

"Моя перша подорож безпечним онлайн-простором"

(Інформація для батьків)

Автори:

Аліна Касілова
Поліна Кликова
Анастасія Дьякова



STOP
sexтинг

Blackshield
Capital
Методичний матеріал створено за мотивами книги «Камітети Суперсила» авторки Іри Бови та з використанням ілюстрацій Лени Барді.
Всі права застережено (с), 2021

Малант

Зміст

Довідник для батьків: інформаційний блок	3
1. Інтернет, гаджети та діти дошкільного віку (4-6 років): найпоширеніші форми використання та вплив на дітей	3
2. Поширені онлайн ризики, з якими можуть зустрітись діти дошкільного віку (4-6 років) та ознаки, що дитина потрапила під вплив шкідливого контенту	5
3. Рекомендації щодо безпеки дітей дошкільного віку (4-6 років) в Інтернеті	7
4. Хто може допомогти, якщо дитина потрапила у ризиковану ситуацію в Інтернеті?	8



Інформація для батьків:

1. Інтернет, гаджети та діти дошкільного віку (4-6 років): найпоширеніші форми використання та вплив на дітей

Діти дошкільного віку **найчастіше використовують Інтернет** для перегляду відео чи для онлайн-гри. Вони можуть це зробити за допомогою комп'ютерів, мобільних телефонів, планшетів, телевізорів та інших пристроїв. Звичайно, що і для дітей дошкільного віку існують свої **небезпеки в Інтернеті**, хоча їх і не так багато, як для старших дітей. Це пояснюється тим, що молодші діти найчастіше використовують гаджет та Інтернет у присутності когось з дорослих.

Частим питанням є те - **скільки дитині можна бути перед екраном**. Педіатри не рекомендують дорослим дозволяти дітям від 2 до 5 років знаходитись понад годину в день перед екраном. Після 6 років рекомендовано дорослим налаштувати екранний час так, щоб він не перевищував півтори години на день. Варто переконатись, що домовленості з дитиною не впливають негативно на фізичну активність або сон дитини.

Важливо пам'ятати, що існує **вплив гаджетів та Інтернету на розвиток дитини**, особливо у ситуаціях, коли час перед екраном ненормований. Відомо, що діти найкраще вивчають мову, коли спілкуються з дорослими, які взаємодіють з ними. Є дослідження, які показують, що діти, які багато проводять часу перед екраном, у початковій школі гірше виконують тести на читання і можуть виявляти дефіцит уваги. [1]

Блакитне світло екранів також має **вплив на організм дитини** - воно пригнічує мелатонін, що впливає на сон.



Перегляд відео чи онлайн-гра за допомогою будь-якого гаджету підтримує мозок та тіло в активному стані. Слід звернути увагу на те, що **планшет чи смартфон має більший вплив**, оскільки екран (блакитне світло) знаходиться ближче до обличчя дитини.

Варто звернути увагу, що онлайн-ігри часом містять сцени насильства та агресії. Діти, які грають у більш жорстокі онлайн-ігри, частіше проявляють агресивну поведінку, мають агресивні думки та почуття. **Якщо дитина має надмірний час онлайн**, замість того, щоб провести його з друзями, то такі діти часто мають проблеми з соціальною комунікацією.[2]

Також **екранний час має свої недоліки** у тому, що діти дошкільного віку, помітивши інформацію, яка їх чимось зацікавила, можуть її повторювати, не розуміючи сенс. Це стосується і відео на YouTube чи реклами на телебаченні.

Для того, щоб **дитина отримала максимальну користь** від досвіду використання гаджету та Інтернету, важливо говорити та навчати дитину онлайн-безпеці, оскільки від цього залежить захист дитини від ризикованого контенту та невідповідного змісту, яку маленький користувач може випадково побачити. З віком цікавість та можливість пізнання Інтернету зростає, що збільшує кількість небезпек для дитини в онлайн-просторі. Тож необхідно **починати говорити з дитиною про власну безпеку в Інтернеті** з того моменту, як тільки дорослі дають телефон чи планшет. Онлайн-простір змінюється та з'являються нові ризики, а злочинці знаходять нові шляхи досягнення власних цілей, тож варто говорити з дитиною про те, як себе захистити в Інтернеті, в кожному віці.



