



Як розмовляти з дітьми про те, як правильно  
**КОРИСТУВАТИСЯ МЕДІА?**





## ЯК КОРИСТУВАТИСЯ МЕДІА?

Підлітки почувають себе як вдома у світі соціальних медіа (Facebook, Whatsapp, Instagram тощо). Вони починають користуватися засобами масової інформації (книги, фільми, газети, телебачення, Інтернет ...) з раннього дитинства. Все більше і більше шкіл сьогодні використовують засоби електронного навчання під час освітнього процесу, учні все частіше використовують під час уроків планшети та комп'ютери. Цифрова революція рухається вперед так швидко, що покоління батьків все частіше відчуває себе абсолютно безпорадним і відсталим.

Медіа формують ідентичність та впливають на гендерну ідентичність; вони інформують та маніпулюють, а глобальні мережі проникають у наше приватне життя. Багато батьків скептично ставляться до медіа.

Підлітки постійно спілкуються в Інтернеті, хоча, як це не парадоксально, спілкування з батьками все більше маргіналізується або, в гіршому випадку, взагалі припиняється.

Тож як можна навчити підлітків користуватися медіа та врахувати ризики і можливості, які вони несуть у собі, а також орієнтувати їх на відповідальне використання медіа? У цьому розділі ми зібрали для вас добірку порад, стратегій та корисної інформації щодо користування медіа-ресурсами:



Поміркуємо про ваші власні звички при користуванні медіа-ресурсами ([сторінка 3](#))



Як почати розмову з підлітком? ([сторінка 4](#))



Як започаткувати спільні правила? ([сторінка 6](#))



Як розпізнати проблемну поведінку? ([сторінка 8](#))

**Додаткова інформація з теми доступна в Інтернеті за посиланнями:**

[Інформаційний портал для сприяння розвитку медіакомпетентності \(Мови: німецька, французька та італійська\)](#)

[Медіа гід для сімей. Містить інформацію про ризики та можливості використання медіа, а також поради з медіаосвіти \(мови: німецька та турецька\)](#)

[«Золоті правила» Найважливіші поради щодо безпечного користування цифровими медіа ресурсами: <https://www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html> \(16 мов\)](https://www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html)



***Поміркуємо про ваші власні звички при користуванні медіа-ресурсами***

Хоча ви все частіше можете відчувати, що ваші сини чи доньки-підлітки у процесі свого статевого дозрівання вже не цінують вашу думку та погляди, не варто недооцінювати свій вплив на процес формування їхніх поглядів. Ви були людиною, яка надавала їм переважну більшість інформації протягом усіх попередніх років їх дорослішання. По суті, ви були їх надійним компасом, що спрямовував їх вперед. Ваші діти навчилися та навчаються від вас, як орієнтуватися у світі, розрізняти правильне та неправильне, як взаємодіяти з іншими людьми, як користуватися медіа-ресурсами та електронними пристроями. Ця ваша роль не зникне за одну ніч.

Таким чином, ви продовжуєте виконувати важливу функцію моделі для наслідування, навіть попри те, що ваші діти-підлітки починають поступово забувати про ваш напрацьований роками зв'язок «батьки-дитина». Важливо, щоб батьки усвідомлювали свої власні звички та ставлення до процесів, що відбуваються у навколишньому світі. Вам необхідно зрозуміти та усвідомити, якою є ваша власна поведінка у медіа-просторі. Проаналізувавши її, ви, можливо, впізнаєте себе у начебто неприпустимій поведінці вашої дитини-підлітка.

Проаналізуйте себе:

- Як ви спілкуєтесь з реальними людьми?
- Як ви спілкуєтесь з іншими в Інтернеті? Ви бачите відмінність між спілкуванням онлайн та спілкуванням у реальному світі?
- Коли та в який час ви зазвичай використовуєте медіа-ресурси?
- Як часто ви користуєтесь медіа-ресурсами впродовж дня?
- Як часто ви розблоковуєте свій смартфон або планшет, щоб швидко перевірити погоду, електронні листи чи відповіді на повідомлення у WhatsApp або Viber?
- З якою метою ви зазвичай використовуєте медіа?
- Чи тягнетесь ви до мобільного телефону під час їжі або під час спілкування з іншими?
- Ваш телевізор зазвичай включений, коли ви займаєтесь чимось іншим вдома?
- Ваші комп'ютери чи мобільні пристрої постійно увімкнено щоб не пропустити жодне повідомлення?





