

ДИТЯЧА БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

11 порад батькам

Нині Інтернет надає нам і дітям величезні можливості для розвитку та вдосконалення, спілкування та освіти. І



завдання дорослих — допомогти дитині сформувати навички цифрової грамотності, яких вони потребують у сучасному світі, надаючи їм можливості використовувати й створювати позитивний онлайн-контент.

Наші поради будуть корисними батькам і допоможуть уберегти дітей від негативних наслідків Всесвітньої мережі.

1. Домовтеся про **правила використання цифрових пристроїв** у вашій родині. Наприклад, не пізніше ніж за годину перед сном вимикати всі цифрові пристрої. Це корисно тому, що «блакитне світло» екрана пригнічує секрецію гормону мелатоніну (відомого як «гормон сну»), тому людина гірше засинає.

Порада: можете встановити програму *f.lux*, яка регулює температуру кольорів екрана цифрового пристрою.



2. Оптимальний час користування Інтернетом залежить від пристрою, який використовує дитина. Для дошкільнят не рекомендовано використання цифрових пристроїв взагалі (особливо до 2-х років), а для старшокласників — до 2 годин на день загалом.

3. Установіть на цифровий пристрій **антивірусні програми та налаштування безпеки**. Зараз практично всі мобільні оператори та провайдери пропонують функцію безпечного Інтернету. Але пам'ятайте: важливим чинником є **підтримка довірливих відносин із дитиною, обговорення досвіду**

Покарання не вчать дитину нормам поведінки, а можуть лише збільшити ймовірність таємної провини. Обговоріть із дитиною, чому ви встановлюєте таку програму і для чого.

Порада: можете встановити безкоштовний плагін для браузера *AdblockPlus*, який блокує спливну рекламу.



4. Цікавтеся тим, що робить дитина онлайн, що їй подобається дивитися. Установіть собі ті ігри, у які грає дитина, продивіться саме ті сайти або канали на YouTube. Запитуйте, що він/вона сьогодні дізналися нового, що обговорюється в Інтернеті тощо.

5. Розробіть власні правила приватності та домовтеся не розміщувати особисту інформацію в Інтернеті (домашню адресу, телефон, дату народження, особисті фотографії і фотографії свого будинку тощо). Інформація, яка розміщується про дітей або дітьми в Інтернеті, зазвичай надовго залишається доступною для будь-кого у світі. Це може загрожувати безпеці, приватному життю, гідності дитини або по-іншому робити її вразливою на всіх етапах життя.



Порада: організація *Zeeko* з Ірландії перед опублікуванням чогось в Інтернеті пропонує дотримуватися цікавого «правила футболки»: якщо ви не хочете всюди носити футболку з таким написом, не публікуйте цього.



6. Навчіться самі та навчіть дитину критично ставитися до інформації, знайденої в мережі. Не все, що опубліковано в Інтернеті, може бути правдою.

Не всі люди в житті можуть бути такими, якими показують себе у мережі.

7. Покажіть дитині **можливості Інтернету** для цілеспрямованого розвитку: разом вивчайте мову, дивіться картини відомих художників, слухайте класичну музику тощо.

8. Надавайте дитині відповідно до віку конкретну інформацію про те, **що є незаконним в Інтернеті та де можна**

отримати допомогу. Відповіді на найпоширеніші запитання щодо прав людини в онлайн-середовищі, дозволену та заборонену поведінку і контент в Інтернеті, відповідальність за порушення в мережі, механізми захисту порушених прав онлайн ви можете дізнатися на сайті проекту

«Права людини та Інтернет» за посиланням: http://hr-online.org.ua/ua/faq/zagalni_pitannya.



9. Якщо ви батьки підлітка, не кричіть і **не карайте його за пошук інформації в Інтернет/ на сексуальну тему.** Відверто поговоріть із ним про ті питання, які його цікавлять. Сайт проекту благодійного фонду «Здоров'я жінки та планування сім'ї» може допомогти вам підготуватися до розмови з дитиною про статевий розвиток і сексуальність:

<http://www.reprohealth.info/uk/for/teenagers/growing/physiology>
Телефон всеукраїнської інформаційної лінії — **0 800 50 27 57.**

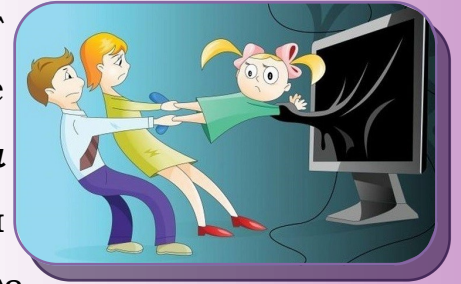


10. **Отримати допомогу та підтримку можна зателефонувавши на національну дитячу «гарячу лінію»** організації «Ла Страда — Україна» щодо захисту прав дітей, безпеки дітей в Інтернеті, насильства щодо дітей і всіх питань, пов'язаних із дітьми, за номером **0 800 500 225** або коротким номером **772.** Дзвінки зі стаціонарних телефонів межах України та з мобільних телефонів усіх українських операторів безкоштовні.

Уразі виявлення Інтернет-шахрайства, дитячої порнографії тощо у Всесвітній мережі ви особисто можете звернутися до кіберполіції за посиланням: <https://www.cybercrime.gov.ua/feedback5-ua>.

11. Ви можете чути про негативний вплив Інтернету і залежності від нього.

Але часто дитина занурюється у світ комп'ютерних ігор і віртуальний простір лише тому, що їй **не вистачає батьківської уваги та любові**. Тому варто завжди пильнувати свій спосіб життя, ставлення до дитини та відносини з нею.



Більше говорити з дитиною про всі її відчуття протягом дня. І пам'ятайте: не варто сердитися на дитину за те, чого самі не дотримуєтеся! Звідки ж їй брати приклад для наслідування?

*Упорядкувала
практичний психолог
Ірина ХАЛАМАЙ*

*Підготовлено за інформацією Національного комітету
Дня безпечного Інтернету в Україні*