусити її постояти спокійно в автобусі чи метро, зробити так, щоб брат із сестрою не влаштовували сварок у авто. Багато батьків схильні у таких випадках давати дітям смартфон, аби лише їх заспокоїти.

Доктор Ребекка Чан, директор Академії батьківства, автор лекцій на теми Раннього розвитку та навчання дітей, пропонує, замість того, щоби втрачати зв'язок з дитиною та посилювати її прив'язаність до технологій, спробувати такі прості та ефективні методи:

1. ЗНАЙДИ ВІДМІННОСТІ



Готові друковані задачки або простенькі завдання, написані батьками власноруч у дитячому блокноті. Ця гра добре розвиває здатність візуально розрізняти об'єкти, навики концентрації, вміння бачити схожі та відмінні речі.

2. "Я БАЧУ..."

Батьки дошкільнят можуть казати "Я бачу..." і описувати конкретний об'єкт, колір, форму, лінію, тощо. Завдання малюка — роззирнутися навколо та знайти речі, які описує дорослий. Така гра розвиває уважність до оточення та естетичне чуття.

3. ЗАПИСНИК І ФЛОМАСТЕРИ

Коли йдете з дому, захопіть зі собою невеличкий записник та інструменти для писання (наприклад, кольорові фломастери чи олівці). Вони легко помістяться у сумочку чи багажник візочка. Малювання і калякання на папері сприяє мисленню та креативності.

4. “СТРІЛЯЙ!”

По черзі з дитиною загадуєте число від 1 до 10. Наприклад, число “8”. А тоді одночасно вигукуєте: “Один, два, три, СТРІЛЯЙ!”, — і кожен показує на одній руці довільну кількість пальців. Ваше завдання — щоб сумарна кількість пальців, які показали ви та дитина, була рівно “8”. Продовжуєте “стріляти” знову і знову, аж поки не “влучите”.

У віці 9 років діти стають більш сором’язливими і не люблять надмірної уваги батьків на людях; водночас вони стають самостійнішими.

Для дітей 7-12 років можна спробувати такі методи:

1. ЧИТАННЯ КНИЖКИ АБО e-КНИЖКИ

Заохочуйте дитину брати з собою художню книжку, коли вона виходить з дому. Це допомагає розвинути звичку читати. Використання електронних книжок (наприклад, Kindle) — це гарний спосіб користатися технологіями у більш контрольований батьками спосіб, порівняно зі смартфонами чи планшетами.

2. АУДІО КНИЖКА/ПРИСТРІЙ

Тепер є можливість завантажувати безкоштовно або купувати аудіокниги. Існують спеціальні пристрої для читання (наприклад, reading pen — читальна ручка, що розпізнає слова з книжки). Історії у форматі аудіо подобаються дітям, захоплюють їх. А, заодно, розвивають вміння слухати, збагачують словниковий запас та виробляють правильну вимову.

3. ПІДБІРКИ ЗАГАДОК, РЕБУСІВ, ЖАРТІВ

Кросворди або ребуси Судоку можуть стати цікавою і корисною розминкою для мозку дитини. У цьому віці діти також люблять загадки та анекдоти. Існують мобільні програмки зі збірками завдань та жартів, можна використовувати їх, щоб по черзі загадувати загадки одне одному.

ЦЕНТРИ ДОПОМОГИ

Організації у Сингапурі, що консультують з питань дитячої онлайн залежності та булінгу серед підлітків:

TOUCH Cyber Wellness
Blk 162 Bukit Merah Central
#05-3555, Singapore 150162
Тел: 6273 5568 | Факс: 6271 5449
E-mail: cyberwellness@touch.org.sg

Marine Parade Family Service Centre
(Cyber Counselling Programme)
53 Marine Terrace #01-227, Singapore 440053
Тел: 6445 0100 | Факс: 6446 0100
E-mail: metoyou@mpfsc.org.sg

National Addiction Management Service
Buangkok Green Medical Park
Block 9, Basement, 10 Buangkok View
Singapore 539747
Тел: 6389 2000
Гаряча лінія: 6-RECOVER (6-7326837)
E-mail: nams@imh.com.sg

Project 180 (Youth Services)
Blk 145 Simei St 2, #01-06,
Singapore 520145
Тел: 6787 1125 | Факс: 6787 9943
E-mail: project180@fycs.org

Якщо ви є представником подібної організації в Україні або ж чули про гарячі лінії для батьків на ці теми, просимо повідомити на **info@nravokids.com**. Ми з радістю включимо контактні дані у цю брошуру.

НОТАТКИ:

Опубліковано: MEDIA LITERACY COUNCIL

За підтримки: INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

У співпраці з: Singapore FOCUS ON THE FAMILY

Також висловлюємо подяку компаніям West View Primary та TOUCH Cyber Wellness за участь та допомогу у цьому проекті.

© Media Literacy Council, 2014. Всі права застережено.

Український переклад здійснено за сприяння компаній:

EdPro

nravo kids

© Христя Слободян, український переклад, 2017
Всі права застережено.

www.medialiteracycouncil.sg

MediaLiteracyCouncilSG MLCSingapore MLCSingapore

Про Media Literacy Council (MLC)

Сингапурська Рада з питань ЗМІ спільно з громадою, представниками державних та комерційних організацій, працює над розробкою відкритих навчальних та ознайомчих програм на теми медіа-грамотності та кібер-добробуту. У світі сучасних медіа, що дозволяють все більше інтерактивності та колаборації, Рада заохочує людей бути розважливими та грамотними споживачами цифрової інформації, учитися ефективно оцінювати якість медіа-контенту, використовувати, створювати та поширювати його — безпечно та відповідально.

Про компанію EdPro

EdPro — український виробник мультимедійного та навчального обладнання. Ми вносимо інновації та високі технології в школи та бізнес, створюючи надкомфортні умови для навчання та командної роботи. EdPro Education Kit — це комплексне рішення для освіти, що поєднує у собі високотехнологічний EdPro Touch, найкращий україномовний контент та інструменти для його створення, а також середовище для навчання вчителів.

edpro.com.ua
fb.com/EdProComUa

Про компанію Nravo Kids

Nravo Kids — це дитячий розвиток дошкільнят з мобільними іграми, “Творчими Нравками” та майстерками. Наші продукти — якісні, розвиваючі, українські. Ми гуртуємо навколо себе спільноту небайдужих батьків та сприяємо обміну корисної інформації та досвіду на теми виховання дітей у сучасному світі.

nravokids.com
fb.com/NravoKids.Community