Методичні рекомендації щодо онлайн-безпеки учасників освітнього процесу в умовах дистанційного та змішаного навчання

Рогожина О.О., методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

З кожним роком кількість користувачів всесвітньої мережі неухильно зростає. Інтернет-технології вже стали невід'ємною частиною життя сучасного суспільства. До того ж в умовах дистанційного та змішаного навчання Інтернет став потужним засобом навчання. Дистанційне навчання – це засіб реалізації процесу навчання, в основу якого покладено використання сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій, що дають змогу навчатися на відстані без особистого, безпосереднього контакту між педагогом і учнем.

Проте обізнаність дітей, а також більшості дорослих щодо безпеки й культури спілкування в кіберпросторі залишається дуже низькою. Потрібно розуміти, що через відсутність достатнього досвіду діти ще не можуть реально оцінювати рівень достовірності та безпеки інформації, яка знаходиться в Інтернет-просторі.

Навіщо дітям Інтернет?

Серед основних потреб, що спонукають дітей перебувати в кіберпросторі, виокремлюють три:

1. Пошук інформації – в Інтернеті можна знайти практично все (відповіді на шкільні завдання, новини, ресурси для хобі).

2. Розваги – у віртуальному просторі діти грають в онлайн-ігри, слухають музику, дивляться фільми й відеоролики.

3. Спілкування – ця потреба особливо проявляється в підлітковому віці: діти знайомляться та шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у дискусіях і віртуальних форумах.

З якими небезпеками можуть стикатися діти в Інтернеті?

Серед безлічі загроз фахівці у сфері безпеки в онлайн-просторі акцентують увагу на трьох видах:

1. Тематичні загрози:
   - порнографія;
   - пропаганда насильства й наркотиків;
   - реклама тютюну й алкоголю;
   - нецензурні тексти.

2. Порушення безпеки:
   - віруси; небажана пошта – спам;

- онлайн-шахрайство («Передзвони мені» тощо);
- збирання та розголошення приватної інформації.

3.Комунікаційні ризики:

- секстинг;
- сексторшен;
- онлайн-грумінг;
- кіберпереслідування;
- погрози.

Діти та підлітки стикаються із ситуаціями онлайн-ризиків, серед яких: кібербулінг, шантаж, здирництво, пошук і вивчення невідповідних віку матеріалів, а також надсилання учнями своїх оголених фото. Водночас слід зазначити, що педагогічні працівники не завжди мають достатньо знань і навичок, як діяти в таких ситуаціях. До того ж у віртуальному світі знімаються заборони та обмеження морально-етичного й соціального характеру (насилля, руйнування, правові норми, що діють у реальності).

Використовуючи Інтернет для спілкування в соціальних мережах, підлітки можуть зіштовхнутися з різноманітними ризиковими чинниками.

• Ризик взаємозв'язку: доступність персональної інформації для зворотного зв'язку.

• Ризик переконання: онлайновий досвід може впливати на особисту діяльність.

• Ризик постійності: публікації залишаються в Інтернеті назавжди.

• Ризик експлуатації: особиста інформація може приносити користь іншим.

• Ризик обману: існує велика кількість дезінформації та викривлення даних.

• Ризик віктимізації: інші користувачі можуть використовувати персональну інформацію проти людини, яка її оприлюднила.

• Ризик звикання: повторне використання може створити залежну поведінку.

• Ризик ізоляції: онлайн-взаємодія може зменшити спілкування та соціалізацію в реальному світі.

• Ризик імпульсу: в Інтернеті легко сказати те, що не було би сказане особисто.

Розповсюджені ризики під час онлайн-спілкування

Секстинг – це обмін власними фото-, відео- та текстовими матеріалами інтимного характеру, із застосуванням сучасних засобів зв'язку: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж.

Причини

1. Доступність гаджетів.

Будь-яка дитина може надіслати своє зображення, якщо в неї є пристрій з камерою та доступ до Інтернету. Таким чином діти досліджують власну сексуальність. Для підлітків це, на перший погляд, виглядає безпечніше, ніж справжній секс.

