

Онлайн-безпека

Посібник для батьків та опікунів



Як батьки та опікуни ви знаєте свою дитину краще, ніж будь-хто, тож маєте найкращу можливість підтримати та спрямувати їх, щоб вони мали безпечніший досвід перебування онлайн.

Цей посібник охоплює деякі з ключових питань онлайн-безпеки для молоді та містить низку практичних рекомендацій та порад щодо того, що робити у випадку, коли щось піде не так.

Кібербулінг

Кібербулінг – це використання технологій для знущань над особою чи групою осіб з наміром зашкодити їй/йому (їм) соціально, психологічно чи навіть фізично.



Як виглядає кібербулінг?

Приклади кібербулінгу включають:

- принизливі повідомлення та листи на електронну пошту
- образливі повідомлення, фото- чи відеозображення
- наслідування, виключення чи приниження інших онлайн
- розповсюдження неприємних пліток та розмов в Інтернеті
- створення фейкових акаунтів на чиєсь ім'я, щоб обдурити
- чи принизити їх

Онлайн-булінг може завдати руйнівного впливу на молодь, чиє онлайн-життя є важливою складовою їхньої ідентичності та того, як вони соціально взаємодіють.

Я думаю, що моя дитина піддається булінгу.

Ваша дитина може не повідомити вам, що зазнала булінгу в Інтернеті через побоювання, що це може погіршити ситуацію чи вона може втратити доступ до своїх пристроїв/девайсів та Інтернету.

Ознаки, на які треба звернути увагу:

- засмучується після користування Інтернетом чи своїм мобільним телефоном
- зміни характеру: стає більш замкнутою, тривожною, сумною чи злою
- здається більш самотньою та засмученою
- неочікувані зміни у групах дружби
- зниження успішності у школі
- зміни режиму сну
- уникнення відвідування школи чи клубів
- погіршення стану фізичного здоров'я
- стає потайливою щодо своїх онлайн-активностей та користування мобільним телефоном

Кібербулінг



Що я можу зробити?

Поговоріть зі своєю дитиною про кібербулінг до того, як це станеться. Разом ви можете розробити стратегії щодо вирішення будь-яких потенційних проблем та запевнити дитину, що будете поряд, щоб підтримати її (його).

Якщо ваша дитина піддається кібербулінгу:

- **Слухайте, думайте та зберігайте спокій** – поговоріть з нею (ним) про те, що сталося, намагайтеся бути відкритими та неосудливими; запитайте, як вона (він) почувається та переконайтеся, що вона (він) відчуває себе почутою (-им).

- **Зберіть докази** – гарною ідеєю буде зібрати докази, наприклад, знімки екрану про залякування, на випадок, якщо вам знадобиться повідомити про це пізніше.

- **Блокуйте та керуйте контактами**– порадьте своїй дитині не відповідати на повідомлення із залякуваннями та допоможіть їй (йому) заблокувати чи видалити з друзів людину, яка надсилає відповідні повідомлення.

- **Повідомте сайт або сервісну службу** – багато служб у соціальних мережах, іграх, додатках та вебсторінках дозволяють повідомити їх про образливий вміст та вимагати його видалення.

- **Надішліть повідомлення до eSafety** – якщо ваша дитина піддається серйозному кібербулінгу, і вам потрібна допомога, щоб видалити матеріал з соціальної мережі чи іншої платформи, то ви можете повідомити нас про кібербулінг.

- **Зверніться за допомогою та підтримкою** – регулярно перевіряйте, як почувається ваша дитина. Якщо ви помітили зміни, які турбують вас, то зверніться до служби консультування чи онлайн-підтримки.

Порнографія в Інтернеті

Ваша дитина може ненароком знайти порнографію в Інтернеті чи шукати її. У будь-якому випадку, ви можете відіграти певну роль.



Як діти знаходять порнографію в Інтернеті?

