

Безпека в інтернеті та інтернет-залежність

Ми живемо в епоху інформаційних технологій, які наповнюють і змінюють наше життя. Розвиток сучасної глобальної мережі відіграє важливу роль у житті людини, але й несе в собі небезпеку. Інтернет надає дітям неймовірні можливості для нових відкриттів, спілкування й творчості. Проте, оскільки з самого початку Інтернет розвивався без будь-якого контролю, сьогодні він містить величезну кількість інформації, причому далеко не завжди безпечної. У зв'язку із цим виникає проблема створення безпечного інтернет-простору.

Саме тому, тема безпечного інтернету завжди є актуальною. Пропоную переглянути відеоролик разом з дітьми, для того щоб вберегти себе від небезпек в інтернеті. Для цього прошу перейти за посиланням

– <https://www.youtube.com/watch?v=UjowsDi1De4>

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Захист персональних даних – це спільна робота педагогів, батьків та учнів. Тому чималу роль у тому, чи буде дистанційне навчання успішним, якісним та безпечним для дитини, відіграють батьки. Просимо вас розповісти дітям про персональні дані, про небезпеку їхнього поширення і правила поводження з ними.

Для батьків такі рекомендації.

1. Насамперед спілкуйтеся зі своїми дітьми, цікавтеся, що вони люблять переглядати в Інтернеті, спробуйте організувати спільно з ними будь-яку онлайн-діяльність.
2. Визначте, які технології, пристрої та послуги використовуються у вас вдома.
3. Встановіть на всіх пристроях брандмауер та антивірусну програму. Поміркуйте над тим, чи будуть корисними та чи підходять для вашої родини програми фільтрації, блокування або відстеження. Розгляньте можливість використання контент-фільтрів, що досить часто називаються системами батьківського контролю, і безпечних пошукових систем або обмежень доступу, щоб фільтрувати контент, який діти можуть переглядати в Інтернеті.
4. У колі родини домовтеся про умови використання Інтернету й особистих пристроїв, приділяючи особливу увагу питанням конфіденційності, вікової відповідності змісту сайтів, додатків та ігор, булінгу, кількості проведеного перед екраном часу та небезпеки з боку незнайомців.

5. Поясніть дітям, що перш ніж публікувати світлини або відео в Мережі, слід отримати згоду людей, які там зображені. Батькам також варто звертати увагу на те, якою інформацією про своїх дітей вони діляться в соціальних мережах і в Інтернеті загалом, зокрема, це стосується особистих історій про дітей або їхніх світлин. Пам'ятайте про недоторканність приватного життя вашої дитини!

6. Поясніть дітям, що не можна повідомляти свої паролі доступу друзям або братам і сестрам. Звертайте їхню увагу на те, коли і де вони повідомляють свою персональну інформацію – наприклад, навчайте, що в загальнодоступному профілі краще використовувати деперсоніфіковані зображення як фотографії профілю і вказувати мінімум персональної інформації, такої як вік, школа та місце проживання.

7. Зверніть увагу на вік «цифрової згоди». У деяких країнах діють закони, що встановлюють мінімальний вік, починаючи з якого компанії або вебсайти можуть просити дітей повідомити персональну інформацію без попереднього отримання підтвердженої згоди батьків. Вік «цифрової згоди» зазвичай варіюється в межах 13-16 років. На багатьох вебсайтах, призначених для дітей молодшого віку, потрібна згода батьків для реєстрації нового користувача.

8. Дізнайтеся, як повідомити про проблему на платформах, якими користуються ваші діти, і як видалити профіль або змінити зазначену в ньому інформацію.

9. Розкажіть про важливість персональної інформації. Поясніть дітям, що їм слід ділитися тільки тією інформацією, яку, на вашу і на їхню думку, дозволено побачити стороннім. Їм не слід ділитися інформацією, що дозволяє встановити їхню особистість або особистість інших. Нагадайте дітям, що в них є онлайн репутація, за якою необхідно стежити, а після того, як контент опубліковано, його може бути складно змінити або скорегувати.