2. Особливість підліткового віку та брак уваги з боку дорослих.

Відтак діти шукають уваги в соціальних мережах. Через сучасні тенденції відбувається гіперсексуалізація поведінки – бажання виглядати відверто та спокусливо.

3. Брак знань щодо можливих наслідків віртуальних стосунків.

Оскільки секстинг може бути частиною побудови довіри в онлайн середовищі, особливо між підлітками: «Я надішлю тобі відверті фото, щоб показати, що довіряю тобі». Але людина може зловживати такою довірою, про що підлітки не замислюються. Секстинг може бути частиною шантажу: «Якщо не надішлеш фото, значить, ти мені не довіряєш, тож давай розірвемо наші стосунки». Трапляється, що юнаки та дівчата створюють у соціальних мережах групи з непристойними назвами, куди з помсти викладають інтимні світлини однолітків.

Наслідки

На перший погляд, це може здаватися жартом, проте наслідки секстингу для дитини можуть бути небезпечними. Навіть якщо фото не були опубліковані та залишаються таємницею, дитина постійно перебуває в надзвичайно пригніченому стані: переживає, що її приватні світлини побачать і опублікують сторонні люди, що вона стане об'єктом знущань із боку однолітків.

Стан дитини ускладнюється ще й тим, що їй важко та соромно зізнатися в такому вчинку дорослим, хоча саме їхня участь важлива для вирішення цієї проблеми. Однак дуже часто світлини та відео потрапляють в Інтернет, де швидко й безконтрольно розповсюджуються між користувачами (у соціальних мережах і чатах класу), що призводить до кібербулінгу дитини – цькування через сучасні засоби комунікації. Розповсюдження таких матеріалів може призвести до переслідування дитини в учнівському колективі, виникнення проблем в освітньому процесі.

Такі дії загрожують порушеннями в психічному здоров'ї дитини, утратити довіру до оточуючих, створюють проблеми в побудові стосунків у майбутньому, нерідко стають причиною втечі з дому та спроб покінчити життя самогубством. Окрім того, секстинг може бути серйозною перешкодою для самореалізації в дорослому житті (під час навчання чи пошуку роботи), оскільки роботодавці можуть побачити світлини у відкритому доступі в мережі.

Повністю ж видалити будь-яку інформацію, розповсюджену в мережі, практично неможливо. Крім того, ці фото можуть потрапити на сайти з дитячою порнографією.

На жаль, нині випадки підліткового секстингу — сумна реальність для України, і діти все частіше потрапляють у ситуації, коли їх фото безконтрольно розповсюджуються. Вони часто не розуміють зв'язку між реальним і віртуальним життям, а також не знають про наявність ризиків, зумовлених секстингом. Для попередження та вирішення цієї проблеми необхідна співпраця батьків, педагогічних працівників, дітей та поліції.

Алгоритм реагування педагогічних працівників

1. Підтримайте дитину.

Педагогічним працівникам у таких випадках треба пам'ятати, що дитина перебуває під страшним тиском і відчуває величезний сором. Тому її обов'язково потрібно підтримати психологічно, поговоривши наодинці, якщо про цей випадок Ви дізналися від учнів чи колег.

Якщо до Вас звернулася сама дитина, то обов'язково підтримайте її, зауважте, що вам цінна її довіра.

2. Розробіть покроковість дій.

Обговоріть разом із дитиною та її батьками покроковість ваших дій.

Зберегти докази.

Для збереження доказів і подальшого звернення в поліцію порадьте дитині зробити скріншот сторінок, де розміщені матеріали інтимного характеру з її зображенням. Бажано, щоб дорослі не переглядали вміст, оскільки це повторно наносить травму дитині. Якщо є необхідність знати, що було надіслано, то можна попросити дитину описати ці матеріали. Педагогічний працівник або інший дорослий не може робити скріншот, адже залежно від фото це може вважатися навіть дитячою порнографією, тож не варто зберігати такі матеріали в себе в телефоні чи комп'ютері. Отже, скріншот має зробити власник фото.

