

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Попереджений, отже – захищений

Пам'ятки для учнів-користувачів 5–11 класів



Тернопіль, 2016.

91 . 9 : 74 . 200

П 57

Попереджений, отже – захищений : пам'ятки для учнів – користувачів 5–11 класів / Терноп. обл. б-ка для дітей ; уклад. Н. Я. Нефедорів.– Тернопіль, 2016.

Матеріал підготувала : Нефедорів Н. Я.

Відповідальна за випуск : Новіцька Н. С.

Комп'ютерний набір : Нефедорів Н. Я.

Зауваження та пропозиції
просимо надсилати на адресу:

М. Тернопіль

Вул. Коперника, 17

Обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Т. 25–39–41,

E-mail: chbibl@ukr.net

В набір входять пам'ятки :

- Безпека дітей при виявленні вибухонебезпечних предметів
- Безпека дитини в Інтернеті
- Діти і насильство
- Дитина і вулиця (наркоманія, алкоголізм, куріння)
- Дитина і екстремальні підліткові захоплення

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Дитина та екстремальні підліткові захоплення

Пам'ятка для учнів-користувачів 5-9 класів



Тернопіль, 2016

Здорове тіло – продукт здорового глузду. (Г. Шоу)

Потенційно небезпечною для життя і здоров'я розвагою є екстремальні види спорту. Новий екстрим – беззастережне міське заняття. У його adeptів більше немає залежності від снігу, гір і річок. Все, що потрібно для занять паркурком, руфінгом, банджі та роуп-джампінгом, – це саме місто. Захоплення української молоді стають дедалі екстремальніші. Бути екстремалом модно, і левову частину екстремалів складають підлітки. У них є свої особливості: якщо дорослі віддають перевагу «полоскотати собі нерви», все ж підстраховуючись за допомогою гарного спорядження, то підлітки в цьому плані нерозумні – виконують небезпечні трюки без усякої страховки. Їм складно уявити, що один необережний рух може обернутися трагедією, що смерть – це назавжди, і це не комп'ютерна гра, де можна зберегтися – і знову почати гру... Наслідуючи світові тенденції, українські підлітки переходять від просто ризикованих занять до відверто самогубних. І батьків, і педагогів, і вчених хвилює питання: чому ж підлітки так прагнуть «ковтнути адреналіну», причому з ризиком для життя?

Одне з найпопулярніших (через загальну доступність) захоплень подібного роду — так зване *зацеперство*, катання на дахах електричок. Це закрита субкультура зі своєю системою, куди приймають на певних умовах, де старші учасники навчають молодших. Вона дає підліткам можливість отримати суспільне визнання, відчути себе крутими. У цьому середовищі підліток, що зумів зробити ефектне селфі на даху поїзда, отримує славу і шану. Родичі постраждалих і фахівці б'ють на сполох: багато дітей гинуть або назавжди залишаються інвалідами.

Велосипед. 70% травм діти та підлітки отримують при катанні на велосипеді. Найчастіше це садна і забиті місця, розтягнення зв'язок та переломи. Щоб уникнути нещасних випадків, батькам потрібно подбати про захисну екіпіровку для дитини — простежити, щоб він одягав шолом, наколінники, налокітники. Нехай прикладом у цьому для хлопців стануть професійні спортсмени — їх можна показати на фото або відео — кожен з них обов'язково має всі перераховані вище засоби захисту.

Скейтборд. Коли легендарного верт-райдера Тоні Хокома запитали, яку пораду він може дати дітям і підліткам, які освоюють скейтборд, він відповів: «Головне — не забувайтесь. Спочатку вчіть базу. Не намагайтеся перестрибнути через велику кількість сходинок, поки не будете відчувати себе впевнено». Таку ж пораду може дати батько своїй дитині — початківцю скейтбордисту — вчися послідовно, не роби «подвигів», до яких ПОКИ не готовий.

Паркур. Щоб займатися паркуром (паркур — це подолання будь-яких перешкод, що з'являються на шляху), людина повинна тверезо оцінювати свої можливості і бути в прекрасній фізичній формі. Підлітку, який потрапив під враження від якого-небудь кіно про паркур, можна, для початку, порадити спробувати займатися єдиноборствами, легкою атлетикою, скелелазінням, спортивною гімнастикою та аеробікою. Це дасть йому необхідні навички для здійснення трюків. А батьків може заспокоїти той факт, що в спортивних секціях досвідчені тренери чимало часу приділяють тому, щоб навчити своїх підопічних діяти безпечно.

Акрострит. Акростит, що включає в себе стійки на руках на височинах, стрибки з великої висоти, сальто через перешкоди, — дуже небезпечне захоплення. Підлітка треба попередити, що акростритери проводять багато часу в тренувальних залах та на спортмайданчиках.

Руфінг – це дослідження міських дахів. Причому чим складніше на нього потрапити, тим вище дах «цінується». Особливою шанною користуються дахи промислових зон, із яких відкривається жалюгідний індустріальний типаж. Немає сенсу говорити, що це заняття небезпечне, як і будь-яке, пов'язане з перебуванням на висоті.

Серед екстремальних видів спорту в Україні прижився **фаєрпоїнг** – жонглювання парними предметами, що горять, закріпленими на мотузці або жердині. У теплу пору року на площах будь-якого міста можна побачити хлопців, що крутять пої. Вони називають себе фаєрниками або факірами. Виступають, природно, вечорами, щоб вогненний екзерсис виглядав ефектніше. Часто їх виступи супроводжує барабанщик.

Боулдеринг (англ. bouldering — лазання по валунах) – різновид спортивного скелелазіння. Полягає в проходженні серії коротких, але дуже складних трас. На відміну від інших видів скелелазіння здійснюється без використання мотузок, карабінів та інших страхувальних пристосувань. Щоб зменшити ризик отримання травми від падіння, скелелазі не піднімаються вище, ніж 3-5 метрів над землею (у деяких випадках до 7 метрів). Для страховки використовуються спеціальні мати — креш педи, або ж напарник, стоячи знизу страхує руками. Змагання й тренування по боулдерингу можуть проходити як на природному рельєфі, так і на

штучному. Маршрути в болдерингу називають «проблемами». Необхідне спорядження — скельні туфлі, магnezія (навіть якщо руки не зіпрівають), іноді може придатися каніфоль для просушування вологого рельєфу. Цей вид скелелазання був винайдений у штаті Колорадо, в містечку Боулдер.

Роуп-джампінг (англ. Ropejumping, від rope — «шнур» і jumping — «стрибання», «стрибок») — відносно молодий напрямок екстремального спорту, який полягає у здійсненні стрибка з висотних об'єктів природного та промислового походження з використанням професійного альпіністичного спорядження: альпіністичних шнурів, карабінів, систем та іншого спорядження. Для безпечної зупинки падіння під час стрибка використовуються різні методи навіски системи (залежно від об'єкту, звідки здійснюється стрибок). За певних умов роуп-джампінг дозволяє здійснювати під час польоту стрибка елементи акробатики. Вперше принцип роуп-джампінгу був винайдений та сформований Деном Османом у 1989 році.

Бейсджампінг. Ще одним з найнебезпечніших і, відповідно, екстремальних видів спорту є бейсджампінг (англ. BASE jumping). Назва BASE – акронім від англійських слів: Building (будинок); Antenna (антена); Span (перекриття, міст); Earth (скеля). Його «прабатьком» є парашутний спорт. Однак, на відміну від стрибків з парашутом з літальних апаратів, бейс-стрибки здійснюються з кардинально більш низьких висот в безпосередній близькості від об'єкта, з якого стрибає джампер, будь то скеля, будівля, заводська труба. Навіть при підготовленому стрибку і достатньому досвіді, цей вид спорту вкрай небезпечний, а в деяких країнах і зовсім

заборонений законодавчо. А спроби самостійних бейс-стрибків без відповідного обладнання та навичок однозначно ведуть до смерті.

