

ДІТИ У ВІРТУАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ

**ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ
ВІД ЗАГРОЗ
ЦИФРОВОГО СВІТУ?**

- Як зрозуміти, чи моя дитина залежить від смартфона?
- Як дізнатися, чи моя дитина грає занадто багато?
- Як захистити дитину від інтернет-порнографії?
- Як допомогти дитині впоратися з небезпеками віртуального світу?
- Як провести цифровий детокс?



ФОНД ЗДОРОВ'Я І ПСИХОТЕРАПІЇ

Подібно до того, як ми не пустимо дитину на жваве перехрестя без підготовки, не пускаймо її у світ інтернету, не встановивши чітких правил поведінки у мережі.

ВАЖЛИВО!

Шановні батьки!

Ми дивимось на віртуальний світ, в який, здається, занурені наші діти. Частково це результат дистанційного навчання, частково цьому сприяє привабливість соціальних мереж, ігор та фільмів. Звіт нашого фонду від січня 2021 року показує, що діти та підлітки в даний час проводять в середньому 9 годин на день перед екраном. Це – повний робочий день в інтернеті. Наднормовий робочий день.

Чи справді наші діти „корінні мешканці інтернету”? Існує багато свідчень про те, що вони мають величезну проблему з розумним використанням переваг нових технологій. Виникає низка нагальних питань. Що нас повинно непокоїти, а що просто є специфікою нового покоління?

Як розмовляти з дітьми і підлітками про віртуальний світ і нові медіа? Які правила слід запровадити? Як їх застосовувати?

Це сфери, де ми часом почуваємося безпорадними.

Очевидно, що добрі стосунки між дорослими і молоддю, особливо стосунки люблячого авторитету, є основою успіху. Однак пам'ятайте, що добрі стосунки і міцні зв'язки можуть бути порушені, коли дитина ввійде у світ без підтримки батьків.

Природа не змінилася, батьки не стали менш відданими або компетентними, а діти не стали менш залежними чи більш стійкими. **Однак середовище, в якому ми їх виховуємо, змінилося. Частково це пов'язано із вторгненням патологічного вмісту і дій в інтернеті.**

Ми сподіваємось, що цей посібник, підготовлений Фондом охорони здоров'я та психотерапії, який веде портал rodzice.co, виявиться корисним у процесі виховання дітей до дорослості, відповідальності і свободи.



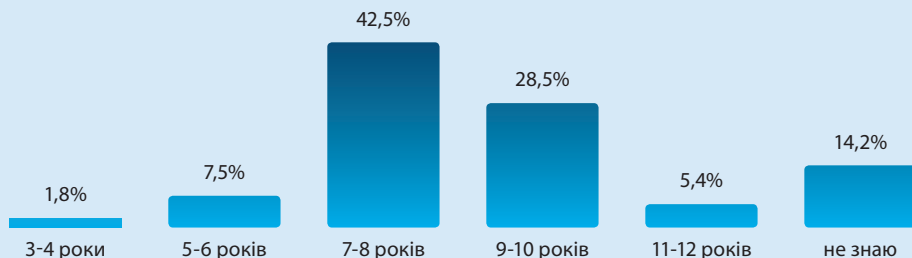
Богна Бялецька

президент Фонду охорони здоров'я та психотерапії

Дослідження і звіти останніх років не залишають ілюзій: **інтернет стає дедалі небезпечнішим простором для дітей**. Це стосується як часу, який наші діти проводять за смартфоном чи ноутбуком, так і вмісту, який вони дивляться, найчастіше без контролю дорослих.

Буквально скрізь – у школі, у парку, на сімейному святі – нас оточують **діти, занурені в екран телефону**. Крім того, молодші діти – навіть один-два роки – можуть годинами сидіти чемно, дивлячись на екран, ніби на електронну няню.

ВІК ІНІЦІАЦІЇ – КОЛИ ДИТИНА ПОЧАЛА КОРИСТУВАТИСЯ ВЛАСНИМ МОБІЛЬНИМ ТЕЛЕФОНОМ



Джерело: Опитування серед дітей, Управління електронних комунікацій, 2018. Опитування охопило дітей віком 7-14 років і батьків.

ІСТОРІЯ

АДАМ плакав і кричав, що помре

Мій онук Адам досить рано отримав планшет, на якому дивився мультфільми, грав у ігри, вивчав англійську мову. Я була у захваті, що цей 3-річний малюк так добре справляється з тим, з чим я ледь даю собі раду. Спочатку мене ніщо не хвилювало. Коли батьки Адама забирали його після того, як відвідали мене, малюк не захотів сідати в машину. Він утік і почав кричати. Потім йому давали планшет і він сам застрибував у машину. Я казала собі, що це – форма підкупу, але вона працює! Мені навіть було приємно, що Адам не хотів їхати від бабусі. Я прозріла лише тоді, коли під час пандемії дитячі садки і школи були закриті, а дитина цілими днями була під моєю опікою. Адам, замість того, щоб гратись кубиками, машинами, дивитись зі мною книги, лягав на землю, скиглив, змушуючи мене дати йому планшет. Щойно він дістав його, як одразу ж ніби зникав – дитини не було. Навіть коли з ним говорили, він, здавалося, не чув. Спроба забрати пристрій і зацікавити його чимось іншим закінчувалася істерикою. Він плакав і кричав, що помре. Я думала, що перечекаю цей напад, і все буде добре. Я сиділа, гладила його, пояснювала. Однак малюк, скориставшись хвилиною неухважності, взяв планшет зі столу, а після мого твердого «ні», кинув його на підлогу. Екран тріснув. Після двох годин «війни» та втручання сусідів, я зателефонувала синові. Він приїхав, вислухав мою розповідь і сказав, що я перебільшую. Він подарував Адаму ще одну іграшку – свій смартфон – і забрав додому.

ЩО ДІТИ РОБЛЯТЬ У МЕРЕЖІ?

