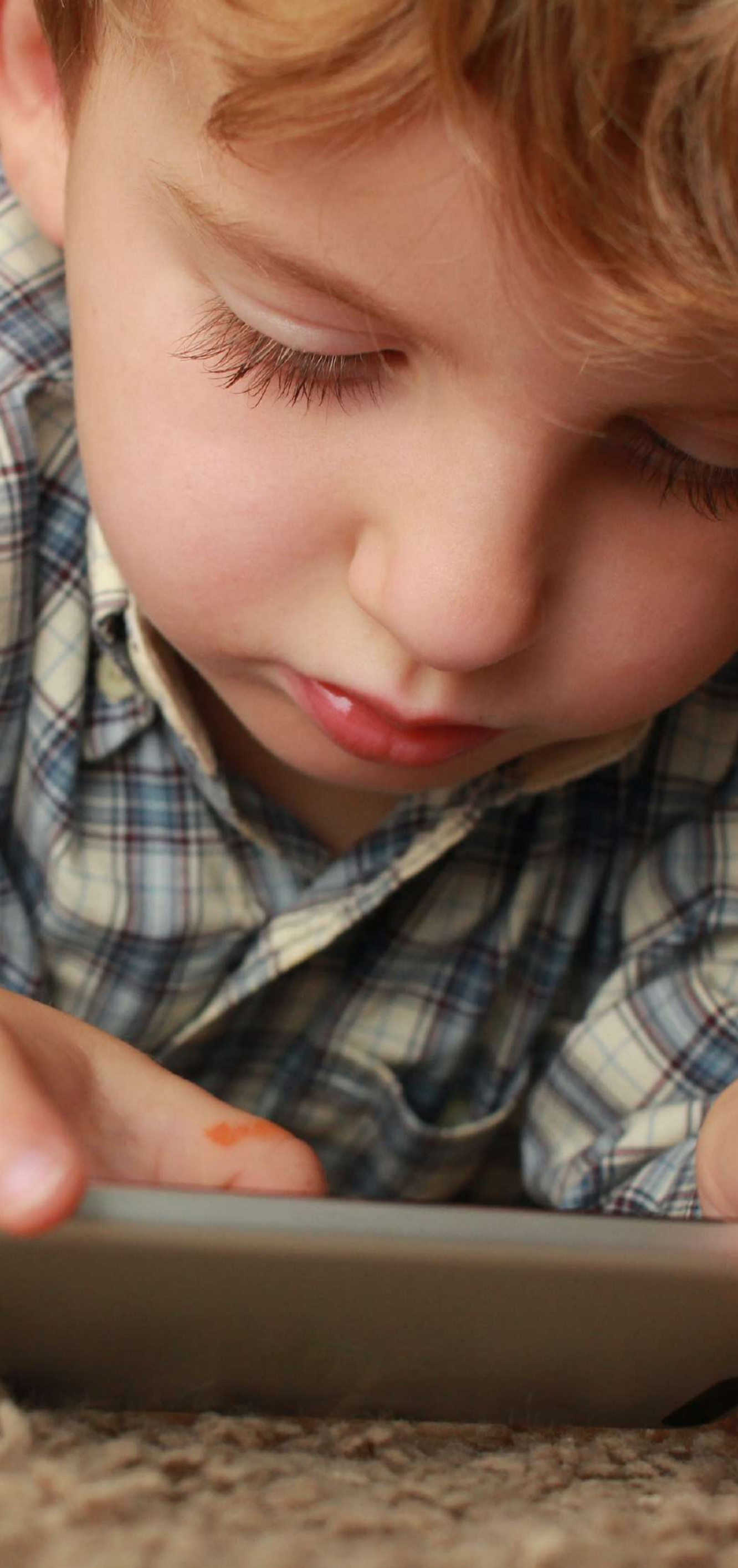




Міністерство
цифрової трансформації
України

COVID-19

Поради з безпеки онлайн для батьків та опікунів



Безпека дітей в Інтернеті під час пандемії COVID-19

Через глобальний вплив COVID-19 молодь та діти проводять більше часу вдома, а отже, і більше часу в Інтернеті. Діти використовують мережу для навчання та ігор, але завжди є певні ризики, з якими вони можуть зіштовхнутись онлайн.

У вас є чудова можливість підтримати та навчити своїх дітей уникати онлайн ризиків та набути досвіду безпечного користування Інтернетом.