Серед інших екстремальних видів спорту можна виділити такі :

Стантрайдинг – трюкова їзда на мотоциклі.

Тріал – види спорту, пов'язані з подоланням перешкод на велосипеді, мотоциклі або вантажівці.

Урбан експлорейшн – подорожі по покинутих і не дуже місцях планети, часто пов'язані з небезпеками

Фрібордінг – спуск з заасфальтованих схилів на спеціальному снаряді фріборде.

Роллерблейдінг – катання на роликових ковзанах з виконанням трюків.

Щоб захистити дитину від непотрібного ризику і пошуку пригод, розмовляйте з нею: кажіть, що ви її любите і вона вам дорога. Можливо, ваша дитина просто не замислюється про те, що, якщо з нею щось трапиться, для її батьків це буде горе. Говоріть з нею про героїв, що рятують чийсь життя, підкреслюйте, що ризик – справа благородна, але лише тоді, коли він виправданий, а не виправдане «геройство» – дурість і ознака дитячості. Ще один спосіб позбавлення підлітка від зайвої тяги до адреналіну – це дозована, безпечна «видача» адреналіну. Нехай лоскоче собі нерви соціально прийнятним і безпечним для життя способом: можна покататися на «американських гірках», можна зайнятися єдиноборствами... Правда, організувати дозвілля краще з дитинства: в 13–14 років вже складно щось нав'язати.

А ще – цікавтеся життям своєї дитини: де вона буває, чим займається, з ким спілкується, що її цікавить? Якщо у вас будуть довірливі стосунки, це знизить можливість виникнення у дитини небезпечних захоплень. І не соромтеся проконсультуватися з психологом, якщо не знаєте, що робити.

Література:

Луків, Н. Стрибнути з даху та... відчути задоволення : [екстрем. вид спорту роуп - джампінг – стрибки з висотних будинків, вишок, скель, мостів] / Н. Луків // Свобода.– 2014.– 21 трав.– С. 12.

Максименко, О. Перевертом на руках : мистецтво непосидючих – паркур / О. Максименко // Укр. тиждень.– 2012.– № 11.– С. 58–68.

Німець, Н. Молодь обирає мистецтво руху, або просто паркур / Н. Німець // Свобода.– 2012.– 2 берез.– С.8.–(Екстрем. захоплення).

Сисоєнко, М. «Українські вертикалі» – нова вершина у світовому скелелазінні : [перший міжнародний турнір з боулдерингу] / М. Сисоєнко // Спортивна газета.– 2006.– 7–10 квіт.– С. 3.

Скейтборт // Котя.–2007.– № 6.– С 1.

Яркун, А По життю – стрибаючи : [команда «No gravity» («Без тяжіння») бігає по стінах, стрибає через високі паркани, «перелітає» з даху на дах] / А. Яркун // Тернопільська газета.– 2006.– 10 трав.– С.9.

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Безпека дітей при виявленні вибухонебезпечних предметів

Пам'ятка для учнів-користувачів 5 –11 класів



Тернопіль, 2016

Багато дітей не знають, як поводитися у разі виявлення вибухонебезпечного предмету. Про це свідчать дані дослідження, яке провів Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) у Луганській та Донецькій областях, 24% дівчат і хлопчиків від шести до одинадцяти років не знають, який вигляд мають знаки, що попереджають про вибухонебезпечні предмети.

До вибухонебезпечних предметів в наші дні можна віднести будь-яку речовину або предмет, який здатний вибухати і заподіювати чимало біди. Зазвичай, зовні небезпечні предмети нагадують безформні шматки металу.

До вибухонебезпечних предметів відносяться:

- бойові частки ракет;
- артилерійські боєприпаси (снаряди, міни);
- інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни);
- ручні гранати;
- стрілецькі боєприпаси (патрони до пістолетів, автоматів);
- піротехнічні засоби:
- патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні);
- вибухові пакети;
- петарди;
- гранати;
- димові шашки;
- саморобні вибухові пристрої – це пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення:
 - саморобні міни-пастки;
 - міни сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки.

Роздивлятися їх та кидати у вогонь не можна, адже це може призвести до нещасного випадку. До речі, знайти сьогодні «небезпечну

іграшку» можна практично скрізь: в лісі, на свіжозораному полі, на власному подвір'ї, навіть на вулицях міст. І якщо вибухові пристрої серійного зразка легко розпізнати за зовнішнім виглядом і діяти відповідно до ситуації, то саморобні вибухівки, що можуть з'явитися на вулицях міст і селищ, визначити найскладніше. Небезпека терористичних актів, від яких не застрахована жодна країна світу, робить питання поводження із невідомими, залишеними без догляду речами досить актуальним. Досить часто застарілі боєприпаси знаходять і звичайні громадяни під час проведення земляних робіт на присадибних ділянках та у полях. Крім того, вибухонебезпечні предмети можуть знаходитись також і в лісах та парках, річках та ставках, будівлях та підвалах, на території колишніх полігонів. Більшість із них залишилися нам у спадок після Другої світової війни, але і в післявоєнний час цей «арсенал» постійно поповнювався сучасними боєприпасами, які не вибухнули з різних причин на військових полігонах та за їх межами. Як правило, при знаходженні серійних мін, снарядів, гранат, дорослі люди негайно викликають фахівців, які огорожують район і знешкоднують небезпечні знахідки в установленому порядку. Інша справа діти. Природна цікавість спонукає їх на страшні експерименти. Діти підкладають боєприпаси у багаття, випробовують їх на міцність ударами, намагаються розібрати, приносять додому, у двір, в школу. Тому так важливо пояснити наслідки подібних дій, навчити правилам поведінки у таких ситуаціях.

На жаль, в Україні ніколи не публікували повної статистики загибелі людей (особливо дітей), які підірвалися на іржавому металі минулих воєн. Але факт залишається фактом. Гинуть дорослі, намагаючись здати небезпечну знахідку в пункт прийому металобрухту; гинуть діти, які з цікавості підкидають боєприпаси у багаття. Тому так важливо розповідати дітям про ту небезпеку, яку приховують у собі вибухові пристрої. Адже цікавість часом вартує дитині життя. Тому так важливо

наголошувати дітям, що під час знаходження підозрілого предмету, категорично **забороняється** :

- наближатися до предмету;
- брати вибухонебезпечний предмет у руки, зберігати його, нагрівати та ударяти по ньому;
- намагатися розібрати;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет до дому, у табір, школу;
- використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів - петард чи вибухових пакетів.

При виявленні вибухових пристроїв негайно телефонуйте 101 або 102.

Земля таїть багато небезпечних знахідок, на які можна натрапити під час прогулянок лісом, походів і стати їх жертвами, навіть не підозрюючи про це. Ніхто не може гарантувати, що у землі під багаттям, розкладеним на лісовій галявині, не ховаються снаряди часів війни.

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів не можна, бо це небезпечно для життя. Знешкоджувати вибухонебезпечні предмети мають право тільки спеціально підготовлені фахівці піротехнічних груп, які пройшли фахову підготовку та мають практичні навички роботи з вибуховими речовинами та різноманітними боєприпасами.

Не забувайте, що легковажне та необережне поводження з вибухонебезпечними предметами неодноразово призводило до загибелі або каліцтва як дітей, так і дорослих.

Однією з серйозних загроз сучасного суспільства є тероризм. Майже кожного дня ми чуємо про здійснення терористичних актів, у яких гинуть люди. Більшість цих актів проходить з використанням вибухових пристроїв: це, як правило, саморобні, нестандартні пристрої, які складно відшукати, знешкодити або ліквідувати. Злочинці, як правило, поміщають їх в звичайні портфелі, сумки, банки, пакети, а потім ніби випадково,

залишають у багатолюдних місцях. У такому разі важко відрізнити сумку з вибухівкою від такої ж сумки, дійсно забутої розсіяним пасажиром в трамваї, тролейбусі або автобусі. Часто такі міні-пастки мають досить привабливий вигляд. Відомі випадки застосування таких мін у авторучках, мобільних телефонах, гаманцях, дитячих іграшках.

