

СТВОРЮЄМО ОНЛАЙН-ПРОСТІР РАЗОМ З ДІТЬМИ:

довідник щодо
безпечного Інтернету

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

“Кожна дитина залежно від віку має різні потреби, проте вони завжди включають питання безпеки. Батьки мають розуміти, з якими ризиками діти можуть зіткнутися в будь-якому віці і як саме їх можна захистити. Довідник проєкту #stop_sexтинг – це не лише ґрунтовні теоретичні знання, а й практичні вправи та інтерактивні ігри, які батьки можуть використовувати для того, щоб Інтернет залишався для дітей простором можливостей, а не місцем можливої небезпеки!”

Анастасія Дьякова

Радник з питань безпечного Інтернету для кожної дитини при Віце-прем'єр-міністрі - Міністрі цифрової трансформації України, координатор програм із захисту дітей від насильства, засновниця освітнього проєкту **#stop_sexтинг**.



ЗМІСТ:

БЕЗПЕКА ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ: загальний огляд.....	4
ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (3-6 РОКІВ).....	9-16
Особливості розвитку дітей дошкільного віку.....	9
Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?.....	12
Поради батькам щодо безпечного Інтернету.....	12
Вправи для дітей дошкільного віку.....	14
МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ (6-8 РОКІВ).....	17-28
Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	17
Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?.....	19
Поради батькам щодо безпечного Інтернету.....	19
Вправи для дітей молодшого шкільного віку.....	21
ПЕРЕПІДЛІТКОВИЙ ВІК (9-12 РОКІВ).....	29-38
Особливості розвитку дітей перепідліткового віку.....	29
Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?.....	30
Поради батькам щодо безпечного Інтернету.....	31
Вправи для дітей перепідліткового віку.....	33
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК (13-16 РОКІВ).....	39-49
Особливості розвитку дітей підліткового віку.....	39
Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?.....	41
Поради батькам щодо безпечного Інтернету.....	41
Вправи для дітей підліткового віку.....	43
ДОДАТКИ.....	50
Сімейна угода.....	53
Рекомендації для контролю часу в Інтернеті.....	54
ТОП-10 правил безпечного Інтернету.....	55
Розмальовка.....	56
Гра “Знайди слова”.....	57
КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЬ.....	60

БЕЗПЕКА ДІТЕЙ В ІНТЕРНЕТІ: загальний огляд

Згідно зі статистикою [1] **ризикована поведінка онлайн** включає в себе:

- 01** Опублікування приватної інформації – **50%**
- 02** Спілкування з онлайн незнайомцями – **45%**
- 03** Додавання незнайомців в «друзі» – **35%**
- 04** Надсилання приватної інформації незнайомцям – **26%**
- 05** Відвідування порно сайтів – **13%**
- 06** Розмови з незнайомцями на тему сексу – **5%**

Найбільші ризики в Інтернеті для дітей можна поділити на такі категорії - **секстинг, онлайн-грумінг та сексторшен**. Оскільки нанести шкоду може не тільки контент, який розміщений в мережі, а і дії - як самих дітей та підлітків, так і злочинців.

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

Секстинг стає все більш популярним серед підлітків. Будь-яка дитина може надіслати своє зображення, якщо в неї є пристрій з камерою та доступ до Інтернету.

На перший погляд, це може здаватися жартом, проте наслідки такого вчинку для дитини дуже небезпечні. Навіть якщо фото не були опубліковані та залишаються таємницею, дитина постійно перебуває в надзвичайно пригніченому стані: переживає, що її приватні світлина побачать та опублікують сторонні люди, що вона стане об'єктом знущань з боку однолітків.

Положення дитини ускладнюється й тим, що їй важко та соромно зізнатися у 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 та чатах класу), що призводить до кібербулінгу дитини (знущання й глузування через сучасні засоби комунікації), а потім і до агресивного переслідування в учнівському колективі, виникнення проблем у загальному навчальному процесі.

Трапляється, що юнаки та дівчата створюють в соціальних мережах групи з непристойними назвами, куди з помсти викладають інтимні світлини однолітків. Такі дії призводять до травмування психіки дитини, підривають її довіру до оточуючих, створюють проблеми в побудові стосунків у майбутньому, можуть стати причиною втечі з дому та спроб покінчити життя самогубством. Окрім того, секстинг може стати серйозною перешкодою для самореалізації у дорослому житті (під час навчання чи пошуку роботи), адже більшість сучасних кампаній шукають підтвердження інформації про кандидата також в Інтернеті та соціальних мережах.

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 в ситуації, коли їх фото безконтрольно розповсюджуються. Діти часто не розуміють зв'язок між реальним та віртуальним життям, а також не знають про наявність ризиків, зумовлених секстингом. Для попередження та вирішення цієї проблеми необхідна співпраця батьків, вчителів, дітей та навіть поліції.

Також батьки мають знати, як правильно діяти в такій ситуації, адже зазвичай наша перша реакція — прохання (або вимога) показати телефон та зроблені дитиною інтимні світлини й подальше наполягання на негайному їх видаленні. Зауважте, що саме в такий спосіб дорослі лише ускладнюють проблему: по-перше, перегляд інтимних світлин завдає ще одну травму дитині (адже для неї це великий сором), а по-друге, так ви знищуєте всі докази, якими може скористатися поліція у випадку розслідування (між тим, самі світлини все одно продовжують мігрувати Інтернет-простором).

Як тільки ви дізнались про ситуацію секстингу від дитини - підтримайте її, не критикуйте і не осуджуйте. Разом зверніться до служби підтримки соціальної мережі, щоб вони видалили матеріал. Поговоріть з батьками дитини, яка розповсюджує такі фото- чи відео, щодо видалення матеріалів на всіх носіях та

сайтах. Якщо ситуація вирішується складно, то зверніться разом з дитиною до поліції. Також для видалення матеріалів такого характеру ви можете звернутись до громадської організації Internet Watch Foundation (IWF) - <https://www.iwf.org.uk/>

 **Онлайн-грумінг** — це побудова в мережі Інтернет дорослим/групою дорослих осіб довірливих стосунків з дитиною (підлітком) з метою сексуального насильства онлайн чи у реальному житті.

Зазвичай злочинці (або злочинні угруповання) реєструються в соціальних мережах під виглядом підлітків чи налагоджують контакт зі школярами в онлайн іграх, через електронну пошту та ін. Часом діти знають, що спілкуються з дорослими. Злочинці можуть додаватися дитині у друзі, розсилати особисті повідомлення, переглядати сторінки дітей і шукати серед них таких, яким бракує любові та турботи вдома. Такі діти можуть писати у себе на сторінках у соціальних мережах: «мене ніхто не любить, навіщо я народився/лася» або «мені дуже самотньо» та ін.

Протягом деякого періоду злочинець веде листування з дитиною, будуючи довірливі стосунки. А з часом отримує від неї трохи більш відверті світлини, ніж дитина зазвичай розміщує у себе на сторінці.

Далі злочинець починає вимагати більш інтимні фото/відео або особисті зустрічі, погрожуючи надіслати ці фото батькам дитини та всім її друзям, а також розмістити біля школи дитини.

Потрапивши в таку складну ситуацію, діти відчувають самотність, відчай та безвихідь, тому погоджуються на всі умови кривдників.

Американська організація THORN, яка була створена Ештоном Катчером та Демі Мур, провела дослідження серед 2100 дітей-жертв онлайн-грумінгу. Кожна четверта дитина була у віці 12 років чи молодше, **62 %** [2] дітей погоджувалися на вимагання злочинців та для **68 %** з них погрози та вимоги не припиняли збільшуватися.

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) і законодавство України передбачає за це кримінальну відповідальність.

 **Сексторшен** — налагодження довірливих стосунків із дитиною в Інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування та вимагання додаткових матеріалів чи грошей.

Професійні злочинці оперують у соцмережах та месенджерах, а також у мережесх іграх. Фактично жертвою сексторшену можна стати у будь-якій програмі з можливістю надсилати фото та відео.

Міжнародна статистика стверджує, що близько **50%** підлітків отримували або надсилали зображення інтимного характеру в мережі та стикались з пов'язаним із ними шантажем. Інколи це відбувається навіть без реального підґрунтя у вигляді інтимного контенту – злочинці діють навмання, намагаючись шантажувати незнайомих дітей. Також шантажистами можуть стати колишні реальні друзі після сварки, образи чи непорозуміння.

Дослідження Національної спільноти Великої Британії щодо попередження жорстокого ставлення до дітей свідчить про те, що **16%** дітей надсилають свої оголені фото. В Україні на сьогодні 3 058 630 дітей у віці від 11 до 18 років. Вірогідно, що близько 489 381 дитини надсилають свої оголені фото. З них кожна друга (**55%**) дитина надсилає свої фото друзям, кожна третя (**33%**) ділиться цими матеріалами з людьми, яких вона знає лише в Інтернеті.

ЮРИДИЧНА ДОВІДКА

Розповсюдження та виготовлення порнографічної продукції на території України є кримінально карним діянням, за що передбачена відповідна стаття 301 Кримінального кодексу України. Якщо ж на фото- або відеоматеріалах зображення дитини (особи до 18 років), — така продукція може вважатися дитячою порнографією, за виготовлення та розповсюдження якої особа, причетна до цього, буде засуджена до 12 років позбавлення волі. Проте у випадку секстингу в переважній більшості випадків підлітки розповсюджують еротичну, а не порнографічну продукцію. Тож попри тяжку шкоду психологічному здоров'ю дитини довести скоєння злочину дуже складно. Такий матеріал може довго знаходитись в мережі і, наприклад, потрапити на очі вчителів навчального закладу та тим самим погіршити стосунки чи керівникам роботи, на яку в майбутньому буде влаштовуватись дитина, оскільки все частіше роботодавці перевіряють інформацію в мережі. Саме тому батьки мають піклуватися про превентивні заходи, що убезпечать дитину від ризиків секстингу.

Діти мають знати про ризики та наслідки, які можуть спричинити ці, на перший погляд, дурниці й жарти. Мають розуміти, що зустрічі із друзями, яких вони знайшли в соціальних мережах, є потенційно дуже небезпечними і навіть можуть коштувати їм життя та здоров'я, а розповсюдження чужих інтимних зображень є злочином. У випадку, коли особа, яка причетна до розповсюдження інформації порнографічного змісту, не досягла віку, за який можна притягнути її до кримінальної відповідальності, таку відповідальність несуть її батьки.



На основі джерел:

1. Доступ: <https://internetsafety101.org/predatorsrisk>
2. Доступ: <https://www.thorn.org/blog/sextortion-survey-insights-latest/>

ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(3-6 РОКІВ)

Особливості розвитку дітей дошкільного віку:

Протягом дошкільного віку у психіці дитини виникають особливо важливі для її подальшого життя нові вміння - починає розвиватися творча діяльність, яка може проявлятися у конструкційних іграх, технічній чи художній творчості.

Розвиток мислення.