2. Поширені онлайн-ризиками, з якими можуть зустрітись діти дошкільного віку (4-6 років) та ознаки, що дитина потрапила під вплив шкідливого контенту

Поширені онлайн-ризиками, з якими можуть зустрітись діти дошкільного віку поділяються на такі категорії:

- **Матеріали:** ці ризиками включають вміст, який викликає у дітей відчуття засмучення, огиди чи незручності. Прикладами є сексуальний вміст у фільмах та іграх, порнографія, насильство, зображення жорстокого поводження з тваринами або програми, які призначені для старших дітей.

Важливо звернути увагу саме на контент, з яким діти можуть зустрітись в Інтернеті без власного бажання (наприклад, через рекламу чи під час автоматичного перемикання відео).

Шкідливим контентом вважається той, який зображає:

- удушення - ігри з задухою, утопленням або підвішуванням, поїдання неїстівних предметів;
- використання зброї;
- вживання небезпечних предметів і речовин, які не є продуктами харчування і можуть викликати отруєння або іншим способом завдати шкоди здоров'ю;
- дії, які в результаті можуть призвести до обморожень, опіків чи ударів струмом;
- нанесення собі травм або каліцтв;
- нанесення травм або каліцтв іншим, наприклад, раптовий удар;
- небезпеку без заподіяння фактичної фізичної шкоди - погрози зброєю або вибухівкою, інсценування дзвінка в поліцію або пограбування, інсценування викрадення;
- розіграші, що викликають серйозні емоційні потрясіння, - інсценування смерті або самогубства, насильства, наміри батьків (опікуна) кинути дитину, психологічне насильство (образи, приниження) стосовно дитини;
- інструкцію, як створити вибуховий пристрій;
- насильство - зображення справжніх бійок або інших епізодів насильства;
- рекламу, вживання, виготовлення наркотичних речовин;
- позитивне ставлення до харчових розладів;
- порнографічні матеріали.

Згідно з дослідженням «Сексуальне насильство над дітьми та сексуальна експлуатація дітей в Інтернеті в Україні» - більшість дітей вперше побачили сексуальний контент у віці 7-13 років, хоча є опитані, що мали таку зустріч ще у дошкільному періоді. Важливо: час знайомства із сексуальними матеріалами омолоджується наряду із початком користування Інтернетом та реєстрацією у соцмережах.

3 опитаних:

59,8% побачили порнографічний контент неочікувано для себе,
73,6% потрапили на контент через рекламу на сайті,
51,8% побачили такий контент в соціальних мережах,
а 20,7% - в онлайн-іграх.

- **Згода:** сюди входить підписання згоди з умовами (наприклад, використання ресурсу), про те які діти не знають чи не розуміють, що це означає. Наприклад, діти випадково можуть натиснути кнопку, яка дозволяє бізнесу надсилати їм невідповідні маркетингові повідомлення або збирати дані користувачів цього пристрою.

Або діти завантажують безкоштовну версію гри, яка через певний час стає платною, якщо до акаунта прив'язана банківська картка, то можуть автоматично зніматись з неї кошти. Наприклад, якщо дитина грає в онлайн-ігри на батьківському телефоні.

- **Контакт:** це включає спілкування з людьми, яких діти не знають. Наприклад, дитина може скористатися додатком для спілкування та випадково зателефонувати незнайомцю (наприклад, зателефонувати комусь зі списку друзів у профілі когось з батьків). Або може грати в онлайн-гру, де є можливість спілкуватись по аудіозв'язку. [3]

Коли дитина зустрічається з онлайн-ризиками, то змінюється її поведінка та з'являються додаткові ознаки впливу ризикованої взаємодії в Інтернеті:

- порушення режиму сну - нічні кошмари, які раніше не проявлялись, безсоння;
- страх залишатись наодинці;
- порушення харчової поведінки - відсутність апетиту;
- фізіологічні зміни, наприклад, нетримання сечі;
- зміна психологічного стану - дитина налякана, неспокійна, тривожна;
- поява нової лексики (найчастіше, сексуалізованої чи ненормативної), яку дитина не могла почути від свого оточення.

