

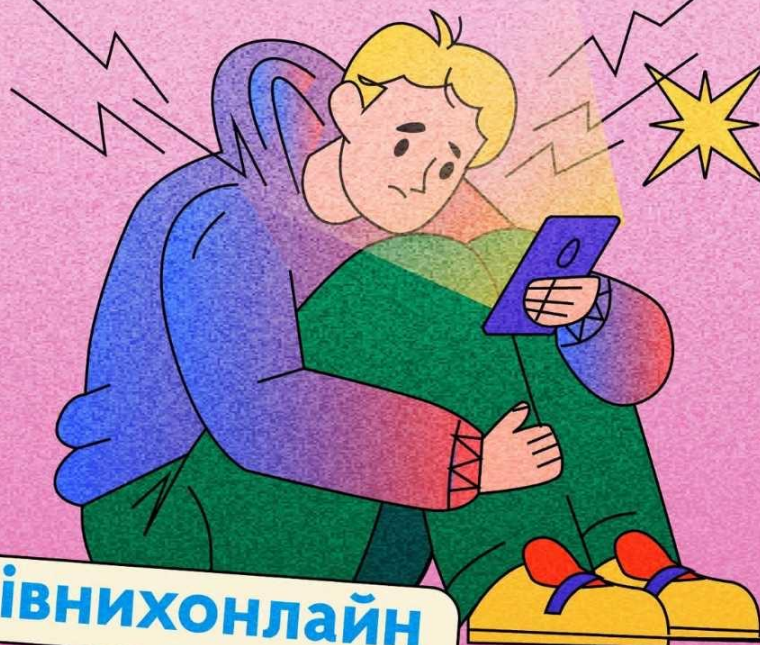


ЯКЩО
ДИТИНА
ПОСТІЙНО
В ТЕЛЕФОНІ...

Це може свідчити про її
переживання —
невпевненість у собі або
занепокоєння щодо думок
інших

Ні в якому разі не відбирайте
телефон або інший пристрій.
**Запитайте дитину, що її
турбує і як це можна вирішити**

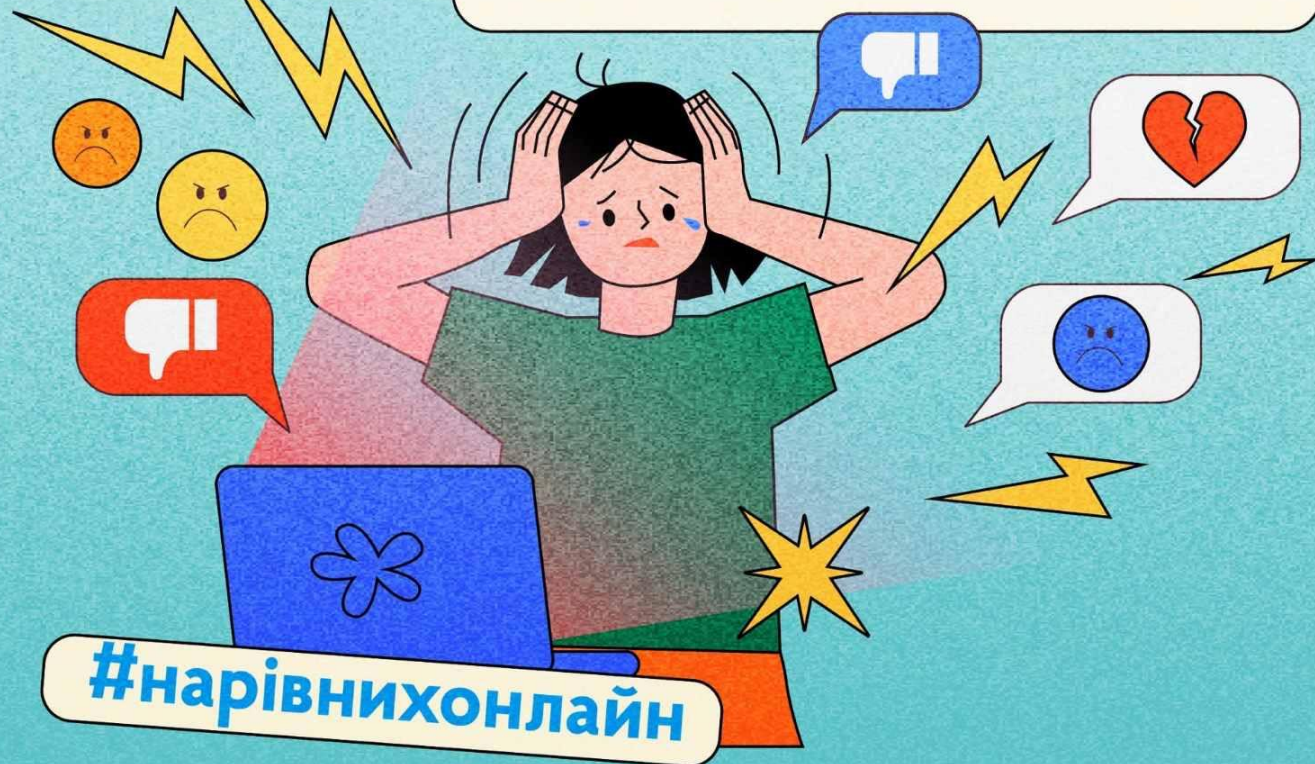
#нарівнихонлайн



**ОБГОВОРІТЬ
РИЗИКИ
В ІНТЕРНЕТІ**

Як і в реальному житті,
дитина може зіштовхнутися
з небезпекою в онлайні

**Обговоріть із нею, як
розпізнавати ознаки кібербулінгу
та інших загроз, а також як вони
можуть впливати на її фізичний
та ментальний стан**



