

НЕБЕЗПЕКИ В ОНЛАЙН-ПРОСТОРІ: ЯКІ БУВАЮТЬ, ЯК РОЗРІЗНИТИ ТА ЯК ЗАПОБІГТИ?

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ



Значна частина подій нашого життя відбувається в інтернеті. Ми спілкуємося з рідними, переглядаємо, надсилаємо кумедні відео чи жарти, знайомимося з новими людьми, виконуємо різні завдання, працюємо та вчимося, шукаємо новини та ще багато іншого. Загалом, онлайн-простір надає можливості навчатися та розвиватися. Але поряд із цим у ньому також є чимало небезпек.

Дбати про безпеку дітей в інтернеті – це важливе завдання для батьків та осіб, які їх замінюють, яке вимагає навичок, знань та відкритого спілкування з дітьми щодо цифрового середовища.

Цифрове батьківство – це підхід до виховання та навчання дітей у цифровому світі. Воно передбачає активну участь батьків у цифровому житті своїх дітей, навчанні їх користуватися цифровими технологіями відповідально та безпечно, а також сприянні розвитку їхньої цифрової грамотності.



Основні аспекти цифрового батьківства включають:

відкрите та щире спілкування з дитиною;

навчання цифрової грамотності (використання гаджетів, розвиток навичок пошуку інформації та критичної її оцінки);

спільний час у мережі (дослідження онлайн-ресурсів та застосунків, спільне виконання завдань для навчання і розвитку);

контроль часу онлайн (обмеження часу, який дитина проводить в інтернеті, особливо вночі – для забезпечення здорового сну і режиму дня);

побудова позитивних стосунків у мережі, повага до інших користувачів та захист своїх цифрових прав;

захист від онлайн-небезпек (надання інформації про ризики, наприклад спам, віруси, фішингові атаки, кібербулінг, онлайн-грумінг та навчання захисту від них).

Розберемо деякі з онлайн-небезпек детальніше.

КІБЕРБУЛІНГ

Незважаючи на те що онлайн-простір є чудовим способом для навчання та спілкування, його використання також пов'язане з ризиками, одним із яких є **кібербулінг**.

Якщо одна людина чи група людей умисно цькують іншу людину протягом тривалого часу в мережі (пишуть їй принизливі повідомлення, розповідають особисту інформацію без її згоди, шантажують, залякують тощо) – це кібербулінг.

Кібербулінг може відбуватися в соціальних мережах, текстових повідомленнях, чатах, електронній пошті, коментарях, онлайн-іграх тощо.

Найпоширеніші **форми кібербулінгу**:

- висміювання когось;
- надсилання погрозливих або агресивних повідомлень;
- поширення неправдивої інформації про когось;
- розміщення зображень, відео, історій, мемів, жартів, які можуть принизити;
- поширення персональної інформації без згоди людини;
- виключення з загальних чатів/онлайн-ігор/форумів учасника/учасниці або об'єднання проти неї/нього;
- обмін інтимними фотографіями/відео когось, без його/її згоди чи відома;
- створення фейкових облікових записів для переслідування в мережі.

Що має знати ваша дитина про кібербулінг?

Ваша дитина повинна знати, що кібербулінг:

подібний до інших форм залякування, але відбувається в онлайн-просторі;

може статися будь-де, де відбувається взаємодія з іншими в інтернеті (ігри, веб-сайти, соціальні мережі тощо);

завдає шкоди іншій людині – насамперед психологічної, однак шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо насильство з онлайн-середовища перейде в реальну площину;

його можна зупинити!

На що ви маєте звернути увагу?

Ознаки, які можуть свідчити про те, що дитина **потрапила в ситуацію**, пов'язану з кібербулінгом:

зміни настрою: роздратованість, агресивність, замкнутість, збентеження, гнів для яких, здавалося б, немає підстав;

зміни в поведінці: втрата інтересу до раніше улюблених занять, зміна режиму сну (набагато більше або менше спить), менше спілкується з друзями, родиною;

зміна в навчальній успішності: страх перед відвідуванням школи, відмова від участі в соціальних подіях;

швидко перевіряє повідомлення, перемикає екран або зовсім його вимикає, менше часу проводить в інтернеті.