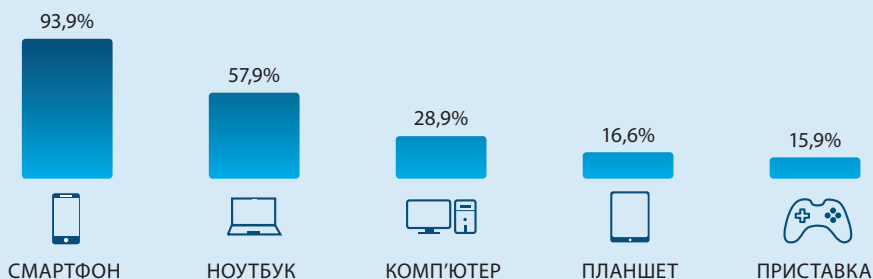
Малюки зазвичай дивляться мультфільми або граються з додатками, а старші діти найчастіше грають в ігри, користуються соціальними мережами, такими як Instagram, TikTok і Snapchat, слухають музику або спілкуються в чаті за допомогою месенджерів. **Цікаво, але діти інтуїтивно відчують, що віртуальний світ занадто їх поглинає.**

56% учнів вважають, що їм слід витратити менше часу на користування смартфоном.

ВАЖЛИВО!



ІНСТРУМЕНТИ ДОСТУПУ ДО ІНТЕРНЕТУ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЄ ПОЛЬСЬКА МОЛОДЬ



Джерело: „Звіт про дослідження: Підлітки 3.0”, НАСК, 2019.

Результати досліджень щодо впливу смартфонів і планшетів на дітей шокують. Вони показують, що надмірне використання нових засобів масової інформації не тільки негативно впливає на емоційний, соціальний та інтелектуальний розвиток дитини, а й фізично шкодить її мозку. Як це відбувається?

Швидко мінливі сцени – у фільмах, анімації, іграх, у TikTok та інших соціальних мережах – призводять до того, що наші діти майже постійно перебувають у режимі тривоги «бий або втікай». Це, в свою чергу, призводить до того, що виробляється доза адреналіну (привернення уваги дитини до екрану) і дофаміну (змушує відчувати насолоду, і моментальне відчуття полегшення чи задоволення, що посилює шкідливу звичку). Коли цей стан підтримується, рівновага організму порушується і виробляється неприродно висока доза кортизолу, що призводить до порушення регуляції нервової системи дитини.

ВАЖЛИВО!

Найнебезпечнішим є пошкодження лобної долі мозку, відповідальної за раціональну оцінку ситуації і самоконтроль (навчання, запам'ятовування, систематизацію, прийняття рішень). Іншими словами – занадто великий вплив медіа завдає фізичної шкоди мозку (1).

(1) <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/jak-nowe-media-uszkodzaja-mozg-twojego-dziecka/>



ВАЖЛИВО!

Дитина, поглинута віртуальним світом, втрачає своє реальне життя. Вона не бачить друзів, не грається зі своєю собакою, не читає книг. Її очі приклеєні до зміни образів та обміну думками, часто позбавленими змісту, а самопочуття і самооцінка залежать від кількості лайків.

ДИТИНА, ЯКА ПРОВОДИТЬ БАГАТО ЧАСУ ІЗ СМАРТФОНОМ



ВАЖЧЕ ВСТАНОВЛЮЄ СТОСУНКИ – розмови через месенджери або соціальні мережі не здатні замінити реальні розмови, а часто навіть руйнують стосунки (2);



ГІРШЕ СПИТЬ – згідно із дослідженнями, 44% молодих людей засинають зі смартфоном у руках, а 4 з 10 людей прокидаються принаймні раз на ніч через вхідні повідомлення;



ГІРШЕ НАВЧАЄТЬСЯ – смартфони викликають порушення концентрації уваги, ефективної роботи і навчання. Телефони поневолюють дітей, в результаті чого вони легко відволікаються, відчувають тривогу, коли тривалий час не чути жодних повідомлень! (3) Це призводить до порочного кола – з одного боку, смартфон відволікає увагу, але якщо залежна особа його вимкне – все одно не може зосередитись на завданні. Її мозок поневолений, і вона відчуває тривогу через відсутність відволікаючих факторів.

Неприродний надмір подразників, що надходять з екрану (незалежно від вмісту), **створює хаос у мозку, що розвивається, і впливає на психічне здоров'я** дитини. Він також відповідає за порушення мовлення і письма, дратівливість і викликає звикання.

(2) Шеррі Теркл, Відновлення спілкування: сила розмови в епоху цифрової ери, 2015.
(3) Кел Ньюпорт, Глибока робота: Правила зосередженого успіху в розсіяному світі, 2016.

ЗАЛЕЖНІСТЬ

У кожного з нас є знайомі, які мають якусь залежність, тому нам страшно думати, що наша дитина може потрапити в пастку алкоголю чи наркотиків.

У той же час більшість із нас схильні применшувати загрози кіберпростору, незважаючи на те, що дитина, залежна від нього, **стикається з тим самим механізмом, що алкогольік, наркоман чи азартний гравець.**

ЧИ МОЯ ДИТИНА ЗАЛЕЖНА ВІД ТЕЛЕФОНУ?

Все більше дорослих і дітей **надмірно прив'язуються до телефону.** Ми не можемо уявити хоча б день без смартфона. Це перше, що ми беремо в руки, коли прокидаємося і останнє, що випускаємо з рук перед сном. Ми самі не усвідомлюємо, **скільки шкоди** ця звичка завдає нашому життю. У випадку з дітьми ризики ще серйозніші (4).

Перший крок до залежності – це **час, проведений перед екраном смартфона.** Останні дослідження, проведені серед польських підлітків, насторожують (5). Дослідження NASK за 2019 рік показали, що в середньому польські підлітки витрачають на активне використання **більше 4 годин протягом дня**, а 12% підлітків – більше 8 годин. Якщо до цього додати ще час, проведений за комп'ютером, **виходить повний робочий день** (6).



ВАЖЛИВО!

Середньостатистичний підліток активно використовує смартфон **БІЛЬШЕ 4 ГОДИНИ на день**



СКІЛЬКИ ЧАСУ МОЯ ДИТИНА МОЖЕ ПРОВОДИТИ ПЕРЕД ЕКРАНОМ?

ВІК ДИТИНИ	ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ ЩОДЕННО	ФІЛЬМИ	МОБІЛЬНІ ПРИСТРОЇ
0-2 років	х	х	х
3-5 років	до 1 години	✓	х
6-12 років	до 2 годин	✓	х
13-18 років	до 3 годин	✓	✓

Рекомендації Американської академії педіатрії та Канадського педіатричного товариства; Джерело: mniejekranu.pl

**ЧИ МОЯ ДИТИНА УЖЕ ЗАЛЕЖНА ВІД СМАРТФОНА?
ПРОЙДІТЬ ТЕСТ НА САЙТІ [WWW.RODZICE.CO](http://www.rodzice.co)**

(4) <http://pytam.edu.pl/lifestyle/258-smartfon-twoj-najprzyjazniejszy-wrog>

(5) Звіт NASK 2019, www.nask.pl.

