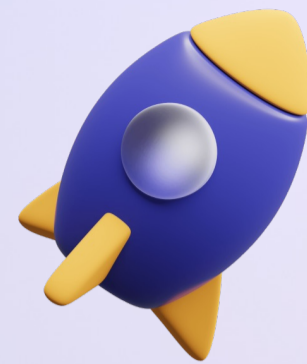


Онлайн-безпека для дітей віком до 5 років



Як батьки та опікуни,
пам'ятайте онлайн-безпека
починається з вас.

Маленькі діти потрапляють до Інтернету раніше, ніж ми встигаємо це помітити. Вони грають із підключеними іграшками, торкаються сенсорних екранів, вибирають програми для перегляду на потокових сервісах, дзвонять по відеозв'язку рідним та друзям, грають у ігри, діляться фотографіями та відео.

Час онлайн має багато переваг для дітей молодшого віку, включно з можливостями для розкриття творчого потенціалу, покращення мовних навичок, вирішення проблем, критичного мислення та побудови відносин.

Однак можуть виникнути ризики, якщо маленькі діти використовують підключені пристрої до мережі без нагляду або протягом тривалого періоду часу. Вони можуть випадково натрапити на невідповідний вміст або вступити в контакт із незнайомими людьми. Вони можуть поділитися особистою інформацією або зображеннями. Коли вони підростуть, вони можуть зіткнутися з кібербулінгом.

Розмовляючи зі своєю дитиною про онлайн-безпеку зараз, ви закладаєте основи для безпечнішого перебування онлайн, у міру дорослішання.

Цей посібник охоплює основні питання онлайн-безпеки для дітей від народження до 5 років, а також містить низку практичних порад та рекомендацій, як підтримувати та спрямовувати їх, щоби вони були в безпеці онлайн.

Основні рекомендації

Бути в безпеці



Допоможіть своїй дитині зрозуміти, що таке світ, підключений до мережі Інтернет, і як вона може захистити свою особисту інформацію.

Встановлюйте пристрої безпечно та стежте за тим, щоб вони використовувалися лише у місцях загального користування.

Діти повинні бути захищені від перегляду вмісту, який не відповідає їхньому віку. Найкращий спосіб зробити це - використовувати батьківський контроль та налаштування безпечного пошуку на пристроях, додатках та онлайн-облікових записах, якими вони користуються. Про те, як безпечно налаштувати пристрої, читайте далі у наших порадах. Однак батьківський контроль та фільтри не є надійними. Переконайтеся, що ваша дитина використовує пристрої лише в місцях загального користування вашого будинку, де її (його) дії можуть бути під наглядом.

Поговоріть зі своєю дитиною про світ, підключений до мережі Інтернет.

Хоча ваша дитина може не розуміти, що таке Інтернет або обмін даними, та початок розмови в ранньому віці допоможе їй (йому) зрозуміти, як люди та технології з'єднуються (або «розмовляють») один з одним онлайн. Це означає, що з ними можуть зв'язатися незнайомці або люди, які становлять небезпеку. Визначте, хто такі "безпечні люди", наприклад, сім'я та близькі друзі. Діти можуть почати розвивати своє розуміння світу, підключеного до мережі Інтернет, з допомогою відеодзвінків з бабусями, дідусями або іншими членами сім'ї. Для малюків та дошкільнят використання авіарежиму на пристроях Apple та Android – чудовий спосіб навчити їх розуміти, що таке "онлайн", а що - "офлайн".

Ознайомте свою дитину з особистою інформацією.

Переконайтеся, що ваша дитина знає, що таке її (його) «особиста інформація». До такої належать їхнє повне ім'я, дата народження, адреса, контактна інформація та фотографії, які їх ідентифікують. Поясніть, що особистою інформацією не можна ділитися із незнайомими людьми. Поговоріть з малюками та дошкільнятами про те, якою інформацією та зображеннями можна ділитися, а що повинно залишитися конфіденційним.

Бути добрими



Покажіть своїй дитині, як бути добрими та шанобливими онлайн, та формуйте гарні звички, пов'язані з використанням пристроїв та обміном інформацією онлайн.

Заохочуйте до коректної поведінки онлайн

Заохочуйте дітей бути добрими та шанобливими онлайн. З дітьми ви можете моделювати основні соціальні взаємодії онлайн та офлайн, наприклад, говорити "будь ласка", "дякую", "привіт" і "до побачення". З малюками та дошкільнятами ви можете моделювати та схвалювати гарні соціальні взаємодії онлайн. Ви також можете пояснити, що доброзичливість допомагає забезпечити всім гарне проведення часу. Поговоріть із дошкільнятами про небезпеку кібербулінгу, коли вони підростуть, і дайте їм зрозуміти, що ви завжди готові допомогти, якщо хтось коли-небудь образить їх в мережі.

