



МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ТА БЕЗПЕКА ВАШОЇ ДИТИНИ: ЯК ЗРОБИТИ ЦИФРОВИЙ СВІТ ДРУЖНІМ ДО ДІТЕЙ ТА ЗАПОБІГТИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Чому це важливо?

Сучасні діти зростають у цифровому середовищі, де **інтернет є джерелом навчання, спілкування й розваг.**

Водночас онлайн-простір може нести **ризики:**

- кібербулінг,
- небезпечний контент,
- маніпуляції,
- залежність,
- емоційне виснаження.



Медіаграмотність —
ключ до безпеки та психологічного благополуччя дитини.

Що таке медіаграмотність?

Медіаграмотність — це вміння:

- критично оцінювати інформацію;
- розпізнавати фейки та маніпуляції;
- безпечно поводитися в інтернеті;
- відповідально споживати цифровий контент.





⚠ Основні онлайн-ризики для дітей:



- кібербулінг, хейт, приниження;
- небезпечні онлайн-челенджі;
- токсичні спільноти та контент;
- надмірне порівняння себе з «ідеальними образами»;
- інтернет-залежність та емоційне виснаження;
- вербування та маніпуляції з боку сторонніх осіб.

🚦 Ознаки можливої інтернет-залежності:

Зверніть увагу, якщо дитина:

- проводить онлайн більшість вільного часу;
- дратується або тривожиться без гаджетів;
- нехтує навчанням, сном, спілкуванням;
- приховує, чим займається в мережі;
- втрачає інтерес до офлайн-активностей.



🌱 Профілактика інтернет-залежності.



- Заохочуйте хобі, спорт, творчість.
- Проводьте спільний час без гаджетів.
- Подавайте власний приклад відповідального користування технологіями.
- Дотримуйтеся балансу «онлайн — офлайн».



ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ЦИФРОВИЙ СВІТ БЕЗПЕЧНІШИМ?

✓ Спілкуйтесь.

- Говоріть з дитиною про її онлайн-досвід без осуду.
- Цікавтеся, що вона дивиться, слухає, читає.

✓ Встановлюйте правила.

- Узгодьте час користування гаджетами.
- Домовтеся про «зони без екранів» (сон, прийом їжі).



✓ Навчайте критичному мисленню.

- Пояснюйте, що не вся інформація в інтернеті правдива.
- Навчайте перевіряти джерела та думати самостійно.

✓ Забезпечте технічну безпеку.

- Використовуйте батьківський контроль.
- Налаштуйте приватність акаунтів.
- Поясніть правила захисту персональних даних.



✚ Профілактика інтернет-залежності.

- Заохочуйте хобі, спорт, творчість.
- Проводьте спільний час без гаджетів.
- Подавайте власний приклад відповідального користування технологіями.
- Дотримуйтеся балансу «онлайн – офлайн».

Коли звертатися по допомогу?

Якщо ви помічаєте тривалі зміни в поведінці дитини, емоційний спад, ізоляцію або агресію — зверніться до практичного психолога або соціального педагога закладу освіти.

Пам'ятайте!

Безпечний цифровий простір для дитини починається з довіри, діалогу та підтримки дорослих.



ЯК ЗРОБИТИ ОНЛАЙН-СВІТ БЕЗПЕЧНИМ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ (14+ РОКІВ)

- **Спілкуйтеся.** Цікавтеся тим, що дитина робить у мережі. Порушуйте такі складні питання, як кібербулінг чи секстинг. Спонукайте підлітка говорити з вами про всі проблеми, на які він наражається в Інтернеті чи реальному житті.
- **Підтримуйте.** Якщо помітили зміни в поведінці підлітка, говоріть про це і будьте готові допомогти. Підліток має бути впевнений у тому, що може обговорювати з батьками будь-що, особливо якщо відчуває себе некомфортно в онлайн-просторі.
- **Подбайте про захист особистих даних і приватність** як право на таємницю особистого життя і її межі. Обговоріть важливість збереження особистої інформації та налаштування конфіденційності у соціальних мережах, щоб дописи підлітків бачили, коментували, робили позначки на фото чи публікаціях лише близькі для них люди.
- **Навчайте відповідальності.** Діти думають, що можуть «говорити» в Інтернеті те, чого не сказали б віч-на-віч. Кажіть їм про відповідальність перебування в мережі. Навчіть їх завжди поважати себе та інших в онлайн-просторі.
- **Говоріть про репутацію.** Вчіть дбати про якісний цифровий слід, який підліток залишає в мережі. Наголошуйте, що в Інтернеті слід позитивно висловлювати почуття й думки. Не піддаватися тиску з боку однолітків чи дорослих і не надсилати коментарів чи зображень, які можуть нашкодити не лише іншим, а й самому підлітку. На негативні дописи чи коментарі слід або не реагувати взагалі, або реагувати ввічливо і конструктивно.
- **Встановіть домовленості.** Укладіть в родині «угоду» про використання гаджетів і мережі, щоб збалансувати реальне життя із «життям» в Інтернеті; зазначте свої очікування щодо її дотримання.