- Ваша дитина може активно шукати матеріали відвертого вмісту (далі – контенту) в Інтернеті з цікавості чи, можливо, через те що про це говорять її друзі.
- Друг, сестра або брат (чи дорослий) можуть поділитися неприйнятним контентом.
- Ваша дитина може випадково ввести неправильне слово чи словосполучення при пошуку в Інтернеті чи натиснути на якесь посилання, яке здається цікавим, але виявилось порнографічним.
- Вона (він) може натискати на посилання, що містяться у фішингових листах чи листах зі спамом, а також на спливаючі вікна (навіть на нешкідливих Інтернет-сторінках).

Як я можу захистити свою дитину?

- **Встановіть деякі «домашні правила»** – обговоріть відповідне питання зі всіма братами та сестрами та поговоріть про те, де та як можна користуватися комп'ютерами та пристроями.
- **Залишайтеся залученими** – регулярні та відкриті розмови з вашою дитиною про те, що вона (він) робить в Інтернеті, допоможуть зміцнити довіру.
- **Використовуйте доступні технології** – скористайтесь батьківським контролем, доступним на пристроях, та переконайтеся, що у браузері увімкнено режим «безпечного пошуку».
- **Підвищення стійкості** – розмови щодо сексуалізованого контенту допоможуть молодим людям аналізувати те, що вони зустрічають в Інтернеті, та зміцнити важливість згоди та шанобливих стосунків.
- **Подумайте про те, щоб самостійно підняти тему порнографії** – експерти з виховання дітей рекомендують почати відповідну розмову якомога раніше (приблизно у 9-річному віці дитини), щоб захистити її (його) від можливих наслідків випадкового знайомства з порнографією. Кожна дитина різна, а тому вам вирішувати, коли ви вважаєте за потрібне підняти цю тему з вашою дитиною.
- **Виходьте з позиції довгострокової перспективи** – підкресліть, що якщо вона (він) побачить щось, що є незрозумілим, вона (він) може прийти та запитати вас про це.

Порнографія в Інтернеті

Найважливішим посланням для підлітків є те, що порнографія – це не справжнє життя.



Що я можу зробити, якщо моя дитина знайшла порнографію в Інтернеті?

- **Залишайтеся спокійними** – подякуйте їй (йому) за те, що вона (він) достатньо смілива (ий), що повідомила (ив) вас про це, та запевніть, що ви разом це вирішите.
- **Слухайте, оцінюйте, робіть паузи** – запитайте її (його), як вона (він) це знайшла (ов), де це трапилось, хто їй (йому) це показав (якщо є хтось) та як вона (він) почувалася (вся), коли це побачила (ив). Не піддавайтеся бажанню прочитати їй (йому) лекцію.

Запевніть свою дитину, що вона (він) не потрапила (потрапив) в біду – намагайтеся повністю не позбавляти дитину пристрою чи доступу до Інтернету, адже вона (він) сприйме це як покарання.

- **Будьте чуйними до того, як вона (він) відчувається** – важливо поговорити з дитиною про те, як відповідний контент вплинув на її (його) самопочуття. Заохочуйте свою дитину говорити з вами на будь-які питання, які вона (він) має.
- **Поговоріть про важливість згоди та поваги у стосунках** – поговоріть про важливість завжди мати дозвіл торкатися, обіймати чи цілувати іншу людину.

Відправлення оголених фото та секстинг



Важливо поговорити зі своєю дитиною про можливі наслідки відправлення чи обміну інтимними фотозображеннями.

Термін «секстинг» не часто використовується молоддю чи в популярній культурі. Молоді люди частіше говорять про «нюдси» (відправлення оголених фото- чи відеозображень – ред).

Які є ризики?

Обмін інтимними фотозображеннями може здатися молоді забавою чи невинним фліртом, особливо, для тих, хто перебуває у відносинах. Але все може піти не так, а тому важливо, щоб ваша дитина це розуміла.

- Вона (він) втрачає контроль над фотозображеннями - як тільки фотозображення поширено, воно може бути скопійовано чи збережено іншими людьми, поширено іншим людям, яких відправник не знає, та розміщено в соціальних мережах та на публічних Інтернет-сторінках.
- Все може піти не так навіть у відносинах, що ґрунтуються на довірі – друг (подруга) чи партнер(ка) можуть імпульсивно, не подумавши, поширити фотозображення ширшому колу осіб, ніж припускав відправник.
- Фотозображення не завжди відправляються добровільно – молодь може піддаватися примусу чи тиску для того, щоб вони відправили відверті фото- чи відеозображення.
- Наслідки можуть бути серйозними – для молоді це може призвести до принижень, залякувань, цькування, переслідувань, завдати шкоди їхній репутації, а також призвести до кримінальних обвинувачень чи покарань.