Моделюйте гарні звички під час використання пристроїв

Поки ви берете телефон і зосереджуєтесь на екрані, ваша дитина спостерігає за вами та навчається у вас. Навіть найменші діти знають про наявність екранів, про те, яку увагу і скільки часу приділяють їм батьки. Демонструючи, що ви можете відкласти телефон і зосередитися на своїй дитині, ви стаєте для неї (нього) справді важливим прикладом, незалежно від її (його) віку.

Зразок згоди при отриманні та розповсюдженні фотографій вашої дитини

Як можна частіше запитуйте свою дитину, чи хоче вона (він) бути на фотографії, перш ніж ви її зробите. Зробіть те саме, перш ніж поділитися фотографією, відео або написати щось про них у соціальних мережах. Повідомте їм, хто це побачить, чому ви хочете цим поділитися, і поважайте їхнє рішення, якщо вони не цього. Може здатися безглуздом робити це з маленькими дітьми, але сенс у тому, щоб з раннього віку моделювати згоду та шанобливе ставлення до практики обміну даними. Ця практика стане в нагоді, коли вони почнуть обмінюватися фотографіями онлайн. Будьте уважні до того, що ви розказуєте про свою дитину онлайн, оскільки це може стати частиною її (його) довготривалого цифрового сліду.

Просити про допомогу



Навчіть свою дитину просити про допомогу і дайте їй (йому) зрозуміти, що вона (він) може звернутися до вас із будь-якою проблемою.

Навчіть свою дитину, просити про допомогу, коли це необхідно

Досліджуючи та граючи онлайн разом зі своєю дитиною, навчіть її (його) просити про допомогу. Нехай вони знають, що завжди повинні розповідати про свої проблеми дорослим, яким можна довіряти: батькам, бабусям, дідусям чи педагогові. Вони повинні попросити про допомогу, якщо до них звертаються в Інтернеті (включаючи знайомих), якщо вони зіткнулися з спливаючим вікном, якщо вони не впевнені в чомусь, або якщо вони бачать або чують щось, що викликає у них почуття дискомфорту, страху чи смутку.

Дайте дитині зрозуміти, що у неї не буде неприємностей, якщо вона попросить про допомогу

Розмова з дітьми про те, що вони дивляться і роблять, коли проводять час перед екраном, є ключем до їхньої онлайн-безпеки. Нагадайте їм, що ви завжди поруч, якщо їм знадобиться допомога. Запевніть малюків і дошкільнят, що у них не буде неприємностей, якщо вони звернуться до вас по допомогу щодо чогось, з чим вони зіткнуться онлайн.

Навчіть дитину запитувати, перш ніж робити щось нове онлайн

Навчіть свою дитину запитувати дозволу, перш ніж подивитися нову програму, грати в нову гру, вивчати новий веб-сайт або завантажувати щось на пристрій. Скажіть малюкам і дошкільнятам "питати, перш ніж вони натиснуть" або зробіть що-небудь нове.

Робити правильний вибір



Допоможіть вашій дитині критично підходити до перегляду контенту та до того, як вона (він) проводить свій час онлайн

Разом вивчайте якісний контент та заохочуйте критичне мислення

Візьміть участь і знайдіть час, щоб посидіти з дитиною та подивитися її (його) улюблену програму або разом пограти в улюблену гру. Задавайте малюкам та дошкільнятам питання та цікавтеся їх відповідями. Чому їм це подобається? Чому вони хочуть дивитися чи грати у це? Розкажіть їм, чому вам це подобається чи не подобається. Заохочуйте їх критично мислити та ставити запитання. Додайте більше різноманітності в їхній час, проведений перед екраном, дотримуючись їх інтересів та вибираючи якісний контент, який ви можете вивчати разом.

Створюйте гарні звички разом

Важливо, як у вашому домі використовуються пристрої та як ними керують. Визначте правильну кількість екранного часу для вашої дитини (див. наші поради нижче) та обговоріть з малюками та дошкільнятами стратегію "час вийшов". Ви можете використовувати таймер та залучити їх до процесу встановлення таймера. Також важливо встановити чіткі правила щодо того, де і коли можна використовувати пристрої у вашому будинку.

Визначте, який рівень нагляду необхідний для онлайн-діяльності

Вирішіть, які види діяльності будуть "досліджуватися разом", які будуть "під наглядом" та "самостійно". Всі нові додатки, ігри та контент повинні "досліджуватися разом", коли ви сидите з дитиною, разом граєте чи дивитесь. Під час занять "під наглядом" малюки та дошкільнята можуть контролювати свою діяльність, а ви залишаєтеся поряд з ними і розмовляєте про те, що вони роблять. Коли ви і ваш малюк або дошкільник добре освоїте гру або додаток, можливо, їм буде доречно зайнятися "самостійною" діяльністю, поки ви знаходитесь поруч.