10. Переконайтеся, що діти розуміють, що означає публікація світлин та відео в Інтернеті, в тому числі їхніх власних та їхніх друзів. Поясніть дітям, що фотографії та відео можуть розкривати безліч персональної інформації. Діти повинні розуміти ризики, пов'язані з використанням камер та опублікуванням контенту. Бажано, щоб світлини інших людей не викладалися без їхньої згоди. Це також стосується і батьків, які роблять та публікують знімки своїх дітей. Крім того, важливо, щоб діти розуміли, що іноді інформацію може розкрити хтось із їхніх друзів або членів сім'ї, тому їм варто поговорити про це зі своїми друзями та родичами і розповісти про небезпеку надмірного розкриття інформації. Порадьте своїм дітям не викладати власні фото та відео або фото та відео друзів, на яких є елементи,

що легко піддаються ідентифікації, наприклад, таблички з назвами вулиць, автомобільні номери або назва школи на толстовках тощо.

Не менше важливою є тема залежності, оскільки крім навчання діти проводять і багато вільного часу в мережі інтернет.



Залежність від гаджетів у дітей

ПРИЧИНИ:

1. Відсутність захоплень, не пов'язаних із комп'ютером.
2. Приклад дорослих та ровесників.
3. Недостатній контроль із боку батьків.
4. Формальне ставлення батьків до дітей.
5. Відсутність чи брак спілкування у сім'ї.
6. Не вміють або не бажають проводити вільний час по-іншому.
7. Невміння налагоджувати соціальні зв'язки.
8. Бажання бути схожим на однолітків.
9. Конфлікти у родині.

ОЗНАКИ:

- ✓ Поступова втрата контакту з батьками та оточуючими – поверхнєве спілкування.
- ✓ Проведення всього вільного часу перед монітором, втрата інтересу до інших занять.
- ✓ Відчуття емоційного підйому під час використання комп'ютера/смартфона.
- ✓ Відсутність прагнення спілкування з однолітками та потреби у нових знайомствах.

- ✓ Приховування дитиною реального часу, проведеного перед монітором.
- ✓ Негативна, у деяких випадках агресивна реакція на обмеження у використанні комп'ютера/смартфона.
- ✓ Втрата контролю над часом, який проводиться перед монітором.

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- створити дитині альтернативу – спорт, хобі, гуртки; розвивати таланти і здібності дитини;
- поцікавитися стосунками у школі та наявністю друзів, запрошувати цих друзів у гості, тобто заохочувати живе спілкування;
- поцікавитися у класного керівника та вчителів успішністю в навчанні, адже діти можуть приховувати «погані» оцінки;
- привчати дитину до суспільно корисної праці – допомоги по господарству, допомоги бабусям і дідусям, волонтерства, соціальних проектів для молоді;
- обмежувати час використання та доступ до комп'ютера, планшета;
- розвивати в дитини уяву і силу волі: складати разом історії та казки, обговорювати фільми, регулярно разом з дитиною займатися фізичними вправами, дбати про режим;
- знизити власну взаємодію з гаджетами;
- налагодити гармонічну обстановку у родині;



ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГАДЖЕТІВ

ПРИЧИНИ:

1. Відсутність захоплень, не пов'язаних із комп'ютером.
2. Приклад дорослих та ровесників.
3. Недостатній контроль із боку батьків.
4. Формальне ставлення батьків до дітей.
5. Відсутність чи брак спілкування у сім'ї.
6. Не вміють або не бажають проводити вільний час по-іншому.
7. Невміння налагоджувати соціальні зв'язки.
8. Бажання бути схожим на однолітків.
9. Конфлікти у родині.

ОЗНАКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ

- * Поступова втрата контакту з батьками та оточуючими – поверхнєве спілкування.
- * Проведення всього вільного часу перед монітором, втрата інтересу до інших занять.
- * Відчуття емоційного підйому під час використання комп'ютера/смартфона.
- * Відсутність прагнення спілкування з однолітками та потреби у нових знайомствах.
- * Приховування дитиною реального часу, проведеного перед монітором.
- * Негативна, у деяких випадках агресивна реакція на обмеження у використанні комп'ютера/смартфона.
- * Втрата контролю над часом, який проводиться перед монітором.

Стрибок у розвитку технологій привів до того, що діти з малого віку використовують гаджети і, найчастіше, настільки швидко до них звикають, що не можуть уявити своє життя без смартфона, з яким не розлучаються ні на хвилину свого вільного часу.

З огляду на те, що основна діяльність дітей молодшого віку, це ігрова діяльність, ігри на телефоні стають важливою частиною життя дитини.