Як захистити дитину, якщо здійснюється кібербулінг?

зберігайте спокій та дізнайтеся більше про ситуацію. Як би важко не було дізнатися про те, що така ситуація сталася з вашою дитиною, важливо вивчити всі деталі: хто бере участь? коли це почалося? де це сталося? як все поширюється?



зосередьтеся на підтримці дитини. Не ігноруйте ситуацію та не сподівайтесь, що вона зникне. Важливо вміти розпізнавати кібербулінг та відповідним чином реагувати на нього.

скажіть дитині, що вона не винна в тому, що сталося. Похваліть за те, що вона розповіла про цю ситуацію та звернулася до вас. Не критикуйте дитину за те, що вона не прийшла до вас раніше. Пам'ятайте: жодна дитина не заслуговує на знущання.

розкажіть про те, як діяти в ситуації:

- ✓ вийти з чату/гри чи припинити ефір;
- ✓ намагатися залишатися спокійними. Найчастіше той, хто здійснює кібербулінг, чекає на відповідь, тож наголосіть, щоб дитина ігнорувала таке спілкування;
- ✓ заблокуйте контакт, щоб обмежити можливість надалі надсилати повідомлення дитині;
- ✓ подайте скаргу адміністратору соціальної мережі;

навчіть зберігати докази (можна зробити знімок екрану переписки чи відео). Може знадобитися така інформація:

- ✓ **Дата:** коли це сталося;
- ✓ **Що сталося:** якомога конкретніше і чіткіше описати події;
- ✓ **Докази:** текстові повідомлення, листи, фото (можна зробити резервні копії в кількох місцях).

- **не заохочуйте дитину відповідати на кібербулінг насильством.** Це лише погіршить ситуацію та підтвердить, що образлива поведінка – це нормально.

Якщо ваша дитина бачить, що кібербулінг відбувається щодо її/його друга/подруги, однокласника/однокласинці, важливо повідомити про це дорослим, з яким/якими дитина почувається комфортно та яким довіряє. Важливо також підтримати, сказавши слова підтримки (наприклад, «ти не один/не одна в цій ситуації, я тут, щоб підтримати і допомогти», «ми разом знайдемо спосіб, як зупинити це», «ми разом робитимемо все можливе, щоб зупинити кібербулінг і забезпечити твою безпеку»).



СЕКСТИНГ

Якщо під час листування в мережі або під час онлайн-трансляції / прямого ефіру зі знайомими чи незнайомими людьми дитина надсилає (або їй надсилають) фото, відео інтимного характеру (чи оголені фото) – **це секстинг**.

Дитина може думати, що це не шкідливо, оскільки шляхом секстингу хлопці та дівчата можуть шукати увагу з боку інших, в тому числі тих, хто їм цікавий романтично. Але також це може відбуватися через тиск однолітків, примус, наприклад, коли є дисбаланс сил у стосунках, погрози. Однак, коли зображення надіслано, воно виходить з-під контролю дитини й у кінцевому підсумку може завдати шкоди їй/йому або комусь іншому.

Найчастішими негативними наслідками секстингу є поширення інтимного контенту без згоди власника/власниці, що часто призводить до кібербулінгу, шантажу та вимагання.

Що має знати ваша дитина про секстинг?

Ваша дитина повинна знати, що:

- обмін власними інтимними фото/відео може бути цікавим, але водночас такі дії роблять нас уразливими до залякування, приниження чи шантажу;
- неможливо контролювати, як і де зображення/повідомлення поширять (можна довіряти людині, з якою зараз відбувається спілкування, але все може змінитися і можуть трапитися несподівані ситуації);
- оскільки ми не можемо контролювати, що роблять інші люди, краще уникати таких ситуацій.

На що ви маєте звернути увагу?

Ознаки, які можуть свідчити про те, що дитина **потрапила в ситуацію**, пов'язану з секстингом:

- отримання небажаних повідомлень сексуального характеру, відео від інших осіб;
- приховування телефону, постійне очищення історії повідомлень;
- після отримання сповіщення на гаджеті, дитина швидко йде його перевіряти та знервовано реагує на запитання про те, з ким вона спілкується;
- різкі зміни настрою: підвищена тривожність, роздратованість, агресивність, замкнутість, збентеження, гнів, для яких, здавалося б, немає підстав.