От чому вимагають особливої уваги бездоглядні предмети у транспорті, кінотеатрі, магазині, на вокзалі або мітингу.

Люди часто гублять свої речі, і, на щастя, не кожна з них несе небезпеку, але є кілька ознак, що дозволяють запідозрити вибуховий пристрій.

Слід звертати увагу на:

- припарковані біля будівель автомашини, власник яких невідомий, або державні номери якого незнайомі мешканцям, а також коли авто здається безхазяйним;
- наявність у знайденому механізмі антени або приєднаних до нього дротів;
- звуки, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), мигтіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.
- Якщо знайдений предмет не повинен, як вам здається, знаходитися «на цьому місці і в цей час», не залишайте цей факт без уваги.
- У разі знаходження підозрілого предмету в під'їзді свого будинку опитайте сусідів, можливо, він належить їм. При неможливості знайти власника – негайно повідомте про знахідку у ваше відділення міліції.

- Якщо ви знайшли підозрілий предмет в установі, негайно повідомте про знахідку адміністрацію.

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- негайно повідомте черговій служби органів внутрішніх справ, цивільного захисту;
- не підходьте до предмету, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей;
- припиніть всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету ;
- не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки.

Пам'ятайте, що лише суворе виконання цих рекомендацій і дорослими і дітьми – запорука збереження життя та здоров'я.

Якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці:

- зателефонуйте на номер рятувальної служби «101»
- попередьте прохожих про можливу небезпеку
- очікуючи на прибуття рятувальників, огородіть чимось (гілками, шматками тканини, камінням тощо) небезпечне місце та відійдіть на безпечну відстань (100м.)

Найпильніша увага зараз приділяється таким «дитячим» розвагам, як петарди. Ці предмети здатні розриватися в руках людини, що не уміє з ними поводитися. Можливий і інший варіант, коли дана річ зроблена з порушеннями технології виготовлення. До небезпечних і важких наслідків може привести така іграшка. Відомі випадки, коли діти залишалися без верхніх або нижніх кінцівок тіла, без очей і т.д. Щоб

уникнути нещасних випадків, слід точно знати інструкції по використанню петард в побуті.

Категорично забороняється:

- користуватися саморобними піротехнічними засобами;
- запалювати бенгальські вогні біля ялинки, при великому скупченні людей, біля дітей у маскарадних костюмах;
- підривати петарди в приміщенні, в покинутих будівлях, біля житла людей;
- цілитися хлопавкою в обличчя, стріляти в легкозаймисті предмети.

Література:

Балашова, О.В. Громадянська безпека. Надзвичайні ситуації: розробка уроку / О.В. Балашова // Безпека життєдіяльності.–2007.– № 11.– С.45–46.

Мітеєва, Н. Піротехнічні засоби : за і проти / Н. Мітеєва // Здоров'я та фіз. культура.– 2007.– №38 (груд.). – С.1–7.

Моїсеєва, Т. Міни – не дитячі забавки / Т. Моїсеєва // Урядовий кур'єр.– 2016.– 6 квіт.– С. 3.

Не запускайте феєрверки у вітряну погоду: [правила користування піротехнічними виробами] // Шк. світ.– 2011.– №7 (лют.).– С. 23.

Нікулін, Г. Вивчення явища тероризму в курсі БЖД / Г. Нікулін // Рідна школа.– 2008.– № 3.– С. 34–35.

Собко, І. Надзвичайні ситуації, що шкодять добробуту людини і держави : урок ОБЖ, 11 кл. / І. Собко // Здоров'я та фіз. культура.– 2006.– № 36 (груд.).– С.20–22.

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Дитина і вулиця

(наркоманія, алкоголізм, куріння)

Пам'ятка для учнів-користувачів

5– 11 класів.



Тернопіль, 2016.

*«Жодне тіло не може бути настільки міцним,
щоб вино не могло зашкодити йому». (Плутарх)*

Найскладніший період виховання – це підлітковий вік. Ці роки для батьків найскладніші. Підліток починає діяти самостійно, готуватися стати дорослим, іноді, незалежним. У нашому сучасному світі існує величезна кількість шкідливих спокус, до яких так і тягне підлітків : куріння, наркоманія, алкоголізм і багато іншого. В такому віці контролювати свою дитину дуже складно. Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколишній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче попробувати, про все скласти власну думку. Якщо ж до цього додати чимало нових проблем, перші розчарування, драми, то можна зрозуміти, чому саме підліток так схильний до вживання алкоголю, паління та наркоманії. Результати опитувань школярів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий **рейтинг причин**, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення:

- Бажання бути схожими на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.
- Бажання відчувати нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.
- Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.
- Вплив авторитетної для підлітка людини.
- Прагнення забутися, розслабитися, зняти напругу, неприємні відчуття.
- Прагнення демонстративного протесту.

Таким чином, найбільш дієвою причиною залучення підлітків до алкоголю та інших шкідливих звичок є бажання бути схожим на своїх друзів, знайомих, відповідати вподобанням свого оточення. Шкідливі

звички мають різні психологічні мотиви. Їх знання допоможе в боротьбі з підлітковим курінням, алкоголізмом та наркоманією.

Шкідливі звички підлітків, що мають найбільш згубну дію:

- куріння;
- алкоголізм;
- наркоманія.

Куріння. Сучасна молодь вступає в життя не тільки в період бурхливого розвитку науки й техніки, й у період негативного впливу ряду чинників, перше місце серед яких посідає куріння, шкідлива дія якого відчувається не відразу, а поступово. Куріння викликає особливу занепокоєність, оскільки воно досить поширене. Підлітки, як правило, прагнуть бути схожим на дорослих. І в цьому провина дорослих, адже саме вони подають поганий приклад. Тут головний механізм – наслідування. Підлітку необхідно лише подолати фізичну відразу після першої затяжки (адже сам по собі процес куріння досить неприємний). З часом шкідлива звичка переростає в залежність, і тоді вже може знадобитися допомога лікарів, щоб кинути палити.

Головна мішень для тютюнового диму – верхні дихальні шляхи та легені. Він руйнує емаль зубів. Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів також подразнюються тютюновим димом, що створює умови для розвитку хронічних бронхітів, пневмоній. У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричиняють онкологічні захворювання. Курці з дуже великою ймовірністю можуть захворіти на рак ротової порожнини, гортані або легень. Дуже шкідливо куріння позначається і на зовнішності людини. Навіть у молодому віці при невеликому стажі проявляються характерні ознаки курця – пожовтіння зубів і нігтів, нездоровий колір шкіри, мережа розширених судин на обличчі. Важливо також пам'ятати, що великої шкоди курці завдають не тільки собі, а й усім тим, хто їх оточує. Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному

приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що й сусід, який палить.

Алкоголь. Доволі поширена проблема підлітків – це алкоголізм. Тринадцятирічні діти підпадають під вплив шкідливої інформації, яку вони бачать щодня на екранах телевізора, чують по радіо, бачать на рекламних щитах. Діти починають вживати алкоголь з малолітнього віку, помилково вважаючи, що це додає якийсь статус або, як кажуть, «крутості». Найчастіше мотивом вживання спиртних напоїв є бажання виділитися, показати, що він дорослий. Також поштовхом до алкоголізму може стати банальна нудьга. Збираючись у групи (як правило, такі групи організуються за територіальною ознакою – живуть на одному подвір'ї, в одному районі, вчаться в одній школі), підлітки не можуть придумати собі цікаве заняття. Вони безцільно бродять вулицями, шукаючи «пригод», щоб урізноманітнити своє життя. Рано або пізно така підліткова група, якій нічим зайнятися, «для настрою» або «для сміливості» починає вживати спиртне. Як правило, ініціатором буває підліток, який має досвід вживання алкоголю. Він пропонує випити іншим, і ті, як правило, не відмовляються. Одні – з цікавості, інші – щоб прилучитися до «дорослого життя», треті, щоб не відставати від інших членів групи.