(6) Звіт FEZIP 2020 „зайнятість у мережі”, а також звіт FEZIP 2021 „зайнятість у мережі 2.0. психічне здоров'я польських підлітків при дистанційному навчанні” <https://rodzice.co/raport-etat-w-sieci-2020/>

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ВІД ТЕНЕТ СМАРТФОНА?

Пропонуємо кілька простих правил, які – якщо ми послідовно їх дотримуватимемося – допоможуть захистити нашу дитину від серйозних небезпек:



Подаруйте дитині смартфон не раніше 13-го дня народження (Американська психіатрична асоціація стверджує, що відповідний вік – лише 15 років). Використання смартфона перевищує здатність 13-річної дитини приймати рішення і прогнозувати наслідки. Простіше кажучи, дитина не в змозі подолати виклики, що їх створює віртуальний світ. Домовтеся зі своїми родичами, щоб з нагоди, наприклад, Першого Святого Причастя або інших урочистостей, вони обирали інші подарунки.



Якщо дитині необхідно мати телефонний зв'язок з батьками, розгляньте можливість придбання:

- смарт-годинника, тобто годинника, який дозволяє здійснювати телефонні дзвінки;
- традиційного мобільного телефону без ігор та доступу до інтернету.



Встановіть чіткі часові обмеження для використання смартфона. Добре, щоб цих правил дотримувалися усі домочадці. Обов'язково відкладайте телефони в сторону під час їжі, перед сном і вночі.



Телефон дитини повинен бути оснащений інструментами батьківського контролю, які дозволяють, серед іншого, попередньо запрограмувати використання дитиною смартфона та перевести його у режим сну, а також блокувати шкідливий вміст.



Встановіть з дитиною правила, вибравши зі скриньки інструментів SMART життя – зразок на сторінці 8.



ЦИФРОВИЙ БАЛАНС

Як показав досвід загального карантину, нові технології за умови їхнього доброго використання **можуть бути дуже корисними**, наприклад, для навчання. Тому їх **не слід розглядати лише як джерело загроз**. Однак варто розробити правила **розумного використання технологій**. Домовленості повинні бути підтверджені підписом, і ми повинні повернутися до них. Таке «офіційне» зобов'язання допомагає сприймати їх серйозно.

Нижче наведений приклад як можна адаптувати ці правила відповідно до конкретної ситуації і віку дитини (7).

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ

1. Я узгоджую з батьками, якими сайтами та інтернет-ресурсами я можу користуватися, а яких слід уникати.
2. Це мої батьки вирішують, в які ігри я можу грати і, в яких соціальних мережах я можу мати акаунт.
3. Я дотримуватимусь встановлених часових обмежень в інтернеті.
4. Ігри, розваги, контакти з друзями – це привілеї, які я отримую після виконання домашнього завдання і домашніх обов'язків.
5. У мене завжди є план, що я хочу робити зі своїми електронними пристроями. Їх використання ніколи не має на меті вбити час.
6. Я зберігаю особисту культуру спілкування в інтернеті.

ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

7. Я ніколи не розкрию своє ім'я, адресу, номер телефону та адресу школи нікому, кого зустріну в інтернеті. Якщо хтось просить про це – я повідомлю своїх батьків.
8. Я ніколи не розкриватиму свої ігрові паролі, паролі в соціальних мережах, адресу електронної пошти тощо нікому, крім своїх батьків.
9. Я узгоджуватиму з батьками, які фото/відео я можу опублікувати в інтернеті. Я ніколи не зроблю фото, яке не зміг би показати бабусі.
10. Якщо хтось надішле мені порнографію або щось, що мене лякає, засмучує, я негайно залишу комп'ютер (смартфон) і повідомлю про це своїх батьків.
11. Якщо хтось, з ким я познайомився в інтернеті, попросить мене зустрітися, я скажу про це своїм батькам.
12. Якщо мене переслідують в інтернеті, я скажу це своїм батькам.

ТЕХНОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

13. Я ніколи не відкриву вкладення, надіслане в повідомленні від особи, якої я не знаю.
14. Якщо вкладення від людини, яку я знаю, виглядатиме підозріло – я запитаю у цієї людини, чи дійсно вона його надіслала і що міститься у вкладенні.

Підпис дитини

Підпис батьків

Ось що сказали творці найпопулярніших додатків та електронних пристроїв про смартфони в руках дітей:

«Наші діти не користуються iPad. Ми обмежуємо доступ наших дітей до технологій вдома».

Стів Джобс, співзасновник і колишній глава Apple, у відповідь на запитання репортера «The New York Times» Ніка Білтона про те, чи дітям Джобса подобається iPad.

«Ти не можеш встромити голову в екран і очікувати, що отримаєш здатність довше концентрувати увагу».

Теву Кім, інженер One Smart Lab (комп'ютерне навчання, штучний інтелект).

«Я переконаний, що в смартфонах живе диявол, який руйнує життя наших дітей».

Афіна Чаваррія, колишня помічниця генерального директора Facebook, в даний час помічник правління ініціативи Чан Цукерберг.

«На шкалі від цукерки до кокаїну, екран смартфона розташований ближче до кокаїну. (...) Ми думали, що зможемо цим керувати, але контроль нам не під силу. [Екран] безпосередньо звертається до центрів задоволення мозку, що розвивається. (...) Ми не знали, що робимо з мізками наших дітей, поки не почали спостерігати за наслідками».

Кріс Андерсон, колишній редактор Wired, засновник GeekDad.com, член правління виробника роботів і безпілотників.

«Здається, люди, які створюють сучасні технології, дотримуються ключового принципу, якого дотримуються наркодилери – ніколи не наркотизуйте власні речі».

Адам Альтер, Непереборний, 2017.

ІСТОРІЯ

МАРТА втекла з дому, коли тато захотів забрати у неї смартфон

Тринадцятирічна Марта проводить понад 9 годин на день, дивлячись на екран смартфона. Дівчинка може протягом трьох днів не виходити з кімнати. За цей час вона може не спати, не їсти і не митися. Не виконує своїх обов'язків – ні домашніх, ні шкільних. Вона замкнулася у собі. Раніше Марта спілкувалася з сестрою, проводила весь час у школі верхової їзди. Доглядала улюбленого коня, зустрічалася з подругами, їздила на змагання, досягала успіхів. Поступово телефон почав займати весь її час. Спочатку дівчинка перестала зустрічатися з подругами, потім почала відвідувати стайню лише раз на тиждень. Тепер кожна спроба відібрати у неї телефон закінчується істериками, жбурлянням і нищенням речей. На питання батьків, чи вона не сумує за тим, що було «до ери смартфона», Марта відповідає, що у неї є віртуальна стайня і кінь, що для неї це все реальність. Її прив'язаність до цифрового світу настільки сильна, що вона навіть втекла з дому, коли тато черговий раз хотів забрати її пристрій. Вона повернулася додому у супроводі поліцейських та під наглядом працівника соціальної служби.

