

А ви знаєте з ким спілкується ваша дитина?



Під поняттям “ризик” будемо мати на увазі матеріали (тексти, картинки, аудіо-, відеофайли, посилання на сторонні ресурси), що містять елементи насильства, агресію, еротичу і порнографію, нецензурну лексику чи інформацію, що розпалює расову ненависть, пропаганду анорексії і булімії, суїциду, азартних ігор, наркотичних речовин і т.д.

Оглянемо такі важливі питання:

1. Як допомогти дитині уникнути зіткнення з небажаним контентом.
2. Як навчити дитину бути обережною при знайомстві з новими людьми в Інтернеті.
3. Розглянемо основні правила поведінки дитини в мережі.
4. Як уникнути або захиститися від кібербулінгу.
5. На що необхідно звертати увагу батькам, якщо все таки дитина стала жертвою кібербулінгу.
6. Попередження кібершахрайства.
7. Як розпізнати Інтернет- та ігрову залежність.
8. Як виявити ознаки Інтернет-залежності у дитини (тут поговоримо про алгоритм рекомендованих дій).
9. Як навчити дитину не завантажувати на комп’ютер шкідливі програми.
10. Що робити, якщо дитина все ж зіткнулася з будь-якими ризиками.

Отже, розпочнемо з того, **як допомогти дитині уникнути зіткнення з небажаним контентом.**

– Привчіть дитину радитися з дорослими і негайно повідомляти про появу небажаної інформації подібного роду;

- Поясніть дітям, що далеко не все, що вони можуть прочитати або побачити в Інтернеті – правда. Привчіть їх запитувати про те, в чому вони не впевнені;
- Намагайтеся питати в дитини про побачене в Інтернеті. Найчастіше, відкривши один сайт, дитина захоче познайомитися і з іншими подібними ресурсами;
- Увімкніть програми батьківського контролю і безпечного пошуку, які допоможуть захистити дитину від небажаного контенту;
- Постійно пояснюйте дитині правила безпеки в Мережі;

Проте пам'ятайте, що неможливо завжди перебувати поруч з дітьми і постійно їх контролювати. **Довірчі відносини з дітьми, відкритий і доброзичливий діалог часто може бути набагато конструктивніше, ніж постійне відстежування відвідуваних сайтів і блокування всілякого контенту.**

- Використовуйте спеціальні налаштування безпеки (інструменти батьківського контролю, налаштування безпечного пошуку та інше).
- Виробіть «сімейні правила» використання Інтернету. Орієнтуючись на них, дитина буде знати, як поводитись при зіткненні з негативним контентом.
- Будьте в курсі того, що ваша дитина робить в Інтернеті. Найчастіше розмовляйте з дитиною про те, що вона робить в Мережі.

Як навчити дитину бути обережною при знайомстві з новими людьми в Інтернеті.

Спілкування в Інтернеті може спричинити за собою комунікаційні ризики, такі як незаконні контакти (наприклад, грумінг), кіберпереслідування, кібербулінгу та ін.

Навіть якщо більшість користувачів чат-систем (веб-чатів або IRC) і мають добрі наміри, серед них можуть бути і зловмисники. У деяких випадках вони хочуть обманом змусити дітей видати особисті дані, такі як домашня адреса, телефон, паролі до персональних сторінок в Інтернеті та ін. В інших випадках вони можуть виявитися злочинцями в пошуках жертви. Фахівці використовують спеціальний термін «грумінг», що означає встановлення дружніх відносин з дитиною з метою вступу в сексуальний контакт. Знайомство найчастіше відбувається в чаті, на форумі або в соціальній мережі від імені ровесника дитини. Спілкуючись особисто («в публічному чаті»), зловмисник входить в довіру до дитини, намагається дізнатися особисту інформацію та домовитися про зустріч.