Важливо, щоб дитина, зустрівшись з онлайн-ризиком чи шкідливим контентом, одразу розповіла про це дорослому, якому довіряє, наприклад, батькам чи вихователю, старшому брату чи старшій сестрі. Це одне з головних правил онлайн-безпеки для дітей дошкільного віку. Тому побудова вихователями довірливих стосунків з дітьми є передумовою безпеки дітей дошкільного віку.

3. Рекомендації щодо безпеки дітей дошкільного віку (4-6 років) в Інтернеті

Правила безпечної поведінки в Інтернеті для дітей дошкільного віку:

1. Не розповсюджувати особисті дані (адресу проживання, місце навчання, номер мобільного телефону, інформацію про батьків) в Інтернеті.
2. Якщо трапилась неприємна ситуація, то варто звернутись по допомогу до дорослих, кому дитина довіряє (батьки, старший брат чи старша сестра, вихователь у садочку).
3. Не зустрічатись з тими, кого ми знаємо тільки онлайн - незнайомець завжди залишається незнайомцем.
4. Не відповідати на повідомлення, які є неприємними.
5. Розповісти батькам, якщо хтось надсилає чи говорить неприємні слова.
6. Ні з ким не ділитись своїм паролем до гаджету чи додатку.
7. Перед завантаженням нового додатку слід запитати дозволу у батьків.

Поради що батьки можуть зробити вже сьогодні для дітей:

Шановні батьки перегляньте самостійно соціальний ролик щодо онлайн-безпеки дітей: <https://youtu.be/e-vsl2Xr5Cw>

А також перегляньте інформаційне відео щодо особливостей Інтернет-безпеки дітей дошкільного віку: https://www.youtube.com/watch?v=xYgSy-om-d0w&t=9s&ab_channel=DialogHub

Технічні налаштування

- На пристроях вимкнути можливість пошуку через диктування.
- Встановити батьківський контроль на всіх гаджетах, якими користується дитина. Це можна зробити через налаштування смартфона чи браузера, а також за допомогою встановлення програми Kidslox чи Google Family Link.
- Для безпечного користування дітьми Інтернетом рекомендовано встановити **YouTube Kids** - це спеціальний формат звичного ютуба, який націлений саме на онлайн безпеку дітей під час перегляду мультфільмів чи відео, а також Safe Search Kids для безпечного пошуку в Інтернеті.
- Встановити паролі на гаджети, які будуть відомі тільки дорослим. Таким чином дитина не зможе використовувати гаджет та додатки без відома батьків.
- Встановити ліміт часу на гаджетах чи у додатках. Вони самостійно виключаться, коли пройде встановлений час.

- У налаштуваннях онлайн-ігор обмежити комунікацію незнайомців з дитиною.
- Встановити батьківський контроль на всіх гаджетах, які є вдома: на смарттелевізорі, ігровій приставці, локальному комп'ютері.
- Всі ці правила мають діяти серед всіх членів родини, з якими дитина проводить час.

Поради по створенню безпечного онлайн-простору для дитини:

- Необхідно створити та обговорити з дитиною зони, де можна вдома використовувати гаджет, а де - ні, наприклад, заборона відвідувати ванну кімнату з телефоном.

Пам'ятайте, що дитина дошкільного віку може бути в Інтернеті тільки у присутності дорослих.

- Якщо у родині є старші діти, то варто поговорити з ними про те, що вони можуть показувати брату чи сестрі в смартфоні, до чого залучати в Інтернеті, а що є забороненим.

- Рекомендуємо не позначати геолокацію місць, де дитина навчається, відвідує додаткові заняття, а також місця вашого проживання, оскільки це може загрожувати безпеці дитини.

- Не варто викладати фотографії дітей під час спортивних занять чи на відпочинку у купальнику чи оголеними, оскільки це може привернути увагу злочинців.

- Дорослим необхідно пам'ятати, що як тільки матеріали опинились в Інтернеті, назавжди втрачається контроль над ними. Будь-який користувач може використати ці матеріали для своїх цілей.

- Як тільки батьки дозволяють дитині користуватись телефоном, ноутбуком, планшетом чи комп'ютером, то важливо одразу розпочати бесіду щодо того, як довго та коли донька чи син можуть використовувати пристрій, а також пояснити основні правила Інтернет безпеки (надані вище у цьому розділі).

