

Поради батькам щодо безпечного використання мережі Інтернет

Інтернет – це така ж реалія нашого життя, як телефон або телевізор. Далеко не всі батьки нашого освітнього закладу усвідомлюють, наскільки важливу роль відіграє Інтернет в житті їхніх дітей. Варто прийти до розуміння, що батьки учнів несуть таку ж відповідальність за поведінку своїх дітей в Інтернеті, як і на вулиці. Інакше діти можуть зіткнутися із цілком реальними негативними результатами віртуального спілкування.

Через те, пропонуємо батькам ознайомитися з актуальною інформацією, для збереження здоров'я дітей.

5 простих правил для батьків

- Підвищуйте власну комп'ютерну та інтернет-обізнаність.
- Опануйте Інтернет разом із дитиною.
- Станьте другом дитині у соціальній мережі, або попросіть близьких знайомих зробити це.
- Встановіть «Батьківський контроль». Регулярно оновлюйте антивірус.
- Створіть територію безпечного Інтернету. Використовуйте поновлюваний перелік безпечних для дитини сайтів.

Що роблять в онлайнні підлітки

Підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями, електронну пошту та грають в онлайнні ігри. Вони активно використовують пошукові сервери для знаходження інформації в Internet. Більшість підлітків відвідували чат-кімнати і багато з них брали участь у дорослих або приватних чатах.

Цікаві цифри, факти, події (за матеріалами наукових досліджень)

78% українських дітей старше 6 років користуються Інтернетом;
24% батьків не знають про те, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони;
9% батьків не підозрюють, що їхні діти виходять в Інтернет через мобільні телефони батьків;
8% батьків не знають, що їхні діти відвідують Інтернет-клуби;
27% дітей зізналися, що в Інтернеті з ними контактували незнайомці, третина з них пішли на контакт;
28% висилали фото віртуальним знайомим;
7% ділилися в Інтернеті інформацією про сім'ю.

Про інтернет-залежність

Підтримання здорового балансу між засобами розваг та іншими видами діяльності в житті дітей було завжди проблемою для батьків. Internet зробив це завдання ще більш складним. Можливості, які надає Internet для

спілкування та онлайн-ігор, означають, що багато дітей і підлітків втрачають відчуття часу, знаходячись в онлайні. Ось кілька порад, як можна допомогти вашим дітям встановити здоровий баланс між використанням Internet 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? Чудово, 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, зіграйте в підходящу спортивну гру.
- 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 використання Інтернету. Постарайтеся встановити такі часові обмеження на роботу в Інтернеті, щоб у дитини залишався час для інших занять і, головне, для фізичної активності. Комп'ютер краще розміщати не в дитячій кімнаті, а в кімнаті для дорослих. Тоді у вас буде більше можливостей слідкувати за тим, що дитина на ньому робить.
- Обов'язково проаналізуйте свою поведінку – чи не занадто багато часу Ви проводите в Інтернеті? Адже діти прагнуть брати приклад зі своїх батьків.

Норми, визначені Міністерством охорони здоров'я України — час використання комп'ютера протягом тижня:

- 6 років — 30-45 хвилин;
- 7-11 років — 2 години, але не більше 1 години на добу;
- 12-14 років — 2,5 години, але не більше 1 години на добу
- 15-16 років — 7 годин, але не більше 1 години на добу.

Інтернет-безпека для батьків



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. Проте, оскільки з самого початку Інтернет розвивався без будь-якого контролю, сьогодні він містить величезну кількість інформації, причому далеко не завжди безпечної. У зв'язку із цим виникає проблема забезпечення безпеки дітей. А хто їм може в цьому допомогти, якщо не батьки?

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 його 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 йому 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 по розвиваючим іграм, 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 старше 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 його інтересів і спілкуйтеся з ним про них, навіть якщо це «не Ваша тема». Починаючи з цього віку з дитиною можна говорити і про вибір майбутньої професії. А в Інтернеті можна знайти безліч інформації, що допоможе дитині визначитися, а Вам – контролювати та, якщо буде потреба, коректувати вибір дитини, знаходячи більш повну інформацію про переваги й про недоліки різних професій.



Інтернет-ризики для дітей

- ”Дорослий” контент: еротика, азартні ігри, реклама тютюну та алкоголю.
- Незаконний контент: порнографія.
- Он-лайн 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 задати фінансових збитків – короткі номери й платні сервіси, що тарифікуються окремо, різного роду лотереї, тощо.
- Інтернет-залежність.