Видалити контент.

1. З пристрою того, кому дитина надсилала матеріал.

За допомогою мирного врегулювання батькам і адміністрації школи слід попросити отримувача видалити матеріали зі своїх пристроїв і хмаросховищ, а також із груп і приватних сторінок, де вони були опубліковані.

2. З пристроїв учнів.

Якщо фото є в доступі учнів, то вчитель має попросити видалити їх з усіх пристроїв і хмаросховищ, а також із приватних сторінок, де вони були опубліковані.

3. Із груп класу, де були розміщені матеріали.

Видаліть матеріали з груп класу, до яких маєте доступ, а також попросіть учнів видалити ці матеріали в їхніх приватних групах і діалогах.

4. З мережі/платформи.

Зверніться в службу підтримки того сайта чи соцмережі, де були викладені фото. У листі до служби підтримки слід попросити видалити ці матеріали як дитячу порнографію — тоді служба реагує найефективніше.

Надати психологічну підтримку.

Якщо школі спільно з батьками не вдалося вирішити ситуацію, слід звернутися до поліції, кіберполіції чи до ювенальної превенції.

Звернутися до поліції.

3. Контролюйте ситуацію.

Спостерігайте за психологічним станом учнів, які є потерпілими. Регулярно цікавтеся, як у них справи. Наприклад, запитайте, чи відчувають вони себе комфортно в класі та загалом у шкільному середовищі.

Сексторшен – це налагодження незнайомцями довірливих стосунків в Інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування ними та вимагання грошей або додаткових матеріалів. Професійні злочинці оперують у соцмережах і месенджерах, а також у мережевих іграх. Жертвою сексторшену можна стати в будь-якому додатку чи онлайн-платформі, через які можна надсилати фото та відео.

Причини

Через необізнаність щодо ризиків і дій у таких випадках діти та підлітки стають жертвами злочинців, які використовують ***спеціальні підходи в онлайн комунікації:***

- погрожують нанести шкоду дитині або членам її родини, якщо вона не надішле фото;
- залякують створити неіснуючий сексуалізований контент, поєднуючи обличчя дитини з тілом іншої людини через спеціальні додатки, якщо дитина не зробить те, що злочинці вимагають;

- залякують учинити суїцид, якщо дитина чи підліток не надішле оголене фото;
- обмін грошей або подарунків на такий контент від дитини чи підлітка.

Наслідки

Наслідки сексторшену мають однаковий вплив на дівчат і хлопців будь-якого віку. Згідно з дослідженями, одна дитина із трьох, які мали досвід сексторшену, наносили собі шкоду, вчиняли спроби самогубства через отриману психологічну травму. Більшість, хто зіштовхнувся з цим явищем, повідомляють про відчуття самотності, високої тривоги та депресивні думки.

Психологічна травма, спричинена цим ризиком, впливає на всі сфери життя жертви: зниження продуктивності, відмова відвідувати навчання, а також уникання місць, де потенційно можна зустрітися зі злочинцем. Тобто дитина знаходиться в постійній тривозі та переживає страх.

Жертви сексторшену можуть відчувати стигму суспільства через неприйняття, приниження, ізоляцію та звинувачення в тому, що відбулось.

Онлайн-грумінг – це побудова дорослим/групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) з метою сексуального насильства онлайн чи в реальному житті. Зазвичай злочинці (або злочинні угруповання) реєструються в соціальних мережах під виглядом підлітків або налагоджують контакт із школярами в онлайн -іграх, через електронну пошту та ін. Діти можуть знати або не знати, що спілкуються з дорослими. Злочинці можуть додаватися дитині в друзі, розсилати особисті повідомлення, переглядати сторінки дітей і шукати серед них таких, яким бракує любові та турботи вдома.

