

Безперечно, сьогодні, в цифрову епоху, бути батьками складніше, ніж будь-коли раніше. Це пов'язано з тим, що ми, батьки, не маємо такого досвіду користування Інтернетом та цифровими пристроями, як наші діти. Ми ще з того покоління, коли листи писали на папері, а не у всіляких месенджерах, шукали інформацію в друкованих енциклопедіях, а не кричали у відповідь: «Зараз зауглю!».

Сьогодні Інтернет надає нам та нашим дітям величезні можливості для розвитку та вдосконалення, спілкування та освіти. І наше завдання, як батьків, **зробити використання цього ресурсу якомога безпечнішим та кориснішим для наших дітей.**

Саме тому ми пропонуємо декілька ідей, які допоможуть організувати безпечне використання Інтернету у Вашій родині.

### ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ

- Домовтесь про **правила використання цифрових пристроїв у Вашій родині**. Наприклад, не пізніше ніж за годину перед сном, вимикати всі цифрові пристрої. Це корисно тому, що «блакитне світло» екрану пригнічує секрецію гормону мелатоніну (відомого як «гормон сну»), тому людина гірше засинає.

🕒 Можете встановити програму f.lux, яка регулює температуру кольорів екрану цифрового пристрою.

- **Оптимальний час** користування Інтернетом залежить від пристрою, який використовує дитина. Для дошкільнят не рекомендовано використання цифрових пристроїв взагалі (особливо до 2-х років), а для старшокласників - до 2 годин на день загалом.

- Встановіть на цифровий пристрій **антивірусні програми і налаштування безпеки**. Сьогодні практично всі мобільні оператори і провайдери пропонують функцію безпечного Інтернету для Ваших дітей. Але пам'ятайте: важливим чинником є **підтримка довірливих відносин з дитиною, обговорення досвіду використання Інтернету**, проблем та можливостей, з якими вона зустрічається під час користування всевітньою мережею. Покарання не вчать дитину цінностей або норм поведінки, а можуть лише збільшити ймовірність таємного проступку. Обговоріть з дитиною, чому Ви встановлюєте таку програму і для чого.

☑ Можете встановити безкоштовний плагін для браузера AdblockPlus, який блокує настирливо спливаючу рекламу

- **Цікавтеся тим, що робить дитина онлайн**, що їй подобається дивитися. Установіть собі ті ігри, в які грає Ваша дитина, продивіться саме ті сайти чи канали в YouTube. Запитуйте, що він/вона сьогодні дізнались нового, що сьогодні обговорюється в Інтернеті тощо.



### ЯКИЙ ЦИФРОВИЙ СЛІД ВИ ЗАЛИШАЄТЕ?

Цифровий слід Ваших дітей може початися, перш ніж вони почнуть ходити, і він може йти за ними все життя. Дитина тільки народилась, а рідні та близькі вже виставили фото новонародженого у соціальній мережі. **Інформація**, яка розміщується про дітей чи дітьми в Інтернеті, як правило, надовго **залишається** доступною **для будь-кого у світі**. Це може загрожувати безпеці, приватному життю, гідності дитини або по-іншому робити її вразливою на всіх етапах життя.

Уявіть, що якби Ваш цифровий слід (згадка про Вас у всіх документах чи фото) почався в ранньому дитинстві і який би вигляд мали результати пошуку Вашого імені сьогодні?

☺ Організація Zeeko з Ірландії перед опублікуванням чогось в Інтернеті пропонує дотримуватись цікавого «правила футболки»: якщо Ви не хочете всюди носити футболку з таким написом, не публікуйте цього в онлайн.

▪ Розробіть власні правила приватності родини та домовтеся не розміщувати особисту інформацію в Інтернеті (домашню адресу, телефон, дату народження, особисті фотографії і фотографії свого будинку, тощо).

### ІНТЕРНЕТ ТАКИЙ, ЯКИМ МИ ЙОГО СТВОРЮЄМО!

▪ Ви та Ваша дитина відіграєте важливу роль у розвитку Інтернету. Обмінюючись інформацією, спілкуючись з іншими, залишаючи коментарі, **Ви робите** Інтернет, що зростає кожну хвилину. **Інтернет такий, яким ми створюємо його щодня**: він стає кращим і доброзичливішим настільки, наскільки кожний з нас є ввічливим та позитивним онлайн.