Діти можуть почуватися ізольованими та стурбованими, відчувати занепокоєння членів своєї сім'ї у ці нестабільні часи, спричинені COVID-19. Вони мають менший доступ до свого звичайного кола підтримки: друзів, вчителів, вихователів через те, що перебувають поза школою.

Цей посібник містить ключові питання безпеки в Інтернеті для дітей та молоді й низку практичних порад і рекомендацій, які пояснюють, що робити, якщо щось піде не так. Він охоплює поширені питання безпеки онлайн, як-от: керування часом перебування дитини в Інтернеті, використання інструментів батьківського контролю, налаштування та реагування на такі проблеми, як кібербулінг (цькування, знущання), неприйнятний контент, надсилання оголених частин тіла та контакти з незнайомцями.

Цей посібник був створений та перекладений Міністерством Цифрової Трансформації України за допомогою Уповноваженого з питань онлайн безпеки Австралії та освітнього проекту #stop_sexting. Матеріал носить загальний характер.



Як допомогти дітям залишатися в безпеці онлайн

Навіть якщо ви разом вдома, неможливо щосекунди моніторити онлайн-активність дитини. Важливо говорити з нею про безпеку в Інтернеті та допомагати розвивати критичне мислення, навчити робити правильний вибір.

10 основних порад для захисту дітей онлайн

- 01** Будуйте відкриті та довірливі стосунки зі своєю дитиною щодо використання технологій: підтримуйте спілкування, давайте поради. Дитина має знати: якщо щось піде не так, ви поруч.
- 02** Разом з дитиною дивіться матеріали та грайте в Інтернеті – це допоможе краще зрозуміти, чим вона займається, чому захоплюється додатком, грою чи веб-сайтом. Також це чудова можливість для початку розмови про безпеку в Інтернеті.
- 03** Створіть корисні звички та допоможіть своїй дитині розвивати цифровий інтелект, соціальні й емоційні навички, такі як: повага, емпатія, критичне мислення, відповідальна поведінка та психологічна стійкість.
- 04** Підвищуйте самооцінку дитини. За можливості допоможіть дитині самій приймати рішення. Намагайтесь навчити її моделей поведінки із негативним досвідом в Інтернеті, це буде формувати її впевненість та стресостійкість.
- 05** Зробіть так, щоб вдома [дитина користувалась пристроями в зонах видимості](#) – це допоможе вам бути в курсі того, з ким ваша дитина контактує в Інтернеті через телефон, планшет, смарт-телевізор, ігрову приставку та інші пристрої, підключені до Інтернету.
- 06** Установіть часові межі, щоби балансувати час, проведений перед екраном та в режимі офлайн. Сімейний договір може допомогти вам керувати очікуваннями дитини щодо того, де та коли дозволено використовувати пристрої – шукайте тут [шаблони](#) для прикладу.
- 07** Знайте, якими додатками, іграми, веб-сайтами та соціальними мережами користується ваша дитина, і переконайтесь, що вони відповідають її віку. Навчіться вимикати можливість спілкування або обмінювання повідомленнями в онлайн-чатах та функцію «поділитися розташуванням» у налаштуваннях додатків чи іграх, оскільки це може наразити дитину на небезпеку у вигляді небажаного контакту чи розкрити її фізичне місце розташування.
- 08** Перевірте налаштування приватності в іграх та програмах, якими користується ваша дитина, переконайтесь, що в її профілі ввімкнені найсуворіші налаштування приватності. Обмежте коло осіб, які можуть контактувати з вашою дитиною та попросіть її радитись з вами, перш ніж додавати нових друзів.
- 09** Використовуйте доступні технології для налаштування батьківського контролю на пристроях, які можуть обмежувати шкідливий контент, контролювати дії дитини та обмежувати чи блокувати час користування підключеними пристроями або окремі функції (наприклад, камери, покупки через мобільні додатки).
- 10** Будьте уважні до ознак страху чи тривоги і знайте, куди звернутися за додатковою порадою та підтримкою.

- [Посилання на форму](#) для повідомлення про кримінальні, адміністративні правопорушення до Департаменту Кіберполіції Національної поліції України (цілодобово).

- Районний відділ поліції (102).