Формуються у дошкільників і розумові дії та функції, які стосуються розв'язування пізнавальних та особистих завдань. Саме в цей час у дитини з'являється внутрішнє, особисте життя. Для пізнавальних процесів характерна взаємодія зовнішніх і внутрішніх дій, об'єднаних у єдину інтелектуальну діяльність. Це проявляється таким чином: в увазі - дитина курує та контролює зовнішній і внутрішній плани дій; у пам'яті - об'єднуються зовнішні і внутрішні частини матеріалу під час його запам'ятовування та відтворення; в мисленні - об'єднанням у цілісний процес наочно-дійового, наочно-образного і словесно-логічного способів розв'язання практичних завдань.

У дошкільному віці уява, мислення та мовлення тісно пов'язані. Це дозволяє створювати образи та довільно маніпулювати ними, використовуючи самоінструкції. Це означає, що у дитини виникає та починає успішно функціонувати внутрішнє мовлення як засіб мислення, з'являється така поведінка, яка спричинена певними особистими уявленнями дитини. Одночасно завершується процес опанування мови як засобу спілкування, що створює основу для активної фази виховання і розвитку дитини як особистості.

Особистісний розвиток.

У процесі виховання відбувається засвоєння необхідних моральних норм, форм і правил культурної поведінки, які починають перетворювати дії дитини на морально регульовані вчинки. Це засвідчує розвиток моральної саморегуляції.

У дошкільному віці виникають первинні моральні настанови, передусім розрізнення того, що є добрим і поганим. Вони формуються разом з естетичними, тому для малюків те, що виглядає красиво, не може бути поганим. Дитина цього віку все, що бачить, намагається впорядкувати, збагнути закономірні відношення навколишнього світу - так виникає первинний дитячий світогляд. [1]

Істотною особливістю дошкільного віку є виникнення різноманітних стосунків дитини з однолітками, формування дитячих груп за вподобаннями. [1]

У дошкільному віці дитина починає пізнавати себе, розвивається самосвідомість. Самопізнання відбувається через вивчення окремих частин тіла, дій, вчинків, особистих якостей та переживань, які дорослі оцінюють та коментують.

Розвиток емоційної сфери.

Формування особистості дитини в дошкільному віці тісно пов'язано з розвитком емоційної сфери, формуванням інтересів та мотивів поведінки.

Цей процес визначається соціальним оточенням та типовими взаєминами з дорослими у цей період. Формування значної частини емоційного досвіду дитини, зокрема адекватності емоційного реагування на різні події, розвитку емпатії, саморегуляції, а також виразності особистісних особливостей відбуваються переважно під впливом саме цих факторів у дошкільному періоді. [2]

Соціальні компетентності.

У дошкільному віці формуються основи соціальної компетентності дитини:

- ✓ вміння орієнтуватися у світі людей (рідні, близькі, знайомі, незнайомі люди; люди різної статі, віку, роду занять та ін.);
- ✓ здатність розуміти іншу людину, її настрій, потреби, особливості поведінки;
- ✓ вміння поважати інших людей, допомагати, турбуватися про них;
- ✓ вибирати відповідні ситуації спілкування та спільної діяльності.

Соціально компетентна дитина здатна відчувати своє місце серед людей та вміє будувати з ними стосунки. [3]

Статеворольовий розвиток.

У цей період дитина усвідомлює статеву належність, починає розрізняти стать оточуючих і необоротність статевої приналежності. У цьому віці виникає цікавість, спрямована на статеві ознаки та статеві органи.

Формування стереотипу статево-рольового поведіння дітей багато в чому визначається статево-рольовим поведінням батьків, спілкуванням з однолітками і участю в різноманітних іграх. На основі цього формуються особливості характеру і вибір свого статево-рольового поведіння. Необхідно зазначити, що особливості статево-рольового поведіння дитини взаємозалежні зі становленням його характеру й особистості.

У дошкільному віці діти під впливом виховання, порівняння з однолітками за одягом, виглядом, статевими органами усвідомлюють себе хлопчиками чи дівчатами відповідно до біологічної та соціальної статі. [4]

Переживаючи ситуацію емоційного дискомфорту, дитина дошкільного віку, як правило, неусвідомлено вибирає той або інший спосіб психологічного самозахисту активного чи пасивного характеру. Скоюючи агресивні дії або перебуваючи в депресивному стані, діти таким чином намагаються прожити конкретну ситуацію, протистояти сильним емоціям, які виникають в процесі взаємодії з оточенням. [5] Психологічний самозахист може включати і активність сексуальної поведінки дитини дошкільного віку.

Сексуальна поведінка.

Діти дошкільного віку зазвичай так проявляють сексуальну поведінку: [6]

до 4-х років	✓Вивчають та торкаються інтимних частин тіла, як вдома, так і в публічних місцях; ✓Потирають інтимні частини тіла (рукою або об предмети); ✓Показують інтимні частини тіла іншим; ✓Намагаються доторкнутися грудей матері чи інших жінок; ✓Знімають одяг і хочуть бути оголеними; ✓Пробують побачити інших людей, коли вони оголені чи роздягаються; ✓Задають питання про власні/інших людей тіла та тілесні функції.
---------------------	---

4-6 років	✓Цілеспрямовано торкаються інтимних частин тіла, може це проявлятися і в присутності інших; ✓Імітують поведінку оточуючих (це стосується поцілунків чи римання за руки); ✓Пробують побачити інших людей, коли вони оголені чи роздягаються; ✓Коли кажуть про інтимні частини тіла, то вживають «некультурні» слова, навіть, якщо не розуміють їхнє значення; ✓Вивчають інтимні частини тіла однолітків, граючи в лікаря чи «Я покажу тобі, якщо ти покажеш мені».
-------------------------	---

!! Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?

Діти дошкільного віку вже вправно вміють користуватись гаджетами, переглядають відео чи мультфільми в Інтернеті. Але є великий ризик випадково потрапити на шкідливий контент. Діти цього віку, помітивши інформацію, яка їх чимось зацікавила, можуть її повторювати, нерозуміючи сенс. Це стосується і відео на YouTube чи реклами на телебаченні.

Поради батькам щодо безпечного Інтернету: [7]

- ✓Вимкнути можливість пошуку через диктування на пристоях.
- ✓Використовуйте батьківській контроль на всіх гаджетах, якими користується дитина, - це можна зробити через налаштування смартфона чи браузера, а також за допомогою встановлення програми Star Guard family або Kidslox.
- ✓Для безпечного користування дітьми Інтернетом рекомендовано встановити YouTube Kids - це спеціальний формат звичного ютуба, який націлений саме на онлайн безпеку дітей під час перегляду мультфільмів чи відео, а також Safe Search Kids для безпечного пошуку в Інтернеті.
- ✓Як тільки ви дозволяєте дитині користуватись телефоном, ноутбуком, планшетом чи комп'ютером, то одразу розпочніть бесіду щодо того, як довго та коли донька чи син можуть використовувати пристрій, а також поясніть основні правила Інтернет безпеки і що це має бути тільки під наглядом дорослих. Таку бесіду можна розпочати за допомогою розмальовки чи кросворду, які знайдете в додатках.

- ✓Встановіть паролі на гаджети, які будуть відомі тільки вам, - таким чином дитина не зможе використовувати гаджет та додатки без вашого відома.
- ✓Встановіть ліміт часу на гаджетах чи у додатках - вони самостійно виключаться, коли пройде встановлений час.
- ✓Також, якщо є старші діти, то варто поговорити з ними про те, що вони можуть показувати брату чи сестрі в смартфоні, до чого залучати в Інтернеті, а що є забороненим.
- ✓Рекомендуємо не викладати фотографії дітей під час спортивних занять чи на відпочинку у купальнику, чи оголеними, оскільки це може привернути увагу злочинців.
- ✓Всі ці правила мають діяти серед всіх членів родини, з якими дитина проводить час.
- ✓Допоможіть дитині дізнатись більше про Інтернет та світ довкола за допомогою розвиваючих ігор.

На основі джерел:

1. Вікова психологія : Навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. В. Василенко. - К. : Академвидав, 2005. - 360 с
2. ТРОФАЇЛА Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку
3. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні / Наук. ред. О.Л.Кононко. - К., 2003. - 243с
4. Робочий зошит для самостійної роботи студентів медичного факультету з курсу «Основи сексології та сексопатології» / упоряд. Г.М. Кожина, Н.В.Георгієвська, І.В.Лещина, В.Є.Кришталь. – Харків:ХНМУ, 2018. – 85 с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості /І.Д.Бех. - Кн.2. - Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. - К.: Либідь, 2003. - 344с.
6. Sexual Development and Behavior in Children by the Child Sexual Abuse Committee of the National Child Traumatic Stress Network in partnership with the National Center on Sexual Behavior of Youth
7. Доступ: <https://www.internetmatters.org/resources/online-safety-guide/>

ВПРАВИ

ГРА “ПРАВДА ЧИ НЕ ПРАВДА”



Хід вправи:

Поясніть дитині, що зараз ви будете озвучувати твердження, яке дитина має уважно послухати і якщо Ваша донька чи син вважає, що це правильно, то робить крок вперед, а якщо вважає, що неправильно - робить крок назад.

Дайте дитині 10 секунд на обдумування питання. Якщо донька чи син вагається на рахунок відповіді, то підкажіть і переходьте далі до наступного питання.

? В Інтернеті можна дивитись дитячі мультики. **(так)**

? В Інтернеті можна скачати будь-яку гру, яку мені зараз захочеться, без дозволу батьків. **(ні)**

? Якщо з'являється реклама чи відео, яке лякає, то треба про це сказати мамі чи тату. **(так)**

? Я можу дивитись мультики чи грати в ігри скільки хочу. **(ні, час онлайн має бути лімітованим)**

? Я можу відправляти свої фото будь-кому, хто про це попросить. **(ні)**

? Я можу давати мобільний телефон (свій особистий чи батьків) будь-кому, хто про це попросить. **(ні)**

? Якщо на екрані гаджета з'являється якесь повідомлення, то я маю показати його батькам. **(так)**

ВПРАВА "НАША КАЗКА"



Хід вправи:

01 Оберіть з дитиною її найулюбленішого героя з мультфільму, казки чи відео;

02 Придумайте разом сюжет:

Початок казки:

? де проживає герой та з ким? (наприклад, в лісі/в печері/в будиночку з батьками/сестрою/дідусем чи сам).

? що він любить, а що ні? (наприклад, грати з іграшками/дивитись мультфільми, тощо).

? які відео чи мультфільми найчастіше переглядає на гаджеті батьків? (наприклад, дивиться "Фіксики" на YouTube).

Завершення казки:

? до кого герой звертається по допомогу? (до батьків чи родичів, сестри/брата чи дорослих, кому він довіряє).

? зазначте, що "наш герой знайшов вихід, тепер він у безпеці і знає, як поводитись у схожих ситуаціях!"

03 Запишіть казку на папері і запропонуйте дитині намалювати ілюстрації до неї.

04 Перечитуйте її разом з дитиною час від часу.

РОЗМАЛЬОВКА

Запропонуйте дитині розмалювати картинку (розмальовка знаходиться у додатках). Поки син чи дочка виконує це завдання обговоріть з ним чи нею основні правила безпечного Інтернету:

- ✓ якщо щось налякало дитину під час перегляду відео чи мультиків, то варто про це розповісти батькам;
- ✓ якщо дитині хочеться завантажити нову гру чи знайти нове відео, відправити свою фотографію чи поділитись адресою проживання, то варто про це сказати батькам та запитати дозволу;
- ✓ слід домовитись з дитиною про часовий ліміт використання гаджету та дотримуватись цієї домовленості, а також про місце, де дитина може це робити. Не варто лишати сина чи доньку один на один зі смартфоном, який має доступ до Інтернету.

МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ

(6-8 РОКІВ):

Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку:

Кризовий період.

Перехід до періоду молодшого школяра характеризується кризою, яка проявляється у втраті дитячої безпосередності, замкнутості, дещо штучній поведінці, кривлянні. Дитина починає розрізняти внутрішню і зовнішню сторони своєї особистості, усвідомлювати зміст своїх переживань. Також є так званий симптом «гіркого цукерка», коли молодшому школяру погано, але він цього не показує. [1]

Особистісний розвиток.

Для формування ставлення до свого Я дитині необхідні зовнішня інформація про себе, увага до себе тих, хто її оточує. Тому вона прагне отримати цю інформацію іноді найдивнішими (з погляду дорослого) способами, наприклад, конфліктуючи з однолітками.

Психічний і особистісний розвиток дитини у молодшому шкільному віці зумовлюється особливістю соціальної ситуації - навчанням у початковій школі. Продовжують розвиватися основні пізнавальні властивості і процеси (сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення і мовлення).

У молодшому шкільному віці розвивається наслідування ідеалів. Ідеалами стають переважно героїчні особистості, про яких дитина десь чула, бачила у фільмі, читала у книжках. Такі ідеали ще нестійкі, швидко змінюються під впливом нових, яскравих вражень. Молодший школяр наслідує, як правило, лише зовнішній вияв вчинків героїв, яких вважає для себе ідеалом.

Соціальні компетентності.

У цей час формуються такі важливі особистісні утворення, як почуття соціальної і психологічної компетенції (за несприятливого розвитку - соціальної і

психологічної неповноцінності, неспроможності), вміння розрізняти свої можливості, виникає усвідомлення власних дій, психічних станів. [1]

У молодшому шкільному віці соціум для дитини складається з батьків, знайомих, однокласників та дорослих вчителів. Саме спілкування, колективні форми роботи є корисними для загального розвитку дитини цього віку, сприяють вмінню встановлювати міжособистісні стосунки. [2]

У колі найближчого соціального оточення дитина засвоює як моральні цінності, культурні норми (які відповідають вимогам суспільства), так і повсякденно спостерігає способи емоційного та поведінкового реагування дорослих на власні дії або інших людей. Це безпосередньо впливає на особистість, зокрема, на її вибір життєвої позиції, перевірка якої може відбуватись тільки в більш широкому соціальному просторі, через випробування нових форм поведінки, нових емоційних реакцій, нового ставлення до діючого. Важливим також є засвоєння дитиною позитивного соціального досвіду, який може сприяти швидкій адаптації до оточуючого, в іншому випадку, коли з певних причин цього не відбувається, порушується процес соціалізації, формується неадекватне, негативне самоставлення до себе. [3]

Статеворольовий розвиток.

Молодший шкільний вік - період від сформованої статевої ідентичності до початку статевого дозрівання. Також це час стеворольового розвитку через самовизначення в системі стевих відносин, що характеризується виникненням інтересу до протилежної статі, і виявляється у своєрідному залицянні. [4]

Формування стереотипу стеворольової поведінки – публічного вираження статевої ідентичності, що відповідає прийнятим у суспільстві нормативам і забезпечує індивіду належність до певної статі очима інших людей. Навички і стиль стеворольової поведінки формуються в іграх та у побуті. Хлопчик засвоює чоловічий тип поведінки, а дівчинка – жіночий. Зміст етапу реалізується, насамперед, через виховання в сім'ї — поведінка і розподіл ролей матері та батька. Це багато в чому визначає формування відповідної статевої ролі в дитини.

Діти в молодшому шкільному віці стають більш інтровертними і сором'язливими. Сексуальність набуває прихованого характеру, а їхній моральний розвиток викликає посилення відчуття сорому.

Сексуальна поведінка.

Сексуальна поведінка в цьому віці може проявлятися так:

- ✓ дитина торкається інтимних частин тіла, коли наодинці;
- ✓ грає з однолітками в ігри, які можуть включати фрагменти такої поведінки;
- ✓ пробують побачити іншу людину роздягнутою чи голою;
- ✓ переглядають зображення чи фрагменти фільму, де люди роздягаються чи голі;
- ✓ мають потребу у приватності - не хочуть роздягатись у присутності інших.

!! Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?

Діти молодшого шкільного віку, помітивши інформацію, яка їх чимось зацікавила, можуть її повторювати, нерозуміючи сенс. Це стосується відео на YouTube чи реклами на телебаченні. Часто, коли діти молодшого шкільного віку після того, як не отримали відповідь на своє питання до дорослого, починають шукати інформацію в Інтернеті.



Поради батькам щодо безпечного Інтернету: [6]

- ✓ Використовуйте батьківський контроль на всіх гаджетах, якими користується дитина - це можна зробити через налаштування смартфона чи браузера, а також за допомогою встановлення програми Star Guard family або Kidslox.
- ✓ Для безпечного користування дітьми Інтернетом рекомендовано встановити YouTube Kids - це спеціальний формат звичного ютуба, який націлений саме на онлайн безпеку дітей під час перегляду мультфільмів чи відео, а також Safe Search Kids для безпечного пошуку в Інтернеті.
- ✓ Перевірте приватні налаштування у додатках, де дитина проводить час. Це стосується геолокації, передачі особистих даних, хто може долучитись в «друзі» чи писати дитині. Варто обмежити спілкування в ігрових чатах з незнайомими людьми та не дозволяти дитині додавати «в друзі» незнайомців.
- ✓ Проговоріть з дитиною те, що вона може робити в Інтернеті і чого не має робити - домовтесь про час, який син чи донька можуть проводити онлайн, сайти, які може відвідувати та про інформацію, яку може поширювати. Бесіду можна розпочати за допомогою розмальовки чи кросворду, які є в додатках. Спільні домовленості можна зберегти заповнивши сімейну угоду, яку ви

знайдете в додатках.

✓Досліджуйте разом – цікавтесь у дитини щодо ігор та додатків, якими вона користується.

✓Домовтесь про «зони» вдома, де можна використовувати гаджет. Наприклад, рекомендується, щоб дитина не відвідувала ванну кімнату з телефоном та не проводила час наодинці з ним.

✓Звертайте увагу на віковий рейтинг ігор та додатків – це допоможе зрозуміти, чи підходить така розвага вашій дитині чи ні.

✓Не викладайте фотографії дитини без її згоди на те. Рекомендуємо не викладати фотографії дітей під час спортивних занять чи на відпочинку у купальниках, чи оголеними, оскільки це може привернути увагу злочинців.

✓Якщо син чи донька прийшли до вас розповісти про щось неприємне, що з ними трапилось в мережі, то вислухайте його чи її без осуду.

✓Будьте відкритими до запитань та розповідей дитини про різні ризики й ситуації в мережі. Також поговоріть з донькою чи сином про те, що не вся інформація, яка знаходиться в Інтернеті є безпечною і підходить для перегляду неповнолітнім. Як і в реальному житті, в онлайні є те, що дозволено тільки дорослим.

✓Поспілкуйтесь з батьками однокласників вашої дитини щодо користування гаджетами під час навчального процесу, про можливі онлайн ризики, встановлення батьківського контролю та реєстрацію у соціальних мережах з 13 років, оскільки згідно офіційних правил соц.мереж саме такий вік є дозволеним для створення акаунта.

На основі джерел:

1. Вікова психологія : Навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. В. Василенко. - К. : Академвидав, 2005. - 360 с.
2. Никольская И.М. Психологическая защита у детей /И.М.Никольская, Р.М.Грановская. – СПб.: Речь, 2001. – 507 с
3. Максимова Н.Ю. Курс лекций по детской патопсихологии: [Учебное пособие] /Н.Ю.Максимова, Е.Л.Милютина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000.–576с.
4. Олійник Л.М. Інноваційний підхід до здійснення статевого виховання дітей від народження до десяти років / Л.М. Олійник // Науковий вісник Миколаївського державного університету : зб. наук. праць. – Випуск 23 : Педагогічні науки. – Том 2 / за заг. ред. В.Д. Будака, О.М. Пехоти. – Миколаїв : МДУ, 2008.
5. Sexual Development and Behavior in Children by the Child Sexual Abuse Committee of the National Child Traumatic Stress Network in partnership with the National Center on Sexual Behavior of Youth
6. Доступ: <https://www.internetmatters.org/resources/online-safety-guide/>

ВПРАВИ

ГРА “ВРЯТУВАТИ ГУГЛИКА”



Хід вправи:

Познайомте дитину з нашим героєм - Гугликом, який вивчає простори Інтернету. А його назва походить від популярної пошукової системи Google. Зачитайте дитині проблему, з якою зіткнувся Гуглик і рішення, яке він прийняв для розв'язання цієї проблеми. Якщо дитина згодна - то показує лайк (великий палець вгору), якщо ні - то дизлайк (великий палець донизу).

Поступово переходьте до кожної ситуації по черзі, даючи дитині 20-30 секунд подумати. Якщо дитина неправильно відповідає або довго думає над відповідями, допоможіть їй.

Ситуації:

01 «Гуглик спілкується в чаті і його онлайн-знайомий просить поділитися з ним домашньою адресою. Гуглик довго вагався, але все ж написав йому точну адресу, де проживає. Як вважаєш, чи правильно вчинив Гуглик?»

02 «Під час перегляду мультфільму, відео раптово перервалось і на екрані з'явилося зображення частково оголених людей. Гуглик перелякався і розповів про це батькам. Як вважаєш, чи правильно він вчинив?»

03 «Онлайн-друг просить Гуглика скинути фото з ванної. Наш герой довго вагався, але вирішив не надсилати таку фотографію. Чи правильно він вчинив?»

04 «До Гуглика в друзі додається новий користувач. Зайшовши на його сторінку, наш герой помітив, що в цього користувача немає жодних фотографій, а в описі профілю написано декілька слів незнайомою мовою. Гуглик відхилив запит, але після цього відчував себе кепсько, адже думав, що ця людина просто хотіла дружити. Чи правильно зробив Гуглик, що не прийняв запит у друзі?»

05 «Інтернет-знайомий Гуглика, з яким вони познайомились в онлайн-грі, пропонує йому зустрітися в реальному житті, при цьому він наполягає, щоб Гуглик не розповідав про цю зустріч батькам. Гуглик послухався друга і пішов на цю зустріч таємно. Чи правильно він вчинив?»

Відповіді до справи «Врятувати Гуглика»:

Дизлайк. Домашня адреса входить до приватної інформації, якою не варто ділитися в Інтернеті, а особливо в чатах з людьми, яких ми не знаємо в реальному житті.

Лайк. В Інтернеті, як і в реальному житті, слід повідомляти батькам або іншим дорослим про те, що з нами трапляється, особливо якщо нас щось налякало/засмутило, тощо.