Як попередити грумінг:

- Будьте в курсі, з ким контактує в Інтернеті ваша дитина, намагайтеся регулярно перевіряти список контактів своїх дітей, щоб переконатися, що вони особисто знають всіх, з ким вони спілкуються;
- Поясніть дитині, що не можна розголошувати в Інтернеті інформацію особистого характеру (номер телефону, домашню адресу, назву/ номер школи і т.д.), а також пересилати інтернет-знайомим свої фотографії;
- Якщо дитина цікавиться контактами з людьми набагато старшими за себе, слід провести роз'яснювальну бесіду;
- Не дозволяйте вашій дитині зустрічатися з онлайн-знайомими без вашого дозволу або у відсутності дорослої людини. Якщо дитина бажає зустрітися з новим Інтернет-другом, то слід настояти на супроводі дитини на цю зустріч;
- Цікавтеся тим, куди і з ким ходить ваша дитина.

Поясніть дитині наступні головні правила поведінки в Мережі:

- Не можна ділитися з віртуальними знайомими персональною інформацією, а зустрічатися з ними в реальному житті слід тільки під наглядом батьків.
- Якщо Інтернет-спілкування стає негативним – таке спілкування слід перервати та не відновлювати.

Як уникнути кібербулінгу.

Кібербулінг – переслідування повідомленнями, що містять образи, агресію, залякування; хуліганство; соціальне бойкотування за допомогою різних Інтернет-сервісів.

Попередження кібербулінгу:

- Поясніть дітям, що при спілкуванні в Інтернеті, вони повинні бути доброзичливими з іншими користувачами, ні в якому разі не писати грубих слів – читати грубості так само неприємно, як і чути;
- Навчіть дітей правильно реагувати на образливі слова або дії інших користувачів. Не варто спілкуватися з агресором і тим більше намагатися відповісти йому тим же. Можливо, варто взагалі покинути даний веб-ресурс і видалити звідти свою особисту інформацію, якщо не виходить вирішити проблему мирним шляхом;
- Якщо дитина стала жертвою кібербулінгу, допоможіть їй знайти вихід з ситуації – практично на всіх форумах і сайтах є можливість заблокувати кривдника, написати скаргу модератору або адміністрації сайту, вимагати видалення сторінки;
- Поясніть дітям, що не можна використовувати Мережу для хуліганства, поширення пліток або погроз;
- Намагайтеся стежити за тим, що ваша дитина робить в Інтернеті, а також стежте за його настроєм після користування Мережею.

Як захиститися від кібербулінгу:

- По-перше, не слід провокувати. Спілкуватися в Інтернеті слід етично і коректно. Якщо хтось починає ображати дитини в Інтернеті – необхідно порекомендувати піти з такого ресурсу і пошукати більш зручний майданчик.
- По-друге, якщо по електронній пошті або іншим е-каналах хтось направляє дитині погрози та образи – найкраще змінити електронні контакти (завести новий email, Skype, ICQ, новий номер мобільного телефону).
- Якщо хтось виклав в Інтернеті сцену кіберприниження дитини, необхідно повідомити про це адміністрацію ресурсу. Навіть при самих довірливих стосунках в родині батьки іноді не можуть вчасно помітити небезпеку, що загрожує дитині небезпекою і тим більше не завжди знають, як їй запобігти.

Ось на що слід звертати увагу батькам, щоб вчасно помітити, що дитина стала жертвою кібербулінгу:

- Неспокійна поведінка. Навіть самий замкнутий школяр буде переживати через те, що відбувається і обов'язково видасть себе своєю поведінкою. Депресія і небажання йти в школу – самі явні ознаки того, що дитина піддається агресії.
- Неприязнь до Інтернету. Якщо дитина любила проводити час в Інтернеті і раптово перестає це робити, слід з'ясувати причину. У дуже рідкісних випадках дітям дійсно набридає проводити час в Мережі. Однак в більшості випадків

раптове небажання користуватися Інтернетом пов'язано з проблемами в віртуальному світі.

– Нервозність у разі разі надходження нової пошти. Негативна реакція дитини на звук листа на електронну пошту повинна насторожити батьків. Якщо дитина регулярно отримує повідомлення, які засмучують його, то поговоріть з нею і обговоріть зміст цих повідомлень.

Тепер поговоримо про те, як навчити дитину бути обережною в Мережі та не стати жертвою інтернет-шахраїв.

Кібершахрайство – один з видів кіберзлочинів, метою якого є завдання матеріальної або іншої шкоди шляхом розкрадання особистої інформації користувача (номери банківських рахунків, паспортні дані, коди, паролі та інше).

