

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Право людини на безпеку та захист є базовим та поширюється на її життєдіяльність.

Не кожна дитина в Україні володіє достатнім рівнем знань щодо існуючих ризиків в цифровому середовищі та навичками безпечної поведінки в цифровому просторі. *Діти мають право отримувати знання та підтримку у використанні цифрового середовища.*

Надавати таку підтримку є спільною відповідальністю батьків, педагогічних працівників, громади загалом.

Залучення батьків до освітнього процесу, налагодження ефективних партнерських відносин сприятиме не лише ефективному досягненню результатів навчання, а й формуванню безпечного освітнього та родинного середовища.

Комунікація у віртуальному просторі має свої особливості. Так, інформаційно-комунікаційні технології є важливим інструментом у житті дітей під час здобуття освіти, соціалізації, самореалізації. Водночас, *бесконтрольне та безвідповідальне їх використання містить ризики для здоров'я, розвитку та благополуччям дітей, зокрема:*

контактні ризики (сексуальні експлуатації та зловживання, домагання для сексуальних цілей («грумінг», розбещення), онлайн-вербування дітей для вчинення злочинів, участь у екстремістських політичних чи релігійних рухах або для цілей торгівлі людьми); **ризики контенту** (принизливе та стереотипне зображення та надмірна сексуалізація жінок та дітей; зображення та популяризація насильства та нанесення собі ушкоджень, зокрема, самогубств; принизливі, дискримінаційні або расистські вирази або заклик до такої поведінки; реклама, контент для дорослих); **ризики поведінки** (залякування, переслідування та інші форми утисків, розповсюдження без отримання згоди сексуальних зображень, шантаж, висловлювання ненависті, хакерство, азартні ігри, незаконне завантаження або інші порушення прав інтелектуальної власності, комерційна експлуатація); **ризики для здоров'я** (надмірне використання призводить до позбавлення сну та фізичної шкода).

Всі перераховані вище ризики не є вичерпними, постійно оновлюються та здатні негативно вплинути на фізичне, емоційне та психологічне благополуччя дитини.

Так, одними з розваг серед підлітків в соціальних мережах, що, зокрема за умови відсутності компетентностей безпечної поведінки в цифровому просторі, можуть призвести до непоправної шкоди здоров'ю та життю, стали Інтернет-челенджі та «групи смерті».

Челендж (англ. Challenge) – жанр інтернет-роликів, в яких блогер виконує завдання на відеокамеру і розміщує його в мережі, а потім пропонує повторити завдання своєму знайомому або необмеженому колу користувачів. Саме слово челендж зазвичай перекладається як «виклик» у контексті словосполучення «кинути виклик».

Найбільш небезпечними останнім часом стали челенджі:

«вогняний челендж» (Fire challenge);

«падіння в стрибку» (Tripping jump challenge);

«проломити-череп-челендж» (Skull-breaker challenge);

«отруєння капсулами для прання» (Tide pods challenge);

«суїцидальний челендж Момо»;

«удушення/непритомність/втрата свідомості» (Choking/fainting/pass-out challenge);

«контрольована задуха» (Blackout challenge);

«вибух розетки» (Outlet Challenge);

«вистрибни з автомобіля» (Drake «In My Feelings»); «я без свідомості» (Pass out prank, Shocking games) тощо.

Вірусний характер поширення цих челенджів дозволяє їм швидко розповсюджуватись та продовжувати існувати, незважаючи на смертельну небезпеку. Служби технічного обслуговування та контролю за контентом популярних соціальних мереж не завжди вчасно виявляють та блокують контент, що закликає до небезпечних дій. *Однак кожен користувач, помітивши контент, який може загрожувати життю та безпеці інших, може звернутися до адміністрації сайту зі скаргою, і врятувати комусь життя.*

З огляду на сказане, необхідно формувати компетентності дітей, [батьків](#) та [педагогічних працівників щодо безпечної поведінки в цифровому просторі](#) та потенційної небезпеки безвідповідального ставлення до використання мережі Інтернет, суспільну культуру нетерпимого ставлення до порушення прав, свобод, безпеки дитини взагалі та в цифровому середовищі зокрема, критичне мислення під час сприйняття інформації та вчити правилам інформаційної гігієни, щоб запобігти впливу подібних ризиків та потраплянню дітей в небезпечні ситуації.

