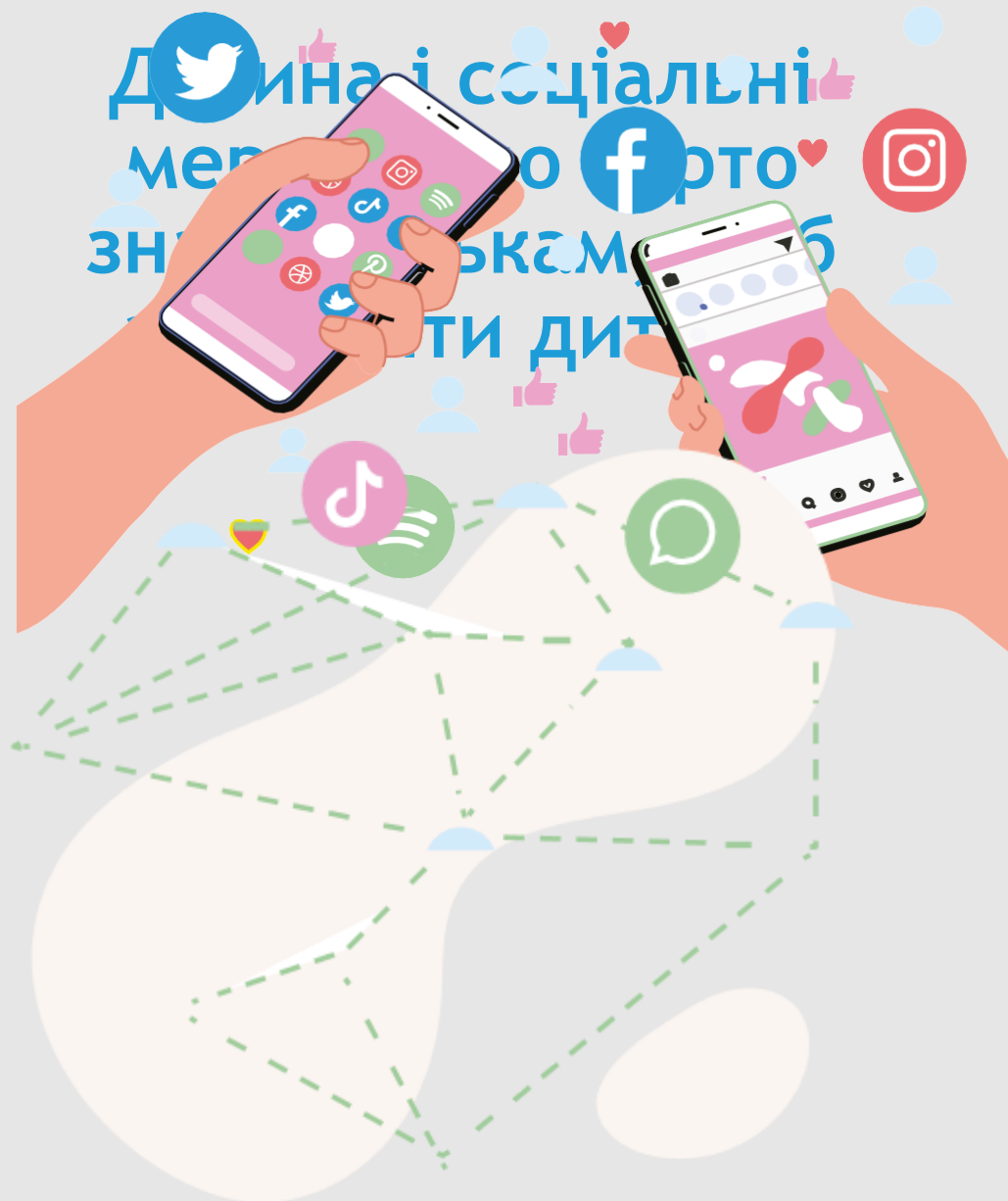


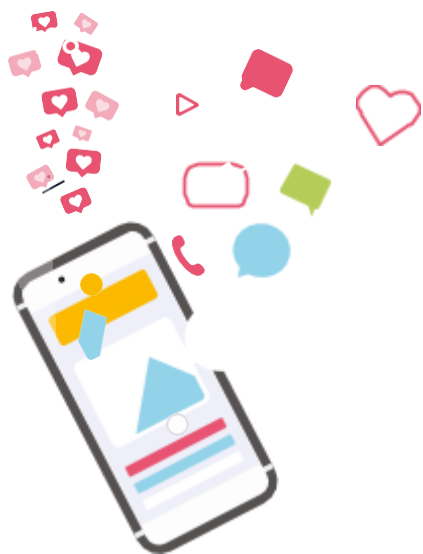


У сучасному цифровому світі соціальні мережі стали частиною повсякденного життя не тільки дорослих, а і дітей. І оскільки діти стають дедалі більше освіченими у використанні гаджетів та інтернет-мережі, важливо, щоб батьки виявляли пильність до безпеки, коли діти перебувають в онлайн-просторі, зокрема і в соціальних мережах.

Соціальні мережі за своєю суттю не є чимось негативним чи принижуючим, вони можуть допомогти дітям відчувати, що їхні думки та ідеї важливі та цінні. За допомогою них діти підтримують зв'язок одне з одним; розвивають свої технічні навички та навички спілкування; можуть брати участь у розв'язанні актуальних соціальних питань та виявляти активну життєву позицію; створювати соціально важливі програми, проекти чи продукти тощо.

Однак ми, дорослі, можемо допомогти дітям орієнтуватися в цифрових мережах, оскільки негативні сторони можуть переписувати переваги. З огляду на це, батьки мають обговорювати з дітьми питання безпеки перебування в соціальних мережах і розвинути цифрові звички, що відповідають їхньому віку.





З чого варто розпочати та що слід зробити до того, як дитина зареєструється в соціальній мережі?

0 **Познайомтеся з соціальними мережами.**