### Як почати розмову з підлітком?

Однією з можливих форм спілкування з підлітками є обговорення з ними тем, які їх цікавлять. Замість того, щоб всіляко демонструвати їм своє незадоволення, тим, що ваша донька чи син користуються електронними пристроями, спитайте їх, чому вони користуються медіа, та дізнайтесь, що саме їх найбільше цікавить на даний момент.

- Для чого тобі потрібен твій ноутбук, планшет/смартфон?
- Які типи каналів комунікації ти використовуєш?
- Які додатки ти використовуєш і для чого?
- Можеш показати мені, як поширити картинки/тексти/відеоролики та як їх можна відредагувати в різних соціальних мережах?

Спілкуйтесь зі своєю дитиною-підлітком про те, як він/вона використовують медіа засоби. Для цього ви та ваша дитина можете, наприклад, прийняти рішення вести щоденник використання медіа<sup>1</sup> впродовж певного періоду часу. Медіа щоденник – це цифровий документ, який необхідно заповнити на комп'ютері. Документ можна знайти на нашій [домашній сторінці в Інтернеті](#).

- Порівняйте свої звички при використанні засобів масової інформації зі звичками своєї дитини-підлітка. Які медіа та з якою метою використовуєте ви, а які ваша дитина?
- Яке значення мають ці медіа засоби для обох сторін?
- Які теми та події турбують та непокоїть вас, а які вашу дитину-підлітка? Чому?
- Які уподобання та побажання маєте ви та ваші діти при виборі медіа?
- Спільно з дитиною визначте певний період часу або певне свято як час «медіа-посту», тобто часу, коли ви не використовуєте медіа.

Спільно заповнюючи щоденник користування медіа-ресурсами, ви водночас зможете краще розвинути саморегуляцію у своїх дітей-підлітків: «Тобі здається, що я даремно витрачаю час, або я все ж витрачаю його з користю й медіа, якими я користуюсь, сприяють моему розвитку?». Зрештою, головна мета медіа освіти полягає у тому, щоб ваші діти навчилися користуватися медіа-ресурсами цілеспрямовано та свідомо.

Користуйтеся медіа разом, тим самим залучаючи своїх синів та доньок до спілкування на спільні теми. Ви можете спробувати зробити наступним чином:

- Уважно вивчіть одне з ваших улюблених телешоу, мильних опер чи онлайн ігор: Як працюють люди, які їх створюють? Які цілі ставлять перед собою ці програми чи ігри? Як представляють глядачам акторів або учасників конкурсу? Що мають відчутти глядачі при перегляді? Ці передачі або мильні опери чинять відкритий вплив на глядачів чи прихований? Наскільки реальними є «реаліті-шоу»?
- Використовуйте однакові програми в смартфоні (наприклад, для цифрової обробки зображень, створення відео). Створення чогось змістовного та робота зі складними іграми та додатками сприяє більш усвідомленому користуванню смартфонами та медіа-ресурсами загалом (наприклад, створення електронної книги, фотороману). Ще одним позитивним ефектом співпраці між батьками та дітьми при створенні цифрових продуктів є розвиток критичного мислення при аналізі змісту медіа-ресурсів. Якщо з особистого досвіду я знаю, як створюються фільми і як редагуються зображення тощо, я по іншому сприймаю те, що я бачу в Інтернеті.
- Разом пошукайте інформаційні «сліди» в мережі: спільно зі своїми дітьми-підлітками спробуйте знайти інформацію про себе, знайомих і родичів. Обговоріть те, що ви знайшли, та поспілкуйтесь про те, що ця інформація може означати для конкретної людини, наприклад відповівши на такі питання: «Чи порушуються в даному випадку мої права на конфіденційність? Як я можу захистити себе та зберегти конфіденційність? Як би я хотів бути представлений/на в Інтернеті? Яка особиста інформація ніколи не повинна потрапляти в Інтернет?».



