

## Безпека дітей в інтернеті: що потрібно знати



Коли ми говоримо про сексуальне насильство, то в голові найчастіше виникають картинки, далекі від реальності – темний провулок і маніяк. Так теж буває, але рідко. Основна небезпека, яка чатує на дітей – це дорослі з близького оточення і ... інтернет. Останнім часом педофіли стали реєструвати дитячі фейкові акаунти в соціальних мережах і заводити знайомства зі своїми «однолітками». На жаль, вже є випадки, коли діти після «невинного» спілкування в інтернеті ставали жертвами

насильства. Тому сьогодні наша розмова – з фахівцем із кібербезпеки **Анастасією Овчаренко**, яка вже кілька років поспіль проводить лекції та тренінги як для дітей, так і для їхніх батьків в українських школах, і знає про безпеку в інтернеті все!

**– Настю, багато батьків усіляко намагаються обмежувати час дитини в інтернеті – переживають за зір, за безглуздо витрачений час, але при цьому самі від гаджетів майже не відриваються. Чи є в цьому сенс?**

– Можна заборонити дитині сидіти в інтернеті – це абсолютне право тоталітарних батьків, велика «галочка» для мами й тата, які вважають, що будуть контролювати дитину мінімум до 16 років, а в ідеалі все життя. Але це утопія, оскільки не одним гаджетом, який належить дитині, вона може користуватися. У неї є телефон, комп'ютери мами і тата, їхні телефони, а також є друзі, у яких такий же повний набір. Або ще одна поширена ситуація: прийшов малюк на роботу до батьків, і йому дали планшет (аби не заважав). У цей момент нікому не цікаво, що читає або дивиться учень молодшої школи.

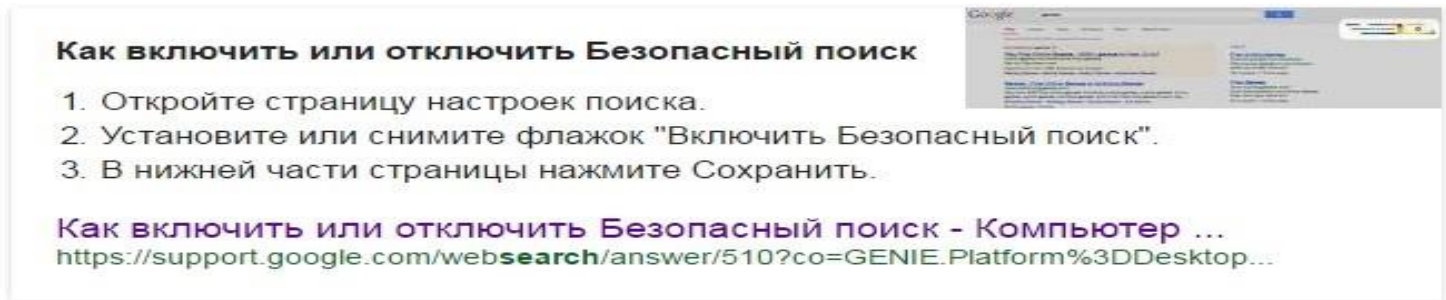
**– Що можна порекомендувати батькам, які хочуть фільтрувати інформацію. Тому що іноді пишеш досить пристойний запит, а отримуєш інформацію порнографічного характеру.**

– Коли я починала розповідати батькам про дитячу безпеку в інтернеті, приводила приклад «мокрих кицьок». І якимось на майстер-класі був присутній мій чоловік. Він послухав, набрав у пошуковика запит і у нього все добре – мокрий сіаμεць, мокрий британець, викупаний безпорідний кіт. І тоді я запропонувала йому вимкнути безпечний пошук, який стоїть у нас в обов'язковому порядку. Ось тепер було все!

Потрібно пояснювати дитині, що галочка безпечного пошуку існує не даремно, і придумана вона не для того, щоб ти чогось не бачила/не бачив. Ця галочка, перш за все, закриває доступ до фішингових посилань, сайтів,

які поширюють віруси. А для дитини набагато важливіше знати і розуміти, що це захистить її акаунт у соціальних мережах або імейл від злону і крадіжки, ніж те, що вона не зможе подивитися на “мокрих кицьок”.

Також можна захистити дитину від інформації в настройках антивірусника.



The image shows a search result for the query "Как включить или отключить Безопасный поиск". The title of the result is "Как включить или отключить Безопасный поиск - Компьютер ...". Below the title is the URL: "https://support.google.com/websearch/answer/510?co=GENIE.Platform%3DDesktop...". To the right of the text is a small thumbnail image showing a portion of a webpage with search settings.

**– Чи варто пояснювати синові, дочці, що є сайти, куди не варто ходити?**

– Якщо розповісти, що кудись не треба ходити, то велика ймовірність, що саме туди він або вона і піде. Тому що – “А що я там не повинен/не повинна бачити?”. Я б теж сходила. Це ж цікаво. Навіщо це провокувати?

Є інший класний прийом: віддати питання безпеки під відповідальність дитини. Щоб вона встановлювала антивірусник, стежила за його оновленням. Така позиція дуже добре мотивує. І тоді вже дитина буде запитувати, чи дотримуєтеся ви правил безпеки. Взагалі завжди дуже добре просити допомоги у підлітків, вони прекрасно справляються з багатьма завданнями. Таким чином ми, по-перше, виховуємо відповідальність, а, по-друге, офіційно можемо ставити запитання: що у нас стоїть за антивірусник, як давно він поновлювався і що можна зробити для поліпшення інформаційної безпеки сім’ї.