- Національна гаряча лінія з питань протидії насильству та захисту прав дитини:
ПН–ПТ з 12:00 до 16:00
0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних)
116 111 (безкоштовно з мобільних).



ЗМІ, дезінформація та шахрайство

На даний час важко відвідати веб-сайт, включити телебачення чи слухати радіо, не стикаючись з інформацією про COVID-19. Важливо залишатися в курсі, але треба пам'ятати про неправдиві новини та дезінформацію, що поширюються через Інтернет.

🧐 Як я можу захистити свою дитину?

- Виберіть одне або два надійних та авторитетних джерела новин, щоб уникнути неправдивих псевдонаукових повідомлень. Основні служби новин пропонують регулярні оновлення онлайн, по телебаченню та радіо.
- Закликайте дитину перевіряти, наскільки надійним є те чи інше джерело інформації.
- Навчіть дитину таким навичкам як повага, відповідальність, стресостійкість і [критичне мислення](#) — ніколи не рано привчати дитину до хороших звичок, що допоможуть їй розуміти отримувану інформацію.
- Встановіть параметри безпеки, приватності та конфіденційності на пристроях, іграх та програмах відповідно до віку.
- Будьте в курсі того, які існують види шахрайства в Інтернеті, та навчіть дитину помічати та уникати їх.
- Встановіть часові межі щодо власного знаходження «за монітором» та дотримуйтеся їх самі — це може допомогти підтримувати рівновагу та надасть правильний приклад вашій дитині.
- Будьте прикладом, шанобливої та чесної поведінки в Інтернеті.
- Переконайтеся, що ваша дитина знає, куди може звернутися за допомогою — більше спілкуйтеся вдома про безпеку в Інтернеті, розкажіть їй про довідкові лінії чи мережі підтримки або надайте їй поради, перелічені в цьому посібнику.

🧐 Що я можу зробити, якщо моя дитина відчуває тривогу?

- Вимкніть сповіщення та використовуйте програми-додатки або вбудовані функції, щоб відстежувати чи обмежувати кількість часу, проведеного вами та вашою дитиною в Інтернеті.
- Спробуйте проводити більше часу за іншими видами діяльності, наприклад, читанням або настільними іграми.
- Придивіться до позитивних історій людей, які працюють над тим, щоб мінімізувати COVID-19, піклуються про літніх або хворих людей, проявляють доброзичливість та докладають спільних зусиль у боротьбі з вірусом. Тут можете знайти [корисні поради](#) для батьків під час COVID-19.
- Регулярно перевіряйте, чи все добре з вашою дитиною. Дайте їй знати, що вона в будь-який час може звернутися до вас. Зробіть щось веселе разом!

• [Онлайн консультації для підлітків](#) від Teenergizer;

• Серіал для батьків «[Безпека дітей в інтернеті](#)» на порталі «Дія.Цифрова Освіта» Міністерства цифрової трансформації України

• [Як контролювати час проведений в інтернеті](#) від освітнього проекту #stop_sexтинг

• Національна гаряча лінія з питань протидії насильству та захисту прав дитини:
ПН–ПТ з 12:00 до 16:00
0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних)
116 111 (безкоштовно з мобільних);



Час в Інтернеті

Якщо ваша дитина використовує онлайн-платформи або програми для навчання в школі та виконання домашніх завдань, важливо забезпечити здоровий баланс між кількістю позашкільного часу, проведеного онлайн та офлайн.

Якщо ви помітили, що ваша дитина стикається з цими проблемами, можливо, вам доведеться вжити певних заходів, щоб відновити рівновагу. Подумайте про те, щоб звернутися до онлайн чи телефонних консультантів або зателефонувати до місцевого лікаря за консультацією.

👉 Ось кілька корисних порад:

- Під час позашкільних годин вдома встановлюйте часові межі того, коли та як довго ваша дитина може користуватися Інтернетом.
- Використовуйте доступні технології — батьківський контроль та інструменти для моніторингу часу в Інтернеті, які дозволяють вимірювати та встановлювати часові обмеження використання пристрою чи доступу до Інтернету. Будьте чесні та відкриті щодо того, чому ви хочете використовувати такі технології.
- Вимкніть сповіщення для додатків соціальних мереж та месенджерів, щоб мінімізувати відволікання.
- Залежно від віку вашої дитини, ви можете [укласти сімейну Інтренет угоду](#), які б балансували час, проведений перед екраном, з активностями проведеними в режимі офлайн.
- Внесіть в ваш домашній розклад сімейні офлайн-заняття, наприклад читання або настільні ігри.
- Скоротіть свій власний час перебування онлайн, щоб бути прикладом правильної поведінки.