З'ясуйте, які додатки та соціальні мережі цікавлять вашу дитину. Подивіться огляди програм, чому ними користуються, які вікові обмеження для реєстрації профілю існують, які правила безпеки та конфіденційності надає мережа, та що зазначено дрібним шрифтом. Якщо у вас немає облікового запису у тій соціальній мережі, якою ваша дитина хоче скористатися, заведіть його. Дізнайтеся про всі тонкощі її використання та переконайтеся, що ви точно знаєте, як використовувати її безпечно.

0 **Зверніть увагу на вік.** Кожна соціальна мережа визна- чає мінімальний вік, необхідний для реєстрації. Більшість з них вимагають, щоб користувачі мали вік від 13 років для створення облікового запису без дозволу батьків. Але бувають випадки, коли дітям це легко обійти, вка- завши неправдиву інформацію про себе. Поясніть, чому встановлена вікова межа, та які ризики і небезпеки мо- жуть очікувати на користувачів. Скрізь, де це можливо, ухвалюйте спільне рішення зі своєю дитиною, щоб вона розуміла причини не робити щось і дотримувалася цих правил. Якщо ви бачите, що ваша дитина, яка не досяг- ла визначеного віку для реєстрації в соціальній мережі, створила обліковий запис, і поговоріть з нею про те, чому існує вікова межа, і чому добре було б відтермінувати приєднання.

0 **Ведіть розмови про соціальні мережі.**

Розмови про соціальні мережі мають бути настільки ж звичними, як і розмови про погоду, тварин, домашні

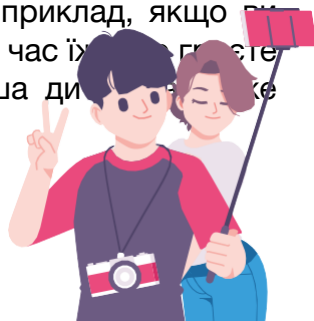
обов'язки чи щось, що ви дивилися по телевізору, оскільки мережі є важливою і звичною частиною життя.