Відправлення оголених фото та секстинг



Як я можу зменшити ризики для моєї дитини?

- **Говоріть рано, говоріть часто** – поговоріть з нею (ним) про відправлення оголених фото- чи відеозображень (ред) із врахуванням її (його) віку. Задавайте питання використовуючи приклади зі справжнього життя, наприклад: «Як ти вважаєш, чи правильно вона (він) зробила(в), що поширила це фотозображення після того, як вони розлучилися?».
- **Заохочуйте впевненість в собі та те, що сказати «ні» - це нормально** – дайте їй (йому) зрозуміти, що вона (він) не повинна піддаватися тиску з боку однолітків чи відправляти інтимні фотозображення просто через те, що так роблять інші.
- **Навчіть її (його) згоді та поважливим відносинам** – допоможіть їй (йому) зрозуміти наслідки обміну інтимними фотозображення інших людей та, що роблячи це, вона (він) руйнує чийсь довіру.
- **Поговоріть про ризики**– про те, що може піти не так та про юридичні питання. Нагадайте їй (йому), що після того, як фотозображення поширене, практично неможливо повернути його назад чи контролювати його поширення.

Що я можу зробити, коли щось піде не так?

- **Залишайтеся спокійними та відкритими**– запевніть її(його), що вона (він) не самотня(ій) та що ви разом впораєтесь з цим.
- **Слухайте та швидко дійте** – при поширенні інтимних фотозображень можуть з'явитися юридичні проблеми. Ви також можете повідомити про фотозображення сайт чи службу, де відповідне фотозображення було розміщене.
- **Зверніться за допомогою та підтримкою**– потурбуйтеся про благополуччя вашої дитини та спонукайте її (його) звернутися до професійної служби консультування чи служби підтримки.

Час, проведений в Інтернеті



Допоможіть своїй дитині досягти здорового балансу між активністю, яку вона (він) проводить в Інтернеті, та активністю поза ним. Скільки це - забагато?

Магічної цифри не існує. Правильна кількість часу, проведеного в Інтернеті (екранного часу), залежить від ряду факторів, таких, як: вік та зрілість дитини; вид контенту, який вона (він) поглинає; її (його) потреби у навчанні та ваш сімейний розпорядок.

Можна легко сфокусуватися лише на годинах, але якість та характер того, що вона (він) робить в Інтернеті, та ваша участь є не менш важливими.

Ознаки, на які слід звернути увагу:

- менший інтерес до такої соціальної активності, як зустріч з друзями чи заняття спортом
- погана успішність у школі
- втомленість, порушення сну, головні болі, напруження очей
- зміни режиму харчування
- зниження рівня особистої гігієни
- одержимість конкретними Інтернет-сторінками чи іграми
- надзвичайний гнів, коли її (його) просять відпочити від активності в Інтернеті
- поява занепокоєння та дратівливості, коли вона (він) далеко від комп'ютера
- відсторонюється від друзів та сім'ї

Скорочення вашого екранного часу слугує позитивним прикладом.

Допоможіть своїй дитині керувати часом, проведеним в Інтернеті

- **Залишайтеся залученими та підтримуйте баланс** –слідкуйте за іграми, додатками та пристроями, якими користується ваша дитина, розділіть з нею (ним) час, проведений за екраном. Допоможіть їй (йому) не забувати про важливість такої активності поза Інтернетом, як хобі чи спорт.
- **Створіть план** – залучіть свою дитину до створення сімейного плану, в якому час, проведений перед екраном, буде збалансовано із різноманітними активностями поза ним.
- **Використовуйте доступні технології** – батьківський контроль та інструменти для моніторингу часу в Інтернеті дозволяють вимірювати та встановлювати часові обмеження на користування пристроєм чи Інтернетом. Але будьте чесними та відкритими зі своїми дітьми щодо того, чому ви хочете скористатися цими технологіями

Гра в онлайн-ігри

Гра в онлайн-ігри може бути гарною розвагою для вашої дитини, але впевніться, що ви можете допомогти їй (йому) впоратися із ризиками.