НЕБЕЗПЕКА КІБЕРСВІТУ, ЩО МОЖЕ ЗАШКОДИТИ МОЇЙ ДИТИНІ У МЕРЕЖІ?

Окрім надмірної прив'язаності до віртуального світу, наші діти можуть легко натрапити на **брутальний і жорстокий вміст** в інтернеті. Ось чому так важливо, щоб ми залишалися на крок попереду своїх дітей у кібер-світі, ніколи не відстаючи від них.

В інтернеті, як і в реальному житті, завжди будьте на крок попереду своєї дитини

ВАЖЛИВО!

Ось найбільш шкідливий вміст, з яким дитина може зіткнутися в інтернеті:



КІБЕРНАСИЛЬСТВО (ЗАВДАЄ РАН У РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ)

Це цькування, висміювання, публікація образливого або глузливого вмісту, шантаж, залякування у віртуальному світі. Це настільки ж небезпечно, як справжнє насилля з боку однолітків, і часто доповнює його. Наприклад, смішна фотографія може бути поширена на смартфонах усього класу або навіть школи за лічені секунди. Для підлітка, для якого прийняття однолітків надзвичайно важливе, і який не розробив захисних механізмів, це дуже складна ситуація.



ПАТОСТРІМІНГ

Це надзвичайно деструктивні прямі трансляції патологічних ситуацій, таких як розпиття спиртних напоїв, бійки і навіть знущання над бездомними чи тваринами. Патологічні стріми руйнують психіку і систему цінностей дітей. Найбільш радикальними моментами є так звані шоти. За підрахунками, майже 40% дітей у віці 13-15 років переглядають вульгарні (непристойні) ролики, але багато молодших дітей також захоплюються патологічними стрімами.



СЕКСТИНГ І ФОТО „НЮ”

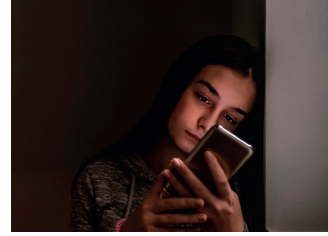
На молодіжному сленгу „Ню” – це фото оголеного тіла. Згідно з дослідженнями 2015 року, близько 28% польських підлітків принаймні один раз надіслали комусь оголене фото (не обов'язково своє) (8). Секстинг – це надсилання інтимних фотографій і відео еротичного характеру. Це явище особливо популярне серед підлітків і несе ризик розповсюдження цього вмісту та фінансового шантажу.

(8) С. Козій, (Не) знання батьків учнів середніх шкіл про загрози в Інтернеті, «ЗМІ та суспільство» No 5/2015.

РОЗБЕЩЕННЯ ДІТЕЙ (CHILD GROOMING) І ПЕДОФІЛІЯ

Процес підготовки дитини до сексуального насильства шляхом встановлення з нею дружніх стосунків і завоювання довіри через інтернет. Для того, щоб заманити жертву, педофіл ховається за ніком (прізвиськом), часто прикидаючись ровесником.

Час локдауну і обмеження на пересування спричинили різке зростання попиту на пряму трансляцію (прямий ефір) сексуального використання дітей. Ця тенденція є світовою.



«Діти, які проводять багато часу в інтернеті без нагляду, набагато частіше стають жертвою злочинця через певні онлайн-ігри, чати в додатках, фішинг електронну пошту, небажані контакти в соціальних мережах та недостатньо захищені онлайн-освітні програми.

Час, який діти проводять в інтернеті без контролю, збільшує ризик створення та обміну еротичними і порнографічними матеріалами, які можуть опинитися у сексуальних злочинців. Більше того, педофіли можуть скористатися почуттям самотності ізольованих дітей, контактуючи з ними, щоб отримати порнографічний матеріал, або навіть зустріч в реальному світі».

Оцінка загрози організованої злочинності в Інтернеті (IOCTA) 2020, (9)

ВМІСТ PRO-ANA

Це послання, які сприяють прагненню стрункої, виснаженої фігури. Рух збирає багато молодих дівчат, які діляться наслідками боротьби з часто вигаданою надмірною вагою через інтернет. Після контакту з таким змістом дівчата ототожнюють красу з анорексичною фігурою.



ІСТОРІЯ

НАТАЛІЯ Способи голодувати знаходила в інтернеті

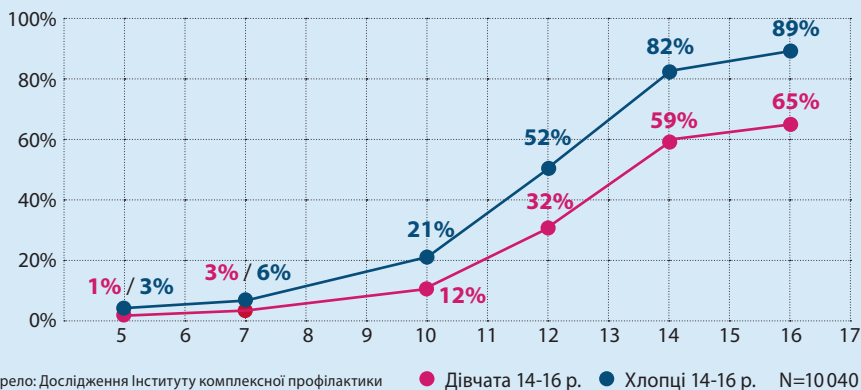
Дівчинка отримала власний телефон, коли пішла до школи, у віці 7 років. З часом вона почала дедалі більше замикатися у собі. Наталія замінила однокласників друзями з інтернету. Коли в школі заборонили користуватися телефонами, вона почала ховати смартфон і брехати. Водночас вона сильно схудла, а контакти з родиною сильно погіршилися. Людина, яка забила тривогу, була шкільна спеціалістка з гігієни. Вона повідомила учителя і батьків, що Наталія, попри жакливу худобу, трактує неприйняття себе однолітками тим, що вона «товста». Психолог підтвердив підозри: у дівчини – анорексія. «Джерелом натхнення» для дівчинки стала група у соціальних мережах, де дівчата обмінювались ідеями щодо того, як голодувати і обманювати батьків. Коли тато відібрав у Наталії смартфон і заблокував інтернет вдома, дівчинка розлютилася, у гніві кинулася на міжкімнатні двері, які, за словами батьків, «вилетіли разом з рамою». Наталія заявила, що піде до психолога за умови, що їй повернуть телефон.