0 Подавайте приклад. Поговоріть зі своєю дитиною про власний досвід використання соціальних мереж. Покажіть їм ті, які вам подобаються, і поясніть, чому ви їх обрали. Ви також можете говорити про власні менш позитивні враження від соціальних мереж. Це допоможе дітям зрозуміти та візуалізувати відповідальне використання соціальних мереж. Наприклад, якщо ви відчуваєте тиск з боку “ідеальних” фотографій, якими люди діляться у соціальних мережах, то відкритість з дитиною щодо цього може допомогти дитині у майбутньому, наприклад, зрозуміти, що “ідеальні” фотографії, якими люди діляться у соціальних мережах, не завжди відображають реальність. Заохочуйте дітей поговорити з вами, якщо їх це теж зачіпає. Пам’ятайте, діти дивляться на батьків як на зразок для наслідування. Наприклад, якщо ви постійно перевіряєте свій телефон під час їжі, то, ймовірно, ваші діти будуть робити те саме.

0 Будьте відкритими та готовими до розмови з дитиною у будь-який час.

Говоріть відверто про використання соціальних мереж і повідомте дитині, що вона може поговорити з вами про що завгодно. Скажіть, що їй не будуть дорікати за те, що вона чесно ставиться до своїх почуттів або

ділиться деталями свого життя в онлайні, проте повідомте їй ключові правила безпеки. Будьте спостережливи, коли ваша дитина відривається від гаджета і здається засмученою, заохочуйте її поговорити про це, оскільки така поведінка може бути пов’язана з тим, що



відбулося в соціальній мережі. Що б не сталося, зберігайте спокій, якщо виявите, що дитина натрапила на щось, що ви не схвалюєте.

0 Розкажіть про особисту інформацію.

Допоможіть своїй дитині зрозуміти, що означає особиста інформація,

щоб вона могла усвідомити, чому її важливо захищати, і чому дитина повинна бути обережною, обмінюючись своїми фотографіями чи інформацією в соціальних мережах (все, що в мережі – це назавжди: є ймовірність, що хтось зробить скріншот і поділиться ним, а видалені речі можна відновити).

0 Визначте кордони (правила та межі). Разом зі своєю дитиною обговоріть та погодьте правила щодо того, що вона робить у мережі, та як довго. Наприклад, ви можете встановити таймери та обмеження часу використання соціальних мереж або пристроїв. Ви також можете налаштувати батьківський контроль, щоб обмежити доступ дитини до шкідливого та невідповідного вмісту. Якщо ви встановите правила, вам доведеться їх також дотримуватися. Наприклад, батьки, які проводять свої обіди та вечери у сімейному колі, дописуючи останні речення посту на своїй сторінці, попередньо встановивши правило “ні гаджетам під час їжі”, можуть згодом побачити, що їхні діти теж перевіряють стрічку новин за столом.

Навчити дітей користуватися соціальними мережами схоже на те, як навчити їх переходити дорогу: спочатку ви дбаєте, щоб вони тримали вас за руку, але згодом дітям слід буде навчитися перевіряти дорожній рух, оцінювати ризик і залишатися в безпеці самостійно.

Тема безпеки соціальних мереж для дітей може бути важкою та хвилюючою. Але за умови належних обговорень та відповідних віку меж батьки можуть виховати дітей, які розуміють наслідки своїх звичок у соціальних мережах, збільшуючи шанси безпечного використання.