Виконання наступних пунктів допоможе захистити вашу дитину під час перебування її в мережі:

1. Виконання трьох основних правил:

а) *Приділяйте увагу захисту устаткування та інформації:*

- Регулярно оновлюйте операційну систему.



Використовуйте антивірусну програму.

- Застосовуйте брандмауер.
- Створюйте резервні копії важливих файлів.
- Будьте обережні при завантаженні нових файлів.

б) *Захистіть себе в он-лайні*

- З обережністю розголошуйте особисту інформацію.
- Думайте про те, з ким про що розмовляєте.
- Пам'ятайте, що в Інтернеті не вся інформація надійна та не всі користувачі відверті.

с) *Дотримуйтеся правового поля*

- Законів потрібно дотримуватися навіть в Інтернеті.
- Дотримуйтеся загальноприйнятих норм спілкування
- При роботі в Інтернеті не забувайте піклуватися про інших так само, як про себе

2. 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. З таких сайтів сформууйте список дозволених сайтів в програмному забезпеченні системи мережної безпеки вашої системи, наприклад – для цього можна застосувати налаштування параметрів оглядача (не забудьте при цьому програмно заборонити доступ до налаштувань з сторони інших користувачів). В цьому випадку якщо дитині необхідно зайти на новий сайт, їй прийдеється попросити вашої допомоги на додавання його адреси в перелік дозволених сайтів, отже ви матимете змогу оцінити безпечність сайту до того, як він стане вільно доступним дитині. Крім того корисно встановити програму – фільтр. За допомогою програм фільтрації можна встановити обмеження веб-сайтів на основі змісту. Це означає, що встановивши й настроївши таку програму, Ви можете заблокувати для дитини доступ до

сайтів, які містять матеріали, визначені як небезпечні (порнографія, насильство, суїцид тощо).

ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ

Про прийоми маніпуляцій в мережі

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

- Намагаються викликати жалість. Наприклад, розповідають, що їдуть з країни, і не можуть взяти із собою чудове кошеня, тому шукають гідного для нього господаря; пропонують дитині зустрітися й подивитися/забрати нещасну тварину.
- 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. Internet зробив це завдання ще більш складним. Можливості, які надає Internet для спілкування та онлайн-ігор, означають, що багато дітей і підлітків втрачають відчуття часу, знаходячись в онлайні.

Ось кілька порад, як можна допомогти вашим дітям встановити здоровий баланс між використанням Internet 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? Чудово, 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 їй неодмінно зацікавлять.
- Розробіть правила використання інтернету. Постарайтеся встановити такі часові обмеження на роботу в інтернеті, щоб у дитини залишався час для інших занять і, головне, для фізичної активності. Комп'ютер краще розміщати не в дитячій кімнаті, а в кімнаті для дорослих. Тоді у вас буде більше можливостей слідкувати за тим, що дитина на ньому робить.
- 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 онлайн 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.
- Встановити чіткі правила стосовно того, в які онлайн ігри можуть гратися ваші діти і те, що комп'ютери з Internet-доступом вони мають тримати у відкритій зоні, а не в їхній власній кімнаті.

- 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 онлайн-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 ізолюваному середовищі з використанням кредитної картки можуть призвести до ігрової залежності

За матеріалами сайту <http://ruoord.kharkivosvita.net.ua>

5 простих правил для батьків

- Підвищуйте власну комп'ютерну та інтернет-обізнаність.
- Опануйте інтернет разом із дитиною.
- Станьте другом дитині у соціальній мережі, або попросіть близьких знайомих зробити це.
- Встановіть «Батьківський контроль». Регулярно оновлюйте антивірус.
- Створіть територію безпечного інтернету. Використовуйте поновлюваний перелік безпечних для дитини сайтів.

З метою надання батькам і педагогам допомоги з питань захисту дітей від впливу шкідливої інформації розроблено ряд посібників і складено перелік рекомендованих для дітей онлайн-ресурсів. Зазначені матеріали допоможуть відкрити дітям цікавий, корисний і, головне, безпечний Інтернет.

Лист Міністерства №1/9-768 від 06.11.09 “Про захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів”

ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ В ІНТЕРНЕТІ:

ОСВІТНІЙ ПРОЄКТ “STOP SEXTING”

Сексуальне насилля онлайн – один з **викликів**, який стоїть перед батьками та педагогами. Діти можуть стикатись із сексуальним насилля в Інтернеті у формах секстингу, кібергрумінгу та сексторшену.

