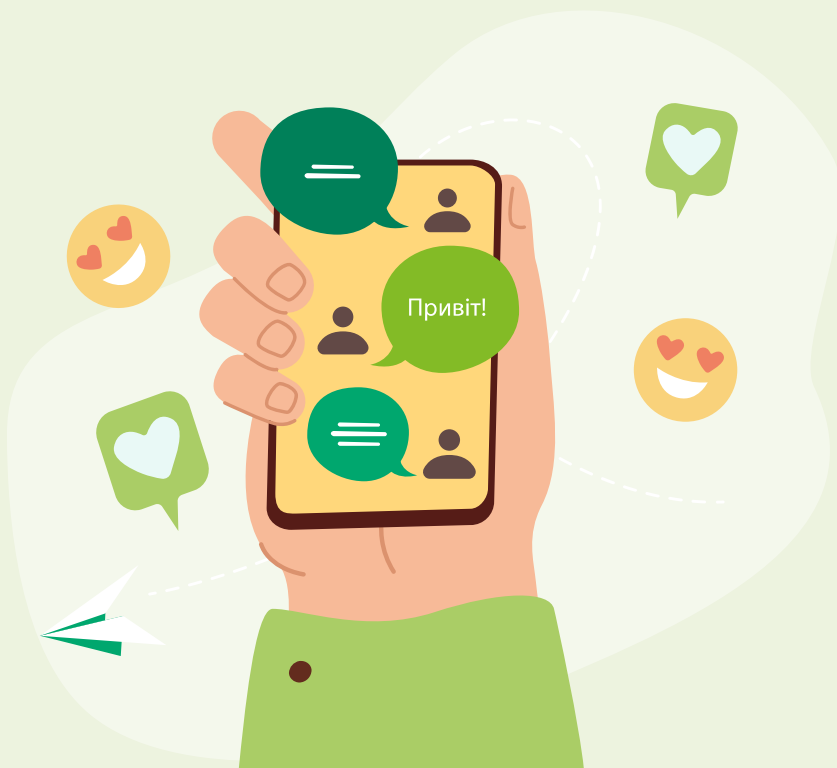


Як зробити цифровий світ дружнім до дітей





Гаджети та доступ до Інтернету дуже полегшують наше життя: так ми спілкуємося з друзями та сім'єю, дізнаємося останні новини, ділимося подіями з життя, робимо покупки, виконуємо домашні завдання з дітьми.

Однак, якщо дорослі можуть обмежувати себе та відмовлятися від цифрового світу, то що робити з дітьми? На що звертати увагу, щоб їхнє перебування в мережі було безпечним?

Для дітей онлайн-світ стає майданчиком, де можна пограти в ігри, завести друзів, обговорити домашні завдання, знайти інформацію, залишатися на зв'язку.

Як і на будь-якому майданчику, діти можуть стикнутися з небажаною поведінкою, вульгарною лексикою, потрапити в небезпечну компанію. У реальному світі ми оберігаємо дітей, звертаючи їхню увагу на небезпеки, вчимо, як можна захистити себе від них – ми встановлюємо правила, яких діти повинні дотримуватися.

В онлайн-світі, з його віртуальністю, вседоступністю та анонімністю, наше вміння оберігати дітей від небезпек є не менш важливим. Ми маємо захищати та водночас давати доступ до корисних можливостей Інтернету.

Тож, як не перейти межу дозволеного у цифровому світі та забезпечити безпеку?

Як зробити онлайн-світ безпечним для дошкільнят (0–5 років)?

Все більше дошкільнят отримують власні гаджети або беруть їх у батьків, щоб грати в ігри, користуватися додатками та дивитися улюблені відео. Що можна зробити, щоб переконаватися у безпечному користуванні Інтернетом.

Ці прості поради можуть у цьому допомогти:



Досліджуйте разом. Поговоріть зі своєю дитиною про те, що таке Інтернет, досліджуйте його разом, щоб ви могли показати всі цікаві та навчальні речі, які діти можуть робити. Запевніть у тому, що якщо дитина побачить щось, що її засмутить або налякає, то має прийти і поговорити з вами про це.

Гаджети у полі зору. Заохочуйте дитину користуватися Інтернетом у спільній кімнаті, щоб ви могли бачити, як вона проводить час в онлайні та обговорити разом побачене чи почуте.