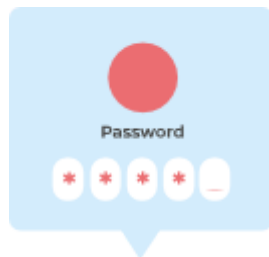
Якщо ви дізналися, що ваша дитина вже користується

соці- альними мережами, то що варто зробити? У такій ситуації слід обговорити те, що дозволено, а що ні, та **які прави- ла користування соціальною мережею допоможуть почуватися в безпеці.**

1. Створити надійний та чіткий па- роль.

Навчіть свою дитину створювати надійні та чіткі паролі під час кожної реєстрації, використовуючи букви, цифри та інші символи. Однією корисною підказкою щодо пароля є використання по- чаткових літер віршованого рядка чи дитячої рими. Наприклад, “Мені тринад- цятий минуло, я пас ягнята за селом, чи

то так сонечко сіяло, чи так мені чого було?”, беремо першу букву кожного слова, записуємо їх латиницею: M13mJpjzs4SsMb? – тут є і великі літери і цифри, і символи. Такі паролі надійні. Крім того, нагадуйте своїй дитині, що паролі призначені для їхнього захисту, що для кожної мережі вони мають бути різними, і що ними не можна ділитися з іншими.



2. Налаштувати приватність.

Без належних налаштувань конфіденційності мільйони людей мають доступ до будь-яких фотографій та інформації, яку публікує ваша дитина. Використовуйте всі можливі налаштування конфіденційності облікового запису. Дописи мають бачити лише знайомі люди, яким дитина довіряє. Може бути корисним пройти разом з дитиною налаштування конфіденційності в обліковому записі соціальних мереж, щоб переконатися, що ви і вона розумієте кожен параметр. Сайти соціальних мереж постійно додають нала-штування безпеки, щоб забезпечити

максимальний захист, але часто користувач повинен оновлювати їх вручну, тому регулярно перевіряйте налаштування профілю конфіденційності вашої дитини.



3. **Перевіряти інформацію у про-філі.** Поговоріть зі своєю дитиною про інформацію, яку вона хоче залишити, та запропонуйте зберігати її профіль у соціальних мережах приватно, щоб лише друзі могли бачити те, що вона публікує. Порадьте не розголошувати особисту ін-формацію та запропонуйте, якщо дитина хоче нею поділитися з другом/подругою, краще це зробити особисто.

4. **Подумати двічі перед розміщен-ням.** Нагадуйте своїй дитині, що після розміщення фотографій, відео та комен-тарів у мережі майже неможливо повні-стю їх стерти, адже вся розміщена ін-формація залишає цифровий слід (це все те, що знає інтернет про людину). Навіть те, що видаляєте, можна зберег-

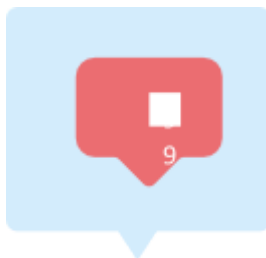


ти або зробити знімок екрана. Хорошим правилом є таке: не діліться в соціальних мережах нічим, чого б ви не хотіли, щоб побачили, наприклад, на білборді біля вашого навчаль-ного закладу чи на центральній вулиці міста. Також переко-найтеся, що дитина не публікує особисті дані, зокрема но-мери телефонів, дату та місце народження, адресу проживання, місце навчання та роботи батьків, паспортні дані тощо. Соціальні мережі стали настільки звичною части-ною життя людини, що часто ми ділимося інформацією про себе, якою не слід ділитися. Важливо, щоб ваша дитина ро-зуміла, яку

інформацію не слід передавати і чому.

5. **Блокувати речі, які є неприємними.** У всіх соціальних мережах є можливість повідомляти про зловживання

або вміст/інформацію, що погрожує. Поясніть це своїй дитині та покажіть, як це можна знайти і зробити. Скажіть, що у разі, коли дитина сумнівається, вона завжди може прийти до вас, і ви разом вирішите, чи повідомляти про це, та як заблокувати доступ для цієї людини.