Які є переваги та ризики?

Багато ігор можуть покращити координацію вашої дитини, навички вирішення проблем та багатозадачності, а також допомагають розвинути соціальні навички через інтерактивне спілкування з іншими гравцями. Але важливо розуміти, що може піти не так.

Ризики гри в онлайн-ігри включають:

- занадто багато часу проводиться за грою в онлайн-ігри, що може негативно вплинути на здоров'я вашої дитини, здатності навчатися, а також на соціальному й емоційному стані
- знуцання та грумінг через Інтернет чи в ігровому чаті
- ігри з елементами, що нагадують азартні ігри, можуть нормалізувати азартні ігри для молодих людей
- витрати на гру

Як створити безпечніше ігрове середовище для вашої дитини

- **Підготуйтеся** – розташуйте комп'ютер чи ігрову консоль у відкритому просторі вашого будинку та використовуйте доступний батьківський контроль та функції безпеки для пристроїв, браузерів та додатків.
- **Формуйте корисні навички** – допоможіть своїй дитині захистити свою особисту інформацію, використовуючи псевдонім, який не розкриває її (його) справжнього ім'я. Навчіть її (його) не переходити за посиланнями, наданими незнайомцями, як-от «шахрайські» програми для допомоги у грі, які можуть містити віруси чи шкідливе програмне забезпечення.
- **Домовтеся про стратегії, які допоможуть їй (йому) вимкнути гру** – наприклад, таймер, що сигналізує про те, що ігровий час майже закінчився, та наслідки невимкнення гри.
- **Залишайтеся залученими** – регулярно розмовляйте зі своєю дитиною про її (його) ігрові інтереси та те, з ким вона (він) грає онлайн. Грайте разом зі своєю дитиною щоб краще зрозуміти, як вона (він) поводить себе зі своєю особистою інформацією та з ким спілкується.
- **Будьте обізнаними про те, у що вона (він) грає** – ігри відрізняються за рівнем насильницького чи сексуального вмісту та можуть містити теми, мову та зображення, які не підходять для вашої дитини.
- **Розширюйте права та можливості вашої дитини** – допоможіть їй (йому) самостійно приймати рішення там, де це можливо, та не вказуйте, що робити. Намагайтеся надати їй (йому) стратегії боротьби з негативним онлайн-досвідом, які зміцнять її (його) впевненість та стійкість.

Небажаний контакт та грумінг

Спілкування в Інтернеті може стати гарним способом для дитини налагодити дружбу, але також може поставити її (його) під загрозу.



Як боротися з небажаним контактом

Небажаний контакт – це будь-який вид спілкування в Інтернеті, який ваша дитина вважає неприємним чи конфліктним, чи який призводить до ситуації, коли вона (він) може зробити те, про що пошкодує.

Це може трапитися навіть тоді, коли їй (йому) спочатку подобався цей контакт. Це може надходити від незнайомців, онлайн-«друзів», з якими ваша дитина не зустрічалася особисто, чи від когось, кого вона (він) дійсно знає.

- **Зробіть її (його) облікові записи приватними** – запропонуйте своїй дитині зробити її (його) обліковий запис в соціальній мережі приватним чи регулярно переглядайте налаштування приватності.
- **Видаліть контакти, з якими вона (він) не спілкується** – попросіть переглянути всіх людей, які слідкують за нею (ним), чи є її (його) друзями у соціальних мережах, та перевірте, чи справді вона (він) їх знає.
- **Повідомляйте про порушення та блокуйте** – якщо вона (він) отримує будь-які небажані контакти від когось, кого вона (він) знає, чи від незнайомця, порекомендуйте їй (йому) повідомити про порушення та заблокувати цю людину.
- **Видаляйте запити від незнайомців** – заохочуйте свою дитину видаляти друзів чи перевіряти запити від людей, яких вона (він) не знає.