### Як започаткувати спільні правила?

Повністю заборонити своїм дітям-підліткам використовувати медіа (Інтернет, телебачення, смартфон тощо) не є доцільним і, скоріше за все, не є можливим. Медіа – це частина нашого повсякденного життя. Користування медіа-ресурсами несе для дітей не лише ризики, а й багато переваг. Медіа-ресурси - це додаткові можливості для навчання, контактів з друзями, ігор та розваг тощо. Тим самим медіа сприяють укріпленню основ демократичного суспільства.

Тому важливо домовитися і визначити загальні правила користування медіа. Ці правила ви можете викласти у двосторонній угоді, яка буде публічною та доступною для ознайомлення для всіх членів родини (наприклад, ви можете прикріпити її до дверей холодильника). Обговоріть зі своїми дітьми-підлітками всі пункти цієї угоди. Обговорюйте і домовляйтесь, формулюйте пункт за пунктом і записуйте їх в текст угоди. Пропишіть можливі наслідки та санкції за порушення пунктів угоди. Як і будь-яка інша угода, ця медіа угода має бути підписана всіма сторонами переговорів. Також не забудьте вписати місце та дату підпису.

Як може виглядати така угода? На [сторінці 11](#) ви знайдете зразок типової угоди щодо користування мобільним телефоном<sup>3</sup>.

Нижче ми наводимо питання, які ви можете обговорити з дітьми та включити їх як окремі пункти угоди:

- Часові рамки: скільки часу ви витрачаєте щодня або щотижня на споживання медіапродуктів (особливо це стосується дітей старшого віку). Намагайтесь за можливості класифікувати медіа за таким принципом:
  - друковані засоби масової інформації;
  - серфінг в Інтернеті;
  - ігри (використовуючи Інтернет / електронні пристрої);
  - розмови телефоном з друзями / родичами;
  - листування з друзями / родичами (чати);
  - перегляд фільмів чи відео;
- Захист персональних даних:
  - остерігатися необережного розкриття персональних даних;
  - передавати особисту інформацію, таку як фотографії, тільки людям, яких ви знаєте та яким довіряєте. По-перше, завжди зважайте: чи не будете ви потім переживати про подальшу долю своїх особистих даних? Якщо сумніваєтесь, то утримайтесь від публікації/передачі таких даних.

- Створюйте та передавайте інформацію про інших людей (наприклад, їхні фотографії, відео тощо) лише за умови їхньої прямої згоди.
- Вмикайте служби геолокації (наприклад, GPS), Bluetooth або NFC («Зв'язок на невеликих відстанях», англ. Near Field Communication), лише на час коли, ви передаєте дані, користуючись відповідними службами.
- Мобільний телефон:
  - Покриття витрат: Хто за що і скільки платить?
  - Встановлення та адміністрування додатків: хто відповідальний?
  - Розблокування кодів доступу та налаштування захисту дітей та підлітків: встановіть програму разом і час від часу перевіряйте, чи не змінились налаштування і чи нормально вони працюють.
  - Домовтеся про час/місця вільні від використання мобільних телефонів, а також з повагою ставтесь до таких інституцій як церкви, лікарні тощо і обмежте використання мобільних телефонів під час перебування там.
- Інтернет:
  - Використовуйте та часто змінюйте паролі.
  - Використовуючи контент, отриманий з Інтернету: обговоріть з дитиною питання захисту інтелектуальної власності, ілюструючи бесіду прикладами, зрозумілими дитині її віку. Зокрема, ви можете пояснити їй, як правильно посилатися на Інтернет джерела при підготовці домашніх завдань та презентацій.
  - Регулярно перевіряйте свої налаштування конфіденційності в месенджерах (наприклад, у Viber, Telegram, WhatsApp) та соціальних мережах.
  - Дотримуйтесь законів про авторські права: не поширюйте контент такий, як музика, відео тощо, який зазвичай є платним.
  - Інтернет-шахрайство: якщо ваші діти ненавмисно стали жертвами Інтернет-шахрайства (наприклад, зробили ненавмисну покупку або підписалися на платний контент), не звинувачуйте їх, а натомість спробуйте разом розібратись у ситуації.
  - Необхідно обов'язково отримати попередній дозвіл від батьків на покупки та замовлення в Інтернеті.
- Відео та телебачення:
  - Дивіться лише ті телевізійні програми, які відповідають віку дитини.
  - Потрібно відмовитись від паралельного перегляду телевізору під час виконання домашніх завдань або коли ви займаєтесь іншими спільними видами діяльності, такими як обід або вечеря, або ж просто спілкуєтесь в колі сім'ї.
  - Дивіться телевізійні програми та фільми разом і нехай кожен з вас по черзі вирішує, які програми ви будете дивитися.
- Ігри:
  - Дивіться лише ті телевізійні програми, які відповідають віку дитини.
  - Потрібно відмовитись від паралельного перегляду телевізору під час виконання домашніх завдань або коли ви займаєтесь іншими спільними видами діяльності, такими як обід або вечеря, або ж просто спілкуєтесь в колі сім'ї.
  - Дивіться телевізійні програми та фільми разом і нехай кожен з вас по черзі вирішує, які програми ви будете дивитися.
- Батьки повинні дати зрозуміти своїм дітям-підліткам: якщо щось здається вам дивним, або якщо ви засмучені якоюсь інформацією, якщо ви шоковані чи травмовані чимось, якщо вам соромно, або якщо невідома людина просить вас надати якусь дуже особисту інформацію, будь ласка, у будь-який час терміново зв'яжіться з нами!