- Рекомендуємо батькам створювати спільний інформаційний простір з дитиною за допомогою перегляду фільмів чи соціальних роликів, спільних онлайн-ігор чи прочитання статей на тему онлайн-безпеки.

4. Хто може допомогти, якщо дитина потрапила у ризиковану ситуацію в Інтернеті?

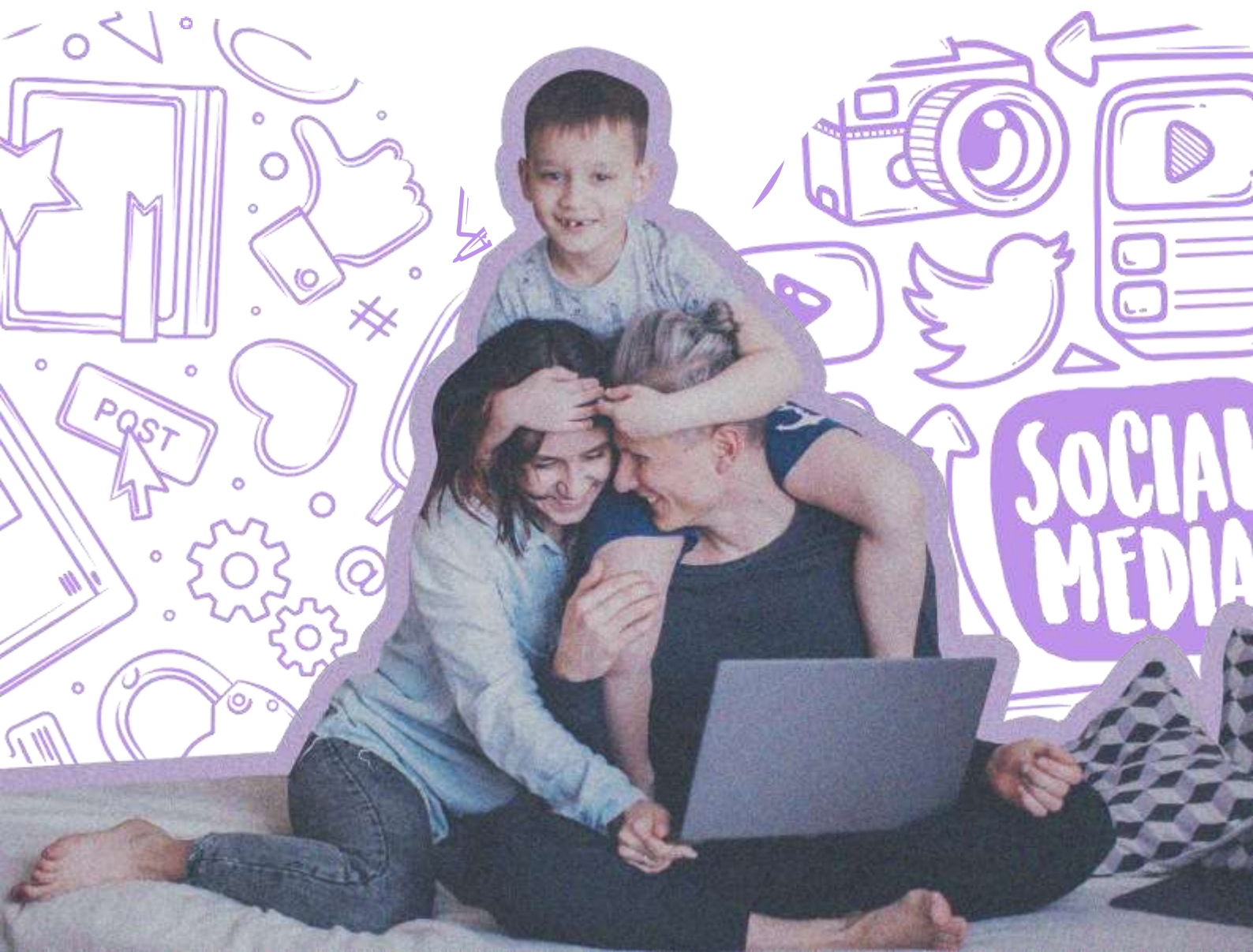
- *Отримати додаткову інформацію про онлайн-ризик, шкідливий контент та як діяти в таких ситуаціях через Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в Інтернеті - 1545 (далі обрати 3) - анонімно, цілодобово, безкоштовно*