Найбільшої уваги щодо профілактики потребують підлітки (12-17 років), оскільки це етап активного формування самооцінки, інтересів, моральних

уявлень, соціальних установок та потреби в спілкуванні з однолітками. Підліток прагне отримати новий досвід та яскраві емоції, дізнатися, на що він здатний та усім продемонструвати свою винятковість, а соціальні мережі стають для нього платформою для отримання визнання та самоствердження. Однак, несформована психіка, емоційна нестабільність через великий потік інформації, можливі соціальні невдачі та бажання втекти від реальних проблем, вимушена ізоляція під час карантину знижують критичність підлітків до обраних ними способів поведінки. Підлітки в силу вікових особливостей намагаються відокремитись від батьків, відійти у бік і знайти себе. Якщо ж це не вдається, підлітки починають втрачати інтерес до життя, не даючи собі можливості знаходити інші варіанти розв'язання проблеми. Такі підлітки є найбільш вразливою групою для небезпечних челенджів та «груп смерті».

Позитивне спілкування між родиною та закладом освіти сприяє попередженню потрапляння здобувачів освіти в небезпечні ситуації, у тому числі в цифровому середовищі, та вчасному виявленню таких ситуацій і реагуванню. Таке спілкування позитивно впливає на всіх учасників освітнього процесу.

Залучення батьків до освітнього процесу сприяє їхній обізнаності щодо необхідної допомоги та підтримки їхній дитині, цінності своєї участі в освітньому процесі, а також впливає на ступінь і якість участі батьків в навчанні своїх дітей вдома. Таке залучення **позитивно впливає на академічну успішність, рівень мотивації дітей до навчання, поведінку, ставлення до домашніх завдань та закладу освіти в цілому.**

Позитивне спілкування між батьками та педагогічними працівниками необхідне для *побудови партнерських взаємовідносин між закладом освіти та родиною*. Таке спілкування є основою для всіх інших форм участі родини в освітньому процесі. Повідомлення батькам переважно поганих новини про успішність дітей та їх поведінку, ніж про успіхи та визнання їх досягнень, перешкоджає залученню батьків, змушуючи їх відчувати свою неефективність та неспроможність допомогти своїм дітям.

Зважаючи на викладене вище, вважаємо за необхідне сформулювати наступні

ПОРАДИ БАТЬКАМ

1 Говоріть з дитиною про безпеку в Інтернеті та допомагайте розвивати критичне мислення, вчіть робити аргументований вибір та нести відповідальність за його результати. Проста заборона використання гаджетів може призвести до втрати довіри дитини до дорослого та приховування нею своїх захоплень.

2 Говоріть, пояснюйте, формуйте культуру використання Інтернету в повсякденному житті.

3 Будуйте відкриті та довірливі стосунки з дитиною щодо використання технологій: підтримуйте спілкування, давайте поради. Дитина має знати, що дорослий поруч і готовий допомогти.

4 Разом з дитиною переглядайте матеріали на її улюблених веб-сайтах та грайте в її улюблені Інтернет-ігри. Це допоможе краще зрозуміти інтереси дитини, її захоплення та причини такого вибору. Також це може стати приводом для невимушеного початку розмови про безпеку в Інтернеті.

5 Формуйте корисні звички використання гаджетів та цифрового середовища, розвивайте цифрові, [соціальні й емоційні навички](#), такі як: повага, емпатія, [критичне мислення](#), відповідальна поведінка та психологічна стійкість.

6 Підвищуйте самооцінку дитини, дозволяйте дитині самостійно робити вибір і бути відповідальним за нього, вчіть моделям поведінки із негативним досвідом в Інтернеті.

7 Заохочуйте користуватись гаджетами в зонах видимості дорослих. Це допоможе тримати під контролем, з ким ваша дитина контактує в Інтернеті через телефон, планшет, смарт-телевізор, ігрову приставку та інші пристрої, підключені до Інтернету.

8 Встановлюйте часові межі користування гаджетами, щоб балансувати час, проведений в режимі онлайн та флайн.

9 Контролюйте додатки, ігри, веб-сайти та соціальні мережі, якими користується дитина, та їх відповідність віку дитини.

10 Учіться встановлювати на гаджети дитини батьківський контроль, вимикати можливість спілкування або обміну повідомленнями в онлайн-чатах та функцію «поділитися розташуванням» у налаштуваннях додатків чи ігор, оскільки це може наразити дитину на небезпеку у вигляді небажаного контакту чи розкрити її фізичне місце розташування.