(Джерело: Семінари для батьків, Фонд охорони здоров'я та психотерапії)

ЧИ МОЯ ДИТИНА МАЛА СПРАВУ З ІНТЕРНЕТ-ПОРНОГРАФІЄЮ?

Це неможливо! – кричатиме майже кожен батько, коли дізнається про високу ймовірність того, що його 9-ти або 12-річна дитина вже дивилася порнографічний фільм. Тим часом статистика не залишає сумнівів – **вік перших контактів з порнографією різко впав за останні роки**. Більшість дітей вперше стикаються з нею у віці від 12 до 13 років.

ПРОЦЕНТ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ КОНТАКТУВАЛИ З ПОРНОГРАФІЄЮ



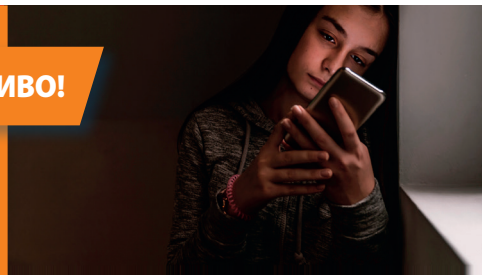
52% ХЛОПЦІВ У ВІЦІ 14-15 РОКІВ ЦІЛЕСПРЯМОВАНО ПЕРЕГЛЯДАЮТЬ ПОРНОГРАФІЮ ПРИНАЙМІ ОДИН РАЗ НА МІСЯЦЬ, З НИХ 11% РОБЛЯТЬ ЦЕ ЩОДЕННО ЧИ НАВІТЬ КІЛЬКА РАЗІВ НА ДЕНЬ. ПРОБЛЕМА СТОСУЄТЬСЯ ТАКОЖ 23% ДІВЧАТ (10).

ПОРНОГРАФІЯ – КОКАЇН ОДИМ КЛАЦАННЯМ?

Перший контакт з інтернет-порнографією найчастіше буває випадковим, але діти можуть швидко потрапити в пастку залежності. Навіть кількарічні діти приходять до кабінетів психотерапевтів (11). За цим стоїть надзвичайно простий доступ до такого типу вмісту – достатньо одного клацання, щоб мати можливість переглядати шкідливий вміст безкоштовно і цілодобово. Тим часом вплив порнографії руйнує мозок дитини, пошкоджуючи його на органічному рівні (12). Особливо це стосується префронтальної кори, відповідальної за саморегуляцію та самоконтроль.

Порно діє на мозок так само, як наркотики, і настільки ж руйнує його. Однак через легку доступність порнографія набагато небезпечніша.

ВАЖЛИВО!



(10) Інститут комплексної профілактики, www.ipzin.org, 2018

(11) <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/zdrowotne-spoleczne-i-ekonomiczne-skutki-konsumpcji-pornografii-raport-fezip-2018/>

(12) <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/twoje-dziecko-i-pornografia-jak-to-mozliwe/>



Не кричіть, не карайте і не викликайте почуття провини, якщо ваша дитина стикається з порнографією. Пам'ятайте, що ви зараз дуже потрібні своїй дитині, і багато що залежить від вашої реакції.



Визначте загальнодоступне місце для користування комп'ютером чи ноутбуком, аби дитина усвідомлювала, що у будь-яку мить ви можете бачити, чим вона займається.



Навчіть дитину, що робити, коли вона стикається з поганим вмістом в інтернеті – порнографією чи насильством. Найпростішим і, в той же час, універсальним методом є так зване правило трьох секунд. Назва походить від того, що є три секунди, аби відреагувати раціонально, перш ніж емоції візьмуть гору.



ПРАВИЛО ТРЬОХ СЕКУНД – ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

1. УВАГА!



Зверни увагу, що бачиш щось неправильно, невідповідне тобі.

Назви це:

«ЦЕ – ПОРНОГРАФІЯ»,

«ЦЕ – НАСИЛЬСТВО».

2. ВІДВЕДИ ПОГЛЯД!



Просто перестань дивитися!
Негайно!

3. ПОХВАЛИ СЕБЕ!



Відзнач свій успіх і привітай себе з перемогою.

Скажи: «Я випадково це побачив і відвів погляд!»

**ВАЖЛИВО! ТИ ВІДРЕАГУВАВ
ЯК ЗРІЛА ОСОБИСТІТЬ,
НЕ ПІДДАВСЯ ІМПУЛЬСУ!**

ЗАЙМИСЬ ЧИМОСЬ

Найкраще одразу зайнятися чимось іншим – відійти від комп'ютера, порозмовляти з кимось про щось абсолютно інше, побігати, випити води, почитати книжку тощо. Зроби щось, що відволіче тебе від побаченого.

ПОГОВОРИ З МАМАЮ ЧИ ТАТОМ

Якомога швидше порозмовляй про це з мамою чи татом. Це допоможе тобі впоратися з ситуацією.



**БІЛЬШЕ ПРО ТЕ, ЯК ПОЧАТИ РОЗМОВУ ПРО ПОРНОГРАФІЮ
З ДИТИНОЮ, ВІДПОВІДНО ДО ЇЇ ВІКУ, ДІЗНАЙТЕСЯ НА:
[HTTPS://TINYURL.COM/10SPOSOBOW](https://tinyurl.com/10sposobow)
УКРАЇНСЬКОЮ - [HTTPS://STOP-SEXTING.IN.UA/ABOUT](https://stop-sexting.in.ua/about)**

НЕБЕЗПЕЧНИЙ СВІТ ІГОР

Захопливі, надзвичайно яскраві комп'ютерні ігри можуть стати ще однією загрозою для наших дітей. Хоча існує багато видів ігор, багато популярних мають характеристики, що викликають звикання:

- Немає конкретного сюжету. Гра не має кінця, вона заснована на постійному суперництві або побитті власних рекордів. Постійно додаються нові виклики або рівні гри.
- Хоча для досягнення успіху в грі вам потрібно попрацювати, винагорода частково випадкова. Ця невизначеність винагороди працює подібно до азартних ігор та викликає хвилювання, яке в свою чергу викликає звикання.
- Гравець-початківець легко досягає успіху, згодом виникає все більше труднощів. Доводиться витратити все більше часу на гру або купувати додаткові рівні. Коли людина вкладає у гру багато часу і грошей, їй важко відмовитися від гри, навіть коли вона починає втомлювати.