Підлітковий алкоголізм формується в рази швидше, ніж дорослий. Психологічна залежність формується вже в перші 6 місяців вживання спиртного, а фізична – протягом року. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю на нього. Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність.

Наркоманія – одна з найбільш небезпечних згубних звичок підлітків. Наркотики здатні повністю зруйнувати і організм, і особистість дитини. Наркотики, як і алкоголь, блискавично формують стійку залежність і позбутися від неї дуже і дуже важко. Основним мотивом вживання наркотиків є бажання бути таким, як усі. В його основі лежить підлітковий інфантилізм – нездатність самостійно

приймати рішення і прагнення. Адже набагато простіше піддатися на вмовляння і спробувати наркотик, ніж відмовитися і піти проти своєї соціальної групи. Ще один поширений мотив спробувати наркотики – це прагнення випробувати нові відчуття, пошук чогось фантастичного. Також мотивом може послужити бажання забутися, відволіктися від неприємностей. Іноді достатньо одного разу вживання наркотика, щоб сформувалася залежність.

Виділяються такі причини початку вживання наркотиків:

- Безкоштовна пропозиція спробувати наркотик.
- З цікавості.
- Неусвідомлення згубності й шкідливості звички, реакція на яку у 15–20 разів вища, ніж на алкоголь.
- Низька самооцінка.
- Прагнення втекти від туги і самотності.

Схильність до наркотику, токсикоманія ведуть до швидкої деградації особистості підлітка, який ладен будь-якими методами здобути речовину, йде на скоєння злочину, не зупиняючись ні перед чим.

Фактори, які сприяють залученню підлітків до компанії тих, хто вживає наркотики:

- Складність взаємин зі старшими чи відсутність контролю з боку батьків.
- Окремі підлітки прагнуть виявити себе чи виділитися в колективі однолітків за будь-яку ціну – через те, що звикли до підвищеної уваги в родині. У них виникає потреба здивувати, здійснити, зробити те, чого не роблять інші.
- Нерідко використовується сила примушування, особливо до слабовільних, або до підлітків, позбавлених уваги дорослих.

Наркоманія і токсикоманія ведуть до зниження працездатності, рухи робляться уповільненими, увага розсіяною, реакція на будь-який подразник стає неадекватною, підліток втрачає орієнтири в зовнішньому світі, відбувається моральна та інтелектуальна деградація.

Ознаки залежності дитини від наркотиків:

- Різка зміна друзів.
- Різке погіршення поведінки.
- Зміна харчових звичок.
- Випадки забудькуватості, незв'язне мовлення.
- Різкі зміни настрою.
- Повна втрата колишніх інтересів.
- Раптове порушення координації рухів.
- Часте згадування про наркотики в жартах і розмовах.
- На фоні повного здоров'я — розширення зіниць, почервоніння очей, кашель, нежить, блювота.

Пам'ятка для підлітків:

- Чому, з якою метою пропонують безкоштовну речовину, що коштує дорого і яку можна дістати лише за гроші або в обмін на цінні речі?
- Вживає наркотики людина, яка пропонує їх тобі, чи лише «пригощає» інших?
- Якщо вона сама не вживає наркотик, то навіщо пропонує його іншим? Якщо ж вживає, то чи може без нього обходитись? Коли стверджує, що так, як це може довести на дії?
- Свою відмову від пропозиції спробувати наркотик можна супроводжувати такими висловами: «У мене алергія», «Я підтримую форму для спорту», «Мені час на побачення».

Чому важко позбутися споживання наркотиків? Бо перше, з чим стикається наркоман, – це потреба постійно збільшувати дозу для досягнення кайфу. Це відбувається при вживанні більшості наркотиків, особливо тих, які містять опій.

Як боротися зі шкідливими звичками підлітків

Батьки повинні в першу чергу розмовляти зі своїми дітьми, розповідати про наслідки шкідливих звичок, про зловживання алкоголем і які жахливі наслідки їх підстерігають (посилайтесь на реальні події і факти, на конкретних людей, друзів, товаришів та колег). Розмова ні в якому разі не повинна бути нав'язлива і примусова. Профілактичні бесіди необхідно проводити з підлітками постійно, у всякому разі, профілактика набагато краще, ніж лікування шкідливих звичок.

Як загартувати дитину настільки, щоб вона могла сказати «ні» спокусі? Відповідь шукають дорослі по всьому світу.

Психологи радять батькам поставити перед собою два завдання:

- сформувати в дитини ставлення до спокуси, уміння дати їй точну оцінку і сказати собі: «Так, у світі є багато речей, що приносять задоволення. Деякі з них небезпечні, і я зумію побудувати своє життя без них»;
- створити умови для об'єднання підлітків навколо позитивних цілей.

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Вони хотіли б знати, як це можна визначити, якщо зловживання дійсно існує. Однак, не дивлячись на те, що симптоми вживання відомі, навіть якщо ви будете тримати в руках аркуш зі списком таких симптомів, неможливо

визначити, що саме вживає ваша дитина. Тому можна дати добру пораду: якщо поведінка вашої дитини стала не такою, як зазвичай, ви можете, не ставлячи прямих запитань, розпитати, чи не вживає вона якихось речовин?

Однак бути уважним до дитини — це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому. Це значить — любити та підтримувати її.

Дуже давно відома американська акторка Марлен Дітріх так сказала про свою матір: «Міцніше підлоги під ногами, коли я була маленькою. Міцніше скелі, коли потрібна була підтримка, й набагато міцніше скелі в мить, коли стоїш без допомоги і готовий бігти стрімголов».

Принципи підтримки підлітка:

- терпіння;
- увага;
- тактовність і делікатність;
- уміння поставити себе на місце дитини;
- гнучка система контролю, яка не тисне на свідомість підлітка, а підтримує його;
- ознайомлення підлітка з науковими фактами і повідомленнями про шкоду наркотиків, паління й алкоголю.

Профілактика шкідливих звичок повинна проводитися в кожній родині, вона була б більш дієвою, якщо б батьки, що подають приклад своїй дитині, самі не були схильні до впливу таких звичок.

Поради щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період:

- Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.
- Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.
- Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.
- Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.
- У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчуваю, звичайно, хочу допомогти.
- У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.
- Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.
- Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

Література:

Бажал, А. У боротьбі із зеленим змієм перемагає... : [алкоголізм серед дітей] / А. Бажал // Дзеркало тижня.– 2008.– 19 січ.– С.14.

Бараненко, Л. С. Цей день без куріння : [досвід боротьби зі шкідливими звичками] / Л. С. Бараненко // Позакл. час – 2008.– № 3.– С. 103–110.

Бєбко, В. У житті немає репетицій : усний журнал, 7–9-ті класи / В. Бєбко // Шк. світ.– 2015.– № 22(листоп.).– С.17–20.

Брода, О. Наливав малий малому : [дит. алкоголізм – вигадка чи реальність] / О. Брода // Місто.– 2007.– 5 груд.– С.8.

Бурець, О. Скажи собі : ні! : год. спілкування про шкідливі звички / О. Бурець // Шк. світ.– 2012.– № 43(листоп.).– С. 13–15.

Дерзєманова, Н. П. Шкідливість тютюнопаління для організму людини : урок-тренінг у 3–4-х класах / Н. П. Дерзєманова // Почат. навчання та виховання.– 2016.– № 6.– С. 19–23.

Дитина не почне палити, якщо...// Дзеркало тижня.– 2006.– 23 груд.– С. 22.

За хмарою тютюнового диму : Міжнар. день відмови від куріння : [матеріали для бесід] // Позакл. час.– 2012– № 19/20.– С. 69–76.

Калініченко, І. Підлітковий алкоголізм / І. Калініченко // Порадниця.– 2008.– 20 листоп.– С. 5.

