

Методичні рекомендації для батьків щодо безпечної поведінки дитини в цифровому середовищі (лист МОН №1/9-128 від 10.03.2021р.)

- говорити з дитиною про безпеку в Інтернеті та допомагати розвивати критичне мислення, вчити робити аргументований вибір та нести відповідальність за його результати. Проста заборона використання гаджетів може призвести до втрати довіри дитини до дорослого та приховування нею своїх захоплень. Найперше варто говорити, пояснювати, формувати культуру використання Інтернету в повсякденному житті;
- будувати відкриті та довірливі стосунки з дитиною щодо використання технологій: підтримувати спілкування, давати поради. Дитина має знати, що дорослий поруч і готовий допомогти;
- разом з дитиною переглядати матеріали на її улюблених веб-сайтах та грати в її улюблені Інтернет-ігри. Це допоможе краще зрозуміти інтереси дитини, її захоплення та причини такого вибору. Також це може стати приводом для невимушеного початку розмови про безпеку в Інтернеті;
- формувати корисні звички використання гаджетів та цифрового середовища, розвивати цифрові, соціальні й емоційні навички, такі як: повага, емпатія, критичне мислення, відповідальна поведінка та психологічна стійкість; підвищувати самооцінку дитини, дозволяти дитині самостійно робити вибір і бути відповідальним за нього, вчити моделям поведінки із негативним досвідом в Інтернеті;
- заохочувати користуватись гаджетами в зонах видимості дорослих. Це допоможе тримати під контролем, з ким ваша дитина контактує в Інтернеті через телефон, планшет, смарт-телевізор, ігрову приставку та інші пристрої, підключені до Інтернету;
- встановлювати часові межі користування гаджетами, щоб балансувати час, проведений в режимі онлайн та флайн;
- контролювати додатки, ігри, веб-сайти та соціальні мережі, якими користується дитина, та їх відповідність віку дитини;
- вчитись встановлювати на гаджети дитини батьківський контроль, вимикати можливість спілкування або обміну повідомленнями в онлайн-чатах та функцію «поділитися розташуванням» у налаштуваннях додатків чи ігор, оскільки це може наразити дитину на небезпеку у вигляді небажаного контакту чи розкрити її фізичне місце розташування;
- перевіряти налаштування приватності в іграх та соціальних мережах, якими користується дитина, наявності в її профілі ввімкнених налаштувань приватності. Обмежити коло осіб, які можуть контактувати з дитиною та просити дитину радитись, перш ніж додавати нових друзів;
- використовувати доступні технології для налаштування батьківського контролю на пристроях, які можуть обмежувати шкідливий контент, контролювати дії дитини та обмежувати чи блокувати час користування підключеними до Інтернету пристроями або окремі функції (наприклад, камери, покупки через мобільні додатки);
- бути уважними до ознак страху чи тривоги, зміни поведінки, режиму сну та

апетиту. Спостерігати, як дитина буде контакти зі світом: якщо більше сидить у гаджетах, замкнута й не може описати свій стан; не знаходить слова, щоби розповісти про свої почуття та проведений день; якщо наживо не спілкується, не ходить у гості, не ходять в гості до неї; слухає депресивну, параноїдальну музику; має відсторонений погляд, апатію, дитина млява, має поганий апетит, не має інтересу в очах – у такому разі треба звертатися до фахівців і знати, куди звернутися за додатковою порадою та підтримкою, а також повідомляти дитині, куди вона може у разі потреби звернутись по допомогу. Важливо рахуватися з почуттями підлітка і не заперечувати їх, треба легалізувати ці почуття і дати дитині зрозуміти, що її приймають і про це можна говорити у родині.

У разі виявлення, що дитина стала жертвою будь-яких проявів насильства чи експлуатації, вербування чи маніпуляцій в цифровому просторі, варто одразу звернутись до **Національної поліції України**.

Психологічну допомогу та підтримку можна отримати за номерами телефонів:

Національна гаряча лінія з питань протидії насильству та захисту прав дитин (Пн – Пт з 12:00 до 16:00):

0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних);

16 111 (безкоштовно з мобільних).