Попередження кібершахрайства:

– Проінформуйте дитину про найпоширеніші методи шахрайства та навчіть її радитися з дорослими перед тим, як скористатися тими чи іншими послугами в Інтернеті;

– Встановіть на свої комп'ютери антивірус або, наприклад, персональний брандмауер. Ці додатки спостерігають за трафіком і можуть бути використані для виконання безлічі дій на заражених системах, найбільш частим з яких є крадіжка конфіденційних даних;

– Перш ніж робити закупи в Інтернет-магазині, впевніться в його надійності і якщо ваша дитина вже робить онлайн-покупки самостійно, поясніть їй **прості правила безпеки:**

1. *Ознайомтеся з відгуками покупців;*
2. *Перевірте реквізити і назву юридичної особи – власника магазину;*
3. *Уточніть, як довго існує магазин. Подивитися можна в пошуковик або за датою реєстрації домену (сервіс WhoIs);*
4. *Поцікавтеся, чи видає магазин касовий чек;*
5. *Порівняйте ціни в різних Інтернет-магазинах;*
6. *Зателефонуйте в довідкову службу магазину;*
7. *Зверніть увагу на правила Інтернет-магазину;*
8. *З'ясуйте, скільки точно вам доведеться заплатити.*

– Поясніть дитині, що не можна відправляти занадто багато інформації про себе при здійсненні інтернет-покупок: дані рахунків, паролі, домашні адреси і номери телефонів. Пам'ятайте, що ніколи адміністратор або модератор сайту не буде вимагати повні дані вашого рахунку, паролі та пін-коди. Якщо хтось запитує подібні дані, будьте пильні – скоріш за все, це – шахраї.

Як розпізнати Інтернет- та ігрову залежність.

Сьогодні в Україні все більш актуальні проблеми так званої «Інтернет-залежності» (синоніми: Інтернет-адикція, віртуальна адикція) і залежності від комп'ютерних ігор («геймерство»). Першими з ними зіткнулися лікарі-психотерапевти, а також компанії, що використовують у своїй діяльності Інтернет та несуть збитки, у разі якщо у співробітників з'являється патологічний потяг до перебування в онлайн іграх. Наразі найбільш популярними онлайн іграми є наступні: World of Tanks, GTA Online, Minecraft Online, Dota 2 та World of Warcraft.

Як виявити ознаки інтернет-залежності у дитини:

- Оцініть, скільки часу дитина проводить в Мережі, чи не нехтує вона через роботу за комп'ютером своїми домашніми обов'язками, виконанням уроків, сном, повноцінним харчуванням та прогулянками.
- Поговоріть з дитиною про те, чим вона займається в Інтернеті. Соціальні мережі створюють ілюзію повної зайнятості – чим більше дитина спілкується, тим більше у неї друзів, тим більший обсяг інформації їй потрібно охопити – відповісти на всі повідомлення, простежити за всіма подіями, показати себе. З'ясуйте, чи підтримується інтерес вашої дитини реальними захопленнями, або ж вона просто намагається нічого не пропустити і стежить за оновленнями заради самого процесу. Постарайтеся дізнатися, наскільки важливе для дитини спілкування в Мережі і чи не замінює воно реальне спілкування з друзями.
- Поспостережіть за зміною настрою і поведінкою вашої дитини після виходу з Інтернету. Можливо прояв таких психічних симптомів як пригніченість, дратівливість, неспокій, небажання спілкуватися. З числа фізичних симптомів можна виділити головні болі, болі в спині, розлади сну, зниження фізичної активності, втрата апетиту та інші.