Як налаштувати пристрій з урахуванням вимог безпеки

Перш ніж маленькі діти почнуть досліджувати Інтернет, слід активувати функції безпеки, фільтри та батьківський контроль на пристроях, які вони використовують.

Жоден батьківський контроль або фільтр безпечного пошуку не є ефективним на 100%. Не менш важливо допомогти дитині сформувати гарні звички онлайн-безпеки.

Захист пристроїв паролем

Додайте пароль або код доступу, який знаєте тільки ви на будь-який пристрій, яким користується ваша дитина. Якщо у вашому пристрої використовується розпізнавання за відбитком пальця або обличчя, не встановлюйте цього для вашої дитини. Важливо, щоб ви контролювали та мали доступ до всіх пристроїв, якими користується ваша дитина.

Батьківський контроль та спільний обліковий запис

Батьківський контроль - це програмне забезпечення, що дозволяє контролювати та обмежувати те, що ваша дитина бачить і робить онлайн. Вони можуть бути призначені для різних пристроїв, таких як мобільні телефони, планшети, комп'ютери, ігрові приставки та "розумні" телевізори, або можуть бути доступні в різних додатках або програмах, таких як потокові сервіси, веб-браузери та пошукові системи. Батьківський контроль також може бути доступний у вашій домашній мережі Wi-Fi. Якщо пристрій, додаток або послуга використовується кількома членами вашої сім'ї, ви можете змінити фільтри або налаштування конфіденційності з урахуванням віку та навичок кожного користувача. Це часто робиться через "сімейний" або спільний обліковий запис.

Батьківський контроль та спільні облікові записи можуть бути налаштовані для виконання таких дій, як:

Блокування – ви можете заборонити дитині доступ до певних веб-сайтів, додатків або функцій (наприклад, використання камери пристрою або придбання товарів онлайн).

Фільтрація – ви можете обмежити доступ до різних видів контенту, наприклад, до "дорослого" або неприйняттого контенту.

Відстежування – ви можете відстежувати використання вашою дитиною підключених пристроїв або програм, із звітами про контент, до якого вона (він) отримує доступ, та сайти, які вона (він) відвідує, у тому числі про те, як часто і як довго.



Бути
в безпеці



Бути
добрим



Просити про
допомогу



Робити
правильний
вибір

Безпечний пошук

Ми користуємося пошуковими системами для пошуку інформації онлайн, і наші діти теж, але при такому відкритому доступі виникає ризик побачити неприйнятні матеріали.

Існує ряд пошукових систем, які враховують інтереси дітей, наприклад, Google Safe Search (Безпечний пошук Google) (www.safesearchkids.com) та Kiddle (www.kiddle.co).

У більшості пошукових систем, таких як Google, Bing та Yahoo, можна активувати функцію "Безпечний пошук" для фільтрації результатів пошуку, щоб вони не містили неприйнятних або відвертих матеріалів, таких як порнографія.

Відстежування екранного часу

Відстежування екранного часу дозволяє встановлювати тимчасові обмеження, що блокують доступ дитини до пристрою, додатку або онлайн-сервісу після певного періоду часу.

Будильники, кухонні таймери та секундоміри працюють так само добре і можуть стати корисним способом залучення дитини до встановлення часових обмежень.

Поради щодо безпеки

Використовуйте закладки – установіть закладки у веб-браузері, якими користується ваша дитина. Це допоможе звести до мінімуму ризик того, що вона (він) натрапить на невідповідні веб-сайти та контент.

Створіть папку – на спільних пристроях створіть папку з додатками або програмами, якими може користуватися ваша дитина.

Авіарежим – увімкніть авіарежим або режим польоту на мобільних пристроях Apple та Android, щоб обмежити доступ до деяких онлайн-сервісів.

Покрокові інструкції

Додаткову інформацію про безпечне налаштування пристроїв можна знайти на веб-сайті esafety.gov.au/parents/skills-advice/taming-technology

Екранний час та практика використання екрану



Правильне використання екрану важливе для здоров'я в цілому та благополуччя для дітей молодшого віку.

Правильна практика використання екрану для дітей молодшого віку ґрунтується на якості та характері їх діяльності онлайн, а також на тому, що батьки та вихователі формують правильні звички використання екрану та беруть активну участь у тому, як їх дитина проводить час перед екраном.

Беріть активну участь



Спільне використання якісного контенту з вашою дитиною може стати для неї (нього) позитивним досвідом та сприяти навчанню та розвитку.

Вирішіть, які види діяльності будуть "досліджуватися разом", які будуть "під наглядом" та "самотійно". Рівень необхідного нагляду залежить від характеру діяльності та готовності дитини

Досліджувати разом

Це заняття, під час яких ви сидите поряд з дитиною та обидва повністю залучені в процес. Екран весь час знаходиться у полі вашого зору. Спільні заняття повинні включати нові ігри, додатки, веб-сайти та програми.