Причини

Через таке психологічне пригнічення та страх дитини більшість випадків онлайн-грумінгу залишаються прихованими й не доходять до слідчих органів, хоча це тяжкі злочини (виготовлення дитячої порнографії, розбещення, вимагання та шантажування), за які законодавство України передбачає кримінальну відповідальність.

<u>Найчастіше онлайн-грумінгу піддаються діти, які:</u>

- ❖ відчувають труднощі з однолітками, включаючи соціальні та комунікаційні проблеми;
- ❖ мають низьку самооцінку; мають обмежену обізнаність щодо ризиків в Інтернеті (наприклад, можуть ставитися до всіх онлайн знайомих так як до вірних друзів);
- ❖ не мають контролю дорослих за часом онлайн.

Такі діти можуть відчувати самотність і тривогу й писати про це в себе на сторінках у соціальних мережах: «Мене ніхто не любить, навіщо я народився/лася» або «Мені дуже самотньо» (особливо після конфліктів у родині чи з однолітками).

Протягом деякого періоду злочинець може вести листування з такою дитиною, будуючи довірливі стосунки, а з часом можливе отримання від неї відвертіших світлин, ніж дитина зазвичай розміщує в себе на сторінці. Злочинець вимагає більш інтимні фото/відео чи особисті зустрічі, погрожуючи надіслати попередні фото батькам дитини та всім її друзям, а також розмістити біля школи дитини.

Шантаж і здирництво часом відносять саме до економічного насильства – разового або періодичного вимагання грошей, речей під тиском і примусом, включаючи загрозу застосування фізичної сили, розголошення певних відомостей, поширення чуток і пліток. Такі дії завдають жертві не тільки матеріальної, а й моральної шкоди від фізичних і психологічних страждань: болю, страху, приниження.

Наслідки

Потрапивши в таку складну ситуацію, діти відчувають самотність, відчай та безвихідь, тому погоджуються на всі умови кривдників. Часто в жертви виникає відчуття провини за те, що трапилося, чи думка, що вона на це заслуговує.

Злочинець порушує довіру дитини і ця зрада впливає на подальшу побудову її відносин з оточуючими. У таких ситуаціях жертва схильна відмовлятися від подальших стосунків з рідними та друзями протягом довгого часу, а іноді й усього життя.

<u>Алгоритм реагування педагогічних працівників</u>

Педагогічним працівникам у випадках сексторшенгу та онлайн-грумінгу треба пам’ятати, що дитина перебуває під страшним тиском і відчуває величезний сором. Тому її обов’язково потрібно підтримати психологічно, поговоривши наодинці, якщо про цей випадок Ви дізналися від учнів або колег.

Підтримайте дитину.

Якщо до Вас звернулася сама дитина, то так само підтримайте її, зауважте, що Вам цінна її довіра.

Розробіть покроковість дій.

Обговоріть разом із дитиною та її батьками покроковість ваших дій.

- Для збереження доказів порадьте дитині зробити скріншот переписки, де вона надсилає матеріал, і тих повідомлень, де в неї вимагають додаткові фото/відео чи гроші. З цими доказами варто звернутися до

адміністрації онлайн-ресурсу з проханням видалити фото та до правоохоронних органів.

- Порадьте дитині видалити фото з переписки в соцмережі, месенджері чи на форумі, обов'язково з поміткою «видалити для всіх учасників чату», якщо це можливо. Так є можливість позбавити шантажиста «першоджерела» (Однак, залишається ризик, що фото вже завантажені на його телефон).
- Якщо фото є в доступі учнів, то вчитель має попросити видалити їх із усіх пристроїв і хмаросховищ.

Контролюйте ситуацію.

Спостерігайте за психологічним станом учнів, які є потерпілими. Регулярно цікавтеся, як у нихсправи. Запитайте, чи відчувають вони себе комфортно в класі та загалом у шкільному середовищі.