### **Як розпізнати проблемну поведінку?**

Під час спілкування з вашими дітьми-підлітками обов'язково підкреслюйте ризики використання медіа, особливо цифрових. Підтримуйте контакт зі своїми дітьми, цікавтеся їх діяльністю та інтересами. Спостерігайте за тим, чи не з'явилися у ваших дітей помітні зміни у поведінці, будьте пильними.

Якщо ви спостерігаєте у ваших дітей-підлітків різке зниження результатів навчання в школі, або ж намагання самоізолюватися від соціуму, а також у разі, якщо погане фізичне або емоційне самопочуття є щоденним явищем у вашої дитини, зверніться за консультацією в школу, наприклад до класного керівника та інших учителів вашої дитини. Попросіть їх допомогти вам розібратися в ситуації.

### **Як розпізнати кібербулінг<sup>4</sup>?**

Індикатори кібербулінгу не є легко розпізнаваними, оскільки злочинці, жертви та свідки часто неохоче дають про себе знати. Однак кібербулінг, безумовно, суттєво впливає на зміну поведінки постраждалих дітей. Вони зазвичай:

- ... хочуть відмовитись від будь-яких контактів із соціумом, не люблять ходити до школи. Їх активність у класі знижується, а їхні інтереси дуже змінюються.
- ... проявляють фізичні та психологічні симптоми (наприклад, відсутність апетиту, порушення сну, зневіра, почуття неповноцінності та депресія).
- ... більше не отримують задоволення від користування Інтернетом. Вони виходять із чатів, якщо хтось інший дивиться на екран, або виглядають збентеженими та хочуть бути непомітними для оточуючих після читання нових публікацій та повідомлень.
- ... послідовно ухиляються від будь-яких розмов про зміни в поведінці чи інші помітні зміни, ігноруючи їх, або соромляться та ухиляються від питань.

### **Що можуть зробити батьки:**

- Запропонуйте підтримку: діти повинні бути впевненими, що вони можуть будь-коли поговорити з батьками про те, чим вони займаються в Інтернеті, і що це не зруйнує довіри між вами.
- Проявіть розуміння: реагуйте на зміни в поведінці дитини виважено і співчутливо.
- Ставтесь до справи серйозно: діти повинні знати, що вони та їхні турботи сприймаються серйозно,

і бути впевненими, що вони завжди отримають допомогу. Якщо батьки хочуть зробити конкретні кроки, щоб допомогти дитині, корисно включити дитину в процес обговорення та прийняття рішень щодо «плану дій».