Проведення багато часу в Інтернеті може мати негативні наслідки для здоров'я. Ознаки такої залежності включають:

- втома, порушення сну, головна біль, перенапруження очей;
- зміна апетиту;
- нехтування особистою гігієною;
- постійні розповіді про певні онлайн-програми або ігрові сайти;
- прояви злості на прохання відпочити від онлайн-активності;
- тривога або дратівливість, коли дитина знаходиться далеко від комп'ютера чи пристрою;
- поступове віддалення від друзів та родини.

• [Онлайн консультації для підлітків](#) від Teenergizer;

• [Серіал для батьків «Безпека дітей в інтернеті»](#) на порталі «Дія.Цифрова Освіта» Міністерства цифрової трансформації України

• [Як контролювати час проведений в інтернеті](#) від освітнього проекту #stop_сехтинг

• Національна гаряча лінія з питань протидії насильству та захисту прав дитини:
ПН–ПТ з 12:00 до 16:00
0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних)
116 111 (безкоштовно з мобільних);



Використовуйте батьківський контроль та безпечні варіанти пошуку

Батьківський контроль – це програмні засоби, які дозволяють стежити і обмежувати те, що ваша дитина бачить і робить в Інтернеті. Вони можуть використовуватися для фільтрації шкідливого контенту (наприклад, контент «для дорослих» або матеріали сексуального характеру), а також для контролю, обмеження часу чи блокування використання дитиною підключених пристроїв та окремих функцій, наприклад камери.

Хоча батьківський контроль є ефективним інструментом для контролю та обмеження того, що робить дитина в Інтернеті – все ж цього може бути недостатньо. Потрібно вчити дитину культурі поведінки в Інтернеті.

🤔 Як я можу використовувати «батьківський контроль»?

- Перевірте, чи у вашому Wi-Fi роутері є програмне забезпечення, яке дозволяє налаштувати батьківський контроль у всій сімейній Wi-Fi мережі.
- Пошукайте в Інтернеті Wi-Fi роутери, що підходять для дітей, використовуючи такі терміни, як «роутери з батьківським контролем», «безпечний wi-fi для дітей», «родинний роутер».
- Перегляньте функцію «батьківський контроль», доступну на більшості планшетів, смартфонів, комп'ютерів, телевізорів та ігрових консолей. Подивіться інформацію на сайтах їх виробників: [Windows](#), [Apple](#), [Google Play](#) або [Google Family Link](#). Використовуйте функцію PIN-коду на смарт-телевізорах або відключіть телевізор від Інтернету, якщо ви не використовуєте «смарт» функції.
- Використовуйте батьківський контроль, щоб обмежити використання стільникових даних (GPRS, 3G, 4G) дитиною.
- Використовуйте засоби батьківського контролю на потокових сервісах та ігрових консолях, щоб керувати ігровою активністю дитини. Пошукайте потоковий сервіс або назву консолі та «батьківський контроль», щоб переглянути ваші можливості.
- Завантажте або придбайте засоби батьківського контролю чи фільтри. Щоб знайти потрібний вам фільтр, виконайте пошук в Інтернеті, використовуючи такі терміни, як «Інтернет-фільтри» або «internet filters» перегляньте відгуки про них.
- Налаштуйте батьківський контроль пошукових систем або налаштуйте безпечний пошук у самому пристрої, щоб запобігти потраплянню вашої дитини на сайти із неприйнятним контентом.



Поради щодо безпечного перегляду

- Заохочуйте дітей молодшого віку завжди запитувати дорослого, перш ніж натискати кнопки «Прийняти», «Дозволити» або «ОК» на веб-сайтах, оскільки такі сайти можуть містити інші повідомлення або «відмову від відповідальності», на які варто звертати увагу.
- Зробіть закладки у веб-браузері дитини для сайтів, якими б ви хотіли щоб ваша дитина користувалася.
- Дізнайтеся, як налаштувати інструменти фільтрації, якщо кілька членів вашої родини разом користуються одним пристроєм або програмою, для того щоб фільтр відображав вік та навички кожного користувача.
- Майте на увазі, що більшість пошукових систем також містять рекламу, і знайте, що завжди існує ризик, що неприйнятний для дитини матеріал все ж таки може проскочити повз вашу увагу.