Якщо ви виявили можливі симптоми Інтернет-залежності у своєї дитини, то в цьому випадку необхідно дотримуватися наступного алгоритму дій:

- Постарайтеся налагодити контакт з дитиною. Дізнайтеся, що їй цікаво, що її турбує і так далі.
- Не забороняйте дитині користуватися Інтернетом, але постарайтеся встановити регламент користування (кількість часу, які дитина може проводити онлайн, заборона на мережу до виконання домашніх уроків та інше). Для цього можна використовувати спеціальні програми батьківського контролю, що обмежують час у Мережі.
- Обмежте можливість доступу до Інтернету тільки зі свого комп'ютера або комп'ютера, що перебуває у спільній кімнаті, – це дозволить легше контролювати діяльність дитини в мережі. Слідкуйте за тим, які сайти відвідує дитина.
- Попросіть дитину протягом тижня детально записувати, на що витрачається час, який вона провела в Інтернеті. Це допоможе наочно побачити і усвідомити проблему, а також позбутися від деяких нав'язливих дій, наприклад від бездумного поновлення сторінки в очікуванні нових повідомлень.
- Запропонуйте своїй дитині зайнятися чимось разом, постарайтеся її чимось захопити. Спробуйте перенести її віртуальне життя в життя реальне. Наприклад, для багатьох комп'ютерних ігор існують аналогічні настільні ігри, в які можна грати всією сім'єю або з друзями, при цьому спілкуючись один з одним наживо. Важливо, щоб у дитини з Інтернетом було пов'язане корисне захоплення, яким би вона могла присвячувати свій вільний час.
- Діти з Інтернет-залежністю суб'єктивно відчують неможливість обходитися без Мережі. Постарайтеся тактовно поговорити про це з дитиною. Принагідно обговоріть з нею ситуацію, коли в силу якихось причин вона буде змушена обходитися без Інтернету. Важливо, щоб дитина зрозуміла – нічого не станеться страшного, якщо вона на деякий час випаде з життя інтернет-спільноти.
- У разі серйозних проблем, зверніться за допомогою до фахівця.

Як навчити дитину не завантажувати на комп'ютер шкідливі програми.

Шкідливі програми (віруси, черв'яки, «троянські коні», шпигунські програми, боти і ін.) можуть завдати шкоди комп'ютеру та даним, що зберігаються на ньому. Вони також можуть знижувати швидкість обміну даними і навіть використовувати ваш комп'ютер для поширення вірусу, розсилати від вашого імені спам з адреси електронної пошти або профілю будь-якої соціальної мережі.

Попередження про можливі випадки зіткнення з шкідливими програмами:

- Встановіть на всі домашні комп'ютери спеціальні поштові фільтри і антивірусні системи для запобігання зараженню програмного забезпечення і втрати даних. Такі додатки спостерігають за трафіком і можуть запобігти як прямі атаки зловмисників, так і атаки, що використовують шкідливі програми.
- Використовуйте лише ліцензійні програми і дані, отримані з надійних джерел. Найчастіше вірусами бувають заражені піратські копії програм, особливо ігор.
- Поясніть дитині, як важливо використовувати тільки перевірені інформаційні ресурси і не викачувати неліцензійний контент.
- Періодично намагайтеся повністю перевіряти свої домашні комп'ютери.
- Робіть резервну копію важливих даних.
- Намагайтеся періодично міняти паролі (наприклад, від електронної пошти) і не використовуйте занадто прості паролі.

Що робити, якщо дитина все ж зіткнулася з будь-якими ризиками?

В цьому випадку, бажано дотримуватися таких простих дій:

- Встановіть позитивний емоційний контакт з дитиною, розташуйте її до розмови про те, що трапилося. Розкажіть про свою стурбованість тим, що з нею відбувається. Дитина повинна вам довіряти і знати, що ви хочете розібратися в ситуації і допомогти їй, а не покарати;
- Постарайтеся уважно вислухати розповідь про те, що сталося, зрозуміти, наскільки серйозно те, що сталося і наскільки серйозно це могло вплинути на дитину;
- Якщо дитина засмучена чимось побаченим (наприклад, хтось зламав її профіль у соціальній мережі) або потрапила в неприємну ситуацію (витратила ваші або свої гроші в результаті інтернет-шахрайства та інше) – постарайтеся її заспокоїти і разом з нею розберіться в ситуації: що призвело до даного результату, які невірні дії вчинила сама дитина, а де ви не розповіли їй про правила безпеки в Інтернеті;
- Якщо ситуація пов'язана з насильством в Інтернеті по відношенню до дитини, то необхідно з'ясувати інформацію про агресора, з'ясувати історію взаємин дитини і агресора, з'ясувати, чи існує домовленість про зустріч в реальному житті; дізнатися чи були такі зустрічі і що відомо агресору про дитину (реальне ім'я, прізвище, адреса, телефон, номер школи тощо), жорстко наполягайте на уникненні зустрічей з незнайомцями, особливо без свідків, перевірте всі нові контакти дитини за останній час;
- Зберіть найбільш повну інформацію про подію, як зі слів дитини, так і за допомогою технічних засобів: зайдіть на сторінки сайту, де була ваша дитина, подивіться список її друзів, прочитайте повідомлення. При необхідності скопіюйте і збережіть цю інформацію – в подальшому це може вам стати у нагоді (наприклад, для звернення до правоохоронних органів);
- Якщо ви не впевнені в оцінці серйозності події з вашою дитиною, або дитина недостатньо відверта з вами або взагалі не готова йти на контакт, або ви не знаєте