Коли дитина захоплено грає, батьки можуть не турбуватися, що вона може зробити щось непередбачене, дитина спокійно сидить і не заважає батькам займатися своїми справами, яких завжди дуже багато. А коли вони починають помічати, що дитина проводить з телефоном занадто багато часу, абсолютно перестала цікавитися реальністю і розвиватися, вони розуміють, що прийшов час приймати якісь заходи, але не завжди знають які саме.

Звичайно, багато що залежить від індивідуальних особливостей дитини, її

способу життя, характеру, ступеня залежності. Я пропоную 3 способи, які можна застосувати до кожної дитини, але й вимагають певних зусиль з боку батьків.

Спосіб 1. Контакт довіри.

Якщо просто відібрати телефон у дитини, це не викличе нічого, крім агресії, так як будь-який вплив на дітей завжди викликає у них відповідну реакцію. Крім того, в знак протесту, дитина створить безліч конфліктних ситуацій, які тільки погіршать становище. Не забувайте, що залежність має дуже сильні механізми і боротися з ними потрібно поступово і мудро.

- Почніть цікавитися, що пізнавального дитина дізналась, використовуючи телефон. Чим їй подобається та чи інша гра, відео, які в них герої, як їх можна охарактеризувати. Ні в якому разі не засуджуйте, просто слухайте. Досить поцікавитися один раз в день, наприклад, перед сном.
- Спробуйте пограти разом з сином або донькою або попросіть дозволу поспостерігати як він або вона грає. Упускаючи всі негативні коментарі, які могли бути сказані, звертайте увагу тільки на реальні досягнення дитини і на цікаві для вас моменти.
- Спокійно і позитивно проаналізуйте разом з дитиною, чому для дітей і дорослих використання смартфона може бути таким захоплюючим і які ще захоплюючі події і заняття можуть бути в житті.
- Не намагайтеся відразу повністю відволікти дитину від телефону. Але поставте їй обмеження. Щоб пограти в телефон, вона повинна зробити певні, бажано цікаві для дітей, завдання, але навіть після цього, перш, ніж пограти в свою улюблену гру, нехай вибере гру на розвиток уваги, пам'яті, логічного мислення. Мотивуйте свої прохання не спробою відволікти дитину від телефону, а її відповідальністю відповідно до віку.

Спосіб 2. Рівноцінний обмін.

Щоб допомогти дитині подолати залежність від смартфона, необхідно запропонувати їй рівноцінний обмін. В іншому випадку, все що в підсумку отримає і дитина, і батьки, це невротичні розлади та зіпсовані на довгі роки відносини. Який же рівноцінний обмін батьки можуть запропонувати дитині, щоб відвернути її від телефону?

- Організуйте команду, залучаючи якомога більше знайомих дитині дорослих і дітей для спортивної гри на вулиці або придумайте квест для своїх дітей, в результаті якого вони отримають невеликий заохочувальний приз у вигляді ласощів або іграшки. Проводьте подібні заходи якомога частіше. А згодом постарайтеся переконати дітей записатися в спортивну секцію.
- Запросіть друзів дитини або зберіться сім'єю для гри в настільну гру.

Обговоріть, що можна було б змінити в цій грі, щоб зробити сюжет більш цікавим. Спробуйте створити настільну гру разом. Для цього, звичайно, доведеться креслити, малювати, вирізати, клеїти. Допоможіть дитині зробити це, встановіть правила і пограйте разом в вашу спільно-створену гру.

- Запропонуйте дитині змагання, хто краще намалює його улюбленого, або актуального в цей момент, ігрового героя. Проведіть якийсь час, малюючи разом, а потім порівняйте, що вийшло. Це заняття може бути дійсно веселим і цікавим.
- Разом зліпите або виріжте з паперу кілька ігрових героїв і спробуйте пограти ними, використовуючи сюжет вже існуючої гри, або створюючи сюжет в ігровому процесі.

Спосіб 3. Асиміляція.

Як то кажуть, кращий вплив на дитину, це власний приклад. Якщо батьки проводять велику кількість часу за гаджетами, відучити дитину від телефону буде практично неможливо.

- Щодня укладайте парі з дитиною, хто довше протримається без гаджетів. Нервова система дитини дуже чутлива, тому, звичайно, для дитини виграти парі буде набагато складніше. Але ідея полягає якраз в тому, щоб дати їй можливість виграти. Якщо один з батьків програє парі і визнає свою залежність від телефону, дитині буде легше визнати свою, але в той же час вона відчує себе досить сильною, щоб впоратися з цим. Не забудьте знайти цікаві альтернативи для занять дитини в звільнившись проміжок часу.
- Встановіть правила для всієї родини. У певний час, наприклад, під час їжі і перед сном, ніхто не використовує гаджети. Хто не втримається, повинен буде помити посуд, прибрати в будинку або зробити будь-яку іншу суспільно-корисну роботу. При цьому морально підтримуйте дитину, зробивши основний акцент на її досягненнях.