Кібербулінг – систематичне цькування та вчинення насильства за допомогою засобів електронної комунікації. Він може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, ігрових платформах і мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

Причини

Кібербулінг у дитячому середовищі може виникати з різних причин:

- потреба кривдника відчувати себе сильнішим за когось;
- жага популярності;
- низька самооцінка та бажання самоствердитись;
- неусвідомлення дитини, що її дії комусь шкодять;
- відсутність співпереживання та емпатії.

Булінг за допомогою засобів електронної комунікації небезпечний для психологічного здоров'я жертв. Цькування часто призводить до депресії та інших розладів серед дітей і підлітків, у них знижується самооцінка, вони частіше думають про суїцид, а іноді справа дійсно доходить до самогубства.

Наслідки

Коли відбувається кібербулінг, то в дитини може виникнути відчуття, що її атакують усюди, навіть удома, і порятунку немає.

Наслідки можуть бути тривалими, впливати на дитину різними способами:

• психологічно – дитина засмучена, відчуває себе збентеженою, іноді навіть злою;

• емоційно – почуття сорому та втрата зацікавленості в улюблених справах, зміна настрою;

• фізично – почуття втоми (втрата сну) або навіть такі симптоми, як болі в животі та головний біль.

Алгоритм реагування педагогічних працівників, якщо учені піддаються цькуванню

Підтримайте дитину.

Поговоріть із нею одразу після того, як дізналися про виникнення ситуації. Для цього оберіть зручне місце та час для бесіди, щоб ніхто й нічого не відволікали. Не засуджуйте, не критикуйте та не звинувачуйте. Не давайте порожніх обіцянок, краще запевніть дитину, що Ви їй хочете допомогти найти правильне рішення ситуації.

Проведіть бесіду з класом.

Якщо всі учасники ситуації це – учні, яких Ви знаєте, то проведіть бесіду з кожним учасником окремо, а також із учнем/ученицею та кривдником і всіма свідками.

Залучіться підтримкою.

Залучіть до розв'язання конфлікту колег: соціального працівника, психолога, директора школи, батьків.

Видалити контент.

Попросіть учнів видалити матеріали: якщо це фото чи відео, то з пристроїв і хмаросховищ, а також із груп і приватних сторінок, де вони були опубліковані; якщо це образливі коментарі та дописи, то з тих мереж і ресурсів, де вони були розміщені.

Контролюйте ситуацію.

Регулярно цікавтеся в учнів, як у них справи. Наприклад, запитайте, чи відчувають вони себе комфортно в школі.

Порнографічний контент – будь-які матеріальні об'єкти, предмети, друкована, аудіо-, відеопродукція, серед яких реклама, повідомлення та матеріали, продукція засобів масової інформації, електронних засобів масової інформації, змістом яких є детальне зображення анатомічних або фізіологічних деталей сексуальних дій чи які містять інформацію порнографічного характеру.

Перегляд порнографії в дитячому віці стимулює раннє сексуальне експериментування та заохочує сексуальну активність задовго до того, як діти будуть емоційно, соціально чи інтелектуально готові до цього. Часто

такий матеріал зображає секс як випадковий, незахищений іноді як насильницький.

Причини:

- ✔ діти потрапляють на порнографічний контент або через помилкове введення запиту в пошуковій системі (якщо мають власну пошту, то там можуть отримати спам-лист), або коли почули про це в компанії друзів чи від старших людей і вирішили дослідити це питання;
- ✔ реклама такого контенту може з'явитися на екрані, коли дитина шукає якусь інформацію в Інтернеті;
- ✔ підлітки часом вивчають порнографічний матеріал для того, щоб більше дізнатися про статеві стосунки (для когось це є способом отримати задоволення).

Наслідки

Перегляд порнографії дитиною – це психологічна травма, що також формує в неї нездорові очікування щодо сексуальних стосунків і ранню сексуалізацію. Порнографічний контент у більшості – це матеріали, які зображують принизливі статеві відносини та ніби задоволення від цього тих, хто бере участь. Найчастіше такий контент зображує приниження жінок і насильницькі дії щодо них. У тих, хто переглядає такий матеріал систематично, може скластися враження, що жінці має подобатися таке й у реальному житті.