Князєва, О. Дорослі розмови про тютюнопаління : [хімік, фізик, біолог, психолог – експерти застерігають] / О Князєва // Колосок.– 2011.– № 1.– С. 38–40.

Коваленко, Н. Втрачаємо молоде покоління? : [наркоманія, цигарка, чарка] / Н Коваленко, О. Лашенко // Укр. газета плюс.– 2008.– 24–30 квіт.– С. 8.– (Вкладка).

Козуля, С. В. Дозволені наркотики : [тютюн] / С. В. Козуля // Країна знань.– 2010.– № 7/8.– С.39–40.

Косинська, Ю. Півцукерки з лікером... : [дитячий і підлітковий алкоголізм починається з найменшої дози...] / Ю. Косинська // Україна молода.– 2012.– 19 січ.– С.14.

Міфи про алкоголь з супутніми коментарями // Валеологія.– 2008.– № 17/18.– С. 14–16.

Московенко, О. С. Не будь собі ворогом! : брейн-ринг з профілактики шкідливих звичок :[сценарій] / О. С. Московенко // Шк. бібліотекар.– 2015.– № 9.– С.26–28.

Ознаки вживання наркотиків // Голос України.– 2003.– 19 берез.– С. 18.

Особова, О. У всіх видах профілактики наркоманії уникаємо технологій залякування / О. Особова // Урядовий кур'єр.– 2012.– 12 жовт.– С. 9.

Пастушок, О. Крапля нікотину, грамулька алкоголю і дрібка наркотику... : година спілкування / О. Пастушок // Шк. світ.– 2012.– № 44 (листоп.).– С. 6–9.

Токар, Н. Антиреклама сигарет і алкоголю : [заняття спецкурсу проекту «Школа проти СНІДу»] / Н. Токар // Здоров'я та фізична культура.– 2010.– № 3.– С. 7–9.

Чи все ви знаєте про шкідливість паління? // Місто.– 2008.– 6 серп.– С. 18.

Шкідливі звички та їх профілактика : [добірка матеріалів про алкоголізм, куріння, наркоманію, токсикоманію] // Позакл. час.– 2009.– № 5/6.– С. 57–82.– (Вкладка «Позакл. час плюс»).

Яремчук, З. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини / З. Яремчук // Позакл. час.– 2006.– № 21/22.– С.107–108.

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно- бібліографічний відділ

Безпека дитини в Інтернеті

Пам'ятка для учнів-користувачів 5 – 11 класів



Тернопіль, 2016

Дитина потребує вашої любові найбільше саме тоді, коли вона менше всього її заслуговує. (Ерма Бомбек).

З кожним роком все більше українських дітей користується Інтернетом у повсякденному житті. Можливість підключитися до мережі не тільки через ПК, але й за допомогою мобільних телефонів сприяє цій тенденції. Інтернет надає дітям та молоді неймовірні можливості для здійснення відкриттів, спілкування й творчості.

Потреби в Інтернеті дітей різних вікових груп:

Дитині до 7 років цікаво й необхідно грати, особливо – у розвиваючі та сюжетно-рольові ігри. Яким би іграм не надавала перевагу дитина – віртуальним, чи іграм з батьками та іншими дітьми, – все буде корисно для її розвитку, зрозуміло, якщо дотримувати часових обмежень. Інакше віртуальні ігри можуть швидко стати для дитини сенсом життя, а реального спілкування вона буде уникати. Відводьте на віртуальні ігри півгодини в день, а на ігри з однолітками – 3–4 години.

З 7 до 11 років, діти як і раніше люблять грати та прагнуть використовувати Інтернет саме як майданчик для ігор. Але в цьому віці в дітей прокидається так зване соціальне «Я». Дітям важливо зайняти значуще місце в житті свого маленького світу : класу, школи, дружити з однолітками. Тут їй буде потрібна реальна допомога та просто увага батьків. Перші невдалі спроби дружби в початковій школі можуть травмувати дитину. В цьому випадку батьки зможуть дати їй практичні поради щодо встановлення контакту з однолітками, разом беручи участь у віртуальному спілкуванні в мережі. Зрозуміло, у всьому необхідно дотримуватись міри, і тоді Інтернет стане дитині помічником у подоланні бар'єрів спілкування, партнером у розвиваючих іграх, учителем у вивченні іноземних мов, джерелом необхідної інформації для уроків і просто – музики, картинок та фотографій, мультфільмів і позитивних емоцій.

Дитина в 11–14 років – це підліток. І найголовнішою, провідною його діяльністю є спілкування з однолітками. Тут Інтернет може стати просто незамінним помічником. Але, знов таки, все добре в міру! Інтерактивне спілкування потрібно обов'язково поєднувати з реальним. Після 11 років у підлітків починає активно пробуджуватись інтерес до питань дорослого життя, психології статей та всього, що з цим пов'язане. Важливо, щоб відповіді на свої питання підліток знаходив в першу чергу у батьків, а не на сумнівних сайтах. Крім того, у цьому віці в дітей з'являються кумири: співаки, спортсмени та артисти, про яких їм хочеться довідатися все. В цьому випадку Інтернет – кращий помічник та інформатор. Але батькам потрібно бути пильними, адже зірок часто супроводжує скандальна інформація.

Дитина після 14 років – уже досить доросла людина, яка вважає, що сама краще знає, як їй потрібно поводитися, яку музику слухати, що читати, з ким спілкуватися. Цікавтеся всім тим, чим цікавиться ваша дитина, намагайтеся розібратися в колі її інтересів. Починаючи з цього віку, з дитиною можна говорити і про вибір майбутньої професії. А в Інтернеті можна знайти безліч інформації, що допоможе дитині визначитися, знаходячи більш повну інформацію про переваги й про недоліки різних професій.

Проте, оскільки з самого початку Інтернет розвивався без будь-якого контролю, сьогодні він містить величезну кількість інформації, причому далеко не завжди безпечної. Проблема безпеки дітей в мережі Інтернет вже не здається Україні такою далекою. Ніхто не може заперечити, що на сьогоднішній день вона постала особливо гостро. Відомо, що підлітки у період заниженої самооцінки шукають підтримки серед своїх друзів, а не у родинному колі. В онлайні підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями, електронну пошту та грають в онлайніві ігри. За допомогою пошукових серверів знаходять інформацію будь-якого змісту та якості в мережі Інтернет. Більшість підлітків реєструються у

приватних чатах та спілкуються на будь-які теми, видаючи себе за дорослих. Хлопці в цьому віці надають перевагу всьому, що виходить за межі дозволеного: брутальний гумор, насильство, азартні ігри, еротичні та порно сайти. Дівчатам, які мають занижену самооцінку, подобається розміщувати провокаційні фото, вони схильні на фривольні розмови, видаючи себе за дорослих жінок, в результаті чого стають жертвами сексуальних домагань.

Інтернет-ризика для дітей:

- «Дорослий» контент: еротика, азартні ігри, реклама тютюну та алкоголю.
- Незаконний контент: порнографія.
- Онлайн насильство: заклики до асоціальної поведінки, жорстокості, насильства, суїцидальної поведінки, сексуальної експлуатації тощо.
- Розголошення приватної інформації, яка може бути використана проти дітей та їхніх родин.
- Контент, що може завдати фінансових збитків – короткі номери й платні сервіси, що тарифікуються окремо, різного роду лотереї, тощо.
- Інтернет-залежність.

У зв'язку із цим виникає проблема забезпечення безпеки дітей. А хто їм може в цьому допомогти, якщо не батьки?

Як же забезпечити безпеку дітей в мережі Інтернет.

