

Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання

(матеріал створено у липні 2023 р.)

виробники та розробники можуть змінити
правила налаштування



*Іноді найпростіше рішення – дати дитині планшет.
Тоді батьки зможуть займатися врешті-решт
своїми справами і хоча б трохи перепочити. В Україні
92 % дітей у віці до 12 років уже є постійними
інтернет-користувачами (*дані за 2019 рік).*

Давайте коротко розглянемо
рекомендації щодо віку

Фахівці відзначають, що дітям віком **до трьох років** батьки повинні максимально обмежити час, який ті проводять з гаджетами. У цьому віці у малюка ще немає потреби у спілкуванні через інтернет, тому сміливо забирайте телефони і вимикайте телевізор, якщо є можливість зайняти дитину чимось цікавим.

Дитячий садок



У **дитячому садку** приходиться час окреслювати межі. Пам'ятайте, що діти беруть приклад зі своїх батьків. Якщо ви проводите з гаджетами цілий день, діти теж будуть прагнути до такого способу життя. Фахівці відзначають, що дошкільнятам не потрібен особистий комп'ютер або телевізор. Це означає, що в кімнаті малюка не повинно бути жодних гаджетів. Діти віком від 2 до 5 років можуть мати тільки одну годину на день для взаємодії з гаджетом під наглядом батьків.

Початкова школа



Уже в **початковій школі** діти, як правило, просять особистий гаджет. Ми рекомендуємо утриматись від цього. Для дитини такого віку буде достатньо мати кнопочковий телефон або розумний годинник, за допомогою якого ви можете стежити за дитиною. Варто в першому класі спільно з іншими батьками обговорити питання ризиків в інтернеті, безпечної поведінки дітей в онлайн-просторі та визначитися з класом, у якому діти отримають доступ до гаджетів.



Середня школа

Можливий вік отримання власного гаджета - **середня школа**. У цьому віці дуже важливо стежити за тим, у яких застосунках і на яких сайтах проводить час дитина. Також потрібно познайомити дитину з правилами безпеки в мережі. Не варто підтримувати бажання дитини користуватись гаджетом у своїй кімнаті. Краще, якщо дитина буде робити це у вітальні або на кухні.

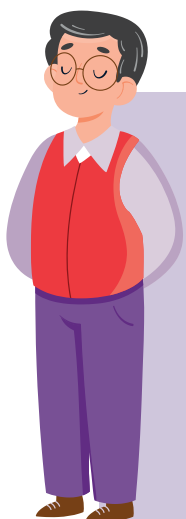
Важливо! Не давати дитині свій гаджет та не дозволяти переглядати контент соціальних мереж, користувачем яких ви є. Пам'ятайте, що ви для системи - повнолітня людина, отже, ваша дитина буде бачити контент для дорослих. Коли дитина має доступ до гаджетів тільки в загальних кімнатах, це дає вам можливість слідкувати, що саме дивиться ваша дитина, у які ігри грає та з ким спілкується.

На етапі появи першого особистого гаджета ми рекомендуємо створити сімейну угоду (приклад дивіться нижче).



Старша школа

У **старших класах** з дитиною доведеться вести переговори, бо час на сімейні угоди може вже сплинути, особливо, якщо дитині виповнилось 15 років і вона безконтрольно використовувала соціальні мережі. Підлітки дуже серйозно ставляться до особистих меж і готові їх відстоювати. Пам'ятайте, що заборони та жорсткі обмеження у цьому віці матимуть зворотний ефект, адже у дитини вже формується своє уявлення про світ та про себе, як дорослу людину.



Загальні рекомендації використання гаджетів:

1

Дитині варто залишати гаджет поза спальнею та не користуватися ним за годину до сну. Гаджети, наприклад, можуть впливати на сон дитини через збудження нервової системи.

2

Не користуватися девайсами за столом під час вживання їжі. Дуже важливо залишатись сконцентрованим на процесі й не відволікатись. Це важливо для системи травлення дитини, а також впливає на спілкування з близькими.

3

Не використовувати гаджети, коли дитина рухається вулицею, переходить дорогу, грає на подвір'ї. Варто бути пильними та слідкувати за ситуацією навколо, особливо при русі.

4

Проведення часу і спілкування з родиною має відбуватися наживо, наскільки це можливо в наш час.

5

Контролюйте, що саме дитина шукає в інтернеті та соціальних мережах. У [Гайдах про соціальні мережі](#) ми розповідаємо, як працюють алгоритми і чому треба слідкувати, що саме "гуглить" ваша дитина.

6

Не реєструйте дитину у соціальних мережах до настання мінімального віку (у різних соціальних мережах він різний, але не менше 13 років).