Дослідженнями встановлено, що чим більше підлітки бачили сексуальний вміст у відео які переглядають, тим раніше вони починали статеві стосунки і тим більше вони мали випадковий, незахищений секс.

Надмірне захоплення онлайн іграми

Причини

• В іграх є можливість діяти так, як того хоче дитина. Водночас створюється відчуття спорідненості – усі учасники мають однакові інтереси та захоплення. Тому в онлайн іграх є спеціальні чати й додаткові форуми, у яких можна поспілкуватися з однодумцями.

• Кожна нова перемога дарує відчуття ейфорії, від чого з'являється бажання досягати такого стану знову й знову.

• Онлайн-рольові ігри занурюють гравця в сюжет у режимі реального виміру через, як здається, нескінченну можливість знаходження більш потужних інструментів для проходження ігрової місії. Це вимагає багато часу, що буде націлений лише на ігрову діяльність.

Наслідки

• Надмірне захоплення онлайн іграми й відсутність живої комунікації впливає на недостатній розвиток соціальних контактів дитини та емпатії.

• Багато онлайн ігор дають змогу гравцеві взаємодіяти з іншими за допомогою текстового чи голосового чату, тож дитина може піддаватися загрозам, образі, а часом може брати участь у знущанні над іншими. Дівчата геймери часто є об'єктом сексуальних домагань. Часом така поведінка може стати нормою і для реального життя.

• Надмірне захоплення іграми може змішувати відчуття реальності та фантазії.

• Надмірне захоплення онлайн іграми через відсутність фізичної активності також може мати негативний вплив на здоров'я дітей, зокрема призвести до ожиріння, судом і м'язових розладів.

Ознаки того, що дитина має небезпечну взаємодію в онлайні

Деякі психічні, психологічні та соціальні стани сигналізують про те, що дитина переживає певний травматичний досвід і потребує допомоги. Це стосується, також і небезпечної взаємодії як в онлайні, так і в офлайні.

Фізичні зміни:

- ❖ дитина виглядає невиспаною, на уроках або перервах може засинати;
- ❖ скарги на головний біль або біль у шлунку;
- ❖ швидка втрата ваги чи її набирання;
- ❖ помітні самоушкодження (порізи, глибокі подряпини, синці) на тілі.

Психічні зміни:

- ❖ розсіяна увага дитини; тимчасова «втрата» пам'яті, коли дитина забуває свої дії чи слова;
- ❖ втрата відчуття часу;
- ❖ регресія поведінки – дитина поводить себе так, наче вона молодша за свій вік.

Психологічні зміни:

- ❖ помітний страх або нервовість дитини, коли вона перебуває в школі;
- ❖ спостерігається нервовість або злість під час використування гаджетом;
- ❖ можуть бути агресивні прояви без явної на те причини;
- ❖ знижується якість навчальної діяльності, дитина може відмовлятися від усних відповідей.

Соціальні зміни:

- ❖ дитина віддаляється від однокласників і тих, з ким більше часу проводила разом під час перерв; виглядає депресивною – не комунікує з оточуючими, проявляє пасивність і не бере участі в спільних обговореннях;
- ❖ може прогулювати школу, посилаючись на погане самопочуття; спостерігаються замкнутість і однотипні відповіді на запитання дорослих;

- ❖ батьки можуть скаржитися на те, що дитина без приричини зникає з дому;
- ❖ дитина різко видалила всі свої профілі в соціальних мережах;
- ❖ у комунікації з'являються нові сленгові слова, які раніше дитина не вживала;
- ❖ педагогічний працівник може помітити, що дитину зустрічають зі школи незнайомі люди.

Для того щоб упевнитись, чи дійсно дитина переживає важкий життєвий етап і потребує допомоги від дорослих, необхідно поговорити з нею.

<u>Як говорити з дитиною, яка зазнала ризику онлайн</u>

1. Старанно підбирайте час та місце.

