

Безпечний інтернет

Що потрібно знати батькам про кібербулінг?

Кібербулінг - це використання сили або впливу, прямо або побічно, в усній, письмовій чи фізичній формі, або шляхом демонстрації або іншого використання знімків, символів або чого-небудь іншого з метою залякування, погроз, цькування, переслідування або збентеження за допомогою інтернету або інших технологій, наприклад, мобільних телефонів.

Які форми кібербулінгу існують?

Тролінг (англ. Trolling) - навмисна провокація за допомогою образ і нецензурної лексики. Спрямований на те, щоб розлютити жертву і вивести її на зустрічні образи.

Виключення - онлайн-бойкот або обмеження доступу до спільних онлайн-активностей (чати, ігри, групи в соціальних мережах).

Аутинг (англ. Outing) - розміщення якоїсь особистої інформації без згоди користувача, щоб принизити або зганьбити його.

Діссінг (англ. Dissing) називають передачу або публікацію компрометуючої інформації про жертву онлайн. Це робиться з метою зіпсувати репутацію жертви або нашкодити її відносинам з іншими людьми.

Хепіслеппінг (англ. Happy slapping) - зйомка роликів, в яких агресори б'ють жертву або знущаються над нею, щоб розмістити відео в Інтернеті.

Фрейпінг (англ. Fraping) - отримання доступу до цієї облікового запису людини в соціальних мережах для розміщення сумнівного контенту від його імені, ведення діалогів або образи інших користувачів.

Кетфішінг (англ. Catfishing) - створення копії профілю жертви в соціальних мережах на основі вкрадених фотографій і інших особистих даних.

Кіберсталкінг (англ. Cyberstalking) - переслідування в інтернеті, зокрема, спроби дорослих зв'язатися з дітьми і підлітками онлайн з метою особистої зустрічі і сексуальної близькості.

Обман - завоювання довіри користувача, щоб дізнатися якусь особисту інформацію про нього, а потім поширити її в мережі.

Офіційний сайт кіберполіції України: <https://cyberpolice.gov.ua/contacts/>

Цитата з сайту: «До завдань кіберполіції входять:

Реалізація державної політики в сфері протидії кіберзлочинності

Завчасне інформування населення про появу нових кіберзлочинців

Впровадження програмних засобів для систематизації кіберінцидентів

Реагування на запити зарубіжних партнерів, які будуть надходити по каналах Національної Цілодобової мережі контактних пунктів».

- Департамент кіберполіції Національної поліції України

Телефони:

Для довідок за електронними зверненнями,
відправленими через форму зворотнього зв'язку (звернення громадян) : 0800 50 51 70 (пн-чт 9:00-18:00, пт 9:00-17:00)

Приймальня:

+380 (44) 374 3713

Канцелярія Департаменту кіберполіції:

+380 (44) 365 3751, +380 (44) 365 3750

+380 (44) 365 3746

Електронна пошта:

Для надання додаткової інформації за

електронними зверненнями,

callcenter@cyberpolice.gov.ua

відправленими через форму зворотного зв'язку:

- Начальник ВПК в Рівненській області Карпюк А.М.

rv@cyberpolice.gov.ua

 0800 50 51 70 після з'єднання набрати код 1068

Що важливо зробити батькам, щоб забезпечити інтернет-безпеку дитині:

1. Встановіть з дитиною довірливі відносини і поговорити про безпеку в Інтернеті.
2. Розкажіть своїй дитині про різні способи кібербулінгу. Зберігайте спокій, якщо дитина розповість, що щось подібне відбувалося з ним, або він сам брав участь в цих діях.
3. Домовтеся про те, що дитина може в будь-який час обговорити з вами будь-які загрози і тривоги, пов'язані з Інтернетом. Заохочуйте такі розмови.
4. Попросіть дитину вийти з усіх груп, в яких, на його думку, може здійснюватися кібербулінг, заблокувати всіх «співрозмовників», спілкування з якими може принести шкоду самій дитині.
5. Розкажіть про існування кіберполіції та її завданнях, про те, що всі коментарі строго відслідковуються, про існуючу відповідальності за злочини, які пов'язані з кібербулінгом (штраф батьків - від 20 до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян України).
6. Розкажіть про небажані для відвідування сайти.
7. Складіть Сімейну угоду з питань відвідування Інтернету (тимчасові норми, цілі використання, відмова від особистих зустрічей з «друзями» по Інтернету (ті, з ким не знайомий особисто), збереження особистої інформації, обмеження доступу до особистих профілів тільки для друзів, визначити критерії тих, кого можна додавати в друзі тощо) та переконайтеся, що дитина приймає її.
8. Встановіть засоби батьківського контролю і блокування небажаного контенту. Періодично переглядайте звіти про діяльність дитини в Інтернеті. Зробіть так, щоб це стало частиною вашої Сімейної угоди.