Пропонуємо декілька рекомендацій, які слід взяти до уваги:

- розміщуйте комп'ютери з Інтернет-з'єднанням поза межами кімнати вашої дитини;
- поговоріть зі своїми дітьми про друзів, з яким вони спілкуються в онлайні, довідайтесь як вони проводять дозвілля і чим захоплюються;
- цікавтесь, які вебсайти вони відвідують та з ким розмовляють;
- вивчіть програми, які фільтрують отримання інформації з мережі Інтернет, наприклад, Батьківський контроль в Windows;
- наполягайте на тому, щоб ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїм онлайнним другом без вашого відома;
- навчіть своїх дітей ніколи не надавати особисту інформацію про себе та свою родину електронною поштою та в різних реєстраційних формах, які пропонуються власниками сайтів;
- контролюйте інформацію, яку завантажує дитина (фільми, музику, ігри, тощо);
- цікавтесь, чи відвідують діти сайти з агресивним змістом;
- навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поведженню в онлайні. Вони не повинні використовувати Інтернет мережу для розповсюдження пліток, погроз іншим та хуліганських дій;
- переконайтеся, що діти консультуються з вами, щодо будь-яких фінансових операції, здійснюючи замовлення, купівлю або продаж через Інтернет мережу;
- інформуйте дітей стосовно потенційного ризику під час їх участі у будь-яких іграх та розвагах;

Використовуючи ці рекомендації, батьки зможуть максимально захистити свою дитину від негативного впливу всесвітньої мережі Інтернет. Але Інтернет це і найбагатша в світі бібліотека знань, розваг, спілкування та інших корисних речей. Завдання батьків навчити свою дитину правильно користуватися цим невичерпним джерелом інформації. Та найголовніше, дитина повинна розуміти, що дорослі не позбавляють її вільного доступу до комп'ютера, а, насамперед, оберігають. Створіть безпечну зону та контролюйте дотримання дитиною меж цієї зони. Постарайтеся разом з дитиною знайти корисні, цікаві й безпечні сайти, які вона переважно буде відвідувати надалі. Періодично відвідуйте їх разом.

Про прийоми маніпуляцій в мережі.

Щоб забезпечити безпеку своєї дитини, батькам необхідно знати, якими прийомами злочинці користуються в Інтернеті найчастіше:

- Намагаються викликати жалість.
- Привертають увагу за допомогою незвичайних, яскравих речей, які так подобаються дітям, а потім – пропонують купити/виграти/отримати в подарунок під час особистої зустрічі.
- Підвищують самооцінку дітей, розповідаючи про те, які вони чудові й унікальні, але ніхто, за винятком, зрозуміло, злочинця, їх не розуміє. Діти дуже люблять, коли їх хвалять і часто готові на все, щоб похвали не припинялись.
- Звертаються до дитини від імені знайомих, авторитетних людей. Наприклад, представляються друзями батьків або співробітниками правоохоронних органів та просять надіслати важливу конфіденційну інформацію про себе, родину, оселю.

Про інтернет-залежність.

Підтримання здорового балансу між засобами розваг та іншими видами діяльності в житті дітей було завжди проблемою для батьків. Інтернет зробив це завдання ще більш складним. Можливості, які надає Інтернет для спілкування та онлайн-ігор, означають, що багато дітей і підлітків втрачають відчуття часу, знаходячись в онлайні.

Ось кілька порад, як можна допомогти дітям встановити здоровий баланс між використанням Інтернет та іншими видами діяльності:

- У розмові з дитиною, в якій є ознаки інтернет-залежності важливо не протиставляти інтернету реальне життя, а показати, як вони можуть доповнювати одне одного! Ваша дитина безмірно захоплена іграми-стрілялками? Запропонуйте їй стати сильним героєм не тільки на екрані мобільного телефону або монітора, а насправді зайнятися спортом, навчитися прийомам самооборони тощо. Сходіть разом у спортзал, знайдіть підходящу спортивну секцію.
- Важливо правильно використати властиву кожній дитині рису – цікавість! Добре знаючи свою дитину, ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі, які її неодмінно зацікавлять.
- Розробіть правила користування Інтернетом. Постарайтеся встановити такі часові обмеження на роботу в Інтернеті, щоб у дитини залишався час для інших занять і, головне, для фізичної активності.
- Обов'язково проаналізуйте свою поведінку – чи не занадто багато часу ви проводите в Інтернеті? Адже діти прагнуть брати приклад зі своїх батьків.

Азартні ігри в Інтернеті.

Багато дітей люблять використовувати Web для пошуку розваг, таких, як онлайнові ігри. Інколи, коли вони шукають новий ігровий сайт, вони також можуть натрапити на сайт з азартними іграми. В той час, як більшість звичайних ігор є законними для використання дітьми, ігри на віртуальні гроші та азартні ігри на реальні гроші не є законним.

Як розрізнити різні типи сайтів:

- Ігрові сайти, зазвичай пропонують ігри в карти, дошки, слова, аркадні іграшки або головоломки з автоматичним відстеженням та підрахунком балів. Ніяких грошей — ані віртуальних, ані реальних.
- Сайти з іграми на віртуальні гроші можуть включати сценарії, де люди виграють або програють якісь несправжні гроші.
- Сайти з азартними іграми зазвичай передбачають вигравання або програвання справжніх грошей.

Батьки мають вирішити, які типи ігор або ігрових сайтів підходять для їхніх дітей. Проте вам слід пам'ятати, що азартні ігри досить часто можуть привести до важких наслідків. Ось деякі речі, які ви можете **зробити:**

- Знати, які сайти відвідують діти й що вони роблять в онлайні.
- Нагадати дітям про те, що азартні ігри в Інтернеті — не є добре. (Законодавство багатьох країн навіть забороняє дітям грати в азартні ігри).

- Допоможіть вашим дітям зрозуміти, що являють собою азартні ігри. Оператори онлайнних ігор займаються цим бізнесом для отримання вигоди. І вони заробляють більше грошей, ніж виплачують.
- Прослідкуйте, щоб ваші діти завжди питали дозволу, перш ніж вони скористаються вашою кредитною карткою в онлайні. Азартні ігри в онлайні зазвичай потребують використання кредитної картки.
- Поясніть, що азартні ігри в онлайні викликають залежність. Люди можуть годинами гратися в такі ігри без відриву. Азартні ігри в ізольованому середовищі з використанням кредитної картки можуть призвести до ігрової залежності.

Правила безпеки в Інтернеті для дітей:

- Нікому без дозволу батьків не давайте особисту інформацію : домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, назву й адресу школи.
- Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків.
- Ніколи не погоджуйтесь на зустріч із людьми, з якими ви познайомились в Інтернеті. Якщо ж ви все ж хочете зустрітись з ними, повідомте про це батьків, і нехай вони підуть на першу зустріч разом з вами.
- Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.

- Завжди дотримуйтеся сімейних правил Інтернет-безпеки: вони розроблені для того, щоб ви почували себе комфортно і безпечно у мережі.
- Ніколи не робіть того, що може коштувати грошей вашій родині, окрім випадків, коли поруч з вами батьки.
- Завжди будьте ввічливими в електронному листуванні, і ваші кореспонденти будуть ввічливими з вами.
- Завжди поведіться у мережі так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вами!

Література:

Богуславська, А. Що в інтернеті : чудовисько чи двері у світ інформації? : [злочинність в інтернеті] / А. Богуславська // Україна молода. – 2006.– 10 черв.– С . 7.

Веселі зимові канікули : [корисна інформація про безпечні інтернет-сайти для дітей] // Позаклас. час.– 2014.– № 12.–С. 39–48.

Давиденко, О. М. Нормативно-правові засади профілактики ігрової залежності / О. М. Давиденко // Шк. психологу. Усе для роботи.– 2015.– № 11.– С. 16–18.

Долгова, В. По той бік монітора : школярі гадають, що найбільша загроза інтернету–спам та віруси. Про реальні небезпеки з віртуального життя вони навіть не думають / В. Долгова // Україна молода.– 2010.– 30 берез.– С. 12.

Інтернет у вашому житті : [матеріали до бесід з учнями] // Позакл. час.– 2012.– № 21 /22.– С.115–126.

Комп'ютер для дітей : переваги та недоліки // Психолог.–2006.– № 46.– (Спецвипуск).