Лайк. Надсилати фотографії з ванної або частково оголені - небезпечно, адже їх неможливо буде видалити в іншої людини і ніколи не знаєш, куди вони можуть потрапити далі, - твоїм знайомим чи однокласникам, а може і стороннім людям. Також сторінку онлайн-друга може бути зламано і від його імені може писати злочинець.

Лайк. Перед тим, як додавати в друзі людину, слід ознайомитися з її профілем. Якщо там є щось таке, що вам не подобається або здається підозрілим – додавати цю людину в друзі не варто. Це нормально – відхиляти заявки тих людей, з якими ви не маєте бажання спілкуватися.

Дизлайк. Інтернет-друзі повинні залишатися інтернет-друзями, а гуляти варто тільки з тими друзями, яких ми знаємо в реальному житті. Окрім того, слід пам'ятати, що про те, що трапляється з нами в Інтернеті – слід повідомляти батькам.



Хід вправи:

Зачитайте запитання, які подані нижче, після чого дайте дитині час на роздуми і озвучення своєї відповіді. Після обговорення питання переходьте до наступного.

Якщо дитина неправильно відповідає або довго думає над відповідями, допоможіть їй.

Запитання:

? Чи можна зробити так, щоб в особисті повідомлення не писали незнайомі люди?

? Коли варто вказувати свою геолокацію (дозволяти додаткам використовувати геолокацію)?

? З ким можна ділитися логіном та паролем від особистої сторінки?

? Кого можна додавати в друзі в соціальних мережах, чатах онлайн-ігор, тощо?

? Які фото не можна надсилати друзям?

Відповіді:

01 Чи можна зробити так, щоб в особисті повідомлення не писали незнайомі люди?

Так. В налаштуваннях особистої сторінки можна зробити «Приватний профіль», внаслідок чого інформацію та матеріали, які розміщено на сторінці зможуть переглядати лише «друзі» та писати в особисті повідомлення зможе лише той, кому надано дозвіл.

02 Коли варто вказувати свою геолокацію (дозволяти додаткам використовувати геолокацію)?

Бажано ніде не вказувати свою геолокацію, адже на сьогодні дуже багато злочинців користуються цим. Якщо це необхідно для функціонування додатку, варто не дозволяти використовувати геолокацію завжди, а лише під час користування.

03 З ким можна ділитися логіном та паролем від особистої сторінки?

Такі речі варто не розголошувати іншим людям. Задля безпеки свій логін та пароль варто розповідати батькам, але за умови, що це відбудеться наживо, а не за допомогою Інтернету. Також не варто зберігати логін та пароль безпосередньо на гаджетах.

04 Кого можна додавати в друзі в соціальних мережах, чатах онлайн-ігор, тощо?

В соціальних мережах та інших платформах для спілкування варто додавати в друзі лише тих людей, кого ми знаємо в реальному житті.

05 Які фото не можна надсилати друзям?

Надіславши щось в Інтернеті ми автоматично перестаємо володіти цією інформацією, адже ми не знаємо, що наш співрозмовник буде далі робити з тією інформацією, яку ми надіслали – він може її десь опублікувати, розіслати, тощо. Тому перед тим, як щось комусь надіслати, скористайтеся Тестом Білборда: уявіть, що все, що хочеться написати або надіслати, висить на великому білборді перед школою, який бачать усі. Якщо це засмучує, тоді не варто надсилати такі матеріали.



Пропонуємо дитині порухатись і в той самий час повторити та закріпити правила безпечної поведінки в Інтернеті.

Хід вправи:

Поясніть дитині, що зараз ви будете озвучувати запитання і якщо Ваша донька чи син вважає, що відповідь «так», то переходить до вікна, а якщо вважає, що відповідь «ні» - переходить до дверей.

Дайте дитині 10 секунд на обдумування питання. Якщо донька чи син вагається на рахунок відповіді, то допоможіть, наприклад, наводячи ситуації з попередніх вправ. Далі переходьте до наступного питання.

Запитання:

? Чи можна вчитися за допомогою Інтернету? **(так)**

? Чи можна дивитися фільми/відео в Інтернеті? **(так)**

? Чи можемо ми спілкуватися онлайн? **(так)**

- ? Чи варто спілкуватися з незнайомими людьми в онлайн-чатах? **(ні)**
- ? Чи можна ділитися приватною інформацією в Інтернеті? **(ні)**
- ? Чи можна зустрічатися з Інтернет-друзями? **(ні)**
- ? Чи можна казати комусь онлайн свою домашню адресу? **(ні)**
- ? Чи можемо ми розказувати батькам про те, що побачили в Інтернеті? **(так)**
- ? Чи можна самостійно вирішувати проблеми, з якими ми зіткнулись в Інтернеті? **(ні)**

ДИТЯЧА КАЗКА:



Хід вправи:

- 01** Оберіть з дитиною її найулюбленішого героя з мультфільму, казки чи фільму;
- 02** Придумайте разом сюжет:

Початок казки:

? де проживає герой та з ким? (наприклад, в лісі/в печері/в будиночку з батьками/сестрою/дідусем чи сам).

? чим він займається? (наприклад, допомагає батькам по господарству/вчиться в школі/катається кожного дня на велосипеді, тощо).

? що він любить, а що ні? (наприклад, прибирати дома/грати з друзями/дивитись фільми, тощо).

? як часто проводить час в Інтернеті і які додатки використовує? (наприклад, дивиться мультики на YouTube).

Основна частина казки:

? з чим він одного разу зустрівся в Інтернеті, що його налякало? (наприклад, під час перегляду мультків з'явилися незрозумілі зображення чи хтось написав образливе повідомлення у грі).

? як герой спершу відреагував на це?

Завершення казки:

? яке рішення знайшов герой?

? до кого він звертається по допомогу?

? зазначте, що “герой знайшов вихід, тепер він у безпеці і знає, як поводитись у схожих ситуаціях!”

03 Запишіть казку на папері і запропонуйте дитині намалювати ілюстрації до неї.

04 Перечитуйте її разом з дитиною час від часу.



ВАРТО НАГОЛОСИТИ ДИТИНІ НА ТАКИХ МОМЕНТАХ:

Якщо в переписці хтось просить персональні дані дитини чи фотографії, шантажує її, надсилає особисті інтимні знімки, то не слід розповсюджувати особисту інформацію незнайомцям, відповідати їм на повідомлення і тримати в таємниці такі ситуації, а краще розказати дорослим - батькам, психологу чи соц. працівнику школи, представнику поліції, звернутись на дитячу **гарячу лінію 116 111, яка працює за таким графіком пн-пт 12:00 - 16:00.**



ПЕРЕПІДЛІТКОВИЙ ВІК (9-12 РОКІВ):

Особливості розвитку дітей перепідліткового віку:

Статеворольовий розвиток.

У перепідлітковому етапі розвитку починається процес статевого дозрівання. Організм дитини зазнає не лише фізіологічних змін, змінюється також її характер, вподобання, поведінка. Чуттєві переживання стають глибшими, трапляються різкі зміни настрою.

У дівчат, як правило, статеве дозрівання й стрімке зростання розпочинаються в 10-11 років, а у хлопців – у 12 років.

З початком статевого дозрівання (9-11 років) молодші підлітки вступають у платонічну стадію розвитку сексуальності (дитяча закоханість). Вони вчаться знайомитися, звертати на себе увагу і спілкуватися з об'єктом своєї закоханості. Про те, що дитина досягла цієї стадії, свідчить поява інтересу до своєї зовнішності, одягу, косметики і прикрас, прагнення виділитися з-поміж однолітків, проявів уваги до об'єкта закоханості.

Найголовніше в дитячій закоханості – це прагнення емоційної близькості, «душевного» спілкування. На цьому етапі розвитку підлітки вчаться показувати свої симпатії, спілкуватися наодинці, обговорювати різні теми.

Цей період значною мірою формує емоційно-чуттєвий компонент кохання в майбутніх дорослих стосунках. [1]

З початком статевого дозрівання підвищується активність підкіркових структур мозку, зокрема гіпоталамуса. Саме це забезпечує пубертатний «стрибок росту». А активність кори головного мозку, що відповідає за інтелект, тимчасово знижується, тому може спостерігатись і зниження навчальної успішності.

У цей період формується стереотип статевої поведінки. Якщо статеві ідентичність — це суб'єктивне переживання, то статеві роль — публічний прояв своєї ідентичності. Вибір статевої ролі і статевої установок відбувається залежно від особливостей дитини з орієнтацією на еталон цієї статі в мікросоціальному середовищі. При цьому батько асоціюється з мужністю, мати — з жіночністю, а їх взаємостосунки — зразок стосунків між статями. Через те правильна статева поведінка батьків значною мірою визначає адекватне формування статевої поведінки дитини. У цей час підвищується роль спілкування з однолітками, відбувається групування і протиставлення за статевою ознакою, що потребує чіткої визначеності у виборі статевої ролі. Таким чином, у поведінці та взаєминах відбувається закріплення статевої установок. [2]

Особистісний розвиток.

Загалом особистість молодшого підлітка продовжує розвиватись у тому ж векторі, що і попереднього вікового етапу, але в цей час відбувається зміна структури особистості молодшого підлітка, а саме:

- ✓ розвиток суспільної спрямованості;
- ✓ з'являються навички ділового спілкування;
- ✓ потреба в самостійності (прагнення до власної внутрішньої особистісної позиції);
- ✓ здатність до саморегуляції;
- ✓ розуміння власних можливостей і здатність їх використовувати;
- ✓ почуття відповідальності;
- ✓ виникнення відносно стійких форм поведінки і діяльності дитини як основи формування характеру. [3]

!! Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?

У перепідлітковому віці починається статеве дозрівання і саме в цей період як дівчата, так і хлопці починають більше звертати увагу на свою зовнішність та прагнуть отримати увагу, будують довірливі стосунки з протилежною статтю та оцінюють себе через інших людей (будь то однолітки чи дорослі). Тому з 9 років діти починають шукати можливості реалізувати ці наміри. Найпростіше це зробити в мережі, оскільки панує "ілюзія спальні", коли дитина відчувається у безпеці, знаходячись вдома, але насправді це не зменшує можливих ризиків в Інтернеті.



Поради батькам щодо безпечного Інтернету: [4]

✓ Використовуйте батьківський контроль на всіх гаджетах, якими користується дитина - це можна зробити через налаштування смартфона чи браузера, або за допомогою встановлення програми Star Guard family або Kidslox.

✓ Перевірте приватні налаштування у додатках, де дитина проводить час. Це стосується геолокації, передачі особистих даних, хто може долучитись в «друзі» чи писати дитині. Варто обмежити спілкування в ігрових чатах з незнайомими людьми та не дозволяти дитині додавати в “друзі” незнайомців.

✓ Проговоріть з дитиною те, що вона може робити в Інтернеті і чого не має робити - домовтесь про час, який син чи донька можуть проводити онлайн, сайти, які може відвідувати та про інформацію, яку може поширювати. Таку бесіду можна розпочати за допомогою розмальовки чи кросворду, які є в додатках. Спільні домовленості можна зберегти заповнивши сімейну угоду, яку ви знайдете в додатках.

✓ Досліджуйте разом – цікавтесь у дитини щодо ігор та додатків, якими вона користується.