- *Отримати додаткову інформацію про онлайн-ризик і як діяти в таких ситуаціях через чат-бот проекту #stop_sexтинг у Телеграмі - [@StopSex-tingBot](#)*

• Звернутись до кіберполіції у випадках шантажу, розбещення, надсилання чи демонстрації дитині матеріалів, які зображають сексуальне насильство (порнографічні матеріали) - <https://ticket.cyberpolice.gov.ua/>

Джерела:

1. Dr. Jennifer Cross “What Does Too Much Screen Time Do to Children’s Brains?” <https://healthmatters.nyp.org/what-does-too-much-screen-time-do-to-childrens-brains/>
2. The Open University “Childhood in the Digital Age. The Positive and Negative Effects of Video Games” https://www.open.edu/openlearn/ocw/pluginfile.php/559731/mod_resource/content/4/The%20Positive%20and%20Negative%20Effects%20of%20Video%20Games.pdf
3. Raising Children Network “Internet safety: children 3-5 years” <https://raising-children.net.au/preschoolers/play-learning/screen-time-healthy-screen-use/internet-safety-3-5-years>



Опис проведення заняття для дітей дошкільного віку (4-6 років)

Хід проведення заняття

Мета: сформувати у дітей дошкільного віку (4-6 років) навички безпечної поведінки в Інтернеті

Завдання:

- сформувати уявлення дітей про безпечне використання Інтернету;
- сформувати знання про те, до кого дітям можна звернутись, якщо стали жертвою певних ризиків в Інтернеті.

Перші кроки підготовки до уроку:

- Педагогічний працівник ознайомлюється з інформаційним блоком та методичними матеріалами до уроку.

Урок створено за мотивами казки Іри Бови “Ханні та її суперсила”.

Тривалість заняття - до 20 хвилин

Кожна окрема вправа розрахована на одне заняття.

Вправи:

1. Вправа “Наш Інтернет-світ”

Матеріали: надрукована розмальовка за кількістю дітей (Додаток 1), різнокольорові олівці.

Хід проведення:

- Поцікавтесь у дітей “Для чого ви використовуєте телефон чи планшет та Інтернет?”

Можливі варіанти: дивитись відео/мультки, грати в ігри, спілкуватися з родичами.

Варто звернути увагу на те, що в родині можуть не давати телефон чи планшет дитині. Якщо Ви почуєте таку відповідь, то варто запитати у дитини, а для чого батьки використовують телефон.

- Після озвучування всіх відповідей запитайте у дітей, чи вони знають правила безпеки в Інтернеті. Якщо так, то які саме. Якщо не знають, то повідомте, що на заняттях з онлайн-безпеки ви будете ознайомлюватись з правилами безпечного Інтернету та гаджетів.

- Після того як діти відповіли на Ваше запитання, роздайте їм розмальовку (Додаток 1), різнокольорові олівці та запропонуйте намалювати свої відповіді на цих спеціальних аркушах.

- На завершення проговоріть дітям основні правила безпечного використання гаджета та Інтернету:
 - *Не можна брати гаджет (телефон, планшет чи ноутбук) без дозволу батьків;*
 - *Перед завантаженням нової гри запитайте дозволу у батьків;*
 - *Інтернет та гаджет варто використовувати обмежено (так, як домовитесь з батьками, не більше години);*
 - *Якщо вас щось злякало чи засмутило під час перегляду відео/ мультфільму чи під час гри, обов'язково скажіть про це батькам.*

2. Казка про "Хаппі та її суперсилу"

Матеріали: казка (Додаток 2), білий папір, різнокольорові олівці

- Запитайте у дітей, які правила безпечного використання гаджета та Інтернету вони пам'ятають з минулого заняття, і попросіть їх назвати.
- Розкажіть дітям, що на цьому занятті вони познайомляться з черепашкою Хаппі та допоможуть їй вирішити надскладну ситуацію.
- Зачитайте дітям казку (Додаток 2).
- Після завершення прочитання задайте дітям такі запитання та обговоріть їх:

1. Як ви думаєте, чому черепашка Хаппі завжди, як виходила з дому, була у панцирі?