Виберіть місце, де дитині комфортно, або запитайте її, де вона хотіла б поговорити. Уникайте розмов у присутності того, хто може заподіяти шкоду дитині, зокрема психологічну.

2.Заспокійте дитину тим, що Ви поруч і вона зараз знаходиться в безпеці.

3. Слідкуйте за своїм тоном під час розмови.

Якщо Ви почнете розмову серйозним тоном, то можете налякати дитину, і вона, імовірніше, дасть вам такі відповіді, які Ви хочете почути, а не розповість правду про те, що з нею трапилося. Постарайтеся зробити розмову невимушеною – це допоможе дитині розслабитись.

4. Використовуйте звичні для дитини слова.

5. Ставте відкриті запитання.

Наприклад: «Поділись, будь ласка, що викликало такі переживання в тебе?». Тоді дитина може розповісти і про свої дитячі історії, і поступово перейти до ситуації, яка трапилась.

6. Слухайте та чуйте.

Дозвольте дитині розповідати в тому ритмі, як зараз їй хочеться.

7. Уникайте суджень і звинувачень.

8. Використовуйте «Я» - повідомлення.

Замість «Як таке могло трапитись?» – «Я співчуваю, що тобі довелося таке пережити…».

9. Будьте терплячі.

Пам'ятайте, що ця розмова може бути дуже страшною для дитини. Багато злочинців погрожують тим, що станеться щось страшне, якщо хтось дізнається про їхнє спілкування. Вони навіть можуть погрожувати фізичним насильством щодо дитини чи її близьких.

Рекомендації для педагогічних працівників щодо бесіди з учнями

Розкажіть про Тест Білборду, коли проводите бесіду щодо безпечного онлайн простору: запропонуйте дитині уявити, що все, що вона хоче написати або надіслати в Інтернеті, висить на великому білборді перед школою, який бачать усі. Далі запитайте її, чи вона хоче, аби будь-хто міг це побачити. Якщо ж ні, то зауважте, що тоді не варто публікувати такі матеріали, навіть надсилати їх в особисті повідомлення.

Не викладайте фото дітей в мережу без їхнього дозволу та дозволу їхніх батьків Будьте відкритими до запитань і розповідей дитини про різні ризики й ситуації в мережі, які з нею трапились.

З учнями початкових класів

Уводити правила безпечного Інтернету та використання гаджетів найкраще саме з початкової школи, щоб для учнів це стало звичним. Поговоріть із дітьми про такі правила безпечного Інтернету:

- Не розповсюджувати особисті дані, зокрема адресу проживання, номер телефону, місце роботи батьків, без згоди на це дорослих.
- Якщо з дитиною трапилася неприємна ситуація, то вона завжди може покластися на дорослих – батьків або педагогічних працівників.
- Небезпечно зустрічатися з тими, кого ми знаємо тільки онлайн. Не відповідати на повідомлення, які є неприємними. У тому, що дитина отримала це, немає її провини.
- Ні з ким не ділитися своїм паролем до гаджету та приватної сторінки у соціальних мережах. Цю інформацію можуть знати тільки батьки.
- Перед завантаженням нового додатка слід запитати дозволу в батьків.

Ці правила можна оформити у вигляді плаката, прикріплювати його в класі, або як маленьку брошуру, яку можна вклеювати в щоденник кожній дитині.

З учнями 5-9 класів

Зробити власний ТОП правил класу «Як створити свій безпечний онлайн простір і захиститися від онлайн ризиків», у який мають входити такі пункти:

- не розповсюджувати приватну інформацію, зокрема адресу проживання, номер мобільного телефону, не вказувати геолокацію, поширюючи фото чи інформацію;
- налаштувати екранний час – поставити певне обмеження на використання соціальних мереж на день;
- завантаження додатків, які підходять за віком (перевірити можна за віковим рейтингом, який висвітлюється при завантаженні);
- реєстрація в соціальних мережах дозволена з 13 років, згідно з правилами користування;
- якщо в Інтернеті трапилося щось таке, що засмутило чи налякало дитину, якщо хтось незнайомий вимагає приватну інформацію, то дитина має звернутися за допомогою до батьків або вчителів.