7 порад для вчителів, як навчити учнів безпечної поведінки в інтернеті

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

Дотримуйтеся цих правил самі й розкажіть учням:

- 1. Переконайтеся, що всі пристрої надійно захищені (паролями) і заблоковані тоді, коли ви ними не користуєтесь. Якщо**

вам потрібно вийти з класу, заблокуйте всі пристрої, які використовували, або завершіть сеанс роботи чи вийдіть з облікового запису. Встановіть на всіх пристроях ліцензійну антивірусну програму та стежте за тим, щоби вона регулярно оновлювалася.

2. **Встановіть правила в школі, де й коли можна користуватися мобільними пристроями.** А також правила, що учнів можна фотографувати лише після отримання згоди батьків / опікунів / самих учнів на це. Ці правила мають бути закріплені в шкільній політиці щодо онлайн-безпеки. Така політика має встановлювати ще й порядок реагування на інциденти, пов'язані з безпекою дітей, зокрема, у цифровому середовищі. Так, у школі може бути призначений спеціальний координатор для обліку та реєстрації порушень та інцидентів, пов'язаних з онлайн-безпекою, задля формування цілісного уявлення про наявні в школі проблеми та тенденції, що вимагають уваги.

3. **Забезпечте фільтрацію й моніторинг даних, які передаються через шкільну мережу, встановивши необхідні програми.** Допомогти їх встановити можуть інтернет-провайдери. Учні не повинні отримувати доступу до шкідливого або неприйняттого контенту через шкільну мережу. Такі системи фільтрації та контролю контенту допомагають звести до мінімуму передавання неприйняттого (наприклад, насильницького чи порнографічного) контенту в шкільній мережі. А системи фільтрації даних допомагають відстежувати, хто, що, коли й на якому пристрої завантажує. Такий механізм є одним зі способів запобігання кібербулінгу.

4. **Пам'ятайте, що ваші дії та слова в інтернеті можуть вплинути на вашу онлайн-репутацію, а також на репутацію навчального закладу.** Ви як користувач/-ка інтернету залишаєте свій цифровий слід – адже різні сайти, соціальні мережі, платформи, відповідно до своїх політик, збирають дані про вашу онлайн-активність. Перевіряйте інформацію, яку поширюєте в соціальних мережах. Перед тим як опублікувати інформацію, подумайте, хто може її побачити. Розповідайте дітям про важливість онлайн-репутації та як правильно її формувати.

5. **Слідкуйте за своєю професійною комунікацією.** Для будь-яких контактів між працівниками школи, учнями, батьками чи іншими зацікавленими сторонами завжди використовуйте шкільну електронну пошту замість особистої. У деяких випадках кодекс ділової етики, якщо він погоджений у школі, може передбачати заборону на контакти з учнями на платформах, які не мають стосунку до школи. Наприклад, у месенджерах чи

соцмережах. Також рекомендується встановити в школі чіткі правила – як для працівників, так і для учнів – щодо проведення відеоконференцій чи занять у віддаленому режимі. Наприклад, правила, який вигляд має мати місце для проведення уроків, наявність фото профіля тощо.

6. **Сприяйте формуванню цифрових навичок та цифрової грамотності дітей.** Говоріть із ними про це на уроках. Намагайтеся включити до навчальних планів аспекти цифрової грамотності. Проводьте заходи в школі про онлайн-безпеку дітей. Водночас, показуйте високий рівень власної цифрової компетентності. І не забувайте проводити регулярну перевірку всіх заходів у школі на дотримання онлайн-безпеки дітей та її можливого удосконалення.

7. **Навчайтеся нового та постійно покращуйте навички цифрової грамотності.** Будьте в курсі того, які ризики на дітей можуть чекати в інтернеті, як діти проводять свій час у мережах. Це допоможе вам краще зрозуміти дітей та встановити з ними довірливі взаємини швидше й легше.

Пам'ятайте, що **інтернет – одночасно й ризик, і можливість для дітей.** Тому освітянам варто робити все можливе, щоби зробити цифрове освітнє середовище максимально безпечним для дітей.