6. **Приймати до “друзів” людей, яких знаєш.**

Важливо, щоб дитина розуміла, що люди в інтернеті не завжди є тими, хто вони є насправді, та не соромитися блокувати тих, хто викликає занепокоєння. Незважаючи на те, що спілкуватися з новими людьми чудово, розкажіть дитині, що варто приймати за-

пити “додати у друзі” лише від тих, кого дитина знає у реальному світі. Якщо дитина почала спілкуватися з новими людьми в соціальній мережі, вона ніколи не повинна погоджуватися на зустрічі в режимі офлайн. Запити друзів від незнайомих насправді можуть містити чимало небезпек: це можуть робити, щоб переслідувати людей або красти їхню інформацію, щоб заподіяти шкоду (наприклад, надси- лання спам-повідомлень або створення фейкових профілів кіберзалякування).

7. **Вимикати відмітки.** Гарною ідеєю є вимкнути служби локації в облікових записах соціальних мереж під час розміщення коментарів або



обміну фотографіями/ відео. Хоча інформування інших, де ви зараз перебуваєте, може здатися кру- тим, але ризик перевищує винагороду.



8. Домовитися про правила.

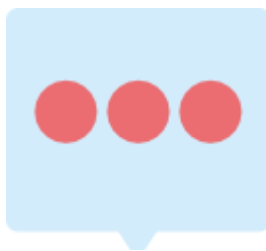
Встановлення правил і рекомендацій користування мережею чи перебування в соціальних мережах з самого початку – це чудовий спосіб прищепити позитивні звички вашій дитині. Занадто жорсткі правила можуть призвести до того, що дитина активно і таємно намагатиметься

їх порушити. Спробуйте скласти правила, які дозволять дитині самостійно ухвалювати правильні рішення та обговорити кожне з них.

9. Вести відкритий діалог.

Батьки не можуть відстежувати діяльності дитини у соціальних мережах цілодобово та без вихідних. Тому, найкращий спосіб захистити свою дитину – це запевнити її, що вона отримає від вас підтримку, якщо побачить щось, що її турбує. Попросіть дитину повідомляти, коли вона отримує повідомлення або запрошення від не-

знайомця, поговоріть про наслідки зловживання соціальними мережами та домовтеся, що, якщо хтось draжнить або переслідує в соціальній мережі – слід обов'язково про це сказати.



10. Дбати про репутацію онлайн.

Розкажіть дитині що від того, як вона себе поводить і що пише в соціальній мережі, залежатиме те, як її

сприйма- тимуть. Наприклад, негативні коментарі викликають лише негатив у відповідь, тим самим створюючи замкнене коло, тому краще нести позитив та бути чем- ними. Також навчальні заклади та навіть

деякі роботодавці часто переглядають сайти соціальних мереж під час дослідження кандидатів, тому не варто розмішувати те, що потенційно може викликати сором чи завдати шкоди.

Батькам також варто бути обачними, коли ведете блоги, публікуєте дописи, фото та відео про своїх дітей у соціальних мережах. Фотографія оголеного немовляти або засмученого виразу обличчя дитини можуть виглядати зворушливо зараз, та чи не спричинить це цькувань дитини, коли вона підросте? Чи не може інформація, яку ви радо поширюєте, допомогти незнайомцям, що хотіли б ідентифікувати та знайти вашу дитину? Інформація, яку залишаємо в мережі, створює цифровий слід, тому варто прогнозувати, який вплив цей слід матиме у майбутньому для дитини.

Пам'ятайте:

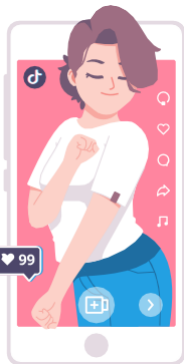
- 0 Коли публікуєте дописи про свою дитину, переконайтеся, що вони не осоромлять її у майбутньому.
- 0 Не публікуйте того, що дитина сказала вам "по секрету".
- 0 Думайте, перш ніж публікувати що-небудь. Якщо ви напишете щось негідне або безвідповідальне, то якої думки буде про вас ваша дитина? Який урок вона за-своїть?