Як подбати про безпеку дитини?

- **важливо відверто та регулярно спілкуватися з дитиною.** Дитина може вагатися, чи ділитися з вами ситуацією, яка трапилася в мережі, тому важливо дати їй знати, що ви готові поговорити і підтримати. Така розмова може бути складною,

тож ваше завдання – створити умови, в яких дитина відчує, що може відкрито та вільно спілкуватися з вами;

- **дізнайтеся, що дитина знає про секстинг.** Запитайте, що вона думає про таке спілкування. Може також бути корисним сказати дитині, що ви нічого про це не знаєте та хотіли б дізнатися більше. Проявіть емпатію, наприклад, сказавши: «Це звучить так, ніби чиїсь почуття можуть постраждати. Що станеться, якщо це побачить хтось інший?» або «Гадаю, було б дуже неприємно, якби хтось надіслав щось дуже особисте про мене комусь іншому»;
- **обов'язково обговоріть наслідки** обміну інтимними матеріалами. Переконайтеся, що дитина знає, що поширення оголеного зображення когось іншого є формою образи;
- **нагадайте, що коли ми надсилаємо зображення, то одразу втрачаємо над ним контроль** та не знаємо напевне, що з ним може зробити інша людина і куди воно може потрапити. Запитайте дитину, як вона почувалася б, якби її/його вчителі, друзі чи вся школа побачили інтимні зображення/відео;
- **скажіть, що важливо припинити спілкування одразу, якщо виникає відчуття дискомфорту чи загрози.** Завжди можна сказати «ні».
- **розкажіть про онлайн-безпеку,** конфіденційність, встановлення кордонів, здорові стосунки та згоду. Зазначте, що здорові стосунки – повні любові, поваги та турботи, а не маніпуляції, залякування чи тиску.

Якщо дитина надіслала комусь оголене фото:

- **зберігайте спокій та не панікуйте.** Ваша реакція може значно вплинути на те, як дитина почуватиметься в цій ситуації.
- **поговоріть відкрито та чесно.** Запитайте, чому вона надіслала фото/відео. Не засуджуйте дії дитини. Скажіть, що ви завжди готові підтримати та що ця ситуація не змінює вашого ставлення до неї.

- попросить дитину **написати тому, кому було надіслано матеріали, прохання їх видалити** і переконайтеся, що людина це зробила;
- якщо фото/відео поширюється в інших чатах – **залиште про це скаргу адміністратору мережі** та зверніться з проханням видалити матеріали;

Якщо дитина отримує погрози про поширення матеріалів інтимного характеру, необхідно:

- негайно заблокувати контакт та припинити спілкування;
- зберегти докази та дані про особу, яка це опублікувала (це буде потрібно при зверненні до поліції чи кіберполіції);
- звернутися до кіберполіції: **0-800-505-170** або через онлайн-звернення: <https://ticket.cyberpolice.gov>.

Можна також скористатися ресурсом для видалення контенту із зображенням сексуального насильства над неповнолітньою особою: <https://stop-sexting.in.ua/send>

Нагадайте дитині, що вона не повинна робити щось чи ділитися чимось проти своєї волі. Якщо хтось просить надіслати щось, чим не хотілося б ділитися, – варто впевнено відмовити. Той, хто поважає, не тиснутиме та не погрозуватиме.

Якщо дитина отримала інтимне зображення?

- розкажіть, що таке повідомлення не потрібно пересилати далі, просто видалити його;
- залиште скаргу адміністратору в соціальній мережі чи месенджері та заблокуйте контакт або акаунт, з якого було надіслано повідомлення (можливо, дитині в цьому знадобиться ваша допомога);
- перегляньте разом з дитиною, чи налаштована функція приватності в соціальних мережах, і переконайтеся, що її профіль захищений, аби контролювати, хто та що надсилає/коментує.



ОНЛАЙН-ГРУМІНГ

Онлайн-грумінг – це налагодження дорослим / групою дорослих осіб контакту з дитиною з метою отримання її інтимних фото/відео, щоб надалі шантажувати погрозами розповсюдити ці матеріали.

Що має знати ваша дитина про онлайн-грумінг?