Небажані контакти та грумінг

У цей період діти навчаються, грають та спілкуються онлайн, і це чудовий спосіб заводити друзів та залишатися на зв'язку.

Чим більше людей долучається до Інтернету, тим важливіше слідкувати за тим, щоб розмови ваших дітей були безпечними, корисними та бажаними. Батьки мають знати як реагувати на небажані контакти з боку інших людей.

Небажаний контакт – це будь-яке спілкування в Інтернеті, яке змушує вашу дитину почуватися некомфортно чи в небезпеці, навіть якщо вона спочатку погодилася на цей контакт. Така ситуація може виникнути при спілкуванні з незнайомцем, «онлайн-другом» або навіть з тим, кого дитина знає. В гіршому випадку, це може призвести до [«грумінгу»](#) – налагодження довірливих стосунків з дитиною в Інтернеті з метою сексуального насильства онлайн чи офлайн.

🤔 Як я можу мінімізувати ризики для моєї дитини?

- Зробіть акаунт дитини приватним – запропонуйте дитині зробити свій акаунт у соціальній мережі приватним або регулярно власноруч перевіряйте налаштування приватності дитини.
- Видаліть контакти осіб, яких дитина не знає в реальному житті – попросіть переглянути всіх людей, на яких вона підписана, та друзів у соціальних мережах та перевірте, чи дійсно дитина їх знає.
- Повідомляйте та блокуйте – попросіть вашу дитину повідомляти про користувачів, від яких вона отримує небажані повідомлення, та блокувати їх.
- Видаляйте запити від незнайомців – заохочуйте свою дитину не додавати в друзі незнайомих людей та видаляти запити, що надходять від них.



Як ще я можу захистити свою дитину?

- **Станьте частиною цифрового світу вашої дитини** — будьте в курсі веб-сайтів, додатків онлайн-чатів та соціальних мереж, якими вона користується, та переглядайте їх разом.
- **Будуйте відносини на довірі** — спілкуйтеся з дитиною відкрито та спокійним тоном, щоб дитина знала, що може звернутися до вас, якщо хтось пропонує їй зробити щось підозріле.
- **Допомогайте дитині захистити свою приватність** — поясніть, як користуватися налаштуваннями приватності в соціальних мережах та як обмежити доступ до своєї онлайн-інформації виключно для знайомих друзів.
- **Навчіть дитину розрізняти підозрілі контакти** — допоможіть їй розпізнавати ознаки того, що онлайн «друг» намагається побудувати неналежні відносини якщо:
 - людина запитує багато приватної інформації одразу після знайомства онлайн;
 - пропонує зустрітися в реальному житті;
 - питає, в чий кімнаті розташований комп'ютер;
 - просить про послугу або просить зробити щось у відповідь (зловмисники часто використовують обіцянки та подарунки, щоб завоювати довіру).
- **Встановіть правила безпеки для зустрічі з онлайн-друзями** — поясніть, що найбезпечніше тримати онлайн-друзів саме онлайн. Тобто, якщо дитина хоче зустрітися з кимось віч-на-віч — вона повинна спочатку обговорити це з вами. Дайте зрозуміти, що їх повинні супроводжувати ви або інша доросла довірена особа.
- **Якщо щось пішло не так** — поговоріть з дитиною без осуду чи злості, щоб дитина відчувала, що вона може прийти до вас з будь-яким питанням, не боючись, що її сваритимуть або накажуть. Дізнайтеся про те, що сталося, і дійте в інтересах захисту дитину.
- **Зателефонуйте у поліцію**, якщо дитині загрожує фізична небезпека. Ви можете викликати поліцію за телефоном 102 або звернутися особисто до райвідділу та написати заяву. Ви також можете заповнити форму зворотнього зв'язку на [сайті Кіберполіції](#).

[Онлайн консультації для підлітків](#) від Teenergizer;

[Тематична інформація для батьків](#) від освітнього проекту #stop_sexтинг;

[Інтернет-портал](#) повідомлень про матеріали, що зображують насильство сексуального характеру над дітьми;

5 та 7 серія серіалу для батьків «[Безпека дітей в інтернеті](#)» на порталі «Дія.Цифрова Освіта» Міністерства цифрової трансформації України.