- Не карайте: заборона користуватися мобільним телефоном або Інтернетом не приносить користі у процесі виховання. Кібербулінг, як правило, не спричинений неправильно поведінкою дитини в Інтернеті; інформація про будь-яку людину може бути опублікована незалежно від того, чи користується ця людина Інтернетом чи мобільними пристроями.
- Зверніться до школи: ви можете звернутися до школи та спробувати розв'язати цю проблему там, де навчається ваша дитина, запропонувавши обговорити питання кібербулінгу в класі у присутності всіх учнів.
- Допоможіть своїм дітям-підліткам зібрати та зберегти скріншоти як докази кібербулінгу. Якщо винні особи відомі, зверніться до них та попросіть видалити відповідні публікації. Якщо цього не відбудеться, зверніться до адміністратора платформи з вимогою вжити відповідних заходів.
- Про серйозні випадки кібербулінгу слід повідомляти в поліцію. У таких випадках доцільно також отримати юридичну консультацію.
- Щоб ознайомитись з інформацією про булінг див. розділ [«Як розмовляти з дітьми про булінг?»](#).

### **Як розпізнати адиктивну поведінку у дитини?<sup>5</sup>**

Залежність від Інтернету характеризується тим, що центр життя людини все більше переміщується з реального життя у віртуальну реальність. Залежні люди все частіше відмовляються від спільних обідів чи вечерів вважаючи за краще жити в затемнених кімнатах перед екранами своїх комп'ютерів, а не проводити час на свіжому повітрі з іншими людьми. Окрім того, вони відчують постійну втому від хронічного недосипу. Це також супроводжується іншими наслідками: зниженням результативності навчання в школі, відстороненістю від суспільного життя, втратою інтересу до спілкування з однолітками.

### **Що можуть зробити батьки:**

- Слідкуйте за тим, щоб ваші діти обирали комп'ютерні ігри, не порушуючи обмежень за віком.
- Підтримуйте контакт зі своїми дітьми, змушуйте їх показувати ігри, в які вони грають. Поговоріть з ними про їхню онлайн активність та веб-сайти, які їм подобаються.
- Поміркуйте над тим, як жага до пригод та потреби у приналежності до певної підліткової спільноти, визнанні та досягненні успіху, що у цьому віці природно виникають у ваших дітей, можуть бути задоволені через активність в реальному світі.
- Якщо ваші діти-підлітки витрачають надмірну кількість часу на Інтернет та відео ігри: скоротіть денний та тижневий ліміт часу, який ви дозволяєте витратити на це. Придумайте цікаві варіанти спільного дозвілля. Дієвим засобом для досягнення компромісу з вашою дитиною може стати угода щодо користування медіа-ресурсами, про яку ми вже говорили в цьому розділі (див. [сторінку 6](#)).
- Якщо ви більше не можете достукатись до своєї дитини, зверніться за консультацією до фахівців. У консультаційних службах, які займаються питаннями попередження та подолання наркотичної залежності часто є фахівці з Інтернет-залежності. Таку допомогу зазвичай можна отримати в регіональних центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

### **Насильство в Інтернеті<sup>6</sup>**

Публікації, що містять картини насильства та жорстокості, сьогодні широко розповсюджені в медіа. Цифрові медіа, зокрема, несуть ризик для підлітків побачити численні зображення насильства навіть не шукаючи їх навмисно. Окрім того, поширення публікацій, які містять справжнє насильство, набуває все більшого розповсюдження завдяки аматорським відеороликам, які можна зняти навіть на звичайний смартфон. Перегляд публікацій, які містять картини насильства, може мати негативний вплив на дітей та підлітків: лють, страх, роздратування – це почуття, які найчастіше виникають після ознайомлення з таким змістом. Подібні публікації зазвичай впливають на поведінку підлітків. За наявності певних інших передумов та факторів ризику підлітки більш схильні до насильства, якщо спостерігають численні картини насильства та жорстокості.

### **Що можуть зробити батьки:**

- Переконайтесь, що ваші діти-підлітки грають лише в ті ігри та дивляться лише ті відео, які дозволені для їх вікової категорії.
- Встановіть спеціальні налаштування для захисту ваших електронних носіїв (наприклад, налаштуйте

фільтр захисту дітей або встановіть додатки для батьківського контролю).

- Обмежте час користування медіа та вміст публікацій, які вони можуть дивитися.
- Поговоріть з вашими дітьми-підлітками про їхні почуття та страхи, які викликають у них публікацій, що містять картини насильства.