Наукові дослідження показують, що багатогодинні комп'ютерні ігри, особливо коли вони поєднуються з недосипанням, підвищують рівень агресії у гравця, незалежно від змісту гри. У багатьох іграх також присутні еротичні елементи або навіть у якості нагороди – порнографічні. Цей тип вмісту сексуалізує дітей та підлітків.

ЧОМУ ДИТИНА СТАЄ ЗАЛЕЖНОЮ ВІД ІГОР?



ВАЖЛИВО!

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у травні 2018 року внесла залежність від ігор до класифікації психічних розладів. Цю залежність порівнюють із алкоголізмом чи наркоманією.

У процесі звикання до ігор ключову роль відіграє так званий дофаміновий механізм. Коли ми долаємо загрозу, в мозку виробляється дофамін, який відповідає за дві речі: він виконує роль нагороди за перемогу і надсилає повідомлення: «Це було добре – повтори це наступного разу».

НАШ МОЗОК ФУНКЦІОНУЄ ДОСИТЬ ПРИМІТИВНО – ВІН НЕ РОЗРІЗНЯЄ РЕАЛЬНИХ І ВІРТУАЛЬНИХ ПОДРАЗНИКІВ

В іграх підліток перемагає суперників, виграє віртуальні призи ... У нього є неприродно багато можливостей для явного успіху. Це, в свою чергу, викликає відчуття блаженства.

Однак у якийсь момент гра перестає приносити насолоду, і в той же час дитина відчуває бажання пограти. Затоплення мозку неприродно високим рівнем дофаміну змушує організм захищатися від нього. Він розщеплює деякі рецептори дофаміну. Наслідок? Те, що раніше приносило радість, більше її не дає. Як і у наркомана, однієї дози через деякий час недостатньо. Потрібні сильніші дози – щоразу більші. **Крім того, пошкодження мозку призводить до труднощів зі сном і концентрацією уваги, а також до труднощів із запам'ятовуванням та управлінням емоціями.**

ІСТОРІЯ

Петро усі дні й ночі проводить, граючи

Сьогодні всі користуються інтернетом, тому батьки 14-річного Петра зовсім не дивувались тому, що їхній син мріяв про комп'ютер, на якому він міг би грати в ігри. Хлопчик збирав копійку до копійки – просив грошей на кожне свято чи День народження, а також працював, миючи машини чи косячи траву у своїх сусідів. Батьки пишалися тим, що хлопець так наполегливо йшов до своєї мети. Однак сьогодні їм важко сказати у який саме момент світ ігор і нових друзів, що грають у так звані мережеві ігри, повністю поглинули їхнього сина. Зараз Петру 17 років. Він закинув школу, почав прогулювати, не виходить зі своєї кімнати, проводячи перед монітором цілі ночі. Він не зустрічається зі своїми друзями, бо переконаний, що контролює гру, а створений світ перестане існувати без його участі. Він може провести цілий день за грою, з'ївши лише один бутерброд. Він реагує агресією на спроби обмежити час користування комп'ютером – нещодавно кинув крісло у батька. Як тільки батьки зачиняють за собою двері, він відразу доривається до комп'ютера і грає, грає, грає...

Джерело: Семінари для батьків, Фонд охорони здоров'я та психотерапії

Ось симптоми, які мають збільшити пильність батьків (13):

Фізичні

Дитина:

✓	✗	Відчуває біль у пальцях, зап'ястях, хребті тощо
✓	✗	Очі наліті кров'ю
✓	✗	Має проблеми з гігієною
✓	✗	Коливання апетиту

Соціальні

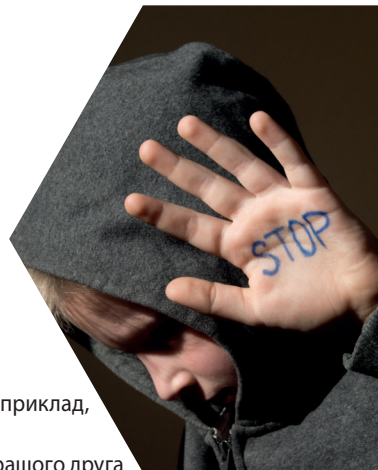
Дитина:

✓	✗	ізолює себе від друзів
✓	✗	не виявляє інтересу ні до чого, крім ігор
✓	✗	вступає в конфлікт з однолітками або дорослими, наприклад, вчителями
✓	✗	втрачає життєво важливі стосунки, наприклад, найкращого друга

Психологічні

дитина:

✓	✗	має перепади настрою
✓	✗	має напади гніву, відчуває занепокоєння, коли немає доступу до гри/інтернету
✓	✗	втрачає контроль над ігровим часом
✓	✗	не має інших інтересів/втрачає інтерес до речей та видів діяльності, які раніше викликали радість (механізм дофаміну)



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЩО ЗАБАГАТО ГРАЄ?⁽¹⁴⁾



Встановіть обмеження часу гри відповідно до вказівок, згаданих у цьому буклеті, і дотримуйтесь їх.



Спокійно поясніть своїй дитині, чому ви приймаєте такі рішення, а по мірі дорослішання пояснюйте механізми та процеси, які відбуваються у мозку.



Забезпечте дитині види діяльності, які природно збільшують вироблення дофаміну, такі як заняття спортом, змагання, подорожі, вивчення нових смаків тощо.



Переконайтесь, що гра не містить неприйнятних вмісту, такого як сексуалізація, насильство, окультизм тощо.



Не винагороджуйте дитину додатковим часом гри, наприклад, за хороші результати навчання. Цим самим ви нівелюєте зусилля, спрямовані на звільнення від шкідливих звичок.



Перевірте маркування PEGI, загальноєвропейську систему класифікації ігор, що діє в більшості країн. Однак ставтесь до них лише як до орієнтирів, оскільки класифікація може бути помилковою (15).

ЯК ПРОВЕСТИ ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС?