✓ Домовтесь про «зони» вдома, де можна використовувати гаджет. Наприклад, рекомендується, щоб дитина не відвідувала ванну кімнату з телефоном та не проводила час наодинці з ним. Так ви зможете контролювати, що робить дитина в Інтернеті, а також заряджати гаджет в іншій кімнаті.

✓ Звертайте увагу на віковий рейтинг ігор/додатків – це допоможе зрозуміти, чи підходить така розвага вашій дитині чи ні.

✓ Якщо син чи донька прийшли до вас розповісти про щось неприємне, що з ними трапилось в мережі, то вислухайте його чи її без осуду.

✓ Будьте відкритими до запитань та розповідей дитини про різні ризики й ситуації в мережі.

✓ Домовтесь про «зони» вдома, де можна використовувати гаджет. Наприклад, рекомендується, щоб дитина не відвідувала ванну кімнату з телефоном та не проводила час наодинці з ним. Так ви зможете контролювати, що робить дитина в Інтернеті, а також заряджати гаджет в іншій кімнаті.

✓ Звертайте увагу на віковий рейтинг ігор/додатків – це допоможе зрозуміти, чи підходить така розвага вашій дитині чи ні.

✓ Якщо син чи донька прийшли до вас розповісти про щось неприємне, що з ними трапилось в мережі, то вислухайте його чи її без осуду.

✓ Будьте відкритими до запитань та розповідей дитини про різні ризики й ситуації в мережі.



На основі джерел:

1. Доступ: <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/63>
2. Нормальна та кримінальна сексологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / А. П. Чуприков, Б. М. Цуприк. — К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. — 252 с
3. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне – Кривий Ріг, 2013 – 283 с.
4. Доступ: <https://www.internetmatters.org/resources/online-safety-guide>

ВПРАВИ

ВПРАВА “МОЇ ОНЛАЙН ДРУЗІ”



Хід вправи:

Запропонуйте дитині подумати про одного свого інтернет-друга, з яким спілкується онлайн в соціальних мережах або в ігровому чаті і на аркуші паперу написати декілька фактів про нього та про їхнє спілкування.

Дайте дитині деякий час на виконання цього завдання. Після того, як дитина закінчить, запропонуйте розповісти про свого друга та додатково дати відповідь на такі запитання:

? Скільки років твоєму другу?

? Як він виглядає?

? Якого кольору у нього очі?

? Який у нього зріст?

? Як він\вона сміється?

? Де він проживає?

? Як добре навчається в школі?

? Як одягається?

? Як до нього ставляться твої батьки?

Переважно, діти не знають відповідь на ці питання, тому варто наголосити на тому, що якщо ми не знаємо про цих людей те, що могли б знати про реальних друзів, то це означає, що вони все ще залишаються для нас незнайомцями, і те, що незнайомець онлайн розповідає про себе, може бути брехнею, яку ми не можемо перевірити, а фото та відео, які вони скидають, можуть бути несправжніми.

ТЕСТ БІЛБОРДА



Матеріали: стікери різних кольорів, засоби для запису (олівець чи ручка).

Хід справи:

Підготуйте по 3 стікери трьох різних кольорів, засоби для запису (олівець чи ручку) та місце для розміщення стікерів (це може бути стіна, дверцята шафи, тощо).

Запропонуйте дитині взяти ручку чи олівець та роздайте стікери.

По черзі диктуйте завдання, що слід написати на стікерах, після того, як дитина записала свою відповідь на попереднє питання.

✓ на перших трьох стікерах – написати свої особливості, якими він чи вона дуже пишається (це може бути риса характеру, колір волосся, тощо – що завгодно);

✓ на наступних трьох стікерах – свої перемоги в житті (наприклад, те, що навчився чи навчилася плавати, прочитав чи прочитала велику книгу, тощо);

✓ а на останніх трьох - свої секрети (варто наголосити, що якщо дитина не хоче, то секрет можна не записувати, а позначити будь-яким умовним знаком: намалювати сердечко, сніжинку, пташку, тощо).

Після того, як дитина заповнила стікери, запропонуйте на ліву частину стіни повісити ті, на яких записала свої особливості та озвучити їх.

Після цього запропонуйте на праву сторону стіни прикріпити стікери, на яких зазначені перемоги та також озвучити їх.

Після того, як пустою залишилась лише середня частина стіни, запропонуйте уявити, що ця стіна - це білборд, який висить біля навчального закладу і все, що на неї зараз повісити, буде бачити вся школа.

Запитайте, чи хоче дитина прикріпити на цей білборд стікери, на яких написала свій секрет. Переважно, діти не хочуть вішати ці стікери і потрібно пояснити, що це добре і вони не повинні цього робити. Якщо дитина хоче озвучити секрети, то обговоріть з нею те, що приватна інформація може бути відома тільки вузькому колу людей, наприклад, батькам чи родичам дитини.

Тест Білборда заключається в тому, щоб дитина уявила, що все, що вона хоче написати або надіслати, висить на великому білборді перед школою, який бачать усі. Якщо дитина не хоче, аби будь-хто міг це побачити, тоді не варто публікувати такі матеріали чи навіть надсилати в особисті повідомлення.



Хід вправи:

Прочитайте твердження, а дитина має показати like (великий палець вгору), якщо погоджується з озвученим твердженням, або dislike (великий палець вниз), якщо не погоджується.

Дайте дитині 10 секунд, щоб обдумати відповідь. Якщо їй чи йому важко відповісти, то допоможіть. Потім переходьте до наступного питання.

- ? Чи можна використовувати Інтернет для спілкування? **(like)**
- ? Чи можна писати друзям про те, як твої справи? **(like)**
- ? Чи можна зазначати на своїй сторінці геолокацію (місце перебування)? **(dislike)**
- ? Чи можна писати комусь у приватні повідомлення, де ти живеш? **(dislike)**
- ? Перед тим, як надсилати комусь певне повідомлення (в тому числі фото), потрібно уявити, що воно розміщене на великому білборді біля школи? **(like)**

? Чи правда, що додавати в друзі можна лише того, кого знаєш офлайн? *(like)*

? Чи правда, що краще мати "закритий" акаунт? *(like)*

? Чи можна спілкуватись з незнайомцями в Інтернеті? *(dislike)*

? Чи правда, що користуватися соціальними мережами можна з 13 років? *(like)*

? Чи можна самостійно вирішувати проблеми, з якими ми зіткнулись в Інтернеті? *(dislike)*

КОЛАЖ «БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ»



Обладнання: кольорові журнали, надруковані зображення, білий папір, маркери чи олівці.

Хід вправи:

Згадайте разом з дитиною основні правила безпечного користування

Інтернетом, відшукайте картинки, які асоціюються з цими твердженнями (подані після вправи), або намалюйте свої зображення - створіть єдиний колаж.

Така «картина» може стати гарним нагадуванням про безпеку в Інтернеті на кожен день!



ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ:

- ✓Долучати «в друзі» лише тих людей, кого дитина знає в реальному житті;
- ✓Мати «закритий профіль» у соціальних мережах;
- ✓Не відписувати у приватних повідомленнях незнайомим людям;
- ✓Не зазначати приватну інформацію: домашня адреса, номер телефону, номер школи, де дитина навчається та/або адреси позашкільних занять, логін та пароль від особистої сторінки;
- ✓Бажано не відмічати свою геолокацію, але не варто відмічати її в місцях, де дитина живе, навчається та часто буває;
- ✓Не надсилати свої інтимні фото у приватні повідомлення ані тим, кого вже знає дитина, а ні тим, з ким вона познайомилася в Інтернеті.

Підлітковий вік (13-16 років):

Особливості розвитку підлітків:

Кризовий період.

Психічний розвиток підлітків характеризується тим, що фактично весь цей період супроводжується кризою. Її передумовою є руйнування старої структури особистості, внутрішнього світу, системи переживань дитини, що були сформовані до цього віку. Основними причинами кризи є:

01 Дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнень до нових форм взаємин із батьками та вчителями;

02 У поведінці з'являється пряме відображення статевого дозрівання.

Суть кризи полягає у глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку дитини, її внутрішнього світу.

Яскравим проявом кризи є негативізм. Підліток ніби відштовхується від оточуючих, він схильний до сварок, порушень дисципліни, у нього часто виникає внутрішнє занепокоєння, невдоволення, прагне самотності та самоізоляції.

Особистісний розвиток.

Бурхливий розвиток та криза підліткового віку зумовлюють появу психологічних новоутворень, центральним з яких є самосвідомість. Іншим новоутворенням є відчуття дорослості. Це проявляється в приналежності до світу дорослих - постійному намаганні зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми. Дорослість підлітків є суб'єктивною, проявляється вона у новому ставленні до навчання, у романтичних стосунках з однолітками іншої статі, у зовнішньому вигляді й манері одягатися.

Якщо говорити про поведінку, то самоствердження підлітка можуть бути різноманітними - найпростіша полягає у зовнішньому наслідуванні дорослих, їхніх особливостей поведінки. Також велике значення у розвитку

самосвідомості підлітка має формування власного образу фізичного Я - уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона «мужності».

 **Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з дорослими характеризуються такими проявами:**

- ✓ підлітки не погоджуються на нерівноправні стосунки, оскільки вони не відповідають їх уявленням про власну дорослість та самостійність. Вони вимагають поваги, довіри, самостійності, обмежують права дорослих і розширюють свої. Часто це призводить до невиконання розпоряджень дорослих, нехтування обов'язками, протесту;
- ✓ конфліктність виникає за умови, коли зміни в розвитку особистості підлітка випереджають корективи стосунків з дорослими;
- ✓ характер спілкування підлітків з дорослими істотно впливає на особливості самооцінки підлітків, їм потрібна довіра. [2]

Сексуальна поведінка.

На цій стадії також виникає тілесний компонент любові як гармонійний і природний перехід до майбутньої статевої близькості: еротичні фантазії, бажання доторкнутися до того, кого любиш, поцілувати й обійняти. Еротичний потяг виявляється по-різному, але кілька із перелічених нижче ознак можуть бути наявні:

- ✓ інтерес до еротичних журналів і відеопродукції;
- ✓ ведення особистого щоденника;
- ✓ бажання писати вірші;
- ✓ довгі розмови по телефону;
- ✓ прохання погуляти довше, відпустити на вечірку, дискотеку;
- ✓ нічні полюції і ранкові ерекції у хлопчиків;
- ✓ мастурбація;
- ✓ еротичні розмови з нецензурними виразами у середовищі однолітків;
- ✓ прагнення усамітнитися з об'єктом закоханості.

Сексуальна поведінка виявляється у дотиках, обіймах, поцілунках. Далі у підлітків виникає потреба у вивченні фізіології статевого акту і безпечного сексу. [3]

!! Чому важливо говорити про Інтернет безпеку у контексті розвитку дитини цього віку?

Вивчаючи свою сексуальність, прийняття себе іншими підлітки можуть вдаватись до секстингу - обміну інтимними фото чи відео. Також це вважається безпечнішим, ніж сексуальні стосунки, але при цьому може трактуватись як високий рівень прояву довіри. Але є випадки, коли дітей змушують надсилати такі матеріали знайомі та незнайомі люди. Або може виникнути ситуація вимагання злочинцями таких матеріалів. Поруч з цим є велика загроза, що такі матеріали потраплять до третіх осіб, наприклад, якщо акаунт взламають чи гаджет вкрадуть, та можуть бути поширені в мережі без згоди підлітка.