### **Порнографія в Інтернеті**

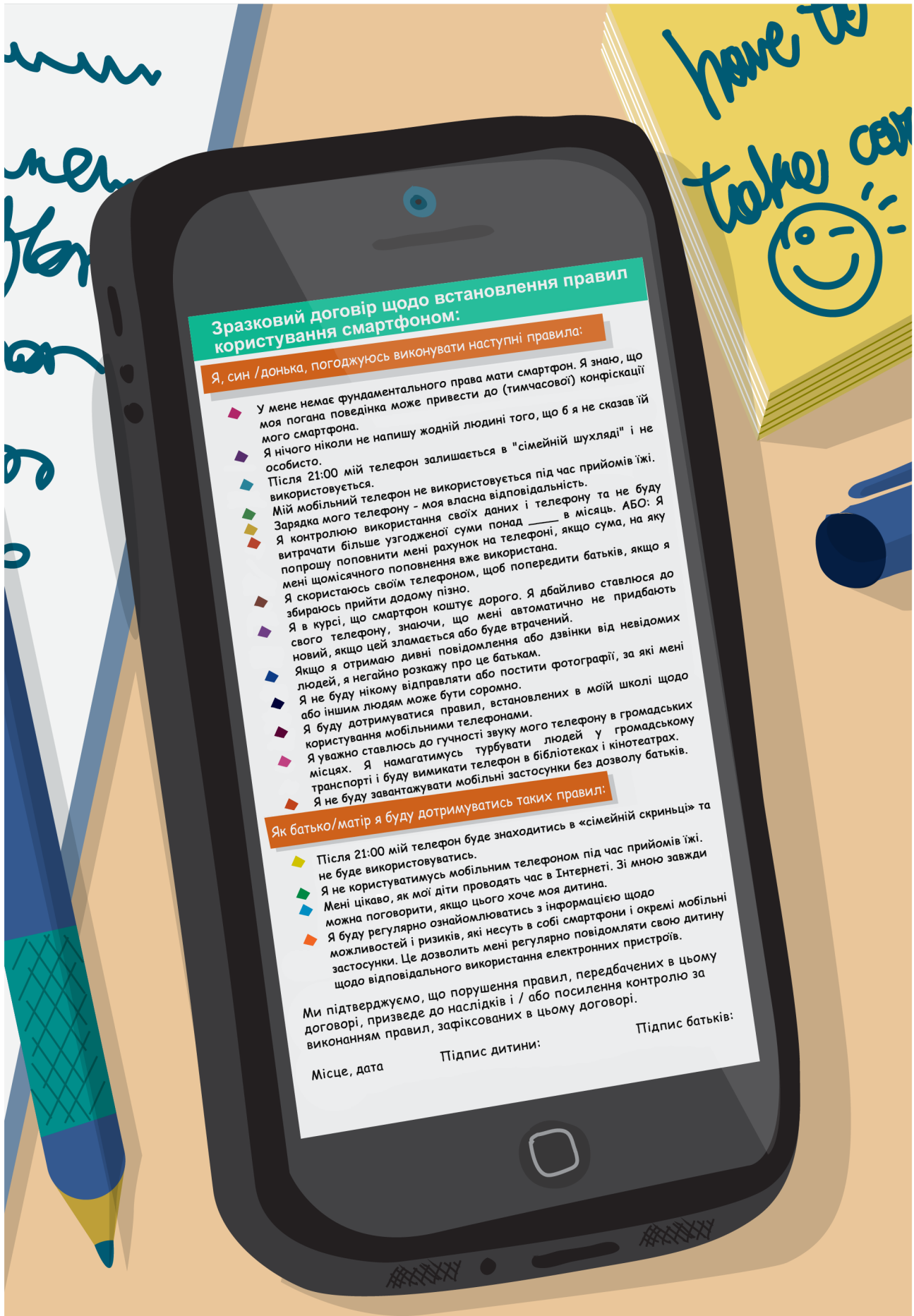
Якщо підлітки «серфять» в Інтернеті для отримання інформації на певні теми, вони рано чи пізно стикаються з порнографічними зображеннями. Інтерес до сексуальності та власної фізіології цілком природний та свідчить про здоровий розвиток вашої дитини. Однак занадто сексуальні зображення можуть викликати у підлітків тривожність, а іноді навіть страх та наляканість. Порнографія часто справляє залякуючи враження на підлітків, які зовсім не мають або майже не мають сексуального досвіду в реальному житті. Ось чому в багатьох країнах законом заборонено поширювати порнографічні зображення серед неповнолітніх.