Кроки, які потрібно здійснити, коли дитина стає залежною (16):

1. Заплануйте цифровий детокс мінімум на 4 тижні.
2. Не робіть нічого надто швидко – не забирайте обладнання, не видаляйте акаунти, не відключайте інтернет. Дайте дитині час, наприклад для того, щоб повідомити своїх друзів із мережі про свою відсутність.
3. Поясніть своїй дитині, чому потрібно вживати радикальних заходів. Вона повинна знати, що ви робите це з любові, і кіберсвіт у неї відібрали, поки вона не навчиться поводитися у ньому здоровим способом.
4. Заповніть порожнечу, що утворилася у житті дитини під час детоксикації. Запропонуйте, наприклад, новий вид спорту, навчання грі на інструменті, скаутство, волонтерство (17).
5. Подбайте про духовний розвиток дитини – доведено, що регулярна релігійна практика та поглиблення духовності є одним із п'яти найважливіших факторів, які захищають дітей та підлітків від ризикованої поведінки (18).



ДЕТАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ І СИСТЕМУ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ, ГОТОВИХ ПРОВЕСТИ ЦИФРОВУ ДЕТОКСИКАЦІЮ ДИТИНИ, ВИ МОЖЕТЕ ЗНАЙТИ НА САЙТІ RODZICE.CO

(14) Більше практичних порад: <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/ moje-dziecko-gra-za-duzo-praktyczne-porady/>

(15) <http://rodzice.co/3-6-lat/gry-komputerowe-jak-ocenic-czy-nadaja-sie-dla-dziecka/>

(16) <http://rodzice.co/11-14/arzenia-paraŃny-jest-cyawod-detoks/>

(17) Інструкції цікавих завдань для дітей, які проходять детоксикацію, ви можете знайти на веб-сайті www.pytam.eu.pl, наприклад, „Стань героєм свого життя!”, „Дізнайся будь-яку річ за 20 годин”

(18) Колективна робота під редакцією доктора Шимона Гжеляка «Посібник з ефективної профілактики проблем молоді», Ośrodek Rozwoju Edukacji, Варшава 2015.

ЧОМУ БАТЬКАМ ТАК ВАЖКО ЗВАЖИТИСЯ НА РІШУЧІ КРОКИ?

На жаль, екрани **стали своєрідною електронною нянею**. Невгамовні діти стають спокійними і сконцентровано дивляться у смартфон або ноутбук. Однак це не справжнє зосередження, а штучне притягування уваги до миготливих сцен. Тим не менше перспектива кількох годин миру може бути дуже привабливою для батьків, втомлених повсякденним стресом та обов'язками, а **електронна няня стає невід'ємною частиною життя**. Це створює замкнене коло. Спроби забрати у дитини смартфон або ввести суворі обмеження зустрічаються з опором, сльозами або навіть істерикою чи агресією. Дитина заспокоюється лише після того, як отримає пристрій.

ІСТОРІЯ

Батьки Каспера капітулюють, не бажаючи сварок

Хлопчик любить грати в ігри. Хоча мама бачить проблему з довгими годинами сидіння перед екраном, вона це дозволяє, оскільки коли вона намагається ввести обмеження, 12-річна дитина починає нарікати, просити про інші розваги і навіть злитися. В результаті мама здається і віддає йому смартфон. Кілька разів, коли вона витримувала тиск сина, він починав тиснути на тата. Тато повернув телефон синові з коментарем на кшталт: «Нехай дитина грає». Результат? Син проводить дедалі більше часу за грою, а мати здалася. Сьогодні практично кожна спроба обмежити час зі смартфоном закінчується спалахом гніву сина та роздратуванням чоловіка.

Джерело: Семінари для батьків, Фонд охорони здоров'я та психотерапії

ЯК ВИРВАТИСЯ З ПАСТКИ ЕЛЕКТРОННОЇ НЯНІ?



Батьки мають бути однаковими у питанні обмеження доступу дітей до гаджетів. Один з батьків не повинен ставити під сумнів зусилля іншого з цього приводу.



Переконайте інших людей з оточення дитини обмежити доступ до електроніки. Ви можете ввести правило, що коли діти граються разом, то відкладають смартфони. Так вони отримають цікавий досвід, що таке бути дитиною, а не зомбі, приклеєного до смартфона.



Майте вдома багато «замінників» смартфона: настільні ігри, книги, комікси, матеріали для творчості, лего тощо.



Знайдіть такий вид розваги або відпочинку, в якому вся сім'я може брати участь хоча б раз на тиждень.



Як батьки подбайте про повноцінний, здоровий відпочинок для себе. Не моделюйте відпочинок, прилипаючи до екрану.



Якщо ваші спроби обмеження викликають опір і гнів у дитини, розгляньте можливість проведення цифрової детоксикації для вашої дитини.

ВАЖЛИВО!

«Якщо твоя дитина влаштовує істерики через гаджети, можеш бути впевненим, що вона робитиме це щоразу частіше. Але будь сильним і будь батьком. Це ти усе контролюєш».

Д-Р НИКОЛАС КАРДАРАС («ДІТИ ЕКРАНУ», 2018)

ВИ ПОВИННІ ДАТИ ЩОСЬ ВЗАМІН

Як у випадку технологічного виснаження, тобто надмірного, багатогодинного шкідливого оглядання швидко мінливих сцен на екрані (ігри, фільми), так і при залежності (від ігор, соціальних мереж, порнографії), недостатньо просто забрати екран. Обов'язково запропонуйте щось взамін.

«Якщо ви попросите свою дитину перестати грати, в результаті чого дитина просто сидітиме вдома, нічого не роблячи, це буде важкою справою. Я бачив це на прикладі власного сина. Однак, якщо ви можете створити альтернативу, яка припаде дитині до душі – це гарантуватиме успіх».

TIM DRAKE (19)

ВАЖЛИВО!



Заохочуйте дитину вибирати інші види діяльності замість екрану.

Запропонуйте їй:

- якийсь вид спорту
- долучення до скаутів
- участь у волонтерській роботі
- пошук і розвиток хобі.

ПРИРОДА – ЛІКИ ВІД ОТРУЄННЯ ЕКРАНОМ

Серед різноманітних пропозицій проведення вільного часу особливу роль відіграє садівнича терапія, тобто **терапевтичний контакт з природою**. Ряд досліджень доводить, що завдяки активному відпочинку на природі, серед зелених насаджень набагато легше **привести у рівновагу** як неврегульовану ендокринну систему, так і нервову.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРОГРАМИ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ, ЯКІ ГРУНТУЮТЬСЯ НА КОНТАКТІ З ПРИРОДОЮ, ВІЯВЛЯЮТЬСЯ ЕФЕКТИВНІШИМИ, НІЖ ТРАДИЦІЙНА ТЕРАПІЯ

Запропонуйте дитині:

Спорудження халабуди, організацію пікніка, піші прогулянки або їзду на велосипеді на природі, катання на байдарках, відкриття нових маршрутів, вирощування рослин, спостереження за птахами, садівництво тощо (20).