Діти повинні бачити приклад відповідального ставлення до технологій, бо здатні вчитися також того, що батьки роблять насправді.

У кожної соціальної мережі є небезпеки. Отож, що робити, щоб захистити свою дитину від негативного впливу в:



TikTok



0 Підтримувати дружній контакт із дитиною – це найважливіше, що можуть зробити батьки для її безпеки. Якщо вже так вийшло, що дитині цікавий TikTok, не намагайтеся змусити видалити профіль. Це може викликати обурення та протест.

0 Проконтролюйте, щоб дитина вказала свій достовірний вік. Якщо дитина зареєструвала-ся й чесно вказала вік, наприклад, від 13 до 16 років, то із січня 2021 року TikTok автоматично робить її профіль приватним. Це означає, що переглядати відео користувачів, молодших за 16 років, зможуть лише ті, кого схвалив власник сторінки. Якщо молодша за віком дитина чи підліток хочуть користуватися додатком, то акаунт має належати дорослому, який буде перевіряти історію пошуку дитини та контент, який вона поширює. Є розділ додатку, розрахований на дітей молодших за 13 років, який дає доступ тільки до перевірених, цензурних відео, і на якому дитина не може самостійно коментувати, шукати чи вкидати власні відео.

0 Створіть спільний акаунт з дитиною. У 2020 році TikTok дозволив створювати спільний зі своєю дитиною профіль у соціальній мережі. Так батьки можуть налаштувати конфіденційність профілю дитини.

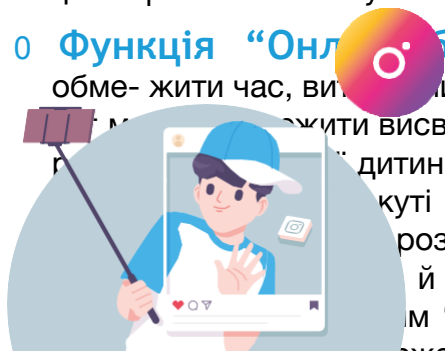
0 У розділі “Сімейні налаштування” батьки можуть вибрати:

- хто має право коментувати відео дитини;
- хто може бачити профіль дитини;
- хто може бачити відео, які сподобалися дитині.

Водночас батьки не зможуть читати приватні повідомлення дитини.

Для налаштування приватного акаунту на TikTok: (1) перейдіть на сторінку власного профіля; (2) оберіть іконку з трьома крапочками у верхньому правому кутку; (3) оберіть пункт “Безпека & Конфіденційність” та активуйте опцію “Приватний акаунт”.

0 **Функція “Онлайн-благополуччя”** допомагає обмежити час, витрачений на соціальну мережу. Також можна обмежити висвітлення відео, що будуть надіслані дитини. Щоб активувати функцію, у меню профілю треба натиснути на розділ “Цифровий добробут”. Її можна активувати та деактивувати тільки батьки. Для цього потрібно перейти в розділ “Керування екранного часу” й поставити сажапеч обмеження.



Instagram

0 **Проконтролюйте, щоб дитина вказала свій достовірний вік.** Мережа вимагає, щоб усі користувачі мали принаймні 13 років та правдиво зазначили вік під час реєстрації. Але багато нових користувачів обходять це обмеження, тому додаток обладнають функцією, яка буде самостійно перевіряти вік користувача за допомогою штучного інтелекту.