Відповідь: Бо панцир - її захист.

Важливо озвучити, що наша черепашка казкова, тому вона знімала панцир перед сном. Справжні ж черепашки ніколи не знімають панцир.

2. Як ви думаєте, чому тритон просив черепашку тримати їхнє спілкування у таємниці?

Відповідь: бо він був насправді злочинцем.

Наголосіть дітям, якщо ми приготували мамі подарунок, то можемо про це не розповісти їй. Але якщо щось нас засмутило чи налякало, то обов'язково цим потрібно поділитись з дорослим!

3. Як ви думаєте, чи можуть справжні друзі просити зробити щось таке, що вам неприємно?

Відповідь: ні

Нагадайте дітям, що у будь-якій неприємній ситуації важливо звернутись до дорослого - батьків чи вихователя.

4. На вашу думку, яка ж суперсила була у Хаппі?

Відповідь: уміти казати "Ні".

Зверніть увагу дітей, що ніхто інший, окрім батьків, не повинен бачити тіло дитини, закрите білизною(майкою чи трусиками) та не має права торкатися до цих частин тіла.

- Роздайте дітям папір та олівці й запропонуйте їм намалювати ту суперсилу, яку вони хотіли б мати.

- По завершенню вправи запитайте у дітей, яку ж суперсилу вони намалювали.

3. Руханка

Віршик. Ви можете використовувати вірш, який поданий нижче, для вивчення разом з дітьми, або як початок кожного нового заняття з онлайн-безпеки.

Гаджет - друг наш

(імітуємо обійми)

І не потребує він каш.

(імітуємо рух, наче їмо ложкою чи виделкою)

Можна з ним гратися

і в ігри бавитися.

(робимо рухи великими пальчиками наче нажимаємо кнопки)

А ще мультик дивитися

(показуємо на очка)

і під пісню крутитися.

(крутимось)

А якщо раптом щось злякало,

(імітуємо страх)

то покличемо ми тата й маму!

(машемо рукою, наче кличемо когось)

4. Вправа “Правда чи неправда”

- Оберіть місце, де група дітей зможе без перешкод рухатись.
- Скажіть дітям, що сьогодні ви будете пригадувати все, про що говорили та що вивчали з онлайн-безпеки на попередніх заняттях.
- Поясніть дітям, що зараз ви будете озвучувати твердження, яке дитина має уважно послухати і якщо він/вона вважає, що це правильно, то робить крок вперед, а якщо вважає, що неправильно - робить крок назад. Дайте дитині 10 секунд на обдумування питання. Після кожного речення та кроків дітей озвучте правильну відповідь.

1 - В Інтернеті можна дивитись дитячі мультики. **(так)**

2 - В Інтернеті можна завантажити гру без дозволу батьків. **(ні)**

3 - Якщо з'являється відео, яке лякає, то треба про це сказати мамі чи татові. **(так)**

4 - Я можу дивитися мультики чи грати в ігри скільки хочу. **(ні)**

5 - Я можу давати свій чи батьків мобільний телефон незнайомцю на вулиці. **(ні)**

6 - Якщо на екрані з'являється повідомлення, то я маю показати його батькам. **(так)**



Додаток 2

Кожен день черепашки на ім'я Хаппі проходив однаково щасливо. Зранку вона снідала й спілкувалася з батьками, а далі йшла до школи. Ой ні! Ще вона обов'язково знімала піжаму й одягала свій зелений панцир (справжні черепашки панцир не знімають і існувати без нього не можуть, але ж Хаппі казковий герой). Ніхто не має бачити черепашок без панцира!

У школі Хаппі вчилася й гралася з друзями, а потім знову поверталася додому. За вечерею розповідала батькам про свій день, потім робила домашні завдання і трохи теревенила з друзями в зообуці.