7

Не дозволяйте використовувати соціальні мережі з ваших профілів. Пам'ятайте, що ваш профіль для системи - дорослий, отже, контент, який переглядає дитина, не фільтрується!

8

Постійно нагадуйте дитині про те, що не можна ділитися інтимними світлинами й особистою інформацією через інтернет.

9

Проведіть з дитиною бесіду-дослідження про недоліки надмірного використання смартфонів, прослідкуйте, чим зазвичай зайнята ваша дитина в гаджеті, заохочуйте використання смартфона з користю.

10

Обмежте час, який діти проводять за телефоном та іншими гаджетами. Подумайте про встановлення чітких часових обмежень, щоб не було суперечок, коли пора зупинитися. Важливо! Аргументуйте свої дії без ультиматумів типу «Я сказав (ла), тому буде саме так!» Можливо, варто використати "Сімейну угоду".

Що ви можете зробити вже сьогодні?

1. Обмежити час через загальні налаштування


Пристрої iPhone та iPad:

1. Перейдіть у меню «Параметри» і натисніть «Екранний час».
2. Виберіть «Увімкнути екранний час».
3. Виберіть «Це [пристрій] моєї дитини».
4. Налаштуйте параметри: «Перерва», «Ліміти програм», а також «Контент і приватність», застосувавши усі обмеження, які ви хочете встановити для своєї дитини, або натисніть «Не зараз».

Пристрої Android:

Як встановити денні ліміти на час використання пристрою


На пристрої батьків

1. Скачайте собі на телефон застосунок Family Link (він доступний як на Android, так і на Iphone)
2. Відкрийте застосунок Family Link .
3. Виберіть профіль дитини.
4. Натисніть «Контроль > Денне обмеження».
5. Дотримуйтеся вказівок на екрані.

Примітка:

Встановлені денні ліміти діють на всіх пристроях Android і Chromebook вашої дитини. Наприклад, якщо денний ліміт складає 2 години, дитина зможе щодня користуватися кожним зі своїх пристроїв протягом 2 годин.

1. На пристрої дитини

2. На пристрої дитини відкрийте «Налаштування» .
- На пристроях Android версії 8.1 і новішої натисніть «Цифровий добробут і батьківський контроль».
- На пристроях з ОС Android інших версій натисніть «Google Батьківський контроль».
3. Щоб переглянути поточні налаштування, натисніть «Денний ліміт».
4. Щоб змінити налаштування денного ліміту, увійдіть в обліковий запис або скористайтеся своїм батьківським кодом доступу.

Як обмежити час у соціальних мережах?

Детальну інформацію про налаштування соціальних мереж шукайте на сайті у [Гайдах про соціальні мережі](#)

2. Створити сімейну угоду щодо використання гаджетів

На жаль або на щастя, саме ви є прикладом для дитини і ваша поведінка є взірцем для неї. Тому ми пропонуємо вам створити сімейну угоду.

Укладення такої угоди – гарна можливість почути, що кожен думає про використання гаджетів. Наприклад, для батьків можна прописати такі правила: оприлюднювати світлини дитини лише за її згодою, обмежити час, вказати місце, де використовуються гаджети. Дітям варто встановити контроль онлайн-часу і запровадити безпечне використання соціальних мереж. В угоді доцільно прописати, що можуть публікувати діти й дорослі в соціальних мережах, а яка інформація заборонена. Окрім того, угода переносить укладачів у серйозну площину: обидві сторони зобов'язані дотримуватись правил і несуть відповідальність за порушення. Нижче ми навели приклад, я може виглядати ваша угода.

Сімейна угода для контролю часу онлайн

Сторони угоди

Для чого нам ця угода?

Зміст угоди

Ми використовуємо Інтернет та гаджети для того, щоб:

І робимо це не більше такого часу на день

STOP SEXТИНГ

Сімейна угода для контролю часу онлайн



Сторони угоди

--	--	--

? Для чого нам ця угода?

--

Зміст угоди



Ми використовуємо Інтернет та гаджети для того, щоб:



І робимо це не більше такого часу на день



Інші правила щодо використання Інтернету та гаджетів

(відмітьте ті з правил, які приймаєте, та допишіть свої)

Снідаємо/обідаємо/вечеряємо відклавши телефони

Ніколи не використовуємо телефон, коли переходимо дорогу

Заряджаємо гаджети поза спальним місцем

У цей час _____
ми всі відкладаємо гаджети та спілкуємось без них

Використовуємо тільки ці ресурси Інтернету



Що буде, якщо хтось порушить цю угоду?



Ми переглянемо та оновимо угоду (коли)

Дата

Підписи