Порнографія в інтернеті

Коли діти все більше часу проводять вдома, різко збільшуються ризики випадкового нараження або свідомого пошуку порнографії в Інтернеті.

🤔 Як я можу захистити свою дитину?

- **Встановіть «домашні правила»** – поговоріть з вашою дитиною про ці ризики та поговоріть з нею, де та коли потрібно використовувати комп'ютери та інші гаджети.
- **Будьте зацікавленими** – регулярно та відверто розмовляйте з дитиною про те, що вона робить в Інтернеті – це сприяє формуванню довіри.
- **Використовуйте доступні технології** – скористайтесь технологією батьківського контролю для гаджетів та переконайтесь, що режим «безпечного пошуку» ввімкнено у браузері.
- **Розвивайте стійкість дитини** – враховуючи вікові особливості, поговоріть з дитиною про контент сексуального характеру, оскільки це допоможе їй правильно зрозуміти, що вона побачила в Інтернеті та посилить розуміння згоди та поваги у відносинах.
- **Самостійно підніміть тему порнографії** – експерти по батьківському вихованню рекомендують розпочинати говорити про порнографію досить рано (до 9 років), щоб захистити дитину від впливу через випадкове нараження на подібний контент. Пам'ятайте, що кожна дитина особлива, тому потрібно самостійно вирішити, коли саме правильно підняти дану тему.
- **Думайте в довгостроковій перспективі** – поясніть дитині, що якщо вона побачить щось, чого не розуміє, вона може завжди звернутися до вас.



Що робити, якщо дитина натрапила на порнографію в Інтернеті?

- **Зберігайте спокій** – подякуйте дитині за сміливість повідомити про це і запевніть її, що вирішите це питання разом.
- **Вислухайте, оцініть, зробіть паузу** – запитайте дитину, як вона знайшла цей контент, або хто їй його показав. Запитайте про її емоційний стан після побаченого. Не читайте лекцій.
- **Запевніть дитину, що все добре** – не вилучайте у дитини гаджет або не обмежуйте повністю доступ до Інтернету, оскільки діти вважають це покаранням.
- **Запитуйте дитину про самопочуття** – важливо говорити з дитиною про її емоційний стан після побаченого. Спонукайте дитину говорити з вами на будь-які теми.
- **Поговоріть про важливість згоди та поваги у стосунках** – поговоріть про те, що обіймати або цілувати іншу людину дозволено лише за її згодою.

[Тематична інформація про порно у дитинстві](#) від освітнього проекту #stop_сехтинг



Надсилання оголених зображень та секстинг

Соціальна дистанціювання та ізоляція можуть негативно впливати на будь-які відносини, і відносини між підлітками – не виключення. Дитина може вважати, що [надсилання оголених зображень](#) – це спосіб фліртування, знаходячись вдома, особливо якщо діти перебувають у відносинах. Важливо поговорити з дитиною про ймовірні наслідки надсилання оголених зображень або обмін ними.

📌 До таких ризиків належать:

- **Втрата контролю над зображенням** в результаті розповсюдження інтимних зображень через Інтернет, навіть перебуваючи у надійних стосунках.
- **Тиск та неповага** – однолітки змушують надсилати відверті зображення або відео.
- **Психологічні та емоційні травми**, до яких відносяться приниження, булінг, знущання, домагання або завдання шкоди репутації.

🤔 Як я можу мінімізувати ризики для своєї дитини?

- **Враховуючи вікові особливості, поговоріть з дитиною** про те, як безпечно залишатись на зв'язку з друзями та коханими.
- **Поговоріть про ризики** – що може піти не так. Зверніть увагу на те, що після того, як зображення відправлене, його майже неможливо видалити або контролювати його розповсюдження.
- **Розвивайте впевненість дитини у собі** – поясніть, що говорити «ні» – цілком нормально. Дайте знати дитині, що вона не повинна піддаватися тиску однолітків і надсилати їм інтимні зображення, лише тому, що так роблять інші, або тому, що їхній друг або подруга попросила їх про це.
- **Навчіть дитину шанобливим стосункам** – розкажіть їм про наслідки розповсюдження інтимних зображень без згоди власника, наголошуючи, що в такому випадку можна втратити довіру людини.



Що я можу зробити, якщо інтимне фото моєї дитини розповсюджене в Інтернеті?