Секстинг – це надсилання інтимних фото чи відео з використанням сучасних засобів зв'язку. Діти можуть надсилати такі матеріали як знайомим, так і не знайомим їм у реальному житті людям. Матеріали подібних переписок можуть бути оприлюднені, що часто призводить до кібербулінгу та цькувань дитини у школі.

Кібергрумінг — це процес комунікації із дитиною в Інтернеті, під час якого злочинці налагоджують довірливі стосунки з дитиною з метою сексуального насильства над нею у реальному житті чи онлайн. Вони можуть змушувати дітей виконувати певні сексуальні дії перед камерою. Злочинці свідомо будують своє спілкування з дитиною так, аби викликати в неї теплі почуття та довіру, показати, що вона цінна та унікальна. Вони можуть прикидатися однолітками дитини, пропонувати роботу моделлю, дарувати подарунки тощо.

Сексторшен – налагодження довірливих стосунків із дитиною в Інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування та вимагання додаткових матеріалів або грошей.

Звертаємо увагу: якщо дитина стала жертвою секстингу, кібергрумінгу чи сексторшену, необхідно звернутися до поліції.

Освітній проєкт #stop_sexтинг за підтримки МОН, Мінцифри та Уповноваженого Президента України з прав дитини створили навчальні матеріали для батьків і педагогів щодо упередження та протидії сексуальному насиллю в Інтернеті:

- Довідкові матеріали для проведення заняття “Моя перша подорож безпечним онлайн-простором” для дітей 4-6 років
- Урок “Моя суперсила – безпека в Інтернеті” для 1-2 класу
- Урок “#Не_ведусь: ми – герої безпеки в Інтернеті” для 3-4 класу
- Урок “#не_ведусь” для 5-6 класів
- Квест “#не_ведусь” для 7-8 класів
- Урок “(Не)дитячі стосунки онлайн” для 7-11 класів
- Урок “Інтимні селфі в інтернеті” для 7-11 класів
- Квест “#не_ведусь” для 9-11 класів

Посібники, які Міністерство пропонує використовувати батькам і педагогам для навчання дітей безпечному користуванню Інтернетом:

1. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків / І. Литовченко, С. Максименко, С. Болтівець [та ін.]. – К.: ТОВ “Видавни-чий будинок «Аванпост-Прим»”, 2010. – 48 с. (<http://online-bezpeka.kyivstar.ua>).
2. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навчально-методичний посібник/А.Кочарян,Н.Гущина.–К.,2011.–100с. (http://old.mon.gov.ua/images/newstmp/2011/18_02/3/4press.pdf).
3. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями / О. Удалова, О. Швед, О. Кузнецова [та ін.]. – К.: Україна, 2010. – 72 с.

4. Памятка для батьків “Діти. Інтернет. Мобільний зв’язок”, розроблена Національною експертною комісією України з питань захисту суспільної моралі (<http://www.moral.gov.ua/news/311/>).
5. Перелік рекомендованих для дітей онлайн-ресурсів, затверджений на засіданні Національної експертної комісії України з питань захисту суспільної моралі (рішення N 2 від 20.04.2010).
6. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків
7. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навчально-методичний посібник
8. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями / О. Удалова, О. Швед, О. Кузнєцова [та ін.]. – К.: Україна, 2010. – 72 с.
9. Пам’ятка для батьків “Діти. Інтернет. Мобільний зв’язок”, розроблена Національною експертною комісією України з питань захисту суспільної моралі.
10. Онлайн-посібник “COVID-19. Поради з безпеки онлайн для батьків та опікунів”
11. Посібник Ради Європи “Свобода вираження поглядів та інтернет”
12. Навчально-методичний посібник “Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в інтернеті”
13. Методичні рекомендації до використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти навчально-методичного посібника та робочого зошита „Інтернет, який ми хочемо” (the Web We Want)
14. Дізнайся про свої права в цифровому середовищі
15. Попередження та протидія КІБЕРБУЛІНГУ в дитячому середовищі України
16. Запобігаємо кібербулінгу змалечку

Корисні посилання

Правила поведінки дітей в соціальних мережах

Профілактика комп’ютерної залежності (матеріал надала вчитель математики Євтушевська Тамара Анатоліївна)

Пам’ятка для батьків: «Діти. Інтернет. Мобільний зв’язок»

Серіал для батьків «Безпека дітей в інтернеті»

Міжнародна конференція «Безпечний онлайн 2020: Сучасні виклики» (Міністерство цифрової трансформації України)

Рекомендації Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
щодо захисту персональних даних під час дистанційного надання
освітніх послуг