- грумери зазвичай реєструють фейкові акаунти, підбирають фотографії і створюють профіль, щоб сподобатися дитині, або видають себе за знаменитість чи впливову людину;
- вдають, що хочуть стати другом дитині, дають їй поради, цікавляться проблемами, виманюючи таким чином особисту чутливу інформацію, яку потім використовують проти дитини, щоб контролювати, шантажувати чи погрожувати як у мережі, так і у реальному житті;
- отримують бажане, бо вдаються до маніпуляцій, контролю, потенційно ізолюючи дитину від друзів, сім'ї;
- спілкування може тривати від одного вечора до декількох тижнів, перш ніж буде отримано перший матеріал. Після цього починається вимагання грошей, більш відвертих матеріалів, примушування до особистих зустрічей;
- важливо одразу припинити спілкування, якщо воно викликає занепокоєння чи дискомфорт;
- варто говорити «ні» на ризиковані пропозиції та ніколи не погоджуватися зустрітися з тими, кого дитина знає лише в мережі.

На що ви маєте звернути увагу?

Ознаки, які можуть свідчити про те, **що дитина потрапила в ситуацію**, пов'язану з онлайн-грумінгом:

поява незрозумілих подарунків, кредити в онлайн-іграх або кошти, яких ви дитині не давали;

поява у дитини секретів щодо того, з ким вона спілкується в мережі;

зміни в знаннях про статеві стосунки, у мові чи поведінці;

знервованість або агресія, коли ви цікавитесь діяльністю дитини в онлайн-просторі.

Як захистити дитину від онлайн-грумінгу?

дайте дитині знати, що **ви готові поговорити в будь-який момент**, проводьте відкриті розмови з дитиною про її онлайн-активність. Запитайте, які месенджери або платформи дитина використовує для спілкування, з ким спілкується – зі своїми друзями чи з незнайомцями;

заохочуйте завжди повідомляти про будь-які підозрілі ситуації та будьте готові обговорити такі питання без осуду;

дізнайтеся більше про соціальні мережі та інші онлайн-платформи, якими користується ваша дитина, щоб розуміти їхні можливості та як налаштувати конфіденційність профілю дитини;

навчіть дитину встановлювати належні параметри конфіденційності на своїх профілях та в соціальних мережах, щоб обмежити доступ сторонніх осіб;

слідкуйте за змінами в поведінці дитини, коштами та подарунками, які вона могла отримати;

переконайтеся, що дитина знає, що вона ніколи не повинна зустрічатися з незнайомцями, з якими спілкується в мережі;

- **навчіть розпізнавати ознаки** онлайн-ґрумінгу. До таких належать надмірна увага, погрози, натиск і прохання поділитися особистою інформацією / інтимними матеріалами;
- **нагадайте дитині, що ніколи не слід розголошувати особисту інформацію** в інтернеті, в тому числі ім'я, адресу, номер телефону та інші персональні дані.

Як будь-яка стресова ситуація, онлайн-цькування може залишити глибокий слід. Якщо дитині важко впоратися з переживаннями самостійно або якщо її стан викликає занепокоєння – **звертайтеся по консультацію до фахівців.**

Пам'ятайте, що одним із найкращих засобів захисту дитини від небезпечних ситуацій в мережі є знання, що його/її цінність залежить не від кількості «лайків», які він/вона отримує, підписників, переглядів чи кількості онлайн-друзів, а від любові та підтримки близьких людей.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДІЗНАЛИСЯ, ЩО ВАША ДИТИНА ЗДІЙСНЮЄ НАСИЛЬСТВО В ІНТЕРНЕТІ?

Якщо ви дізналися, що ваша дитина причетна до онлайн-насильства або його здійснює, ви можете відчути суміш емоцій – від недовіри до розчарування. Важливо відкласти це вбік і **зосередитися на діях вашої дитини**, переконатися, що вона розуміє серйозність проблеми, і бути поряд з нею, **аби впоратися з ситуацією та її наслідками**.

На що ви маєте звернути увагу?

