# Рекомендації для батьків про безпечне використання ІНТЕРНЕТУ

Розвиток і безпека наших дітей — пріоритетні завдання для батьків. Кожен з нас прагне використати всі можливості для того, щоб діти виросли здоровими, освіченими й гармонійно розвиненими особистостями. Інтернет може стати в цьому одним з головних помічників. А для того, щоб зробити мобільний інтернет не тільки корисним, але й безпечним, компанія «Київстар» почала реалізацію програми «Безпека дітей у мобільному інтернеті» та за допомогою дитячого психолога підготувала актуальні поради й рекомендації для всіх батьків.

**Довіра в родині**

Основна рекомендація, що гарантує безпеку дитини в мобільному інтернеті — довірче спілкування з батьками. Дитина повинна знати, що головні експерти у всіх життєвих ситуаціях — її мама й тато. Не повинно бути таких тем, які дитина боялася б обговорювати з батьками й питань, які дитина посоромилася б поставити. На жаль, у багатьох родинах довірчі відносини втрачені, і батьки з дітьми живуть поруч, але не разом. Якщо такі проблеми є у Вас, прочитайте кілька простих рекомендацій, які зможуть відновити довіру у Вашій родині.

Хоча б 15 хвилин у день спілкуйтеся з дитиною так, щоб ви дивилися одне одному в очі. Але тільки не тоді, коли Ви її лаєте! Контакт «очі в очі», повинен асоціюватися в дитини тільки з теплим, довірчим спілкуванням.

Починайте й закінчуйте день разом! Будіть дитину вранці, нехай вона бачить Ваш гарний настрій. Намагайтеся, у міру її віку, укладати її спати. Навіть діти 7 років люблять казку на ніч, а для дітей старше важлива щиросердечна бесіда.

**Мобільний інтернет і діти різного віку**

У дітей різного віку відрізняються інтереси, розуміння навколишнього світу й реакція на різні події. Дуже важливо зрозуміти, у якому вигляді й обсязі необхідний інтернет дітям у тому або іншому віці.

Дитині до 7 років цікаво й навіть необхідно грати, особливо — у розвиваючі й сюжетно-рольові ігри. Чому б не надавала перевагу дитина — віртуальним іграм або іграм з батьками й іншими дітьми, — усе буде корисно для її розвитку, зрозуміло, якщо дотримуватися обмежень за часом. Інакше віртуальні ігри можуть швидко стати для маляти сенсом життя, а реального спілкування дитина буде уникати. Відводьте на віртуальні ігри півгодини в день, а на ігри з однолітками — 3—4 години.

З 7 до 11 років, діти як і раніше полюбляють грати й прагнуть використати інтернет саме як майданчик для ігор. Але в цьому віці в дітей прокидається т. зв. соціальне «Я». Дітям важливо зайняти значуще місце в житті свого маленького світу: класу, школи, дружити з однолітками. Тут їй буде потрібна реальна допомога й проста увага батьків. Перші невдалі спроби дружби в початковій школі можуть травмувати дитину. У цьому випадку батьки зможуть дати їй практичні поради зі встановлення контакту з однолітками, разом беручи участь у віртуальному спілкуванні в мережі. Зрозуміло, у всьому необхідно дотримуватися міри, і тоді інтернет стане дитині помічником у подоланні бар'єрів спілкування, партнером у розвиваючих іграх, учителем у вивченні іноземних мов, джерелом необхідної інформації для уроків і просто — музики, картинок і фотографій, мультфільмів і позитивних емоцій.

Дитина в 11—14 років — це підліток. І найголовнішою, значущою, провідною її діяльністю є спілкування з ровесниками. Тут мобільний інтернет може стати просто незамінним помічником. Але, знову ж, всі добре в міру! Інтерактивне спілкування потрібно обов'язково сполучати з реальним. Після 11 років у підлітків уже починає активно прокидатися інтерес до питань дорослого життя, психології статей і всього, що із цим пов'язане. Важливо, щоб відповіді на свої питання підліток знаходив у першу чергу в батьків, а не на сумнівних сайтах. Крім того, у цьому віці в дітей з'являються кумири: співаки, спортсмени й артисти, про які їм хочеться довідатися все. У цьому випадку інтернет — кращий помічник і інформатор. Але батькам потрібно бути пильними, адже зірок найчастіше супроводжує скандальна інформація.

