

Правила безпечноого Інтернету для дітей

Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер телефону, ім'я та адресу школи

Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті

Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті

Не відповідати на невиховані і грубі листи.

Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків

Ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті

Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила

Правила безпечноого Інтернету для батьків

**Запропонуйте дітям
пізнавальні, цікаві та
захоплюючі інтернет-
ресурси**

**Створіть територію
безпечного
Інтернету**

**Встановіть на
мобільному телефоні
своєї дитини антивірус
та регулярно
оновлюйте його**

**Встановіть на
мобільному телефоні
своєї дитини
безкоштовну соціальну
послугу «Батьківський
контроль»**

**Підвищуйте власну
комп'ютерну та
інтернет-обізнаність**

**Станьте для дитини
порадником.
Опановуйте Інтернет
разом**

**Станьте для своєї
дитини другом у
соціальних мережах, або
попросіть близьких
знакомих зробити це**



Безпечний
простір

Як допомогти дитині впоратися зі стресом?



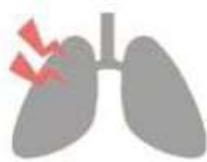
ПАНІЧНІ АТАКИ

та як з ними боротися

Панічна атака – це незрозумілий, нестерпний для людини приступ тяжкої тривоги в поєднанні з соматичними (фізичними) симптомами. Зазвичай він набирає піку протягом 5-10 хв. і відносно швидко зникає.

Ознаки панічної атаки

тремор



біль і дискомфорт
у грудях

пітливість



запаморочення,
слабкість

нудота



пришвидшення
серцевого ритму

ЩО ТАКЕ ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

- Я **усвідомлюю** свої потреби.
- Я можу подбати про свої потреби **самостійно**.
- І можу звернутися по **допомогу**.



БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ



і їх вплив на нас у дорослому віці



БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ	У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ В
<p>16. Потреба в свободі руху 17. Потреба в незалежності 18. Потреба в розвитку 19. Потреба у самовдосконаленні 20. Потреба в реалізації власного по- тенціалу</p>	<p>- Самореалізації, успішності. - Я – можу.</p>

У табличці подано базові психологічні потреби і ознаки їх прояву в самооцінці та поведінці дорослого в майбутньому. Якщо потреби дитини не задоволялися в повному об'ємі, то в своєму дорослому житті вона все так само буде потребувати їх задоволення.



БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ

і їх вплив на нас у
дорослому віці

БАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ	У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ В
7. Потреба у власних межах 8. Потреба в особистому просторі 9. Потреба в приватності	- Опірності до психологічного тиску, незалежності від думок і оцінок інших, непорушності власних меж, простору, часу. - Переконанні щодо власних речей, своєї території, способу життя, думок, мрій, що їх ніхто не зможе порушити. - Чіткому висловлюванні власних бажань, мрій, думок. Умінні говорити «Стоп», «Ні». Наявності планів на майбутнє
10. Потреба в безпеці й захисті 11. Потреба в принадлежності	- Почутті впевненості в собі, потрібності, спроможності. Переконанні, що світ доволі надійний, життя стабільне, на людей можна покластися, їм можна довіряти, хвороби виліковуються, труднощі долаються, негаразди минаються. - У оптимістичному погляді на події, життя, готовності до вирішення повсякденних проблем
12. Потреба в успішності 13. Потреба у визнанні 14. Потреба в повазі 15. Потреба в самоповазі	- Адекватній самооцінці, самоповазі. - Я - хороший/ша



НАСИЛЬСТВО НЕ МАЄ ВИПРАВДАННЯ!



ЦІЛОДОБОВО

1547

УРЯДОВА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ
ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА



ЦІЛОДОБОВО

102

НАЦІОНАЛЬНА
ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ



ЩОДНЯ
39:00 до 21:00

116-111

або **0-800-500-225**

ла Страда-Україна

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ



ЦІЛОДОБОВО

0 800 500 335
або **116 123**

ла Страда-Україна

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОМАШНЬОГО
НАСИЛЬСТВА, ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ
ТА ГЕНДЕРНОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ



ЦІЛОДОБОВО

0 800 213 103

ЦЕНТР
БЕЗОПЛАТНОЇ
ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ



ЧАТ-БОТ
У TELEGRAM ВІД МВС
@POLICE_HELPBOT



ОБСЄ

Організація з безпеки та
співробітництва в Європі
Координатор проектів в Україні