- **Зберігайте спокій та будьте відвертими** – запевніть дитину, що ви вирішите цю проблему разом.
- **Вислухайте та дійте** – розповсюдження інтимних зображень дитини є порушенням закону. Дійте швидко – повідомте веб-сайт або службу, де розміщене інтимне зображення, про необхідність видалення даного контенту. Також, Ви можете повідомити про матеріали, що зображують сексуальне насильство над дітьми [TUT](#).

[Інтернет-портал](#) повідомлень про матеріали, що зображують сексуальне насильство над дітьми;

Соціальна реклама про online сексуальне насильство над дітьми (кібер грумінг);

[Чатбот](#) проекту #stop_сехтинг: тут підлітки можуть отримати базові відповіді на тематичні питання;

[Картинки серії «не_ведусь»](#) проекту #stop_сехтинг які можна надіслати у відповідь на неприємний запит;

[Тематичні матеріали](#) про інтимні селфі вашої дитини від освітнього проекту #stop_сехтинг про інтимні селфі вашої дитини;

[Тематичні матеріали для підлітків](#) про надсилання оголених фото від освітнього проекту #stop_сехтинг про інтимні селфі вашої дитини.



Кібербулінг

Діти, які перебувають вдома тривалий час, можуть почати знущатися один з одного, в тому числі і через Інтернет. Важливим є не допустити такі випадки кібербулінгу. Кібербулінгом можуть вважатися публікації, коментарі або повідомлення, в яких дитину навмисно принижують. Кібербулінг може негативно впливати на те, як дитина переживає процес соціальної ізоляції, і чим довше це триває, тим більший стрес дитина відчуває, що в свою чергу може призвести до погіршення її емоційного та фізичного стану.

👉 Ось кілька корисних порад:

- Пам'ятайте, що коли діти не йдуть до школи вони отримують менше підтримки з боку друзів, вчителів та вихователів.
- Поговоріть з дитиною про кібербулінг, навіть якщо вона не стикалася з цією проблемою. Разом ви можете подумати про те, як би ви вирішили таку потенційну проблему та надати впевненості дитині, що ви її завжди підтримаєте.
- Звертайте увагу на зміни в поведінці дитини, наприклад, якщо дитина засмучена чи занепокоєна після користування телефоном, планшетом або комп'ютером, замкнена або скритна щодо того, що вона робила в Інтернеті.

[Посилання на форму](#) для заяви про кримінальні, адміністративні правопорушення або події до Департаменту Кіберполіції Національної поліції України, цілодобово;

[Онлайн консультації для підлітків](#) від проєкту «Teenergizer»;

Проєкт про кібербулінг [«Доброphone: Stop кибербуллинг»](#);

8 серія серіалу для батьків [«Безпека дітей в інтернеті»](#) на порталі «Дія.Цифрова Освіта» Міністерства цифрової трансформації України.

Що робити, якщо моя дитина страждає від кібербулінгу?

Можливо, ви думаєте обмежити доступ до соціальних мереж або відключити Wi-Fi. Майте на увазі, що така реакція може погіршити ситуацію, адже дитина почуватиметься покараною, а це тільки посилить відчуття соціальної ізоляції.

👉 **Ось кілька корисних порад:**

- **Прислухайтесь, думайте, зберігайте спокій** – поговоріть з дитиною про те, що сталося, але залишайтеся відкритим та не засуджуйте, запитайте про самопочуття та запевніть дитину, що ви її почули.
- **Зберіть докази кібербулінгу** – наприклад, зробіть скріншоти, можливо, вам доведеться згодом повідомити про цей випадок.
- **Повідомте про кібербулінг** у службу підтримки соціальної мережі, на якій розташований образливий контент – майже в усіх соціальних мережах, онлайн-іграх, мобільних додатках та веб-сайтах є можливість повідомити про такий контент та вимагати його видалення.
- **Зabloкуйте зловмисника** – порадьте дитині не відповідати на булінг, оскільки це може лише погіршити ситуацію. Допоможіть дитині заблокувати людину, яка надсилає подібні повідомлення.
- **Допоможіть та підтримайте** – регулярно говоріть з дитиною про її самопочуття.