9. Переконайтеся разом з дитиною в збереженні всіх паролів (своїх і дітей) в строгому секреті.

10. Обговоріть з підлітками проблеми мережевих азартних ігор і їх можливий ризик. Нагадайте, що згідно із законом діти не можуть грати в ці ігри.

11. Додайтесь в лист друзів Вашої дитини в соціальних мережах. Спілкуйтеся з ним і його друзями. Ніколи не втручайтесь в переписку дитини без його дозволу. Це може негативно вплинути на взаємини дитини з однолітками.

12. Просіть дитину тримати в безпечному місці свої гаджети, щоб ніхто не міг ними скористатися в його відсутність.

13. У разі, якщо дитина стала жертвою кібербулінгу, обов'язково доведіть до відома класного керівника, директора школи і, в разі необхідності, напишіть заяву в кіберполіцію.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

1. Перші кроки в Інтернеті робіть разом з дитиною:

- Допоможіть дитині правильно вибрати ім'я й перевірити, щоб воно не відображало ніякої особистої про неї.
- Наполягайте на тому, щоб ваші діти ніколи не давали своєї адреси, номера телефону або іншої інформації, включаючи інформацію про те, в яку школу вона ходить, де любить відпочивати і таке інше.
- Розкажіть дитині про правила культурної поведінки в Інтернеті, які не відрізняються від тих, що існують у реальному житті.
- Виховуйте у дитини повагу до чужої власності. Поясніть їм це все одно, що крадіжка у магазині.
- Накажіть своїй дитині ніколи не зустрічатися зі своїми он – лайн друзями особисто. Вони можуть бути не тими, за кого себе видають.
- Попередьте свою дитину, що не все, що вони читають або бачать в он – лайні, є правдивим.

2. Формуйте критичне сприйняття інформації.

У дитини в житті з батьками має **бути можливість** запитати - навіщо мені це робити? Чому?

- Формувати логічне мислення і здорову критичність дитини допомагають:
 - квест-кімнати, міські квести, головоломки, кросворди, детективи;
 - вирізання, випилювання, як це не дивно, стимулюють здорову критичність, вибірковість і трансформують тривожність перед можливістю помилки;

- класична музика стимулює інтелект. (Ви помічали, що під класичну музику складно рекламувати всяку муть, вмикається опір і критичність). Заняття музикою розвивають різні структури мозку, включаючи критичність і вольову сферу.

3. Слідкуйте за тим, щоб у дитини (і у дорослого) був час без звукового шуму (без навушників, музики, голосів в телевізорі) - кілька хвилин тиші стимулює роботу гіпокампу - частини мозку, яка впорядковує інформацію, допомагає систематизувати досвід і емоції. Це допоможе, як мінімум, вийти з трансу і включити здорову критичність.

4. Надавайте право дитині на слово "НІ", самим навчитися його вчасно вимовляти.

5. Слідкуйте за режимом сну дитини.

Підлітковий вік - час позамежної навантаження на всі системи органів. Сон - можливість упорядкування інформації та відновлення на всіх рівнях. Якщо дитина не виспалася, у неї підвищується рівень тривоги, знижується імунітет як фізичний, так і психологічний, він стає більш категоричним.

Можливо, саме тут необхідно включити гіперконтроль - вимикати інтернет, вайфай в нічний час.

6. Чим більше в житті дитини будь-якого віку віртуального - планшетного простору, тим більше повинно бути "об'ємних" тривимірних дій і контактів (ліпити, робити оригами, створювати лего-міста, шити, займатися квілінгу, робити моделі літаків, збирати 3D пазли, ходити на картинг ...) Потрібно намагатися допомогти дитині побудувати нові відносини в реальному житті. **Намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями**

7. Заохочуйте свою дитину ділитися з вами своїм досвідом роботи в Інтернеті .

