

До уваги батьків!

«Сучасні залежності. Небезпеки, які чатують в мережі»

Виступ практичного психолога на батьківських зборах “Сучасні залежності. Небезпеки, які чатують в мережі”

Добрий день, шановні батьки. Перше і дуже актуальне питання – паління (класичні цигарки, електронні сигарети, різного роду вейпи, пристрої для нагрівання тютюну(більш відомі як IQOS, Glo)). Куріння/вейпинг в ліцеї **заборонено** (Закон України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення»). Ми розповідаємо про це учням і наголошуємо на цьому батькам. «Куріння вбиває» часто сприймається, як абстрактна фраза — саме тому багато людей не до кінця усвідомлює всі ризики, пов'язані із вживанням тютюнових виробів. Тоді як тютюн — увага — вбиває близько **половини** людей, які його вживають, та є однією з основних причин розвитку серцево-судинних, онкологічних, легеневих хвороб та передчасної смертності. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку понад 8 млн людей в усьому світі помирають через хвороби, спричинені вживанням тютюну, а в Україні куріння забирає в середньому 85 000 життів — 12% від загальної смертності(Центр громадського здоров'я ВООЗ про шкоду різного роду куріння <https://www.phc.org.ua/news/kinuti-kuriti-scho-dlya-cogo-potribno>).

Що можуть зробити батьки для профілактики паління:

1. Власний приклад. Навіть якщо в сім'ї хтось курить, варто відкрито та чесно спілкуватись з підлітком про те, що це залежність, що вона має свої наслідки. Можна пройти тест-оцінку причин залежності за покликанням <http://stopsmoking.org.ua/addiction/otsinka-prichin-zalezhnosti-vid-kurinnya/>
2. Формування критичного мислення. Поцікавтесь та обговоріть з підлітком результати досліджень, які демонструє ВООЗ про шкоду для здоров'я вейпів, кальянів, дивайсів для нагрівання тютюну. Спонукайте до дискусії.
3. Пропонуйте альтернативу: в чому можна себе реалізувати, підняти свій соціальний статус, здобути друзів, показати себе.

ВООЗ описує більше 100 переваг життя без куріння <https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

Не менш актуальне питання – безпека наших ліцеїстів у мережі. Переважну частину свого вільного часу діти проводять в онлайні. Небезпек може бути багато: розкриття конфіденційної інформації, ігрові залежності, поширення особистих фото, грумінг, секстинг, булінг, можна стати жертвою шахраїв. Але нас непокоять тенденції пов'язані з небезпечними челенджами. **Челендж** (англ. Challenge) – жанр інтернет-роликів, в яких блогер виконує завдання на відеокамеру і розміщує його в мережі, а потім пропонує повторити завдання своєму знайомому або необмеженому

колу користувачів. Саме слово челендж зазвичай перекладається як «виклик» у контексті словосполучення «кинути виклик».

Найбільшої уваги щодо профілактики потребують підлітки (12-17 років), оскільки це етап активного формування самооцінки, інтересів, моральних уявлень, соціальних установок та потреби в спілкуванні з однолітками. Підліток прагне отримати новий досвід та яскраві емоції, дізнатися, на що він здатний та усім продемонструвати свою винятковість, а соціальні мережі стають для нього платформою для отримання визнання та самоствердження. Однак, несформована психіка, емоційна нестабільність через великий потік інформації, можливі соціальні невдачі та бажання втекти від реальних проблем, вимушена ізоляція під час карантину знижують критичність підлітків до обраних ними способів поведінки. Підлітки в силу вікових особливостей намагаються відокремитись від батьків, відійти у бік і знайти себе. Якщо ж це не вдається, підлітки починають втрачати інтерес до життя, не даючи собі можливості знаходити інші варіанти розв'язання проблеми. Такі підлітки є найбільш вразливою групою для небезпечних челенджів та «груп смерті».

Поради для батьків щодо безпечної поведінки дитини в цифровому середовищі:

- говорити з дитиною про безпеку в Інтернеті та допомагати розвивати критичне мислення;
- вчити робити аргументований вибір та нести відповідальність за його результат;
- варто говорити, пояснювати, формувати культуру використання Інтернету в повсякденному житті;
- разом з дитиною переглядати матеріали на її улюблених веб-сайтах та грати в її улюблені Інтернет-ігри;
- підвищувати самооцінку дитини, дозволяти дитині самостійно робити вибір і бути відповідальним за нього, вчити моделям поведінки із негативним досвідом в Інтернеті;
- встановлювати часові межі користування гаджетами, щоб балансувати час, проведений в режимі онлайн та флайн;
- контролювати додатки, ігри, веб-сайти та соціальні мережі, якими користується дитина, та їх відповідність віку дитини;
- вчитись встановлювати на гаджети дитини батьківський контроль, вимикати можливість спілкування або обміну повідомленнями в онлайн-чатах та функцію «поділитися розташуванням» у налаштуваннях додатків чи ігор, оскільки це може наразити дитину на небезпеку у вигляді небажаного контакту чи розкрити її фізичне місце розташування;
- перевіряти налаштування приватності в іграх та соціальних мережах, якими користується дитина, наявності в її профілі ввімкнених налаштувань приватності;
- бути уважними до ознак страху чи тривоги, зміни поведінки, режиму сну та апетиту;
- спостерігати, як дитина будує контакти зі світом: якщо більше сидить у гаджетах, замкнута й не може описати свій стан; не знаходить слова, щоби розповісти про свої почуття та проведений день; якщо наживо не спілкується, не ходить у гості, не ходять в гості до неї; слухає депресивну, параноїдальну музику; має відсторонений погляд, апатію, дитина млява, має

поганий апетит, не має інтересу в очах – у такому разі треба звертатися до фахівців і знати, куди звернутися за додатковою порадою та підтримкою, а також повідомляти дитині, куди вона може у разі потреби звернутись по допомогу.

У Міністерстві освіти і науки працює гаряча телефонна лінія психологічної допомоги та чат-бот “КІБЕРПЕС” у Telegram і Viber для батьків та вчителів для запобігання трагічним випадкам з підлітками. А на сайті МОН можна знайти розділ «Безпека дітей в інтернеті» для підвищення рівня обізнаності батьків і вчителів. На платформі цифрової освіти Дія можна знайти освітній серіал для батьків «Безпека дітей

В інтернеті» <https://osvita.diia.gov.ua/courses/serial-dlya-batkiv-onlayn-bezpeka-ditey> про те, як уберегти дітей онлайн від шкідливих матеріалів, кібербулінгу, суїцидальних інтернет-спілок, сексуального насильства.