Увімкніть батьківський контроль. Більшість пристроїв з підтримкою Інтернету пропонують функцію «батьківський контроль». Наприклад, Microsoft Windows, Apple iOS та Google Android пропонують способи керування програмами та сайтами, які може відвідувати ваша дитина. Переконайтеся, що ця функція активна на тих пристроях та програмах, якими вона користується.



Шукайте безпечно. Якщо ви дозволяєте своїй дитині шукати щось у мережі самостійно, переконайтеся, що активовано безпечний пошук та встановлено максимальні налаштування конфіденційності.

Використовуйте паролі. Паролі допоможуть не лише обмежити доступ до певних програм чи сайтів, але й переконатися, що дитина не робить додаткових покупок, коли грає в ігри чи користується програмами.



Обирайте сайти та програми відповідно до віку. Звертайте увагу на вікові обмеження для вибору програм, завантаження ігор чи перегляду відео, щоб уберегти дитину від небажаного контенту.

Встановлюйте правила. Обговоріть, які додатки та сайти може використовувати дитина та скільки часу витратити на це.



Як зробити онлайн-світ безпечним для молодших школярів (6–10 років)?

Діти молодшого шкільного віку використовують Інтернет не лише вдома, а й у друзів та у школі. Дитина вже може розуміти побачення у мережі, однак не вміє користуватися матеріалом (зображеннями, текстами або звуками), який не відповідає її віковим особливостям. Батькам потрібно виробити правила та коригувати їх відповідно до віку дитини.

Ці прості поради допоможуть зрозуміти, що можна зробити, щоб дитина молодшого шкільного віку мала безпечний досвід в Інтернеті:



Узгодьте межі. Чітко визначте, що дитина може і що не може робити в Інтернеті: де вона може користуватися Інтернетом, скільки часу проводити, які сайти відвідувати та якою інформацією вона може ділитися. Домовтеся зі своєю дитиною, коли та як довго вона може користуватися мобільним телефоном або планшетом.

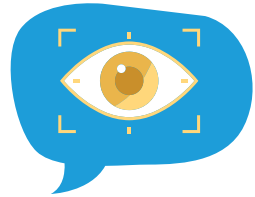
Досліджуйте разом. Найкращий спосіб дізнатися, чим займається ваша дитина в Інтернеті, – це попросити її розповісти вам про те, як саме вона ним користується та які сайти любить відвідувати. Поговоріть про правила поведінки в мережі.





Увімкніть батьківський контроль. Активуйте функцію «батьківського контролю» на всіх пристроях, що підтримують Інтернет та якими користується дитина. Налаштуйте обліковий запис для своєї дитини на основному пристрої, яким вона користується, та переконайтеся, що інші облікові записи захищені паролем, щоб не було випадкового доступу до них.

Гаджети у полі зору. Заохочуйте дитину користуватися Інтернетом у кімнаті разом із вами, щоб ви могли бачити, як вона проводить час в онлайні та обговорити разом побачене чи почуте.



Поговоріть з братами та сестрами. Обговоріть зі старшими дітьми те, що вони роблять в Інтернеті та що показують дітям молодшого віку. Заохочуйте їх бути відповідальними та допомагати захищати своїх молодших братів і сестер від небезпек у мережі.

Шукайте безпечно. Використовуйте безпечні пошукові системи. Ви можете заощадити час, додавши часто відвідувані дитиною сайти до розділу «Вибране». Налаштування безпечного пошуку також можна активувати в Google та інших пошукових системах, а також на YouTube.



Перевірте вікові обмеження. Вікові рейтинги, що додаються до ігор, додатків, фільмів та соціальних мереж, є гарною підказкою щодо того, чи підходять вони вашій дитині.

Як зробити онлайн-світ безпечним для молодших підлітків (11–13 років)?

Оскільки діти у віці від 11 до 13 років переходять до більш самостійного етапу життя, вони стають впевненішими користувачами Інтернету. У цьому віці ще є потреба контролю з боку батьків у використанні мережі, тому варто наголосити на важливості дотримуватися правил. Однак деякі діти можуть їх порушувати й уникати нагляду батьків, якщо вони вважатимуть, що їх занадто обмежують або не задовольняють їхні потреби.