Майже в кожного звірятка у школі була сторінка в зообуці. Це такий сайт, де можна виставляти свої фотографії, вітати друзів з Днем народження й питати про домашнє завдання, якщо раптом забув, у якому саме зошиті його записав. А ще важливо слідувати, щоб в інтернеті з'являлися тільки ті світлинки, які тобі подобаються.

*Пам'ятайте, друзі, що Хаппі - персонаж казки. Справжні черепашки панцир не знімають і існувати без нього не можуть!



Одного ранку черепашка Хаппі отримала в зообуці повідомлення від тритона Тритона: «Привіт! Давай дружити!»

Це було досить несподівано, бо раніше на її сторінку заходили лише ті звірятка, з ким вона спілкувалася у школі. Але Хаппі здалося, що це гарна нагода збільшити коло друзів. Тому, ретельно дослідивши сторінку незнайомця, вона відповіла одним словом: «ОК».

Відтоді черепашка Хаппі почала дружити з Тритоном і проводити в зообуці більше часу. Вони спілкувалися про вчителів, про друзів, про нудні завдання й цікаві пригоди у школі. Обмінювалися різними кумедними картинками й улюбленою музикою. Листування в мережі було ще й досить особистим. Розповідали про хвилювання, несправедливість і страхи. Тому тритон попросив черепашку тримати їхнє спілкування в таємниці. І Хаппі погодилася. Їй здавалося, що новий друг знає її краще за всіх, розуміє більше за всіх і підтримує частіше за всіх.

Одного дня у школі сталася халепка. Через нескінченні розмови з тритоном Хаппі стала неуважною на заняттях. Ще б пак! Тепер вона засинала пізніше, ніж зазвичай, не висипалася й не могла зібратися з думками. От і цього разу черепашка переплутала дні й забула виконати одне дуже важливе завдання. Через це в класі з неї усі глузували.

Засмучена Хаппі повернулася додому. Батьки ще були на роботі. Тож вона одразу пішла до своєї кімнати, увімкнула зообук і написала:

- Привіт, Тритоне! У мене сьогодні був дуже поганий день.





І черепашка розповіла другові про свою халепу. Тритон всіляко її підтримував, а потім сказав, що вона йому дуже подобається. Через ці слова Хаппі забула про всі негаразди!

- Хаппі, а зроби для мене зараз фото! Хочу побачити, що ти вже не сумна, а всміхаєшся! - попросив тритон.

Черепашка швиденько сфотографувала себе у дзеркалі й надіслала те фото, яке їй найбільше сподобалося.

- Хаппі, ти особлива! Я ніколи ще не бачив такої гарної черепашки! - написав тритон. - А можна подивитися, які ви, черепашки, без панцира?

Надішли фото!

Такого Хаппі не очікувала. Усмішка щезла вмить. Вона перечитала це повідомлення тричі, перш ніж відповіла:

- Але черепашкам не можна показуватися іншим звірям без панцира.

Це ж мій одяг, мій захист...

- Захист потрібен від тих, кого ти не знаєш, - заперечив тритон. - А ми з тобою друзі! Хіба ти мені не довіряєш?

- Довіряю! Звичайно, довіряю! - написала Хаппі, але їй не подобалося прохання тритона.



- Якщо довіряєш, доведи! Знімай панцир і роби фото! Або я тобі більше не друг! І не здумай комусь про це розповісти, ти обіцяла. У тебе є п'ять хвилин! Хаппі подивилася на годинник. За п'ять хвилин мала повернутися з роботи мама. Але порадитися з нею, вона не встигала...

Що ж робити?..

Хаппі дуже розхвилювалася. Вона не хотіла втратити друга, але й не знала, що буде, якщо надіслати фотографії.

Раптом у кімнаті з'явилась мушка Мо. Вона показала черепашці різне майбутнє, яке може трапитися.

- Пам'ятай, Хаппі, надсилати можна тільки ті фотографії, які ти готова побачити на дубі біля школи! - сказала мушка.

- Крім того, справжні друзі не повинні змушувати робити неприємні тобі речі!

Після мандрів майбутнім черепашка остаточно вирішила, що вона зробить. Хаппі відповіла тритону своє впевнене «Ні!», зробила фотографії їхнього листування й заблокувала шахряя. Черепашка розповіла про нього батькам і попередила друзів у школі