Дитина старше 14 років — уже досить доросла людина, що вважає, що сама краще знає, як їй треба поводитися, яку музику слухати, що читати, з ким спілкуватися. Цікавтеся всім тим, чим цікавиться Ваша дитина, намагайтеся вникнути в коло її інтересів і спілкуйтеся з нею про них, навіть якщо це «не Ваша тема». Починаючи із цього віку з дитиною можна говорити й про вибір майбутньої професії. А в інтернеті можна знайти безліч інформації, що допоможе дитині

визначитися, а Вам — контролювати й, якщо буде потреба, коректувати вибір дитини, знаходячи більше повну інформацію про переваги й про недоліки різних професій.

**Новий драйв сімейного спілкування**

Зробіть мобільний інтернет новим засобом сімейного спілкування. Придумайте цікаве для Вас і Вашої дитини хобі, наприклад — шукайте в інтернеті веселі картинки, на якусь тему, або — створіть спільний он-лайн фотоальбом, а фотознімки для нього робіть мобільним телефоном. Під час спільного відвідування мобільного інтернету Ви ненав'язливо можете розповідати дитині про культуру поводження в мережі, звертати увагу на сховані погрози, аналізувати реакцію дитини на негативну інформацію й т. д.

**Розвиватися з інтернетом**

Розмовляйте з дитиною про те, що нового й цікавого вона довідалася з мобільного інтернету. Але спочатку — розповідайте, що важливого й корисного Ви робите з його допомогою самі. Разом з дитиною знаходите в інтернеті відповіді на питання, що її цікавлять. Навчить її, як за допомогою інтернету можна уникнути складних ситуацій, наприклад, не заблукати в незнайомому місці, використовуючи карти; як знайти необхідну інформацію або одержати пораду. Покажіть їй, скільки цікавого і корисного можна знайти в Мережі. Але показуючи дитині багатогранність інтернету, не забудьте розповісти про правильне ставлення до нього. Наприклад, можливість онлайн-спілкування із другом, що живе далеко — це одна із чудових можливостей мобільного інтернету, а от спілкування винятково з віртуальними друзями — це вже крайність.

**Обережно, кібер-злочинці!**

Як і в реальному житті, в інтернеті можуть зустрітися люди, що бажають утертися в довіру до Вашої дитини з корисливими або злочинними намірами. Щоб убезпечити свою дитину, Вам необхідно знати, якими прийомами злочинці користуються найчастіше:

Намагаються викликати жалість. Наприклад, розповідять, що їдуть із країни, і не можуть взяти із собою чудового кошеняти, тому шукають гідного для нього хазяїна; запропонують дитині зустрітися й подивитися/забрати нещасну тварину.

Привертають увагу за допомогою незвичайних, яскравих речей, які так подобаються дітям, а потім — пропонують купити/виграти/одержати в подарунок при особистій зустрічі.

Штучно підвищують самооцінку дітей, розповідаючи про те, які вони чудові й унікальні, але ніхто, за винятком, зрозуміло, злочинця їх не розуміє. Діти дуже люблять, коли їх хвалять і часто готові на всі, щоб похвали не припинялися.

Звертаються до дитини від імені знайомих, авторитетних для дитини людей. Наприклад, представляються друзями батьків або співробітниками правоохоронних органів і просять вислати важливу конфіденційну інформацію про себе, родину, дім.

Щоб уберегти дитину від таких ситуацій, необхідно багаторазово програти й проговорити з нею подібні ситуації. Дитина повинна навчитися автоматично відповідати або виконувати певні дії. Наприклад — виходити із чата, коли хтось занадто нав'язливо цікавиться особистою інформацією й обов'язково розповідати Вам про такі спроби! А Вам належить обов'язково повідомляти про інциденти адміністрації сайту, а в окремих випадках — і правоохоронним органам.

**Бути культурним в інтернеті**

Як привчити дитину коректному поводженню в мобільному інтернеті? Як і у звичайному житті, головним правилом кожної людини повинно бути: «Поводься із іншими так, як хочеш, щоб поводилися з тобою». Намагайтеся донести це правило до своєї дитини на доступних для її віку прикладах, розповідайте, що людині, яку скривдили в інтернеті, так само боляче, якби це відбулося при особистій зустрічі.