Якщо підлітки самі створюють матеріали еротичного змісту (фотографії чи відео) та надсилають такі матеріали об'єктам своєї закоханості (або навіть окремим групам своїх друзів), це називається секстингом. У разі, якщо подібне відбувається з вашою дитиною-підлітком, вам слід проявляти особливу обережність. Одержувачі таких матеріалів можуть неправомірно використовувати їх (фотографії, що компрометують, можуть бути розповсюджені без згоди відправника). З іншого боку, у багатьох країнах неповнолітні можуть піддаватися кримінальному переслідуванню за створення та поширення матеріалів порнографічного змісту. Батькам варто ознайомитись із законодавством своєї країни, що регулює ці питання.

Кібер-грумінг або онлайн грумінг відбувається, коли дорослі особи звертаються до дітей або підлітків в Інтернеті з метою залучення їх до участі в сексуальних актах. Анонімність Інтернету сприяє такій «дружбі», тим самим дозволяє педосексуальним злочинцям удавати перед дітьми та підлітками їхніх однолітків та встановлювати з ними контакт. Це може легко призвести до сексуального насильства: експліцитізму, розсилки порнографічного контенту, шокуючих висловлювань та дій.

### **Що можуть зробити батьки:**

- Дуже важливо, щоб батьки обговорювали зі своїми дітьми тему порнографії, при цьому враховуючи їх вік, та були готові відповідати на їхні запитання чи роз'яснювати відповідні порнографічні публікації. Сексуальна освіта дуже важлива для здорового розвитку. Для отримання додаткової інформації по цій темі зверніться до розділів [«Як розмовляти з дітьми про їхнє тіло та сексуальність?»](#) та [«Як розмовляти з дітьми про секс і кохання?»](#).
- Можна заблокувати вміст з рейтингом X на вашому комп'ютері, але пам'ятайте, що ваші діти-підлітки швидше за все зможуть й надалі отримувати порнографічний контент від своїх друзів через комп'ютери чи інші електронні пристрої. Тому важливо заохочувати їх обговорювати провокаційний вміст таких публікацій з людиною, якій вони довіряють.
- Будьте в курсі вікового рейтингу відео та комп'ютерних ігор, які дивляться і в які грають ваші діти.
- Про «секстинг»:  
Поговоріть із дитиною про її «автопортрет» в Інтернеті: Як би ти хотів/ла, щоб тебе сприймали інші? Чи можеш ти змиритися з тим, що компрометуючі тебе фотографії без твого відома поширюються у школі або розповсюджують ще у якійсь спільноті?
- Про «кібер-грумінг»: Дайте зрозуміти своїм дітям, що вони можуть і мають невідкладно у будь-який час звернутися до вас, якщо в Інтернеті є щось, що видається «моторошним» або викликає у них занепокоєння, особливо під час спілкування в чатах. Якщо це випадок кібер-грумінгу, то негайно повідомте про це інших користувачів чату, заблокуйте грумерів або видаліть їхні контакти. Підлітків слід закликати бути обережними зі своїми контактними даними в Інтернеті. Окрім того, вони не повинні необдуманно та нерозбірливо надсилати свої фотографії або вмикати веб-камеру на своїх електронних пристроях. Ваші діти-підлітки мають знати, що не можна зустрічатися з людьми, з якими познайомився в чаті, десь наодинці, навіть якщо хтось умовляє та переконує їх, що це цілком безпечно.