▪ Навчіться самі і навчіть дитину **критично ставитися до інформації**, знайденої в мережі. Не все, що опубліковано в Інтернеті, може бути правдою. Не всі люди в житті можуть бути такими, якими показують себе в мережі.

▪ Покажіть дитині **можливості Інтернету** для цілеспрямованого розвитку: разом вивчайте мову, дивіться картини відомих художників, слухайте класичну музику і т.д.



### ЯК І ДЕ ОТРИМАТИ ПІДТРИМКУ ТА ДОПОМОГУ?

- Такі міжнародні організації, як ООН, ЮНІСЕФ, Рада Європи, зазначають, що існуючі **права людини та основні свободи в рівній мірі відносяться як до оффлайн, так і до онлайн-простору**. Ніхто не повинен бути об'єктом незаконного втручання в здійснення прав людини та основних свобод під час перебування в Інтернеті.

- ✎ **Національна дитяча «гаряча лінія»** організації «Ла Страда – Україна» щодо захисту прав дітей, безпеки дітей в Інтернеті, насильства щодо дітей і всіх питань, пов'язаних з дітьми **0 800 500 225** або короткий номер **772**. Дзвінки зі стаціонарних телефонів в межах України та з мобільних телефонів усіх українських операторів безкоштовні.
- ✎ У разі виявлення Інтернет-шахрайства, дитячої порнографії тощо у всесвітній мережі, Ви особисто можете звернутися до кіберполіції за посиланням: <https://www.cybercrime.gov.ua/feedback5-ua>

- Надавайте дитині відповідно до віку конкретну інформацію про те, що є незаконним в Інтернеті та де можна отримати допомогу.

Відповіді на найпоширеніші запитання щодо прав людини в онлайн-середовищі, дозволену та заборонену поведінку і контент в Інтернеті, відповідальність за порушення в мережі, механізми захисту порушених прав онлайн Ви можете дізнатися на сайті проекту «Права людини та Інтернет» за посиланням: [http://hr-online.org.ua/ua/fag/zagalni\\_pitannya](http://hr-online.org.ua/ua/fag/zagalni_pitannya)

- Якщо Ви батьки підлітка, не кричіть та не карайте його за пошук інформації в Інтернеті на сексуальну тему. **Відверто поговоріть** з ним про ті питання, які його цікавлять.

- 📖 Сайт проекту благодійного фонду «Здоров'я жінки та планування сім'ї» може допомогти Вам підготуватися до розмови з Вашою дитиною про статевий розвиток та сексуальність: <http://www.reprohealth.info/uk/for/teenagers/growing/physiology>.
- ☎ Телефон всеукраїнської інформаційної лінії 0 800 50 27 57.

### P.S. ПРО ЛЮБОВ ДО ДІТЕЙ ТА ІНТЕРНЕТ

- Не варто сердитися на дитину за те, чого самі не дотримуєтесь! Звідки ж їй брати приклад для наслідування?
- Ви можете чути про шкоду Інтернету і залежності від нього. Але часто дитина занурюється у світ комп'ютерних ігор і віртуальний простір тільки тому, що їй не вистачає батьківської уваги та любові. Тому варто завжди пильнувати свій спосіб життя, ставлення до дитини та відносини з дитиною. Більше говорити з дитиною про всі її відчуття протягом дня.

Розробка: Олена Черних, Національний комітет Дня безпечного Інтернету в Україні  
Редагування: Наталія Стасюк, Університет менеджменту освіти НАПН України, Маріанна Макарчук, Університет "Україна"



Долучайтесь до Дня безпечного Інтернету в Україні у [Фейсбуці](#) та [Твіттері](#)



З питаннями чи пропозиціями звертайтеся до Національного комітету Дня безпечного Інтернету в Україні за адресою: [ukraine.sid@gmail.com](mailto:ukraine.sid@gmail.com)