Корисні поради інтернет-мандрівникам : [пошукові системи, правила безпеки в інтернеті для дітей] // Позакл. час.– 2010.– № 5.– С. 155–159.

Кушнірук, А. Глобальна «павутина» : зло чи божественний дар? : майже 70% українських підлітків улюбленою розвагою вважають не спорт чи книжки, а – інтернет / А. Кушнірук // Свобода.– 2006.– 21 жовт.– С. 7.

Листопад, О. Кому загрожує інтернет : [стратегія боротьби за безпечний інтернет-простір] / О. Листопад // Урядовий кур'єр.– 2016.– 17 лют.– С. 5.

Лісовська, К. Стимулятор життя : дитина і комп'ютер / К. Лісовська // Українська культура.– 2013.– № 11.– С. 44–47.

Ліщинська, І. Соціальні мережі як засіб приниження та цькування : [кіберзнущання] / І. Ліщинська // Для мами і тата.– 2013.– № 11.– С. 3.– (Важлива інформація).

Марциняк-Дорош, О. У сітях комп'ютерної залежності / О. Марциняк-Дорош // Кана.– 2015.– № 9.– С. 30–31.– (Сім'я : виховання).

Прокопенко, О. Обережно...інтернет : [діти–павутина–небезпека] / О. Прокопенко // Урядовий кур'єр.– 2009.– 28 берез.– С. 8.

Розкладай. І. Як поводитися в мережі / І. Розкладай // Абетка права.– 2012.– № 3 /4.– С. 29–34.

Скубаковська, Н. І. Комп'ютерна залежність – виклик : заняття для учнів 10–11 класів / Н. І. Скубаковська, О. Т. Фялковська // Шк. Психологу. Усе для роботи.– 2015.– №3.– С 15–20.

Філіпова. Л. Морально-етичні заходи запобігання інформаційній небезпеці в інтернеті / Л. Філіпова // Вісник Книжк. палати.– 2013.– № 3.– С. 43–44.

Худобець, О. Інтернет і підліток – культура спілкування та залежність / О. Худобець // Історія України.– 2006.– № 19.– С. 14–16.

Щербань, Н. «Ти монстр, хочеш перетворити людей на котів! : заходи протидії небезпечним проявам в Інтернет-просторі – лише в проектах / Н. Щербань // Урядовий кур'єр.– 2013.– 12 берез.– С. 10.

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

Інформаційно-бібліографічний відділ

Насильство над дитиною

Пам'ятка для учнів-користувачів 5 –11 класів



Тернопіль, 2016.

«Дитинство – це коли ти можеш здійснювати непростачені помилки і сподіватися, що будеш прощений». Роберт (молодший) Дауні

Основним правовим принципом захисту прав дітей є рівність усіх дітей. Рівність означає, що люди, незважаючи на всі їхні індивідуальні особливості та здібності, мають рівні права на повагу й особисту гідність. Загальна декларація прав людини (1948 рік) проголосила право людини на життя, особистісну недоторканість, заборону насильства, катування та жорстокого, нелюдського поводження і покарання, що принижують її гідність. Основним правовим документом, що захищає дитину від жорстокої поведінки з боку інших осіб, є Конвенція ООН «Про права дитини», яка передбачає в своїх статтях захист від свавільної поведінки, визначає права кожної дитини на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного розвитку, захист від сексуального домагання та від інших форм жорстокої поведінки.

Щонайменше третина українських школярів були жертвами цькування з боку однолітків. Такими є дані Інституту соціальної та політичної психології, які опитали учнів у чотирьох столичних школах. Агресія і залякування однокласників є серйозною проблемою в Україні, кажуть фахівці. Дослідження показують, що таке явище зустрічається серед українських підлітків удвічі частіше, ніж у європейських країнах. Сьогодні ми маємо, з одного боку, нові суспільно-політичні та економічні умови життя, нові орієнтири в суспільстві, інтереси молоді, з іншого – поширення наркоманії, алкоголізму, злочинів та правопорушень серед неповолітніх.

Психологи пов'язують дитячу жорстокість та насильство дітей по відношенню до своїх однолітків чи молодших кількома причинами, підкреслюючи, що жорстокість дітям властива від природи. Інша причина, за словами психолога, полягає в тому, що батьки вкрай мало часу та уваги приділяють дітям та їхньому розвитку. Також впливає на агресивність дитини й інформація довкола, насичена насильством та жорстокістю. Це стосується фільмів, телепрограм і комп'ютерних ігор.

А побачене там діти намагаються втілити в життя. Коріння проблеми жорстокості однієї дитини по відношенню до іншої, на думку психологів, – в сім'ї. «Діти, спостерігаючи за актами насильства вдома, починають поводитися так само. Вони починають думати, що це нормально та навіть престижно, бо хто сильніший, той і має владу», – зазначають експерти.

Насильство в сім'ї – це будь-які навмисні дії, що порушують закон і завдають шкоди фізичному, психічному, моральному здоров'ю дитини. Насильство – це система поведінки, а не окремий випадок. При вирішенні важливих проблем діти із насильницьких родин не мають права на власну думку. Вони повинні коритися дорослим у всьому. Насильство і дотримання дисципліни – не одне й те ж саме. У житті навряд чи можна обійтися без криків: «Швидше, ми спізнюємося!» чи «Прибери ж свої речі!».

Форми насильства:

- Фізичне – це використання дорослими сили: побої, тілесні ушкодження, ляпаси, штурхани
- Сексуальне – будь-яка сексуальна поведінка, що нав'язується проти волі дитини
- Психологічне (емоційне) – навмисне приниження честі й гідності, яке спричиняє образу, страх, невпевненість у собі. Це лайка, крик, образливе обзивання та прокльони. Залякування. Образливі жести.
- Економічне – позбавлення або обмеження майнових прав. Відмова у коштах на їжу, теплий одяг, засоби гігієни чи ліки.

Найпоширенішими правопорушеннями є перебивання батьками дітей під час розмови, неповідомлення про рішення, що стосуються дітей, хоча це є найважливішим питанням саме цього віку, контролювання поведінки за допомогою грошей Насильство у ставленні до дитини відноситься до найважчих психологічних травм. Пережите в дитинстві

насильство нерідко впливає на подальше життя, оскільки подібний травматичний досвід формує специфічні сімейні стосунки і особливі життєві сценарії. Так, у більшості випадків дорослі, що проявляють насильницькі дії по відношенню до чужих і власних дітей, самі були жертвами насилля з боку батьків. За місцем події насильство може існувати в сім'ї – з боку родичів, в школі – з боку педагогів або дітей, на вулиці – з боку їхніх однолітків або дорослих.

Щорічно фіксується 80000 випадків сексуального насильства над дітьми, але кількість незареєстрованих – набагато більша, тому що діти бояться розповісти про інцидент, та й сама процедура перевірки достовірності дуже важка. Тривала емоційна і психологічна травма від сексуального насильства вимотує дитину. Такого роду насильства здійснюються батьками, вітчимами, родичами або іншими людьми, що не належать до кола сім'ї, наприклад : сусідом, вихователем, учителем, незнайомцем.

Щоб уникнути або запобігти насильству батькам слід:

- розповідати дітям, що в разі якщо хтось спробує неправильним чином доторкнутися до їх інтимних частин тіла, їм потрібно негайно розповісти про це;
- пояснити дітям, що хоча вони і поважають старших, їм не слід виконувати **всі без винятку** команди вчителів, вихователів або інших людей;
- Схвалювати професійні програми по запобіганню насильства над дітьми.

Постраждали від сексуального насильства діти та їхні сім'ї потребують негайної професійної допомоги. Дитячі та підліткові психіатри допоможуть їм повернути почуття власної гідності, позбутися почуття провини і подолати наслідки травми. Таке лікування знизить ризик розвитку небажаних наслідків у майбутньому.