Діти наслідують поведінку батьків, тому важливо самим бути прикладом

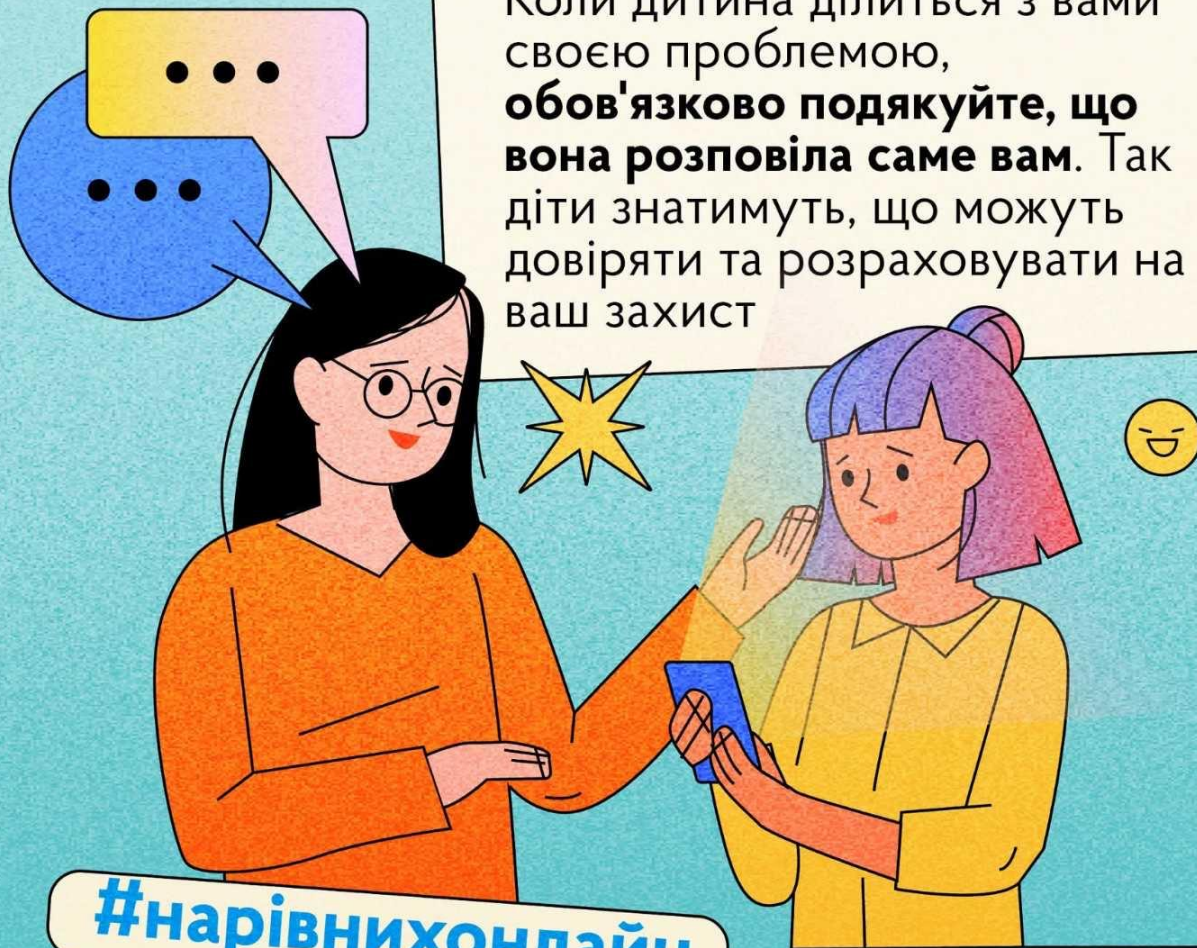
Відкладайте телефони та вимикайте телевізор під час сімейної вечери

Привчайте дитину, що час без гаджетів — це норма, а не виняток



Поясніть дітям, що вони **завжди можуть звернутися до вас**, якщо стикаються із загрозами в інтернеті

Коли дитина ділиться з вами своєю проблемою, **обов'язково подякуйте, що вона розповіла саме вам**. Так діти знатимуть, що можуть довіряти та розраховувати на ваш захист



#нарівнихонлайн

ЗАПИТУЙТЕ
ДІТЕЙ ПРО
ЇХНІЙ
ДОСВІД
ОНЛАЙН

Як і з будь-якими іншими
заняттями, щоб розуміти, що
подобається дитині, а що ні,
потрібно говорити

Цікавтеся, які соцмережі
використовує ваша дитина?

Чому саме ці ігри і програми
подобаються їй найбільше?



**ДОМОВТЕСЯ
ПРО ПРАВИЛА**



**Установіть чіткий час для
використання гаджетів,
особливо перед сном**

**Оберіть певну годину,
коли всі відкладатимуть
пристрої для відпочинку**

**Важливо, щоб ці правила були
зрозумілими та послідовно
виконувалися усіма**

**ЧАС ДЛЯ
ВІДПОЧИНКУ**



</>



#нарівнихонлайн



**ПРОВОДЬТЕ
ЧАС
ОНЛАЙН
РАЗОМ**

**Переглядайте відео чи
фільми, грайте в ігри або
обговорюйте цікаві моменти
зі світу соцмереж разом
із дитиною**

Якщо дитині це подобається,
створіть разом відео
чи сториз



Будьте прикладом для своїх дітей у відповідальному використанні технологій

Не контролюйте кожен крок дитини в інтернеті, а разом **досліджуйте цифровий світ**

БУДЬТЕ

#нарівнихонлайн