## Зразковий договір щодо встановлення правил користування смартфоном:

Я, син / донька, погоджуюсь виконувати наступні правила:

- ◆ У мене немає фундаментального права мати смартфон. Я знаю, що моя погана поведінка може привести до (тимчасової) конфіскації мого смартфона.
- ◆ Я нічого ніколи не напишу жодній людині того, що б я не сказав їй особисто.
- ◆ Після 21:00 мій телефон залишається в "сімейній шухляді" і не використовується.
- ◆ Мій мобільний телефон не використовується під час прийомів їжі.
- ◆ Зарядка мого телефону - моя власна відповідальність.
- ◆ Я контролюю використання своїх даних і телефону та не буду витрачати більше узгодженої суми понад \_\_\_\_\_ в місяць. АБО: Я попрошу поповнити мені рахунок на телефоні, якщо сума, на яку мені щомісячно поповнення вже використана.
- ◆ Я скористаюсь своїм телефоном, щоб попередити батьків, якщо я збираюсь прийти додому пізно.
- ◆ Я в курсі, що смартфон коштує дорого. Я дбайливо ставлюся до свого телефону, знаючи, що мені автоматично не придбають новий, якщо цей зламається або буде втрачений.
- ◆ Якщо я отримаю дивні повідомлення або дзвінки від невідомих людей, я негайно розкажу про це батькам.
- ◆ Я не буду нікому відправляти або постити фотографії, за які мені або іншим людям може бути соромно.
- ◆ Я буду дотримуватися правил, встановлених в моїй школі щодо користування мобільними телефонами.
- ◆ Я уважно ставлюсь до гучності звуку мого телефону в громадських місцях. Я намагатимусь турбувати людей у громадському транспорті і буду вимикати телефон в бібліотеках і кінотеатрах.
- ◆ Я не буду завантажувати мобільні застосунки без дозволу батьків.

Як батько/матір я буду дотримуватись таких правил:

- ◆ Після 21:00 мій телефон буде знаходитись в «сімейній скриньці» та не буде використовуватись.
- ◆ Я не користуватимусь мобільним телефоном під час прийомів їжі.
- ◆ Мені цікаво, як мої діти проводять час в Інтернеті. Зі мною завжди можна поговорити, якщо цього хоче моя дитина.
- ◆ Я буду регулярно ознайомлюватись з інформацією щодо можливостей і ризиків, які несуть в собі смартфони і окремі мобільні застосунки. Це дозволить мені регулярно повідомляти свою дитину щодо відповідального використання електронних пристроїв.

Ми підтверджуємо, що порушення правил, передбачених в цьому договорі, призведе до наслідків і / або посилення контролю за виконанням правил, зафіксованих в цьому договорі.

Місце, дата

Підпис дитини:

Підпис батьків:

**При підготовці розділу «Як розмовляти з дітьми про те, як правильно користуватися медіа?» використані такі джерела:**

<sup>1</sup> Informationsportal «Jugend und Medien». *Medientagebuch*. retrieved 05.06.2018.

<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

<sup>2</sup> Landesanstalt für Medien NRW. *Mediennutzungsvertrag*. retrieved 20.03.2019.

<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

<sup>3</sup> Fritz, Bianca. 2014. «Mustervertrag für das eigene Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 69.

<sup>4</sup> Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Cybermobbing: Das verbirgt sich hinter den Begriff*. retrieved 20.03.2019.

<https://www.schau-hin.info/artikel/cybermobbing-terror-im-netz/>

<sup>5</sup> Informationsportal «Jugend und Medien». *Internet und Computerspiele können süchtig machen*. retrieved 22.03.2019.

<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/onlinesucht.html>

<sup>6</sup> Informationsportal «Jugend und Medien». *Gewalt im Netz*. retrieved 05.06.2018

<https://www.jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/gefahren-im-ueberblick/gewalt.html>

<sup>7</sup> Informationsportal «Jugend und Medien». *Sexualität und Pornografie im Netz*. retrieved 22.03.2019.

<https://www.jugendundmedien.ch/de/themen/sexualitaet-pornografie.html>

Fritz, Bianca. 2014. «Smart mit dem ersten eigenen Smartphone» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 66-69.

Informationsportal «Jugend und Medien». *Jugendschutz. Tipps und Hinweise für Eltern*. retrieved 05.06.2018.

<https://www.jugendundmedien.ch/jugendschutz/elterliche-begleitung.html>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». *Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild*. retrieved 20.03.2019

<https://www.schau-hin.info/artikel/papa-leg-das-handy-weg/>

Initiative «SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht». 2018. *Regeln finden zwischen Helikoptereltern und Handysucht*. retrieved 20.03.2019.

<https://www.schau-hin.info/news/regeln-finden-zwischen-helikoptereltern-und-handysucht/>