- Описуйте те, що ви думаєте і робите, і ставте запитання – "Цікаво, що буде, коли ми натиснемо тут?"
- Практикуйтеся по черзі зі своєю дитиною

Під наглядом

Під час занять під наглядом ваша дитина сама управляє екраном, але при цьому вона (він) розмовляє з вами про те, що дивиться чи робить. Ви можете бути поруч у тій же кімнаті, займаючись іншою справою, наприклад, готуванням, поки ви розмовляєте з нею (ним). Заняття під наглядом повинні включати контент, з яким ваша дитина знайома(ий)

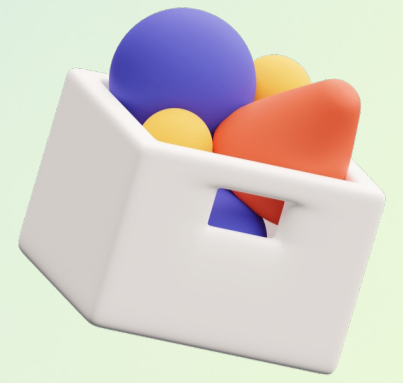
- Якщо гру або заняття можна грати в режимі офлайн, тоді увімкніть авіарежим або від'єднайтеся від мережі Wi-Fi.
- Задавайте багато запитань і заохочуйте дитину показувати вам речі, щоб ви не відволікалися від того, чим вона (він) займається.

Самотійно

Коли ваша дитина займається самотійною діяльністю, вона (він) сама (сам) дивиться та досліджує онлайн. Ви, як і раніше, знаходитесь поряд в одній кімнаті. Самостійна діяльність повинна включати тільки ігри, додатки, сайти та програми, які ви і ваша дитина добре знаєте.

- Переконайтеся, що ваша дитина знає, що вона (він) може звернутися до вас, якщо вона (він) в чомусь не впевнена(ий) або побачила(в) чи відчула(в) щось, що змушує відчувати себе некомфортно.
- Час від часу перевіряйте свою дитину і запитуйте, що вона (він) робить або дивиться.

Де шукати якісний контент



Батьки та опікуни відіграють важливу роль у формуванні того, що їхні діти дивляться і роблять онлайн. Іноді найважливіше якість, а не кількість

Багато потокових онлайн-сервісів використовують алгоритми перегляду, які реагують на вибір і взаємодію дітей, надаючи їм більше контенту, який їм подобається.

Якщо ваша дитина проводить багато часу, дивлячись тільки один тип програм або граючи в одну і ту ж гру, то, можливо, прийшов час внести більше різноманітності. Заохочуйте дитину до активного вибору і обговорюйте, що вона (він) дивиться і чим займається онлайн.

Якісний контент означає різні речі для різних людей, тому вирішіть, що важливо для вас і вашої сім'ї, і постарайтеся внести трохи більше цього в екранний час вашої дитини.

Залежно від їхнього віку, ви можете запропонувати їм шукати різні речі або допомогти їм набрати різні пошукові запити, або ж звернутися до надійних постачальників безпечних і високоякісних дитячих програм і онлайн-контенту.

Що потрібно шукати

Шукайте додатки, ігри та контент, які:

- виховують цінності дружби та поваги
- надають можливості для навчання, наприклад, розпізнавання звуків, картинок та букв
- сприяють творчості та дослідженню, а не повторюваним діям
- включають рівну кількість жіночих і чоловічих персонажів

Сімейна технологічна угода



Щоб бути у безпеці онлайн,
вся сім'я повинна бути залучена.

Сімейна технологічна угода - це ряд правил про те, як у вашому домі використовуються такі пристрої, як мобільні телефони, планшети, комп'ютери, телевізори та Ігрові приставки. Воно складається в письмовому вигляді і узгоджується з усіма членами сім'ї.

Коли вашій дитині близько 3 років, рекомендується укласти сімейну технологічну угоду. У цьому віці діти починають розуміти правила, тому опираючись на це, ви можете в ігровій формі поговорити про онлайн-безпеку і встановити деякі правила. Коли діти підروуть або якщо ваша ситуація зміниться, гарним варіантом було б переглянути вашу угоду разом.

Ви можете скористатися сімейною технологічною угодою на нашому сайті, яка спеціально розроблена для дітей молодшого віку і містить зображення, що допомагають пояснити правила. Або ви можете використовувати наш шаблон, щоб створити свій власний, з різноманітними правилами для дітей різного віку і зображеннями, які підходять для вашої конкретної ситуації і сім'ї.

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



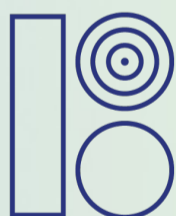
Міністерство
цифрової трансформації
України



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