Як працює онлайн-грумінг?

Під грумінгом мається на увазі встановлення відносин з дитиною з метою сексуального насильства над нею (ним). Таке насильство може статися при безпосередній фізичній зустрічі, але частіше за все воно відбувається в Інтернеті, коли молодих людей обманом чи умовляннями схиляють до сексуальної активності через веб-камеру чи шляхом відправлення фотозображень сексуального характеру.

Небажаний контакт та грумінг



Як я можу захистити свою дитину?

- **Залишайтеся залученими до цифрового світу вашої дитини**— слідкуйте за новинами щодо сайтів, додатків та онлайн-чатів, якими вона (він) користується, та досліджуйте їх разом.
- **Будуйте відкриті відносини, засновані на довірі** — підтримуйте відкрите та спокійне спілкування, щоб вона (він) знала(в), що може прийти до вас коли хтось попросить її зробити щось, що здається їй (йому) неправильним.
- **Допоможіть своїй дитині захистити свою приватність** — заохочуйте свою дитину користуватися налаштуваннями приватності на сторінках у соціальних мережах, щоб обмежити доступ до інформації про неї (нього) в Інтернеті лише знайомим їй (йому) друзям.
- **Навчіть свою дитину бути уважною до ознак, властивих неналежному контакту** — допоможіть своїй дитині розпізнати ознаки того, що онлайн-«друг» намагається розвинути неналежні відносини, наприклад, задаючи багато питань стосовно особистої інформації незадовго після знайомства в Інтернеті; запитуючи, в якій кімнаті знаходиться комп'ютер; просить про певні послуги та робить щось у відповідь (зловмисники часто використовують обіцянки та подарунки для того, щоб заволодіти довірою).
- **Встановіть правила безпеки при зустрічі «віч-на-віч» з онлайн-«друзями»** — поясніть, що безпечніше тримати онлайн-«друзів» в Інтернеті, але якщо вона (він) захоче зустрітися з кимось «віч-на-віч», то вона (він) повинні спочатку повідомити вас про це. Дайте їй (йому) знати, що ви чи інший дорослий, якому ви довіряєте, маєте її (його) супроводжувати.
- **Що робити, якщо щось пішло не так** — без осуду чи гніву поговоріть з нею (ним) та дайте відчувати, що вона (він) можуть прийти до вас з будь-чим без страху покарання чи критики. З'ясуйте, що трапилось, та вживайте заходів для захисту вашої дитини. Якщо її (його) фізичній безпеці щось загрожує, то терміново зателефонуйте до поліції за номером 102. Зверніться за допомогою чи підтримкою для вашої дитини до професійних консультаційних служб.

Допомога та ресурси



Дитяча лінія довіри

Національна дитяча «гаряча лінія» надає молоді безкоштовні й конфіденційні консультації по телефону. Лінія працює в будні з 12:00 – 16:00 за номером

0-800-500-225 або коротким номером 116 111

Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті

Лінія створена з метою підвищення рівня обізнаності, а також для запобігання та навчання реагування на ризики, з якими діти можуть зіткнутися в Інтернеті.

1545*3 (далі обрати 3).

Безкоштовна правова допомога

Найближчий центр можна знайти та дізнатися контакти на сайті legalaid.gov.ua

Також працює цілодобово єдиний контакт центр за телефоном 0 800 213 103;

Звернення до кіберполіції.

Система електронного звернення громадян за посиланням:

<https://ticket.cyberpolice.gov.ua>

Даний матеріал створено командою МІНЗМІН у партнерстві з Міністерством цифрової трансформації та Міністерства освіти та науки.



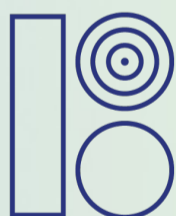
Міністерство
цифрової трансформації
України



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

МІНЗМІН

Матеріал підготовлено за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного Фонду «Відродження» в межах грантового компоненту проєкту EU4USociety. Матеріал відображає позицію авторів і не обов'язково відображає позицію Міжнародного фонду «Відродження» та Європейського Союзу».



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