З учнями старших класів:

- ✔ створіть власний ТОП правил для класу «Як користуватися гаджетом безпечно та вберегти себе від онлайн ризиків»;
- ✔ разом установіть налаштування приватності в соціальних мережах;
- ✔ проведіть заняття з розвитку критичного мислення та перевірки фейків;
- ✔ наголошуйте на зміні онлайн активностей на офлайн.

Рекомендації щодо використання дітьми гаджетів під час освітнього процесу

Учні проводять на уроках багато часу, переписуючись у чатах, переглядаючи стрічку соціальних мереж, що відволікає їх від засвоєння важливого матеріалу.

Варто наголосити, що чим раніше почнуть діяти ці правила, тим легше буде їх дотримуватись у старшій школі.

1. Створення зон та їхня відмітка, де не використовується мобільний телефон, наприклад, біля дошки.

2. Додавання інтерактивних завдань педагогічними працівниками, під час яких потрібне було б використання гаджету.

3. Спільне налаштування екранного часу (встановлення ліміту на використання соціальних мереж під час освітнього процесу) чи режиму «не турбувати», який вимкне надходження нових сповіщень.

Якщо навчання відбувається в онлайн режимі за допомогою додатка ZOOM, то радимо:

- створювати окрему зустріч кожного разу, а не використовувати одне й те саме посилання;

- налаштовувати пароль для входу, який будуть знати тільки учасники освітнього процесу;

- використовувати зал очікування та додавати туди лише запрошених;

- вимкнути доступ до використання екрана (щоб поширювати власний екран на загал);

- вимкнути спільний доступ до чату та можливості надіслати документи в нього. Рекомендуємо поговорити з батьками учнів про дотримання онлайн безпеки та правила екранного часу й у родині.

Організація закладами освіти допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах, передбачає:

- організацію роботи психологічної служби та соціально-педагогічного патронажу в системі освіти з дітьми та їх батьками;
- проведення з батьками та іншими учасниками освітнього процесу роз'яснювальної та виховної роботи із запобігання, протидії негативним наслідкам жорстокого поводження з дітьми, залишення дитини в небезпеці.

Часом педагогічний працівник чи адміністрація закладу освіти – це єдина допомога, на яку може розраховувати дитина. Не будьте байдужими!

Методичні рекомендації створені на допомогу заступникам директорів для підготовки та проведення педагогічних нарад, класним керівникам у роботі з цього напряму, учителям предмета «Основи здоров'я» проведення уроків з відповідних тем. До прикладу:

Клас	Тема уроку
5	**Тема.** Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі. Безпека в Інтернеті. ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента*** *Безпека спілкування в Інтернеті ** (знаком ** позначено практичні завдання, які рекомендовано проводити за межами класної кімнати).* **Тема.** Дитина в автономній ситуації. Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників. Інформаційна безпека в Інтернеті. ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента*** *Моделювання безпечної поведінки з людьми.*

6	**Тема.** Безпечне спілкування в Інтернеті (соціальні мережі). ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента*** *Відпрацювання навичок упевненої поведінки в життєвих ситуаціях.*
7	**Тема.** Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Вплив комерційної реклами на здоров'я. Комп'ютерна, ігрова та Інтернетзалежність.
8	**Тема.** Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я та поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет.
9	**Тема.** Безпека як потреба людини. Види та рівні загроз. Заходи безпеки. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку.

Використані джерела інформації:

- https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti
- Матеріали – #stop_sextинг https://pon.org.ua/novyny/8169-rekomendacyi-schodo-onlayn-bezpeki-dlya-pedagogchnih-pracvnikv-dovdnik.html
- Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я» 5-9 класи. – URL: https://docviewer.yandex.ua/view/0/