Підлітки намагаються знайти відповіді на свої питання щодо сексуальних стосунків - найчастіше шукають інформацію в Інтернеті, питають у "старших друзів" в мережі чи дивляться порнографію. Це також може бути про ризик отримання неправдивої інформації та сприйняття її як істини - молоді люди віком від 11 до 16 років, а саме **53%** хлопців та **39%** дівчат, вбачають у такого роду контенті реальну «картинку» сексуальних відносин.

Поради батькам щодо безпечного Інтернету: [4]

- ✓Цікавтесь тим, як підліток проводить час онлайн.
- ✓Допоможіть сину чи доньці критично оцінювати те, що він чи вона бачить в мережі, а також перевіряти надійність ресурсів.
- ✓Встановіть разом приватні налаштування у соціальних мережах, які використовує підліток.
- ✓Розмовляйте про ризики в Інтернеті. Почати таку бесіду можна через прохання допомогти вам на якомусь онлайн ресурсі чи спільному вирішенні кросворду, який знайдете в додатках.
- ✓Нагадуйте підлітку про те, щоб перед поширенням будь-якого матеріалу варто уявити, що все, що підліток хоче написати або надіслати, висить на великому білборді перед школою, який бачать усі. Якщо син чи донька не хоче, аби будь-хто міг це побачити, тоді не варто публікувати такі матеріали чи навіть надсилати його в особисті повідомлення.
- ✓Якщо син чи донька прийшли до вас розповісти про щось неприємне, що з ними трапилось в мережі, то вислухайте його чи її без осуду.
- ✓Нагадуйте щодо збалансованого часу – зміну онлайн активностей на офлайн.
- ✓Використовуйте ТОП-правил щодо безпечного Інтернету для підлітків, які

розміщені у додатках.

✓ Якщо підліток став жертвою кібербулінгу, то поговоріть з нею та підтримайте її. Разом зверніться до адміністрації соціальної мережі чи ігрової платформи зі скаргою на користувача-булера. Якщо булер навчається в одній школі з вашою дитиною, то ви маєте право звернутись до директора школи зі скаргою та з заявою до поліції.



На основі джерел:

1. Вікова психологія : Навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. В. Василенко. - К. : Академвидав, 2005. - 360 с.
2. Видра, О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник / О. Г. Видра. — К. : Центр учбової літератури, 2011. — 112 с.]
3. Доступ: <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/63>
4. Доступ: <https://www.internetmatters.org/resources/online-safety-guide/>

ВПРАВИ

ОБГОВОРЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕЧНОГО СПІЛКУВАННЯ В ІНТЕРНЕТІ



Хід вправи:

Обговоріть з дитиною нижче наведені твердження.

Як він чи вона думає - це правда чи ні:

01 Якщо я надсилаю світлини через закодовані канали в месенджерах або роблю онлайн трансляцію/ дзвінок в скайпі, то можу бути впевненим(ою), що ці матеріали неможливо записати та переслати ще комусь.

02 Надсилати свої інтимні фото небезпечно лише тоді, якщо я не знаю людину в реальному житті. Якщо наші відносини тривають кілька місяців в реальному житті, то я можу без вагань надсилати коханій людині будь-які свої фото.

Відповіді:

01 Технології розвиваються дуже швидко, тому з'являються нові шляхи копіювання матеріалів. Важливо пам'ятати, що отримувач може записати

навіть вашу онлайн трансляцію, а також показувати вам неправдиве відео, видаючи його за свій (випадковий) дзвінок у скайпі чи іншій мережі.

02 Обмін власними фото/відео/текстовими матеріалами інтимного характеру із застосуванням сучасних засобів зв'язку: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж називається секстингом. Виготовлення та розповсюдження таких зображень неповнолітніми протизаконно. Крім того, є інші небезпеки: кохана людина може на вас образитися та викласти ці фото в соціальні мережі будь-якої миті; вашу сторінку можуть зламати та побачити ці фото; кохана людина може показати ваші світлини своєму другові або втратити свій телефон і ваші фото опиняться в Інтернеті.

БЕСІДА "БЕЗПЕКА ОНЛАЙН"



Хід вправи:

Обговоріть з дитиною нижче наведені питання:

01 Чим важливо для тебе інтернет-спілкування?

02 Що дозволяє відчувати себе в безпеці, перебуваючи в мережі?

03 Як можна зрозуміти, що скоріше за все спілкуєшся з шахраєм, мета якого — отримати інтимні фото?

04 Як можна убезпечити себе від онлайн-грумінгу?

05 Що можна зробити, якщо хтось потрапив(ла) в ситуацію погроз в Інтернеті щодо вимагання та розповсюдження інтимних фото?

06 Що я можу зробити, якщо дізнаюся, що хтось розповсюджує мої інтимні фото або фото моїх друзів чи однокласник?

Відповіді:

01 Дитина дає свою відповідь.

02 Спілкуючись в соціальних мережах, підліток перебуває в так званій «ілюзії спальні». Перебуваючи фізично у безпеці, ми готові на більш ризиковані та відверті дії. Коли не дивишся своєму співрозмовнику очі-в-очі може бути легше розповісти чи сказати йому те, що б не наважився сказати наживо.

03 Про це можуть свідчити:

✓прохання перейти у більш секретний формат спілкування: через додаток у телефоні замість соціальних мереж;

✓дуже швидкий розвиток відносин — приділяє неочікувано багато уваги; перехід до розмов про секс після нетривалого знайомства;

✓надсилання своїх інтимних фото чи прохання надіслати свої такі фото;

✓обурення відмовою надсилати свої такі фото. Якщо людина щира у своєму ставленні до іншої, то вона не буде змушувати робити те, чого людина не хоче;

✓прохання тримати спілкування в секреті;

✓людина пропонує онлайн дзвінок, але каже, що у неї зламана чи відсутня камера.

04 Спілкування з незнайомцями в Інтернеті може завжди нести небезпеку, тому краще спілкуватися зі знайомими у реальному житті людьми. Також можна закрити від незнайомців свою сторінку у соціальних мережах та список друзів. Перевіряйте все, що надсилаєте знайомим та незнайомим людям, все, що публікуєте в Інтернеті, за допомогою Тесту Білборда: «Чи готовий(а) я побачити цю інформацію/фото на білборді або стінах біля входу в мою школу?»

05 У випадку Інтернет-погроз слід припинити листування, не надсилати фото чи гроші і тим більше не зустрічатися зі злочинцем у реальному житті, зробити скрін всього листування, звернутися до довіреного дорослого (рідних, вчителя, шкільного психолога або соціального педагога у школі) та

звернутися разом у поліцію. Якщо потрібна допомога, але важко розповісти дорослим, то звернутися на дитячу **гарячу лінію 116 111, яка працює за таким графіком пн-пт, 12:00 - 16:00.**

06 Якщо дізналися, що ваші приватні зображення хтось поширює в Інтернеті, потрібно негайно зробити скрін тих сторінок, де розміщені світлини. Потім потрібно звернутися до дорослого, якому ви довіряєте, це може бути старший брат/ сестра, батьки, вчитель, психолог в закладі освіти або будь-яка інша доросла людина. Звернутися разом до служби підтримки відповідної соціальної мережі з проханням видалити ці матеріали. Зв'язатися з батьками дитини, яка розповсюджує ці зображення, із проханням зупинити поширення фото та видалити їх зі всіх пристроїв.

Також можна звернутись на інтернет-портал повідомлень про матеріали, що зображують сексуальне насильство над дітьми, - <https://stop-sexting.in.ua/send/>

Якщо ситуація вирішується важко, то звертайтеся до поліції, кіберполіції, дитячої поліції.

ПЕРЕГЛЯД ТА ОБГОВОРЕННЯ ВІДЕОМАТЕРІАЛІВ



Рекомендоване відео:

Канал YouTube «Stop Sexting Ukraine» - Відео “Online сексуальне насильство над дітьми в Інтернеті” - <https://www.youtube.com/watch?v=b-gaa9ZI2JE&feature=youtu.be>

Після перегляду пропонуємо обговорити матеріал з підлітком за допомогою таких питань:

- ? Які твої враження, думки після перегляду?
- ? Як вважаєш, чи відбуваються такі злочини в Україні?
- ? Чому ці дівчина або хлопець повірили в щирість нових «друзів» та надіслали свої світлини?
- ? Як гадаєш, чому саме тема кохання обрана злочинцями для грумінгу?
- ? Як оцінюєш вчинок дівчини (хлопця): він усвідомлений чи зумовлений миттєвими почуттями, емоціями?
- ? Що могли вони зробити, щоб не потрапити в таку ситуацію?
- ? Що робити, якщо вже потрапив в таку ситуацію?



Уточнення:

✓Так, такі злочини стаються і в Україні, наприклад, в жовтні 2019 відбулось зґвалтування двох підлітків після знайомства в Instagram. Тому слід бути особливо обережною/обережним при спілкуванні з незнайомцями в Інтернеті.

✓Злочинець намагається краще пізнати особистість та її слабкості. Лагідне спілкування притупляє пильність, створює ілюзію «рідної душі», близької людини, яка розуміє краще за всіх, тож їй можна довіряти повністю.

✓Щоб не потрапити в такі ситуації слід мати “закритий” профіль, не додавати в друзі та не спілкуватись в соціальних мережах з тими, кого не знаєш в житті. Також, використовуй правило білборду – уяви те, що ти хочеш опублікувати чи надіслати, на білборді поруч із твоєю школою. Якщо це викликає негативні

емоції, то значить цей матеріал не підходить для надсилання чи публікації.

✓ Якщо така ситуація вже трапилась, то слід звернутися за допомогою до батьків чи осіб, які їх замінюють, вчителів чи соціального педагога, служби підтримки сайту чи соц. мережі, якщо фото чи відео було опубліковано іншою особою, поліції чи **Гарячої лінії Ла Страда 116 111 (з понеділка по п'ятницю з 12 до 16)**, порталу з видалення зображень на сайті stop-sexting.in.ua

ВПРАВА «ПЛЮСИ ТА МІНУСИ ІНТЕРНЕТУ» ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



Критичне мислення є важливою навичкою і для дітей, і для дорослих. Особливо це стосується тематики оцінки онлайн простору, який нас оточує, наприклад, щоб побачити маніпуляції злочинців.

Матеріали: білий папір, ручка чи олівець.

Хід вправи:

01 Поділіть аркуш паперу на два стовпчики – плюси та мінуси.

02 Занотуйте «плюси» використання Інтернету з одного боку, а з іншого – «мінуси».

03 Перегляньте, що у вас вийшло. Чого більше? Який досвід зустрічається частіше у вас, ваших друзів та знайомих?

04 Подумайте над таким завданням – яким чином можна посилити позитивний досвід використання Інтернету і зменшити його негативний вплив? Відповідь запишіть.

Без Інтернету ми вже не уявляємо нашого життя, але завжди треба пам'ятати про те, що окрім позитивних його сторін, є й багато ризиків для фізичного і психічного здоров'я користувачів.