(19) Автор природничого курсу „Охоронці навколишнього середовища“ (за: Ніколасом Кардарасом, „Діти екрану“, 2018)

(20) Більше ідей: <http://www.rodzice.co/dobre-praktyki/co-zamiast-ekranu/>

ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ З БАТЬКАМИ – ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОБЛЕМ

Дослідження, проведені Інститутом комплексної профілактики (21), показують, що одним з найважливіших факторів, що захищає дітей від ризикованої поведінки, є хороші стосунки з батьками. Батьки є провідниками у найважливіших справах:



джерело: Колективна робота під редакцією доктора Шимона Гжеляка «Посібник з ефективної профілактики проблем молоді», Ośrodek Rozwoju Edukacji, Варшава 2015.

Питання в тому – як це зробити?

1. Не бійтеся бути провідником вашої дитини. Ви дорослий, у вас є більше життєвого досвіду, у вас є знання. Ви можете бути як зразком для наслідування гарної поведінки, так і джерелом цінних порад та настанов для своєї дитини.
2. Пам'ятайте, що діти чекають підтримки та авторитету від батьків. Це підтверджують наукові дослідження. Завдяки батькам-провідникам, які показують шлях і встановлюють межі між добром і злом, діти почуваються в безпеці. Вони не повинні вчитися на своїх помилках.
3. Батьки не повинні обирати між тим, любити дитину, чи бути авторитетом щодо неї. Любов і авторитет – це не дві крайності, а два різні виміри.



«Якщо ми, дорослі, не надаємо дітям та молоді позитивних ініціацій, якщо ми нічого не пропонуємо, ми можемо бути впевнені, що багато молодих людей потягнуться до негативних ініціацій».

ШИМОН ГЖЕЛЯК

ЩО ВАРТО ЧИТАТИ?

rodzice.co

Rodzice.co – веб-сайт, що підтримує батьків у відкритті кіберсвіту, подає конкретні професійні поради, аби батьки могли зрозуміти, що відбувається у серці, думках і... комп'ютері дитини.

РОДИНА

rodyna.org.ua – Християнський сайт про сім'ю – відносини і виховання, реальні проблеми і їх розв'язання.

STOP
sexТИНГ

stop-sexting.in.ua – інформаційно-освітня кампанія #Stop_sexтинг створена з метою захисту українських дітей від сексуального насильства в інтернеті. Для батьків, дітей та вихователів.



oksanamoroz.com/project – ініціатива „Як не стати овочем“, навчання інформаційній гігієні. Як вберегтись від маніпуляцій в медіа, соцмережах та месенджерах.

Універсальна програма профілактики та запобігання проблемній поведінці дітей та підлітків. Спрямована на підвищення педагогічної компетентності батьків та педагогів. Програма „Школа для Батьків та Вихователів“ реалізується у формі 10 психологічних майстер-класів (40 навчальних годин).

Координатор програми в Україні: Вікторія Зірепт - e-mail: leorijaleorija@gmail.com.



Конкретні поради як батькам стати справжніми провідниками своїх дітей і як створити справжній зв'язок з ними, ви знайдете в книгах:



Тримайтеся за своїх дітей.

Психотерапевт Гордон Ньюфелд і лікар Габор Мате пишуть про феномен заміщення прив'язаності до батьків прив'язаністю до однопілітків. Автори вважають цю тенденцію однією з найбільш руйнівних і неправильно зрозумілих у сучасному суспільстві. Вони показують, як і чому діти поступово втрачають з нами контакт, і як втрата цього контакту негативно впливає на їхній психоемоційний розвиток.



Як говорити, щоб діти нас слухали.

Як слухати, щоб діти з нами говорили.

Книга-бестселер, один із найкращих посібників про виховання. Аделі Фабер та Елейн Мазліш – автори популярних навчальних poradників, які здобули чимале визнання у батьків, вихователів та психологів. Вони пропонують нові методи спілкування з дітьми, дають практичні поради, перевірені як на власному досвіді, так і на досвіді вже багатьох тисяч сімей.



Діти і мобільні телефони.

Як не стати рабом смартфона.

Смартфонами та іншими цифровими технологіями потрібно вміти користуватися, адже вони – чудова допомога в реальному житті. Чого для цього необхідно навчитися самому і як навчити дитину користуватися телефоном і допомогти не попасти в залежність розповідається у книзі.



Діти та гаджети.

Секрети розумного спілкування.

Книга, що допоможе батькам знайти баланс у вихованні, сформуванню у дитини здорові стосунки з гаджетами та інтернетом. Увесь матеріал книги складено з урахуванням авторитетної думки психологів, фізіологів і педіатрів з усього світу.



Межі в житті підлітків.

Як налагодити стосунки з дітьми-підлітками, як правильно виховувати їх? З цієї книжкою ви навчитеся того, що потрібне усім батькам підлітків: знати, коли сказати «Так», і як сказати «Ні», тобто навчитися встановлювати та впроваджувати в життя розумні, люблячі межі для своєї дитини.



Допоможи своїй дитині подолати сексуальний тиск.

У своїй книзі Джош Мак-Давел розглядає причини підліткової сексуальності, впливи, які спонукають дитину стати сексуально активною, і те, чому діти піддаються цим впливам. Автор пропонує ефективні способи для того, щоб допомогти вашій дитині подолати сексуальний тиск, ділитись своїм власним батьківським досвідом.



Майже дорослі.

Допоможіть вашому підлітку підготуватись до дорослого життя.

Говорити з дітьми на делікатні теми – не легко. Але ж який батько чи мати не хоче, щоб їхня дитина перейшла в підліткові роки з упевненістю і мудрим ставленням до проблем юності і того, що чекає її поза нею. Від вас залежить, чи отримають ваші діти потрібну їм інформацію, щоб зустрітись з грядущими роками перемін.



Буклет для батьків:

„Як говорити з дітьми про порнографію“

Конкретні поради батькам як розмовляти з дітьми щиро на пікантні теми.

Переклад з польської мови „Dzieci w wirtualnej sieci“, www.edukacja-zdrowotna.pl/dzieci-w-wirtualnej-sieci

Переклад, верстка і друк Clara Studio

Редактор українського видання: д-р Тереза Андрущишина (педагог, фахівець зі статевого виховання дітей та молоді)