як вчинити в тій чи іншій ситуації – зверніться до фахівця (телефон довіри, гаряча лінія і інше).

Пам'ятка для дитини як безпечно користуватися Інтернетом (бажано батькам її зміст скопіювати, роздрукувати та почепити в дитячій кімнаті, для ознайомлення самою дитиною).

Правило №1

Нізащо не розкривай свої особисті дані. Буває так, що сайт вимагає введення твого імені. У цьому випадку просто необхідно придумати собі псевдонім (інше ім'я). Ніколи не заповнюй рядки, де потрібно ввести свою особисту інформацію: адреса, прізвище, дату народження, телефон, прізвища та імена друзів, їх координати адже переглянути їх може кожен. А цього цілком достатньо для того, щоб дізнатися про твою родину і рівень вашого добробуту. Цим можуть скористатися злодії і шахраї не тільки у віртуальному, але й у реальному житті.

Коли щось не зрозуміло, то спитай у батьків.

Правило №2

Якщо ти раптом хочеш зустрітися з «Інтернет-другом» у реальному житті, то обов'язково повідомляй про це своїм батькам. Не завжди буває так, що «друзі» в Інтернеті нам знайомі в реальному житті. І якщо раптом твій новий знайомий пропонує тобі зустрітися, порадься спершу з батьками. В Інтернеті людина може бути зовсім не та, за кого себе видає, та в підсумку може статися так, що дванадцятирічною дівчинкою виявляється сорокарічний дядечко-збоченець, який може тебе образити.

Правило №3

Намагайся відвідувати тільки ті сторінки Інтернету, які тобі радять батьки. Вони – люди дорослі і краще знають, що таке добре і що таке погано. А, крім того, **вони тебе дуже люблять і ніколи поганого тобі не порадять**. Тобі вже хочеться подорослішати та відчутти самостійності, але всьому – свій час. Тому, поки що не слід пручатися з батьками!

Правило №4

У мережі ти можеш опинитися на шкідливих сторінках із зовсім не дитячим змістом. Розкажи про це батькам, якщо тебе щось стривожило або збентежило. Практично будь-який «клік» по цікавій, потрібній чи корисній веб-адресі, може привести до переходу на сайт, що пропонує безкоштовно завантажувати і переглядати «дорослі сторінки». Не поспішай дорослішати та насолоджуйся ще дитинством!

Правило №5

Ніколи без відома дорослих не відправляй СМС, щоб отримати інформацію з Інтернету. Іноді спливає віконце – дуже яскраве, навіть миготливе, приблизно з такими словами: «Тільки сьогодні – унікальний шанс – бери участь та вигравай!» Заманливо, правда? Ти клікаєш по ньому і тут повідомлення: «Для того, щоб взяти участь у розіграші тобі необхідно надіслати СМС!» Зупинись! Ні в якому разі

не роби цього без відома дорослих, адже це можуть бути шахраї. І одна, здавалося б, нешкідлива СМС-ка може коштувати тобі великих грошей. А згодом і відсутності тобі подарунка від батьків на День Народження!

Не забувай, що Інтернет – це не головне захоплення в житті. Крім нього у тебе повинні бути улюблені книжки, заняття спортом і прогулянки з друзями на свіжому повітрі!

Успіхів тобі, сонечко, та не обмежуй межі свого життя лише екраном монітора!

Дякую вам за увагу та сподіваюся, що запропоновані поради стануть у нагоді вашій родині.