ДОДАТКИ

ВПРАВА «ЩИТ ЗАХИСТУ»

(ця вправа підійде для дітей будь-якого віку)

Матеріали: аркуш паперу, ручка чи олівець.

Хід вправи:

Використовуйте шаблон щита з додатків чи перемалюйте його на аркуш паперу, підготуйте ручку чи олівець для записів.

Далі нагадайте дитині, що якщо їй загрожує небезпека чи трапилась неприємна ситуація в Інтернеті, то він чи вона не мають залишатися з цією ситуацією наодинці. Завжди є люди, які готові допомогти.

Головне завдання - поставити дитині запитання: “Якщо тобі загрожує небезпека чи трапилась неприємна ситуація в Інтернеті, то до кого ти можеш звернутись за допомогою?”

Дайте 2 хвилини подумати над питанням та записати чи намалювати свою відповідь на щиті.

Далі доповніть відповідь дитини тими, кого вона не записала, та внесіть цю інформацію на щит.

Щит має містити:

- ✓Батьки або особи, які їх замінюють;
- ✓Брати та сестри;
- ✓Вчителі;
- ✓Соціальний педагог/працівник або психолог;
- ✓Служба підтримки або адміністрації соц мереж або сайту;
- ✓Поліція;
- ✓Шкільний офіцер поліції;
- ✓Поліцейський, який проводить заняття в школі (ювенальна превенція);
- ✓Кіберполіція;
- ✓Гаряча лінія Ла Страда 116 111 (з понеділка по п'ятницю з 12 до 16);
- ✓Гаряча лінія з видалення зображень на сайті stop-sexting.in.ua



Уточнення:

✓Дитині слід звертатися до дорослих, яким вона довіряє. Це можуть бути люди з верхньої частини списку, які можуть просто підтримати дитину та, за можливості, надати психологічну допомогу.

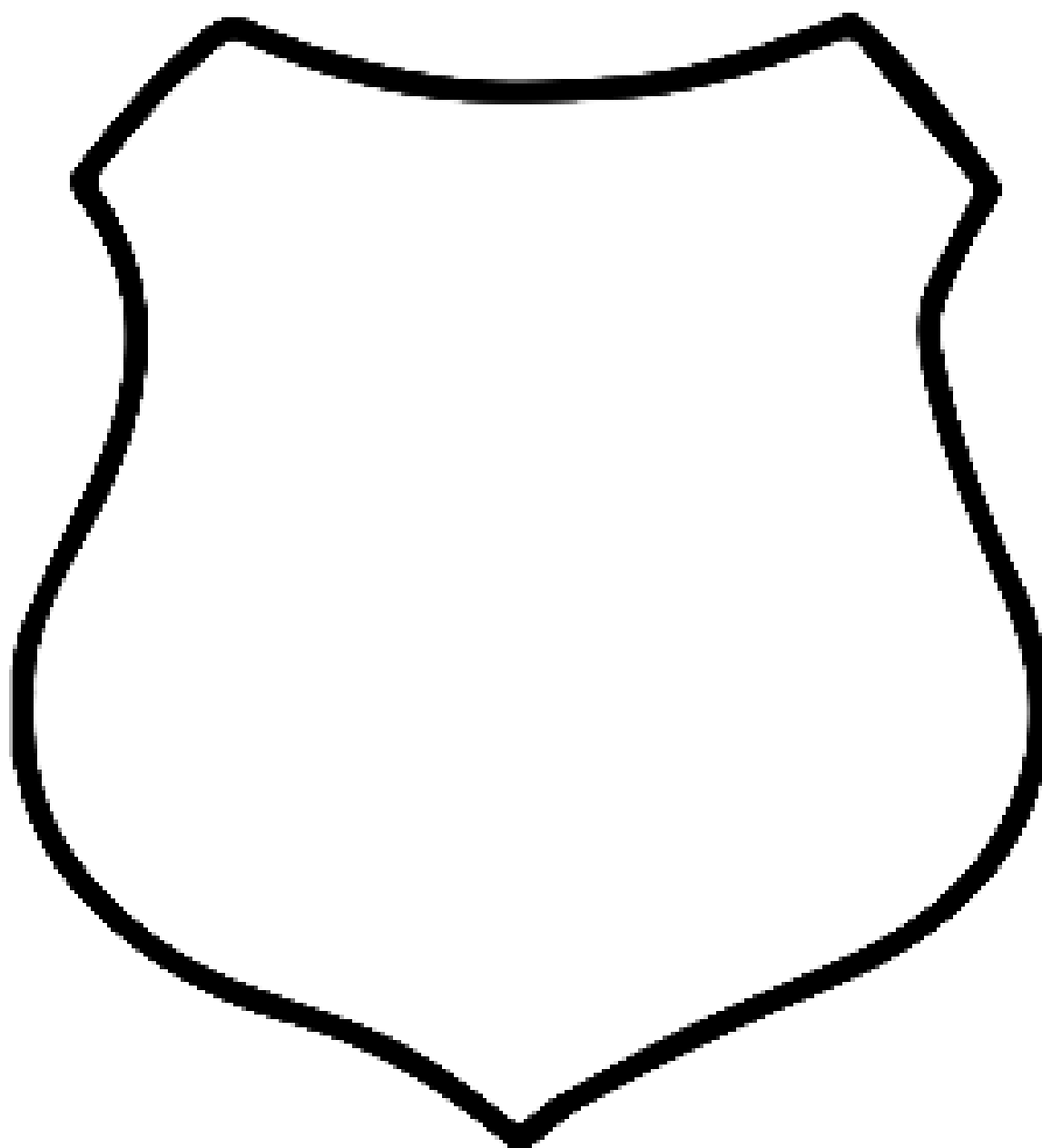
✓Якщо певні матеріали, якими дитина ділилась в Інтернеті, були поширені для публічного доступу, слід звернутися до адміністрації або служби підтримки веб-ресурсу чи соціальної мережі із запитом заблокувати користувача та видалити неналежний контент.

✓Якщо дитина стала жертвою шантажу (наприклад, якщо дитину шантажують надісланими раніше фото чи відео) чи здирництва, то це визнається злочином, що передбачено Кримінальним кодексом України, тому слід звернутися із заявою до поліції. Можливо на початку буде простіше звернутися до ювенальної превенції чи кіберполіції.

✓Якщо дитина бажає анонімно повідомити про те, що трапилось із нею в Інтернеті – слід зателефонувати на гарячу лінію **Ла Страда (з понеділка по п'ятницю з 12 до 16)** або відвідати сайт stop-sexting.in.ua, де є можливість анонімно повідомити про те, що сталося.

✓Також, якщо у дитини з'являються питання щодо психічного, сексуального та репродуктивного здоров'я, або якщо вона хоче дізнатися більше про свої права у сфері охорони здоров'я - організація Teenenergizer надає консультації "рівний-рівному" та з психологом безкоштовно і конфіденційно будуть раді допомогти за посиланням: teenenergizer.org/consultations/





Сімейна угода щодо безпеки в Інтернеті

Ця угода укладена _____ (дата) між:

_____ (ПІБ дитини) _____ (ПІБ батька/матері)

Я **можу** публікувати/писати на своїй сторінці в соціальних мережах, на форумах,
у чатах та переписках.....

(наприклад, інформацію про улюблені музичні гурти)

Я **НЕ** буду публікувати/писати на своїй сторінці в соціальних мережах, на
форумах, у чатах та переписках.....

(наприклад, особисту інформацію щодо місця проживання)

Ми **даємося** слово....

(наприклад, раз на тиждень обговорювати програми, якими найчастіше користуємось і чому
самі цим)

Що буде, якщо хтось порушить угоду?

Ми **переглянемо та сформулюємо** угоду: _____ (дата)

Наголошуємо, що обом сторонам **важливо** мати зобов'язання і дотримуватись їх
в рамках цієї угоди.



Міністерство
цифрової трансформації
України



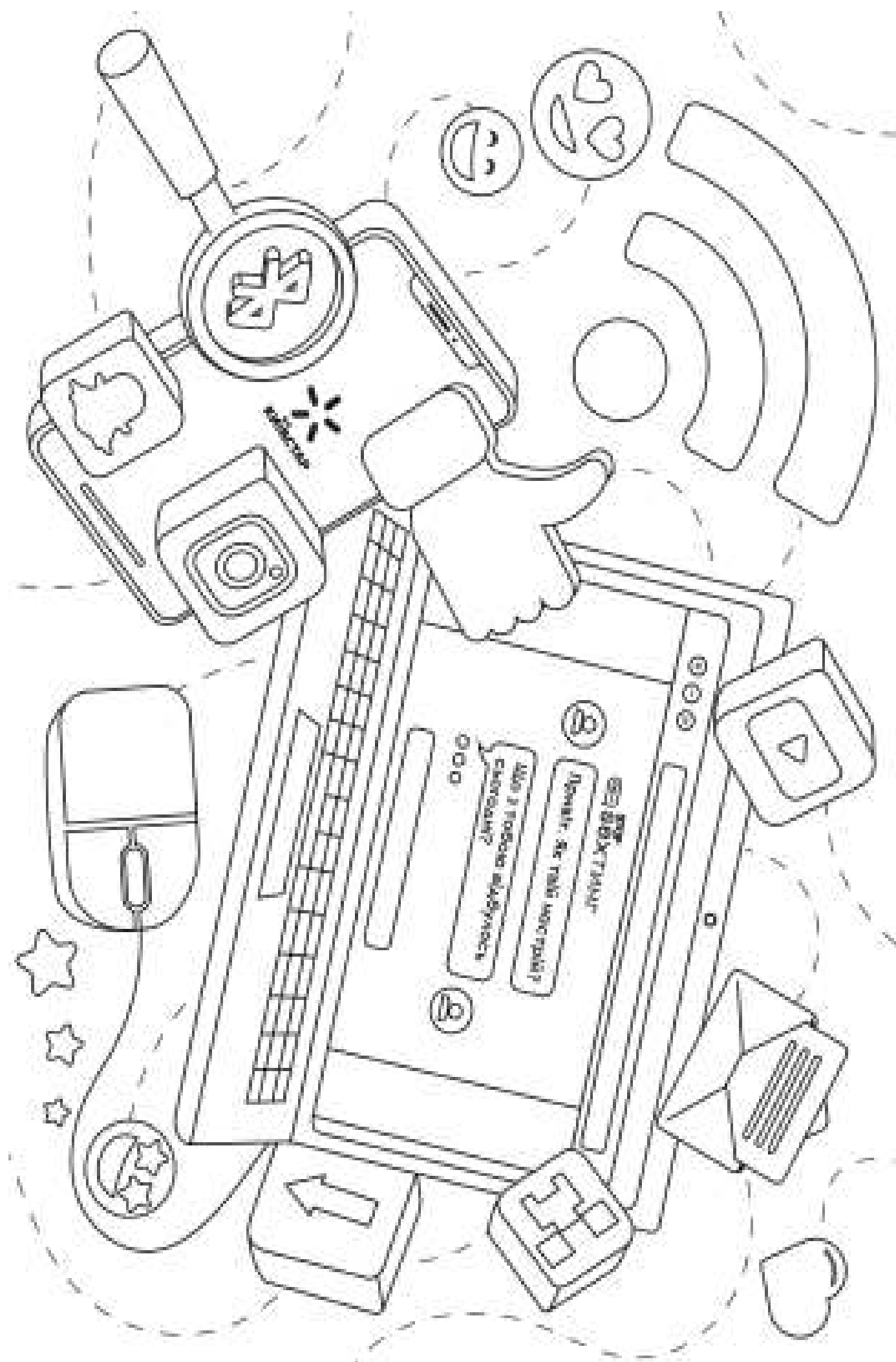
Додаток до Закону
Про захист дитини

ТОП-6 рекомендацій для контролю часу в Інтернеті

1. Встанови режим "не турбувати", коли виконуєш важливу роботу – це може бути домашнє завдання.
2. Обмеж використання додатків, наприклад, тільки години в Instagramі на день - це допоможе виконувати всі завдання на день.
3. Важливо віднайти баланс між онлайн та офлайн - слідкуй, скільки часу без перерв "сидиш" в Інтернеті та роби паузи для самонаві рівноваги.
4. Підвищуй приватність для власної безпеки в мережі. Пам'ятай про те, що краще не розголошувати приватні дані (у тому числі й своє розміщення), оскільки наші онлайн друзі, якщо ми їм не знаємо у житті, так і залишаються незнайомцями.
5. Додатковий свій робочий час в Інтернеті, коли граєш в ігри чи виконуєш якісь завдання пасивним - перегляд відео на YouTube наприклад.
6. Не забувай про спілкування навколишнім, а коли ти працюєш чи а ким можеш зустрітись в цих умовах.