Шкільне оточення – основне соціальне середовище дитини, адже в школі вона проводить значну частину свого часу, тут здобуває навички колективної співпраці, вчиться жити у соціумі. Тому досить важливо для формування багатогранної особистості, щоб дитина почувалася комфортно у стосунках з учителями та дітьми, із якими вона навчається.

Знущання в школі – це вид насильства, у якому жертва потерпає від повторних навмисних згубних дій однієї особи або групи. Буває фізичним, психологічним (емоційним, моральним), вербальним (словесним), економічним, іноді сексуальним. Може бути комбінованим. Емоційне (моральне) знущання може бути навіть більш образливим, ніж фізичне. Існує багато ефективних методів для учителів та батьків, які хочуть припинити знущання.

Важливі методи припинення знущань:

- забезпечення гарного нагляду за дітьми;
- ефективні наслідки для тих, хто знущається;
- добрі канали спілкування між вчителями та батьками;
- надання дітям можливості розвивати хороші навички міжособистісного спілкування;
- створення такої соціальної атмосфери підтримки та позитивного ставлення до всіх, у якій агресивність та знущання неприйнятні для більшості.

Необхідно змінити суспільну думку і привчати дітей до того, що не соромно розповісти дорослим про знущання, захищаючи невинного, якщо вже немає інших способів. Агресію дуже важко зупинити без фахівців – психологів та соціальних педагогів, без суспільного обговорення причин, окремих випадків, без загального осуду, без впровадження у свідомість дітей і дорослих неприпустимості виявлення приниження особистості, заподіяння фізичного і морального болю людині.

Наслідки знущань для жертви:

- пропуски занять;
- зниження успішності;
- дратівливість;
- поганий настрій;
- зацькованість;
- думки про перехід до іншої школи;
- страх тощо.

Найстрашніший наслідок знущань – думки про самогубство та, у найтяжких, найбільш жорстоких і методичних випадках – суїцид.

Особистісні наслідки для агресора. Шкоду він завдає собі, коли не хоче відповідати за свої дії і спеціально заподіює шкоду іншим – він руйнує себе, своє здоров'я, адже лють, жорстокість, нелюдськість і злість руйнують його нервову систему, імунітет і хвороби неминучі.

Рекомендації для агресора (кривдника):

- Якщо заподіюєш шкоду іншим, спробуй згадати (уявити), як ти почувався, коли (якби) з тобою чинили так само.
- Пам'ятай! Ти теж маєш право одержати допомогу і є люди, які тобі зможуть допомогти і зрозуміти, що саме змушує тебе заподіювати біль іншим.
- Ти теж маєш право почуватися захищеним!
- Кожна людина (дитина) має право на повагу, безпеку і допомогу у важку хвилину!
- Кожна дитина має відчуватисебе захищеною!
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, не відчуваючи страху!

Пам'ятка для батьків

- Діти – основа сім'ї. У процесі виховання враховуйте індивідуальні особливості розвитку дитини.
- Не ображайте, не бийте, не принижуйте дитину. Пам'ятайте, навчання – це радість (негативні емоції не сприяють засвоєнню матеріалу, вбивають бажання вчитися). Криком ви нічого не зміните.
- Знайдіть час для бесіди з дитиною. Під час спілкування не реагуйте бурхливо, не засуджуйте, а будьте тактовними, толерантними у вираженні своїх суджень, думок. Намагайтеся контролювати режим дня дитини.
- Пам'ятайте, що дитина – це ваше відображення (грубість породжує грубість, крик – крик, а взаєморозуміння і доброзичливість – добро і злагоду в сім'ї). Запитайте себе: «Чи хочу я, щоб моя дитина була схожа на мене?»
- Дитина – це цілий світ, сприймайте її як цілісну особистість, дорослу людину, яка має свої права (на навчання, відпочинок тощо) і певні обов'язки (вчитися, дотримуватись правил для учнів).
- Якщо ви помітили, що у дитини «важкий» період, тоді підтримайте її.
- Не віддаляйте дитину від себе – знайдіть час поговорити, зрозуміти, згадати себе в її віці.

Пам'ятай: Ти маєш право на особисті почуття, друзів, думки, секрети. Забезпечити їжею, одягом, навчити доглядати за собою, піклуватися про тебе у разі хвороби – обов'язок дорослих. Із твоєю думкою мають рахуватися. Ніхто не повинен тебе гнобити – ні рідні батьки, ні опікуни. Не поспішай втекти з дому, не шукай способу

помститися, а тим більше – вкоротити собі віку. Якщо вважаєш, що саме твій випадок – класичний зразок насильства, то обов'язково звертайся по допомогу.

Куди можна звернутися:

до Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту

тел.: (044) 279-09-81, 278-70-13, 279-11-93, 270-53-33, 278-37-54;

до Державної соціальної служби для сім'ї, дітей та молоді

тел.: (044) 288-33-02, 288-33-37;

за місцем проживання: до управління у справах сім'ї, молоді та спорту, центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді до служб у справах неповнолітніх, громадських організацій.

Література:

Дашко, В. Г. Ігри для виховання терпимості, довіри і співробітництва : метод. посібник / В.Г. Дашко // Позакл. час.– 2013.– № 3 /4.– С. 61–66.

Грицишин, А. «Виховання» кулаками / А. Грицишин // Вільне життя плюс.– 2016.– 20 квіт.– С. 7.– (Домашнє насильство).

Злочини проти неповнолітніх : [«виховання» кулаками ; «допомога» з обманом ; дит. агресія та злочинність та ін.] // Позакл. час.– 2015.– № 9.– С. 58–59.

Котова, І.С. Профілактика агресії у дітей : тренінгове заняття для класних керівників та батьків / І. С. Котова // Зарубіж. л-ра в шк. України.– 2014.– № 11.– С. 56–58.

Кучеренко В. План роботи з попередження правопорушень / В. Кучеренко // Шк. світ.– 2008.– № 36.– С. 5–8.

Мараховська, Т. А. Спілкування під час конфліктних ситуацій / Т. А. Мараховська // Шк. психологу. Усе для роботи.– 2015.– № 10 (жовт.).– С. 22–26.– (Проводимо тренінг).

Матеріали до занять : заняття з прав дитини // Позакл. час.– 2012.– № 3.– С. 5–26.

Миколіук, О. Діти самостійно вирішують конфлікти : про практику відновного правосуддя в школах / О. Миколіук // День.– 2012.– 19 квіт.– С.8.

Мяктінова, Я. Профілактика негативних явищ серед молоді й підлітків : метод. посібник для вчителів / Я. Мяктінова // Шк. світ.– 2010.– № 29 / 30.– (Спецвипуск).

Насильство в школі // Шк. світ.– 2008.– № 43.– С. 2–5.

Попередження насильства в сім'ї // Позакл. час.– 2015.– № 12.– С. 61.

Покальчук, Н. В. Підліток і відповідальність. Профілактика правопорушень : педрада у формі «круглого столу» / Н. В. Покальчук // Вих. робота в школі.– 2013.– № 6.– С. 30–34.

Право на гідність : [гідність та анімація, школа виживання, як впоратися з конфліктами, практичні вправи] // Абетка права.– 2013.– № 2 / 4.– С.11–95.

Пруднік, С. В. Права людини : конспект заняття з підлітками / С. В. Пруднік // Шк. психологу. Усе для роботи.– 2014.– № 4.– (Соціальний педагог.– Вип. 11.– С.20-1–20-4).

Савченко. О. Толерантність як цінність шкільної освіти : метод. аспект / О. Савченко // Почат. школа.– 2014.–№ 9.– С. 4–7.

Шевченко, А. Епідемія жорстокості у школах : [поради психолога] / А. Шевченко // Дзеркало тижня.– 2007.– 10 листоп.– С. 28.

Янчук, О. Діагностична складова роботи щодо профілактики насильства в підлітковому середовищі / О. Янчук // Практич. психолог : школа.– 2014.– № 7.– С. 13–17.