

ВЗАЄМОДІЯ З ІНТЕРНЕТОМ



Можливо, я витрачаю
надто багато годин у
Мережі?



Co-funded by
the European Union

help 
saferinternet **line**
210 6007686

Телефон довідки

safeLine 
www.safeline.gr

Гаряча лінія зі скаргами на
незаконний контент в
Інтернет

«Залежність»... Що це?

«Залежність» від Інтернету – це досі спірний термін, який викликає проблеми у науковій спільноті. Тим не менш, помічено велику кількість випадків у дітей, підлітків і дорослих, які проводять занадто багато годин в Інтернеті настільки, що це впливає на їхнє особисте життя.

Ця надмірна зайнятість дітей та підлітків в основному пов'язана з онлайн-іграми, з соціальними мережами та з сайтами, які не підходять для неповнолітніх (які включають сцени з відвертим змістом).



Як я зрозумію, чи дійсно я проводжу в Інтернеті надто багато годин?

Якщо Ви відповісте позитивно на більшість питань нижче – тоді Ви, ймовірно, проводите багато годин в Інтернеті!

- Ви хочете постійно проводити все більше часу в Інтернеті?
- Ви перестали займатися своєю сім'єю та/або друзями, тому що хочете проводити все більше і більше часу в Інтернеті?
- Ви перестали займатися своєю звичайною діяльністю (наприклад, хобі) заради Інтернету?
- Ви змінили свої звички, що стосується харчування та сну, через Інтернет?
- Ваша успішність у навчальному закладі знизилася через те, що Ви проводите багато часу в Інтернеті?
- Ви часто сваритеся з батьками через те, що проводите багато часу в Інтернеті?
- Ви відчуваєте себе спустошеним, у тривожному, похмурому чи навіть агресивному стані, коли Ви не в Мережі або коли Ваші батьки намагаються обмежити використання Вами Інтернету?
- Ви відчуваєте хвилювання, радість, задоволення тільки тоді, коли ви перебуваєте в Інтернеті? Коли Ви не в Мережі, Ви постійно думаете про свої онлайн-заняття (наприклад, про ігри)?
- Ви регулярно говорите неправду членам сім'ї та друзям щодо того, скільки часу проводите в Інтернеті?

Що я можу зробити, щоб обмежити використання Інтернету?

➔ Спочатку важливо зрозуміти, чи є ще щось, що може викликати в нас емоційні труднощі – і, як наслідок, це щось посилює наше бажання перебувати в Інтернеті. Якщо, наприклад, останнім часом Ви зіткнулися з якоюсь проблемою, яка викликає у Вас занепокоєння, напруження, негативні емоції, самотність та інше – тоді Вам потрібно розпізнати це та почати займатися цим питанням, запросивши про допомогу!

➔ Поліпшіть свої навички міжособистісного спілкування та розширте свою мережу друзів! В більшості випадків, коли ми відчуваємо себе ізольованими від друзів та однолітків, ми схильні проводити більше часу в Інтернеті. Чим більше у Вас соціальних зв'язків у реальному житті – тим менше Вам буде потрібний Інтернет!



➔ Знайдіть цікаві заняття, які Вам подобаються у реальному житті, щоб заповнити свій вільний час! Футбол, баскетбол, танці, малювання, гімнастика, музика – це лише кілька прикладів занять, які допоможуть Вам проводити менше часу в Інтернеті, а також придбати нових друзів!

➔ Встановіть собі самі ліміт по годинах, які Ви проводитимете в Інтернеті, і не чекайте, що Ваші батьки зроблять це за вас! Наприклад, Ви можете використовувати будильник, щоб нагадати собі, коли настане час вийти з Мережі; також Ви можете взяти на себе зобов'язання вимикати свій комп'ютер або мобільний телефон у певний час щовечора і заходити в Інтернет лише після того, як Ви завершили всі свої обов'язкові справи! Ви несете відповідальність за свою поведінку і тільки Ви можете її контролювати!

Не забувайте, що якщо хтось із Ваших друзів зіткнувся з тією ж проблемою – важливо підтримувати та заохочувати його, пропонуючи ті чи інші заняття та заходи у реальному житті!

Що я можу зробити як батько чи мати, якщо у моєї дитини проблеми з використанням комп'ютера?

- Важливо не використовувати доступ в Інтернет як нагороду за хорошу поведінку дитини і відповідно не відмовляти в доступі до комп'ютера як покарання.
- Ми повинні пам'ятати, що якщо діти стикаються з будь-якою проблемою в реальному житті (наприклад занепокоєння, депресія, труднощі у соціальних відносинах) – тоді вони схильні проводити все більше та більше часу в Інтернеті.
- Добре було б вивчити наші власні онлайн-звички, тому що як батьки ми є одним із найважливіших зразків для наслідування.
- Комп'ютери з доступом в Інтернет рекомендується тримати подалі від дитячих спальень та ближче до місць загального користування в будинку, що дозволить нам контролювати час, який діти проводять у Мережі.
- Особливо для маленьких дітей рекомендується встановити фільтри батьківського контролю на всі пристрої, які мають доступ до Інтернету. Фільтри призначені не лише для блокування чи закриття небажаного матеріалу – але вони також є інструментом, який може допомогти встановити конкретні межі у міру розвитку та зростання дітей. Давайте пам'ятатимемо, що самі по собі фільтри не є вирішенням проблеми безпеки дітей – але вони є добрим початком.
- Давайте підтримуватимемо дітей займатися новими видами діяльності та хобі, які не пов'язані з комп'ютером, а також давайте підтримуватимемо їх соціальну взаємодію. Вплив на дітей різних цікавих подразників та їх участь у мистецьких, спортивних та культурних заходах – це дуже гарний засіб допомогти їм придбати збалансований та творчий спосіб життя.



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ITE

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΑΙΔΑΓΟΓΙΚΗΣ

INHOPE

ins@fe



Co-funded by
the European Union

«Виняткову відповідальність за цю публікацію несе її автор. Європейський Союз не несе жодної відповідальності за будь-яке використання інформації, що тут міститься.»