Ознаки, які можуть свідчити про те, що дитина **здійснює онлайн-насильство** або причетна до нього:

- має декілька облікових записів у різних соціальних мережах, що може означати, що дитина використовує їх для переслідування інших;
 - висловлює образи, саркастичні коментарі, коли пише повідомлення в мережі;
 - стає більш закритою щодо своєї активності в інтернеті, швидко перевіряє повідомлення, перемикає екран, більше часу проводить в мережі;
 - може проявляти байдужість, якщо її слова/вчинки завдають болю іншим.
-

Що ви маєте зробити?

- **зберігайте спокій і зосередьтеся на діях дитини**. Це може бути важко, але важливо з'ясувати, що сталося, допомогти дитині зрозуміти серйозність її дій і вжити заходів, щоб цього не сталося в майбутньому. Гнів лише погіршить ситуацію. Тому, якщо він бере гору над вами – попередньо проговоріть про цю ситуацію з іншим дорослим або фахівцем;

- **повідомте, що ви знаєте про онлайн-знущання.** Попросіть розповісти детальніше, що саме сталося. Важливо наголосити, що насильство онлайн є неприйнятним з будь-якої причини;
- **допоможіть зрозуміти наслідки його/її дій.** Запитайте, як він/вона почувалися б, якби хтось робив те саме з ними або з кимось, хто їм небайдужий;
- **спробуйте розібратися, чому дитина це робить.** Наприклад, хоче «влитися» в групу однолітків; намагається бути більш популярною та подобатися іншим; намагається помститися комусь за такі чи схожі дії тощо;
- **попросіть дитину видалити** якомога більше матеріалів, пов'язаних із онлайн-насильством, та вибачитися перед тим/тією, кому було завдано шкоди;
- **визначте наслідки за дії дитини.** Вибір наслідків має враховувати вік дитини, досвід та потреби користуватися мережею (це може бути, наприклад, тимчасове блокування або обмеження доступу до інтернету; встановлення на гаджетах функції батьківського контролю; обмеження часу перебування в мережі тощо. Важливо обговорити всі обмеження, встановити правила та визначити умови, за яких дитина може користуватися інтернетом).
- **допоможіть навчитися використовувати соціальні мережі вдумливо та з повагою.** Заохочуйте зачекати хвилину після написання чогось, перш ніж опублікувати це, а потім запитати себе, чи є те, що вона написала, образливим.

Якщо ваша дитина виглядає пригніченою, замкнутою або демонструє інші ознаки емоційних труднощів, зверніться по професійну допомогу, щоб підтримати її.

ДЕ ЗНАЙТИ ПІДТРИМКУ?

Якщо виникає ситуація ризику в мережі, дорослі повинні знати, куди звернутися по допомогу, та поінформувати про це дитину.

Поділитися переживаннями, а також отримати консультацію з питань, які хвилюють, дитина може, звернувшись до таких ресурсів:

- Національна гаряча лінія для дітей та молоді:



childhotline_ua



t.me/CHL116111



116 111

- урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в інтернеті:



1545 (далі обрати «3»)

- бот kiberpes або чат-бот проєкту #stop_сехтинг:



t.me/kiberpes_bot



stop-sexting.in.ua/chatbot

- чат-не-бот Unsee, в якому можна анонімно поскаржитися на небажаний контент у мережі:



t.me/Unsee_nebot

- телеграм-канал з питань психологічного здоров'я для підлітків, а також онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків «ПОРУЧ»:



t.me/poruch_me



https://poruch.me

Якщо трапилася небезпечна ситуація в інтернеті та є хвилювання за безпеку:

- єдина лінія Міністерства внутрішніх справ України – [112](tel:112) (далі обрати «2»);
- поліція (телефон: [102](tel:102) або звернення до відділку);
- кіберполіція: [0-800-505-170](tel:0800505170) або cyberpolice.gov.ua.

Дізнатися більше про безпеку дітей в інтернеті можна також на ресурсах:

- Практичні поради з цифрової безпеки. Сервіс з порадами з цифрової безпеки для кожного гаджета та операційної системи:



<https://minzmin.org.ua/projects>

- Цифрові права та безпека дітей. Приватність в інтернеті:



<https://yak.dslua.org>

- Сервіс для звернень з питань онлайн-безпеки в режимі реального часу:



<https://nadiyno.org>

- Дія.Освіта:



<https://osvita.diia.gov.ua/catalog/topic/cyber-security>

Публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є виключною відповідальністю Громадської організації «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.