Онлайн-ігри

Онлайн-ігри — чудова можливість залишатися на зв'язку з друзями, перебуваючи вдома. Ігри можуть добре впливати на координацію, навички вирішення проблем та багатозадачності, а також допомогти сформувати у дітей соціальні навички за допомогою взаємодії з іншими гравцями в Інтернеті.

Для здорового балансу онлайн та оффлайн ігор залучайте дитину до домашніх справ, настільних ігор, малювання та читання книг.

👉 Якщо ваша дитина захоплюється онлайн-іграми, потрібно знати про такі ризики:

- Якщо дитина проводить занадто багато часу в онлайн-іграх, це може негативно вплинути на здоров'я дитини, її здатність до навчання, соціальне та емоційне самопочуття.
- Кібербулінг та грумінг можуть мати місце в тому числі і в чаті онлайн-ігор.
- Ігри можуть мати елементи, азартних ігор, що в свою чергу може призвести до нормалізації сприйняття дітьми азартних ігор.
- Ігри, в які грає ваша дитина, можуть не відповідати її віку (вікові обмеження для ігор батьки можуть перевірити онлайн).
- Дитина може, не розуміючи цього, витратити гроші на ігри (навіть якщо гра безоплатна, гравцю можуть бути запропоновані покупки всередині ігри).



Що я можу зробити?

- **Підготуйтеся** – розмістіть комп'ютер, гаджет або ігрову панель на видному місці та налаштуйте батьківський контроль, увімкніть функції безпеки для пристроїв, браузерів та додатків.
- **Проявляйте зацікавленість** – постійно спілкуйтеся з дитиною про її ігрові інтереси та про те, з ким вона грає в Інтернеті. Якщо ви також проводите час вдома, спробуйте пограти разом з дитиною, щоб краще розуміти як онлайн-ігри обробляють персональну інформацію, та з ким дитина спілкується.
- **Цікавтеся, у що грає дитина** – ігри різняться за рівнем насильницького або сексуального контенту, і можуть містити не прийнятні для віку дитини теми, лексику і образи.
- **Формуйте корисні звички** – навчіть дитину захищати свою персональну інформацію, використовуючи ігровий нікнейм замість справжнього ім'я. Навчіть дитину не переходити за посиланнями, що надходять від сторонніх людей та не використовувати підозрілі програми, адже вони можуть містити віруси та зловмисні програмні забезпечення.
- **Дайте дитині волю** – за можливості допоможіть дитині приймати мудрі рішення самостійно, а не вказуйте, що робити. Спробуйте сформувати в дитині стійкість та впевненість, з якою вона ставитиметься до потенційних загроз в Інтернеті.
- **Допоможіть дитині слідкувати за часом**, наприклад, встановіть таймер, який нагадає, що час для онлайн-гри майже сплинув (без несподіваного відключення від ігри, що не дозволить зберегти дані).



Пошук підтримки та допомоги

Наразі ми живемо у незвичних обставинах та були вимушені швидко змінити спосіб життя та спілкування. Навіть якщо COVID-19 не вплинув на ваше здоров'я, він наклав фізичні обмеження, емоційні та фінансові навантаження, з якими впоратися нелегко. А поєднати це з вихованням дитини вдома – ще складніше.

🤔 Що я можу зробити, аби краще піклуватися про себе та своїх близьких?

- Пошукайте поради для батьків та вихователів, що підтримають вас під час ізоляції.
- Плануйте заздалегідь – зараз кількість людей, що надають послуги, зменшилася. Водночас стало більше людей, що купують продукти харчування або ліки в Інтернеті. Все це може спричинити затримку доставки чи скасування замовлення. Тому плануйте заздалегідь та подумайте про альтернативи у випадку, якщо ви не змогли знайти те, що вам потрібно.
- Проведення тривалого часу вдома з членами сім'ї може негативно вплинути навіть на ідеальні стосунки, та геть погіршити проблемні. Якщо вам потрібна допомога – зверніться за телефоном підтримки, вказаним нижче.

Урядова гаряча лінія для осіб, які постраждали від домашнього насильства.
Сервіс доступний цілодобово за номером 15-47;

Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 0 800 500 335 або 116 123 (короткий номер з мобільного);

Єдиний телефонний номер системи надання безоплатної правової допомоги
0-800-213-103.

Якщо вашим знайомим або членам сім'ї важко перебувати в цей складний період вдома, спробуйте їм допомогти – для початку поділіться з ними цією інформацією.