**Антивіруси й спам-фільтри**

Існуючі технології безпеки і технології, що постійно з'являються, здатні не тільки захистити мобільний телефон і комп'ютер, а й уберегти дитину від безлічі помилок. Насамперед, Вам самим варто розібратися в принципах роботи цих програм, встановити й налаштувати їх на Вашому обладнанні, а вже потім — привчати дитину користуватися ними. Як це зробити? Граючи й пояснюючи на простих прикладах і асоціаціях. Для маленьких дітей будуть дієвими такі конкретні приклади, як «адже ми закриваємо наш будинок на ключ, коли кудись ідемо, тому, що не хочемо, щоб хтось сторонній міг увійти й щось у нас украсти». Підліткам же буде цікаво відчути себе «просунутими користувачами» і довідатися про принципи роботи програм безпеки.

**Ніки й паролі**

Є таке поняття — особистий простір, а ще прислів'я: «Мій будинок — моя фортеця». Розповідайте дитині на зрозумілих прикладах про те, що таке її особистий простір: його кімната, родина, найближчі друзі, захоплення й т. д. Поясніть, що як і в реальному житті дитина не пустить до своєї кімнати грати чужих, незнайомих людей, і не стане розповідати про себе стороннім дорослим, так і в інтернеті варто оберігати свій особистий простір. Для цього в інтерактивному спілкуванні (ICQ, соціальні мережі, чати, форуми) варто використати псевдоніми-ніки — віртуальні імена. Ці імена можуть підкреслювати захоплення дитини, але з них ніхто не повинен здогадатися про її вік, адресу, соціальний статус й т. д. А для електронної пошти необхідно використати простий для запам'ятовування пароль, але не пароль, що асоціюється з дитиною прямо. Щоб пояснити необхідність використання віртуальних імен і паролів хлопчикам можна розповісти історії про шляхетних лицарів, що приховували свої імена й секретних агентів. А для маленьких дівчаток підійде казка про Червону Шапочку.

**Небезпечна «полуничка»**

Всім відомо, що крім величезної кількості корисної, важливої й цікавої інформації, в інтернеті вистачає й «дорослих» сайтів, відвідування яких може викликати нездоровий інтерес, збентежити або злякати дитину. От кілька рекомендацій, які допоможуть уберегти Вашу дитину від психологічних травм:

Намагайтеся самі, разом з дитиною, знайти коло корисних безпечних сайтів, які вона надалі буде відвідувати. Періодично відвідуйте їх разом.

Ніколи не відмовляйтеся від пояснень, якщо дитина звернулася до Вас із питанням на делікатну тему. Дитина повинна знати, що у Вас вона може отримати всі необхідні роз'яснення.

Регулярно розмовляйте з дитиною про те, які сайти вона відвідала і що цікавого там довідалася. Не забувайте самі розповідати й показувати, що корисного Ви знайшли в інтернеті.

І найголовніше — не слід лаяти дитину, якщо вона відвідала «дорослий» сайт. Пам'ятайте, що інформація й життєві ситуації бувають приємні й корисні, а не гарні і погані, як ми звикли думати. Якщо інформація негативна, ми повинні зрозуміти, чому корисному вона може нас навчити — бути акуратними, уважними, відповідальними, довіряти, але перевіряти, поважати себе й т. д. Навчить Вашу дитину поважати себе. Розповідайте, що людина, яка себе поважає, не буде дивитися всяку дурницю.

**Інтернет-залежність і як з нею боротися**

Ризику стати інтернет-залежним найбільше схильні діти, у яких не складаються відносини з однолітками й батьками, які намагаються віднайти заміну живому спілкуванню у віртуальних іграх і чатах. Тут, у розмові з дитиною важливо не протиставляти інтернет реальному життю, а показати, як вони можуть доповнювати одне одного! Ваша дитина занадто захоплена іграми-стрілялками? Відмінно, запропонуєте їй стати сильним героєм не тільки на екрані мобільного телефону або монітора, а насправді зайнятися спортом, навчитися прийомів самооборони й т. д. Сходіть разом у спортзал, знайдіть підходящу спортивну секцію.

**Важливо правильно використати властиву кожній дитині рису — цікавість! Добре знаючи свою дитину, Ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі, які її обов'язково зацікавлять, і в цьому пошуку Вам знов-таки зможе допомогти інтернет.**

**Практичний психолог Коваль М. В.**