0 **Поінформуйте дитину, чому потрібно бути**

обережною у спілкуванні в діректі. Для того, щоб дитина була обережною в розмовах із дорослими, з якими вона вже спілкується, Instagram вводить функцію, яка

надає підказки (попередження про небезпеку). Дитині приходимуть сповіщення, які повідомлятимуть про підозрілу поведінку їхніх дорослих співрозмовників. Наприклад, якщо людина надсилає велику кількість запитів на стеження або повідомлень людям до 18 років. Коли дорослий намагатиметься надіслати повідомлення дитині, яка не слідує за ним, він отримає сповіщення про те, що листування недоступне. Функція працює на основі віку користувачів, який вони зазначають під час реєстрації, і технології машинного навчання, що прогнозує вік.

0 **Обговоріть, що важливо зробити акаунт приватним.**

Якщо обліковий запис дитини приватний, то вона затверджує, хто за нею стежить. Це означає, що те, що ваша дитина буде розміщувати на своїй сторінці в мережі, не зможе бачити хтось, кого вона не схвалила. Нещодавно Instagram додав ще один крок: коли хтось до 18 років створює акаунт у мережі, то виникає можливість вибору між публічним або приватним обліковим записом. Мережа заохочує молодих людей вибрати приватний обліковий запис, надавши інформацію про те, що означають різні налаштування. Якщо дитина під час реєстрації не обирає «приватний», пізніше надходить сповіщення про висвітлення переваг приватного облікового запису та нагадування про перевірку налаштувань.

0 **Функція “Близькі друзі”**

дозволяє дитині створити список близьких друзів і ділитися своєю історією лише з людьми з цього списку. Такий список можна оновити будь-коли. Люди не отримуватимуть сповіщення про додавання чи вилучення з такого списку. Завдяки цій функції дитина має можливість

ділитися особистими моментами із меншою групою, яку вона обрала та яку знає.

- 0 У розділі **“Елементи керування коментарями”** в налаштуваннях програми дитина може обрати, кому дозво-

лити коментувати свої фото та відео, а також заблокувати для певних людей можливість коментувати її дописи.

0 Розкажіть про можливість блокувати акаунти. По- відомте своїй дитині про те, що, якщо вона побачить об- ліковий запис, публікацію, коментар або повідомлення, призначене для залякування чи переслідування когось, вона може повідомити про це в додатку. Скарга буде аб- солютно анонімною.

0 Навчіть дитину управляти часом. Обговоріть з дити- ною можливість застосування інформаційної панель ак- тивності, яка показує, скільки часу проведено в Instagram за минулий день та тиждень, а також середній час пере- бування в додатку. Можна встановити нагадування про обмеження, тобто скільки часу можна провести в мере- жі. Така функція може бути хорошим способом зменшити кількість часу перебування у соціальній мережі та нагада- ти, що варто приділити час активностям, які є в офлайн житті.

Важливо проводити з дитиною щирі бесіди про соціальні мережі, але бувають ситуації, коли батьки не знають, з чого почати.

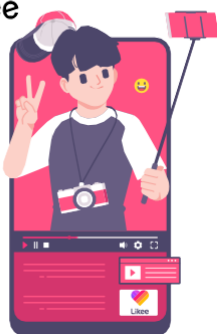
Ось кілька порад про те, як розпочати бесіду з дитиною, які розробила команда Instagram разом з спеціалістами Child Mind Institute:

- Які твої улюблені акаунти, за якими ти слідкуєш в Instagram? Що подобається в них?
- Як ти вирішуєш, що розміщувати?
- Чи у тебе коли-небудь було відчуття дискомфорту від побаченого або від того, що було зроблено ки- мось у соціальних мережах? Якими були твої дії?

- Скільки часу ти зазвичай любиш проводити в Instagram? Як ти знаєш, коли настав час перерви?
- Іноді, коли я якийсь час прокручую сторінку у соці- альних мережах, я помічаю, що починаю відчувати стрес. Це коли-небудь траплялося з тобою?
- Я чув/чула історії про те, як діти публікують у со- ціальних мережах підступні, недобрі речі одне про одного. Як ти та твої друзі справляєтеся, коли щось подібне трапляється?
- Я бачив/бачила, що люди були (ображеними, за- смученими), коли (X знаменитість) розміщувала повідомлення про (X тему). Що ти думаєш про це?