Ці поради зможуть допомогти зробити використання мережі позитивним та безпечним:



Проводьте вільні та відверті обговорення. Заохочуйте дитину поговорити з вами про те, як вона користується Інтернетом, як проводить свій час онлайн, її дії в Інтернеті, сайти, які вона відвідує, та з ким вона спілкується. Дізнайтеся про хобі або інші інтереси, пов'язані з мережею. Запевніть, що до вас можна звернутися, якщо трапиться щось непередбачуване.

Увімкніть батьківський контроль.

Активуйте функцію «батьківський контроль» на всіх пристроях, включаючи мобільні телефони та ігрові приставки. Налаштування безпечного пошуку можна також активувати в Google (та інших пошукових системах), YouTube та на розважальних сайтах.





Поговоріть про соціальні мережі.

Розкажіть дитині про переваги та ризики соціальних мереж, перш ніж вона створить свій акаунт. Повідомте дитині, що все, що вона завантажує, постить чи пише – залишається в мережі надовго.

Подбайте про приватність. Навчіть дитину ніколи не ділитися її особистою інформацією. Якщо ваша дитина має профіль у соціальній мережі, встановіть максимальні налаштування конфіденційності. Навчіть блокувати, ігнорувати або скажитися на людей, які можуть наразити або наражають на небезпеку.



Перевірте вікові обмеження. Вікові рейтинги, що додаються до ігор, додатків, фільмів та соціальних мереж, є гарною підказкою щодо того, чи підходять вони вашій дитині. Наприклад, мінімальний вік для створення акаунту у більшості соціальних мереж – 13 років.

Встановіть домовленості. Обговоріть з дитиною правила або укладіть сімейний контракт на використання Інтернету, зокрема, визначте коли, де та як довго вона може користуватися пристроями.



Як зробити онлайн-світ безпечним для підлітків (14+ років)?

Коли ваша дитина стає підлітком, швидше за все, Інтернет стає частиною її повсякденного життя. Діти цього віку швидко адаптуються до нових технологій і використовують їх для спілкування та знайомства з новими людьми, обговорення подій з друзями, пошуку необхідної інформації, яка стосується їхнього шкільного життя або відповідає їхнім інтересам. У цьому віці діти також йдуть на ризик і випробовують свої можливості – технічні обмеження та заборони можуть не бути ефективним шляхом підвищення безпеки в онлайні. Тому важливим є відкрите спілкування і зацікавленість батьків у тому, що робить дитина в Інтернеті.

Ці прості поради можуть допомогти зробити перебування підлітків в онлайні безпечним:



Спілкуйтеся. Продовжуйте говорити та цікавитися тим, що дитина робить в мережі. Не бійтеся піднімати такі складні питання, як кібербулінг чи секстинг. Спонукайте підлітка розмовляти з вами про всі проблеми в Інтернеті та в реальному житті.

Надайте підтримку. Якщо ви помітили зміни в поведінці підлітка – поговоріть про це, будьте готові втрутитися та надати підтримку. Підліток має бути впевнений в тому, що може поговорити з батьками про будь-що, що змушує почуватися незручно в онлайні.





Подбайте про захист даних. Обговоріть з підлітком важливість збереження особистої інформації та налаштування конфіденційності у соціальних мережах, щоб лише близькі друзі могли бачити дописи, коментувати, робити відмітки на фото чи публікації.

Навчіть бути відповідальними. Поговоріть зі своїм підлітком про відповідальність, коли він/вона перебуває в мережі. Діти часто відчують, що можуть говорити в Інтернеті те, чого не говорили б віч-на-віч. Навчіть їх завжди поважати себе та інших в онлайн-просторі.



Поговоріть про репутацію в онлайні. Розкажіть підлітку про те, що все, що завантажують, надсилають, пишуть чи репостять – може назавжди залишитися в мережі (залишається цифровий слід). Отож, важливо подбати про створення позитивного цифрового сліду. Нагадайте, що в Інтернеті варто висловлювати свої почуття й думки в позитивному ключі, а на негативні висловлювання та дії реагувати ввічливо й конструктивно.

Важливо не піддаватися тиску з боку однолітків чи дорослих надсилати коментарі чи зображення, які можуть нашкодити.

Встановіть домовленості. Укладіть угоду про використання медіа в родині, щоб збалансувати онлайн та офлайн життя. В угоді зазначте свої очікування щодо використання гаджетів і мережі.





Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2021

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2021