

У ВАС ЩЕ ЗАЛИШИЛИСЯ ЗАПИТАННЯ ЩОДО МЕДІА ...

Ви хочете допомогти своїй дитині безпечно користуватися медіа, інтернетом та комп'ютером?

Mediencoach пропонує для сімей безкоштовні навчальні пропозиції для участі різними мовами. Ви можете легко та грайливо інтегрувати їх у своє повсякденне життя. Більше інформації можна знайти на: www.mediencoach.info



Ви хвилюєтесь, тому що ваша дитина «постійно онлайн» і перебуває в соціальних мережах? Якщо

- ваша дитина більше не зустрічається з друзями та нехтує іншими
- видами дозвілля,
- погіршуються шкільні успіхи,
- ігноруються інші обов'язки,
- настрої постійно погіршуються і
- спілкування майже неможливе, це є серйозною причиною для занепокоєння.



Тут ви знайдете допомогу, якщо у вашої дитини виникають проблеми з використанням медіа, інтернету та комп'ютера: **Сімейні та виховні консультаційні центри** допомагають батькам, дітям та підліткам з питаннями та проблемами – також з теми медіа. Більше інформації можна знайти на: www.hamburg.de/familienwegweiser



ПОРАДИ ТА ДОПОМОГА

jugend.drogen.beratung.kö – Консультації з питань залежності для дітей, підлітків та родичів
Hoheluftchaussee 18 | 20253 Hamburg | Телефон: 040-428 11 26 66
Електронна пошта: koe@soziales.hamburg.de | www.hamburg.de/koe

KODROBS Süderelbe – Wilhelmsburg
Weimarer Straße 83/85 | 21107 Hamburg | Телефон: 040-75 16 20
Електронна пошта: wilhelmsburg@kodrobs.de
www.jhj-hamburg.de/angeboteberatungsstellen

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf – Drogen- und Alkoholambulanz (Gebäude W26)
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg | Телефон: 040-7410 542 17
Електронна пошта: drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de

У вас ще залишилися запитання? Ми з радістю вас підтримаємо! **SUCHT.HAMBURG** пропонує інформаційні матеріали та поради. Ми організовуємо батьківські вечори та проводимо воркшопи. А якщо потрібна додаткова допомога, ми підберемо відповідну підтримку.

Sucht.Hamburg gGmbH
Information.Prävention.Hilfe.Netzwerk.
Baumeisterstraße 2
20099 Hamburg
Tel.: 040-284 99 18-0
service@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de



Mit Unterstützung von



Mit freundlicher Genehmigung von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH adaptiert.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ РОДИТЕЛІЙ

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 багатьма мовами (включно з турецькою, арабською та російською), 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
WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE



Information.
Prävention.
Hilfe. Netzwerk.

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 організовуйте 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-ентузіазму 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.