Щиро поцікавтеся, яку музику слухає ваша дитина, які тексти він читає. Бути уважним до повторюваних символів, тем, малюнків, цитованим віршам, текстам пісень. Періодично переглядати контент сторінки дитини в соціальних мережах. Насолоджуйтеся Інтернетом разом зі своїми дітьми.

Щоб допомогти дітям уникнути шкідливої та небезпечної інформації, яка негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я та морально – психологічний стан раджу почитати «Посібник безпечної роботи в он – лайні для батьків» <http://www.microsoft.com/ukraine/athome/security/children/parentsguide>

8. У дитини має бути відчуття, що батьки його люблять, люблять безумовно. У дитини не повинно бути думки, що любов і увагу потрібно заслужувати. Сім'я формує у дитини відчуття МІ. А домашні завдання формують усвідомлення відповідальності і свого вкладу в сім'ю, формуючи таким чином відчуття приналежності до чогось більшого.

Саме у родині формується відчуття власної цінності, в родині дитина дізнається про свої найбільш зрілі якості і про цінність для світу?

9. У дитини повинна бути можливість проявляти свої емоції. Будьте уважними до емоцій дитини, дозволяйте різним почуттям бути, забезпечуйте прийняття та емпатію.

Якщо у дитини є відчуття провини - він буде шукати спосіб себе покарати. Якщо він пригнічує гнів, він шукає способи самобичування - від сгризанія нігтів, отримання двійок, до

шрамування. Псевдоагресивні ігри - боулінг, лазерні бої і бокс - іноді допомагають впоратися з накопиченими почуттями.

Можуть допомогти і комікси. Коли підліток сам їх малює, не просто дивиться.

Заняття фотографією - безпечний вихід з інтровертного стану підлітків в світ.

Привчайте своїх дітей довіряти інтуїції. Якщо щось примушує їх нервувати, вони мають вам про це сказати.

10. У житті кожної людини, не залежно від віку, повинні бути гармонізовані 4 теми: контакти, тіло, реалізація, творчість.

Контакти - це гармонійне спілкування, можливість сказати Ми, належати до групи і відчувати цілісність і цінність свого Я.

Тіло - здоров'я, контакт з тілом, відчуття, що тіло подобається.

Реалізація - в шкільному віці - це навчання. Але важливо, щоб ця сфера не стосувалася тільки навчання. Це про контакт зі своїм потенціалом і можливості його реалізувати.

Творчість - це про розвиток творчого потенціалу.

Важливо відчувати, яка сфера життя у наших дітей не заповнена? В яку вони "тікають". Кожна з них повинна бути проявлена в житті.

11. Станьте маяком для вашої дитини.

Діти бояться дорослішати, дивлячись на наші втомлені збагачені інтелектом, але знеструмлені, безраднісні заклопотані обличчя. Чи є ми провідниками в Життя дитини? Отримуємо ми задоволення від життя? Чи вміємо ми дякувати? Дозволяємо собі хоч трохи радості і задоволення? Чим наповнене наше власне життя?

12. Будьте уважними до таких поведінкових проявів дитини:

- Розмови про безглуздість життя (пам'ятаємо, що підлітковий вік - і є часом екзистенціальних питань).
- Прощання, складання речей і завершення справ (таке теж буває, іноді і у них буває потреба упорядкувати життя)
- Після напруги, емоційної нестабільності
- Відчуття спокою, умиротворення і відчуття прийнятого рішення (цілком можливо, що, нарешті, отримали смс від коханої людини)
- Несподіваний приплив ніжності або навпаки відсторонення, прохання пробачити (здорові підлітки маятником також гойдаються від роздратування до ніжності)
- Поява шрамів (пам'ятаємо, що іноді кожен може порізатися).

13. Обов'язково контролюйте те, які фото- та відеофайли знаходяться в гаджетах дитини.

14. Перевіряйте облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаунт. Перевіряйте вміст спілкування у приватних чатах. Встановлювати функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини.

15. Звертати увагу на коло спілкування дитини.