Топ-10 правил безпечного Інтернету

- 1 Коли створюєш новий обліковий запис, то вико́рстовуй надійний пароль, який містить і маленькі і великі літери, а ще шифри та інші символи (підкреслення, знак відсотка, крапка тощо). Чим більше знаків, тим краще. Найбезпечніше, коли різні акаунти мають різні паролі.
- 2 Намагайся не поширювати особисті дані (псевні ім'я, номер мобільного телефону, адресу, паролі від своїх профілів) в Інтернеті.
- 3 Встанови антивірусну програму на свій пристрій для блокування реклами та спливаючих вікон, які відволікають та можуть містити у собі вірус.
- 4 Орієнтуйся на програми для встановлення зв'язку з офіційними сайтами розробників.
- 5 Не переходь за посиланнями, що надіслані з невідомих джерел у приватних повідомленнях, в месенджері або на пошту.
- 6 Не спілкуйся з тими, кого не знаєш в реальному житті. Особливо, якщо наполегливо просяться в "друзі".
- 7 Звертайся до батьків чи вчителів, якщо хтось веде себе агресивно чи неприйнятно.
- 8 Використовуючи YouTube чи інші ресурси для публікації свого домашнього завдання, обирай варіант кдоступне тобі, у кого є посилання.
- 9 Використовуй правило Шибаруду – уяви ти, що ти хочеш опублікувати чи надіслати, на білборді поруч із твоєю школою. Якщо ця явилює негативні емоції, то значить цей матеріал не підходить для надіслання чи публікації.
- 10 Пам'ятай, що після поширення фото чи відео матеріалів втрачається контроль над ними.



Знайди слова

Б	Б	І	С	С	Ц	М	Х	Я	К	В	З	З	Б	Ц	Ц	М	В	Ц	А
К	І	Р	Р	І	Ц	:	А	Ь	Р	А	У	Б		Р	Б	І	У	Р	В
П	Ч	А	В	Р	І	Р	П	С	Х	Х	Х	-	О	О	А	І	С	Р	П
Р	Ч	Ц	С	Р	Н	Г	Ж	Т	Д	Я	В	Ф	Б	А	І		І	Ж	Р
Р	А	:	П	Х	П	А	П	І	Ь	Ц	У		:	І		:	І	Ц	М
У	В	А	У	Ц	К	А	П	І	П	С	С	Ц	О	А	А	О	І	Р	П
Д	Г	У	Б	Ь	І	У	Б	Д	Н	В	І	Р	А	І	Б	М	Р	Д	А
І	І	І	Р	І	І	А	У	У	І	І	І	А	:		А	О	У		І
І		І	І	Р	Ь	О	П	П	А	А	І	І	І	І	:	А	І	П	П
С	Р	Д	Ж	Д	У	Г	Я	Ж	Ц	Г	Г	Х	У	Б		Ц	С	С	Н
О	І	І	А	Р	П	І	І	П	І	Ь	П	І	О	У	І	І	У	І	А
	Р	А	П	П	І	Р	Я	Ю	Ь	П	П	О	О	У		П	Р	К	О
А	Т	Д	Х	Х	Н	Г	Ж	Ц	Н	К	П	О	Ц	Я	Б	С	Т	С	Ч
Р	І	П	С	Р	І	І	А	П	П	Ь	Р	Ц	І		І	О	І	І	А
Р	Р	І	Р	П	В	І	С	П	А	Ь	І	І	І	А	А		В	Р	І
У	Т	А	К	І	Б	Б	Р	П	Р	О	О	І		Р	Б	М	Ц	Н	В
У	І	І	І	І	Ж		Ц	П	Т	А	Р	А	А	А	І	А	В		Ж
І	Т	Т	А	А	О	Б	Ь	Б	У	Ю	О	Б		-		Р	М	І	С
К	С	Ж	П	Я	І	Р	Я	Е	Р	І	Г	Р	О	О		Ц	Б	Д	Н
М	І	Р	В	І	К	А	І	С	Р	П	І	І	А	В	А	У	І	І	І

Список слів:

1 СВІСТІНГ
2 ТІКІНГ
3 СІКІНГ
4 БІКІНГ
5 КІКІНГ

6 СЕВЕРНОСІНГ
7 ТРИВАТИНГ
8 СІЛАНІНГ
9 СІФАЙНГ
10 ФАКІНГ

11 ІГ
12 РІНГ
13 СІМІЛІКА
14 ТРО-ІКІ
15 АКАДІНГ

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.				
.	.	.	.	.	.	Б	Р	А	У	З	Е	Р	.	.	.	.	.	.
.	.	.	С	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	С	.	Г
.	.	.	О	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Т	.	Р
.	.	.	Ц	.	.	.	.	.	.	.	Н	Т	К	.	Б	.	Л	
.	.	.	В	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Р	.	В	
.	.	.	Е	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Р	.	А	
.	.	.	Р	.	Т	Р	У	М	Т	П	Т	.	.	.	.	З	.	Т
.	.	.	Е	.	Б	С	Н	Л	А	Р	Т	.	.	.	.	Л	.	Н
О	.	.	Ж	.	У	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	С	С	Л
Ф	.	.	А	.	П	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	П	Р	У
Л	Н	.	.	.	Т	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Н	К	.
А	Т	.	.	.	Ч	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Н	С	.
В	Р	.	.	.	Г	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Т	.
Ч	Р	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Н	.
.	П	.	К	Т	Б	Т	Р	Т	Р	О	С	.	Т	Р	.	.	П	.
.	Е	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	Г	.
.	Т	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	Т	Р	Ц	Ф	Т	Л	У	.	.	.
.	.	.	С	Т	В	С	Т	О	Р	П	Т	П	А	В	А	У	П	.

Визначення

СЕКСТИНГ – надіслати і публікувати фото/відео/інформацію, яку одні з вас розібрали.

ПРУІНГ – надіслати роздруковані сторінки з друкованим контентом з метою сексуального задоволення.

СЕКТОРШЕН – надіслати роздруковані сторінки з друкованим контентом з метою сприяння партнеру у матеріальній, психологічній та сексуальній задоволенні матеріальними речами.

БУЛІНГ – застосування фізичної сили або психологічного впливу до іншої людини, що спричиняє негативні емоції та психологічні проблеми.

КІБЕРПРОСТІР – інформація та інформації, що надані в мережі, що функціонують за допомогою комп'ютерних систем.

КІБЕРЗАЛОЧИН – сукупність злочинних дій у кіберпросторі, пов'язаних з його використанням.

ПРИВАТНИЙ – такій, що стосується якості особистості, особистий.

ОНЛАЙН – перебування у мережі Інтернет в режимі онлайн.

ОФЛАЙН – перебування поза мережею Інтернет.

БРАУЗЕР – програма для роботи в мережі Інтернет.

НІК – порекомендувати якусь, приватність, або користуватися Інтернетом.

ІНТЕРНЕТ – глобальна мережа, що поєднує всі комп'ютери та сервери в мережі світу.

СОЦМЕРЕЖА – сайт або додаток, що дозволяє обмінюватися інформацією користувачам мережі.

ПРОФІЛЬ – інформація про особистість, сторінка в соціальній мережі.

АКАУНТ – обліковий запис, що містить інформацію про користувача.

КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЬ:

✓ Якщо дитина стала жертвою шантажу (наприклад, якщо дитину шантажують надісланими раніше фото чи відео), то це визнається злочином, що передбачено Кримінальним кодексом України, тому слід **звернутися із заявою до поліції (за телефоном 102 або онлайн: <https://ticket.np.gov.ua/>)**. Можливо на початку буде простіше **звернутися до ювенальної превенції чи кіберполіції (<https://ticket.cyberpolice.gov.ua/>)**.

✓ Якщо дитина бажає анонімно повідомити про те, що трапилось із нею в Інтернеті – слід зателефонувати на **гарячу лінію Ла Страда (за номером 116 111; з понеділка по п'ятницю з 12:00 до 16:00)**.

✓ Також, якщо у дитини з'являються питання щодо психічного, сексуального та репродуктивного здоров'я, або якщо вона хоче дізнатися більше про свої права у сфері охорони здоров'я - **організація Teenenergizer надає консультації "рівний-рівному" та з психологом безкоштовно і конфіденційно будуть раді допомогти за посиланням: teenenergizer.org/consultations/**

✓ Якщо Ви потрапили в Інтернеті на контент зі сценами сексуального насильства над дітьми (дитячої порнографії) — повідомте на **<https://stop-sexting.in.ua/send/>**. Ми знаємо, що неприємно і емоційно важко бачити такий контент, але повідомлення про нього допомагають вилучити його з мережі, таким чином захистити дітей та не допустити їх подальшої сексуальної експлуатації.



**Нехай онлайн-простір ваших дітей завжди буде безпечним
та комфортним!**

Інформаційно-освітня кампанія **#Stop_sexтинг** створена у 2018 році з метою захисту українських дітей від сексуального насильства в Інтернеті.

Дізнайся більше про **#stop_sexтинг** на <https://stop-sexting.in.ua/> та долучайся до наших соціальних мереж:

Facebook <https://www.facebook.com/stopsextingua/>

Instagram <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>

Чат-бот <https://t.me/StopSextingBot>

YouTube <https://www.youtube.com/StopSextingUkraine>

TikTok <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>

Автори:

Дьякова Анастасія,
Касілова Аліна,
Кликова Поліна.

Загальна редакція:

Касілова Аліна.

© #stop_sexтинг, 2020
Всі права застережено.

Фото: freepick та unsplash.

При передруку матеріалів довідника, в тому числі їх фрагментів, посилання на авторів та <https://stop-sexting.in.ua/> є обов'язковим.