Likee



Likee

- 0 Підтримувати дружній контакт із дитиною – це найважливіше, що можуть зробити батьки для її безпеки. Якщо вже так вийшло, що дитині цікава ця мережа, не намагайтеся змусити вида- лити профіль. Це може викли- кати обурення та протест.
- 0 Увімкніть функцію “Батьківський контроль”, яка дозволяє робити таке:
 - блокувати прямі трансляції, новини і контент у

розділі “Популярне”, які не призначені для дітей і підлітків;

- блокувати перегляд профілів користувачів, що знаходяться поблизу, і підписку на їхні акаунти;
- блокувати прямі трансляції, які веде дитина;

- автоматично перетворювати нові відео, які публікує дитина, в приватні. Сторонні користувачі не зможуть їх побачити;
- блокувати вхідні і вихідні повідомлення;
- блокувати спливаючі повідомлення, щоб не привертати увагу дитини;
- обмежити покупку внутрішньої валюти додатку – алмазів і бобів.

Щоб дозволити або заборонити, потрібно підтвердити дію паролем, який необхідно змінювати раз на тиждень.

Якщо натиснути на юзерпик (аватарку), ви потрапите в профіль дитини. У меню потрібно знайти розділ “Батьківський контроль”. Після того, як ви активуєте його і встановите пароль, весь вміст, який не підходить для дітей, буде відфільтровано.

YouTube

Для захисту дитини від небажаного контенту:

- 0 Увімкніть режим безпечного перегляду. Для цього відкрийте додаток YouTube, натисніть пункт “Налаштування” – “Загальні”. І далі знайдіть опцію “Режим безпечного перегляду” та активуйте її. Однак ця функція не гарантує повного захисту та діє лише в додатку на тому пристрої, на якому активована. У версії на ПК натисніть на фото-



графію свого профілю, прогорніть до кінця списку,
знай- діть цю функцію та ввімкніть її.

- 0 Вимкніть можливість автоматичного програвання відео. Для цього в додатку YouTube натисніть на фотографію свого профілю в правому верхньому куті – виберіть “Налаштування” та перейдіть до пункту “Автовідтворення”. У версії на ПК потрібно відкрити відео та на його панелі в правому нижньому кутку вимкнути автоматичне відтворення.
- 0 Налаштуйте режим батьківського контролю. Батьки, які вважають, що їхня дитина віком до 13 років готова самостійно користуватися YouTube, можуть налаштувати для неї режим батьківського контролю, увімкнувши його на пристрої дитини або керувати налаштуваннями батьківського контролю для облікового запису дитини через додаток Family Link на своєму (тобто батьківському) пристрої. Так дитина зможе знаходити та переглядати лише контент, який належить до вибраної батьками категорії.
- 0 Використовуйте для дітей [платформу YouTube Kids](#). Додаток пропонує відео, орієнтовані на дитячу аудиторію, а також функції батьківського контролю та фільтрування відео, які є недоцільними для перегляду дітей, молодших за 12 років. Також є інші функції, що дають змогу налаштувати додаток YouTube Kids для вашої дитини. Наприклад, можна запустити таймер, щоб обмежити час, який дитина витрачає на додаток, заблокувати контент, вибрати доступні для перегляду підбірки, вимкнути пошук, очистити історію або призупинити її запис.

Саме дорослий своїм особистим прикладом і в спільній діяльності може показати дитині, що робити з соціальною мережею: “зависати” в ній або використовувати як інструмент для більш цікавих завдань. Щоб дитина відчувала усі переваги соціальних мереж, батькам варто

надати необхідні знання та навички, щоб максимально
убезпечити перебування в онлайн-середовищі.

Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2021

©

Представництво
Дитячого фонду
ООН (ЮНІСЕФ) в Україні,
2021