11 Перевіряйте налаштування приватності в іграх та соціальних мережах, якими користується дитина, наявності в її профілі ввімкнених налаштувань приватності.

12 Обмежте коло осіб, які можуть контактувати з дитиною, та просіть дитину радитись, перш ніж додавати нових друзів.

13 Будьте уважними до ознак страху чи тривоги, зміни поведінки, режиму сну та апетиту.

14 Спостерігайте, як дитина будує контакти зі світом: якщо більше сидить у гаджетах, замкнута й не може описати свій стан; не знаходить слова, щоби розповісти про свої почуття та проведений день; якщо наживо не спілкується, не ходить у гості, не ходять в гості до неї; слухає депресивну, параноїдальну

музику; має відсторонений погляд, апатію, дитина млява, має поганий апетит, не має інтересу в очах – у такому разі ***треба звертатися до фахівців і знати, куди звернутися за додатковою порадою та підтримкою, а також повідомляти дитині, куди вона може у разі потреби звернутись по допомогу.***

Важливо рахуватися з почуттями підлітка і не заперечувати їх, треба легалізувати ці почуття і дати дитині зрозуміти, що її приймають і про це можна говорити у родині.

У разі виявлення, що дитина стала жертвою будь-яких проявів насильства чи експлуатації, вербування чи маніпуляцій в цифровому просторі, варто одразу звернутись до Національної поліції України та надіслати повідомлення про правопорушення до департаменту кіберполіції Національної поліції України за [посиланням](#) (цілодобово).

Психологічну допомогу та підтримку можна отримати за номерами телефонів:

1) Національна гаряча лінія з питань протидії насильству та захисту прав дитин (Пн – Пт з 12:00 до 16:00):

0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних);

16 111 (безкоштовно з мобільних).

2) [Онлайн консультація для підлітків](#) в Teenenergizer.

3) Чат-бот у [Telegram](#) і [Viber](#) допоможе дізнатись, куди звертатись за допомогою.

Встановити «батьківський контроль» для пристроїв із операційною системою Windows 10 можна за такою послідовністю дій:

1) перейдіть з меню Пуск в розділ «Облікові записи користувачів»;

2) у категорії «Сім'я та інші користувачі» натисніть «Додати члена сім'ї»;

3) операційна система на вибір запропонує створити профіль для дитини або дорослого;

4) обравши відповідний пункт, введіть адресу електронної пошти. Для підтвердження адреси зайдіть в папку вхідних повідомлень електронної пошти.

Важливо: операційна система не дозволить активувати «батьківський контроль» для локального облікового запису. Створіть новий профіль для кожного користувача, якого належить контролювати.

Встановити «батьківський контроль» для пристроїв з операційною системою Android можна за такою послідовністю дій:

- 1) відкрийте програму «Play Маркет»;
- 2) у лівому верхньому кутку екрану натисніть на значок «меню» і виберіть «Установки» – «Батьківський контроль».
- 3) увімкніть означену функцію.
- 4) обмежте доступ до налаштувань «батьківського контролю», встановивши PIN-код.
- 5) встановіть такі фільтри: «Додатки, ігри, фільми і серіали. Виберіть максимально допустиме вікове обмеження для контенту», «Музика і книги. Забороніть завантаження і покупку контенту для дорослих».

Важливо: «батьківський контроль» діє тільки на тому пристрої, де ви його налаштували. При необхідності увімкніть його на іншому пристрої, знову виконавши наведені вище інструкції.

Встановити «батьківський контроль» для пристроїв «iPhone», «iPad», «iPod touch» можна за такою послідовністю дій:

- 1) перейдіть в меню «Налаштування» – «Основні» – «Обмеження».
- 2) поверніть вниз і натисніть «Обмеження», а потім «Включити обмеження».
- 3) створіть пароль функції «Обмеження». Код-пароль обмежень необхідний для зміни налаштувань або відключення обмежень.

Крім того, на сайтах підтримки від виробників можна отримати додаткову інформацію щодо принципів роботи та точного налаштування функції «батьківського контролю» та за [посиланням](#).

Складено відповідно до листа
Міністерства освіти і науки
від 10.03.2021р. №1/9-128