Якщо дитина починає піклуватися про безпеку свого комп’ютера/гаджета, свої сторінки в соціальних мережах, вона вчиться встановлювати власні кордони і поважати чужі. Тому як тільки заводиться акаунт, наприклад у Фейсбуці, потрібно пояснити: “Твоя сторінка – твої правила”. І ось ці самі правила в ідеалі варто розробити разом з дитиною. Але їх потрібно обговорювати, приходити до обопільної згоди, а не спускати, як директиву. Тоді це має сенс. Якщо ж нав’язувати – може спостерігатися зворотній ефект. Наприклад, ви домовляєтеся, що дитина не буде постити фото себе роздягнутою, не вмикатиме геолокаційний сервіс, не розповідатиме свій маршрут. Геолокація – це зло для дітей. А часто і для дорослих, які із задоволенням чекіняться чи не кожну хвилину, і тому стають легкою здобиччю для злодіїв і маніяків. Я, наприклад, рекомендую точки чекіну ніколи не ставити чітко на своєму будинку.

Також треба пам’ятати, що в соціальних мережах є обмеження за віком. Це теж не просто так. Якщо ми почнемо скаржитися, що хтось домагається 10-річну дитину, нас запитують, скільки в реальності їй років, і чому батьки дозволили синові або доньці зареєструватися, вказавши неправильну дату народження. У Фейсбуці можна зареєструватися з 14 років, у Твіттері вікових обмежень немає.

**– Як ти ставишся до викладання фотографій в соціальних мережах? Дітей, батьків, племінників, бабусь, дідусів ...**

– Ми з цим нічого не поробимо. Це демонстрація того, що у людини все добре. У неї є діти, чоловік/дружина, батьки, є робота, друзі, корпоративи. Але є сенс пам'ятати, які фото треба викладати, а які ні. Налаштування конфіденційності існують не просто так, всі фото індексуються пошуковими системами (ВКонтакті, наприклад, зараз індексується краще сайтів) – і знайти їх навіть через кілька років не складатиме труднощів. Тому існує поняття закритого профілю. Також має сенс виділяти фотографію тільки для групи людей, яка там відображена. Якщо говорити про параною, то так – викладати фото не можна.

**– А дітям безпечно викладати свої фото в соцмережах?**

– Фотографії дітей повинні модерувати батьки. Хоча б на початку, поки дитина не зрозуміє, чим можна ділитися, а чим – ні. Ні в якому разі не можна викладати фото дитини в своїй кімнаті і фотографії, за якими чітко можна ідентифікувати локалізацію.

**– А що не так в дитячій кімнаті?**

– По кімнаті дуже багато можна сказати про дитину. І зрозуміти, чим її можна зачепити, щоб зав'язати розмову і завести в незнайоме місце. Чим менше такої інформації потрапить в мережу, тим краще для дитини. У кожного школяра є чіткий маршрут, яким він йде в школу і додому. І в один "прекрасний" день може хтось з'явитися поруч, запропонувати подивитися на кошенят або цуценят. А не ведуться на кошенят тільки дресировані діти. І відпрацювання цього навичку (відмова йти з незнайомцем) по суті нескінченна. Тобто це не просто розмови.

**– Як ти ставишся до того, що батьки таємно переглядають особисті повідомлення дітей в соціальних мережах?**

– Це порушення особистих кордонів дитини. Якщо ми вважаємо, що наш син або донька – самостійна особистість, то повинні довіряти їй внутрішньому простору. І якщо ми довіряємо, то не варто читати дитячі особисті повідомлення й листування. Я не читаю, і дуже сподіваюся, що ніколи до цього не дійду. Читаючи особисті повідомлення, смс, листи, ми втрачаємо контакт із дитиною і її довіру.

**– Тобто, якщо не довіряєте, то краще не дозволяти заводити акаунт у соціальних мережах?**

– Якщо не довіряєте і не дозволяєте, дитина все одно створить акаунт у соціальних мережах. Настає вік, коли вона не буде запитувати у батьків дозволу. Або приходить момент, коли дитина каже: «У мене з 20 однокласників 18 мають акаунти в Інстаграмі». У них там чат, закрита група. І дитина ніби радиться з вами, але по суті ставить перед фактом. І до цього моменту треба підготуватися, розробити правила, розповісти, що таке двофакторна авторизація.

**– Але навіть не всі батьки в курсі, що це таке!**

– Звичайно. І дуже здивовані, чому у них крадуть акаунти в соцмережах або усім друзям розсилається вірус. До речі, двофакторна авторизація прибирає спокусу почитати особисті повідомлення дитини.

**– А паролі? Як навчити дітей не ставити пароль у вигляді дати народження?**

– У моїй компанії є корпоративне правило установки паролів. І це норма. Якщо цю норму не нав'язувати дорослим, то буде 1234qwerty. Тому потрібно продумати схему створення паролів, щоб це було максимально складно для підбору. І раз на місяць не забувати робити рокировки, які для тебе зрозумілі, а іншим ні.

**– Тобто ти вважаєш, що правильному встановленню паролів потрібно навчати малечку?**

– Так. Інакше ми отримаємо тих же дорослих, які не знають, що таке двофакторна авторизація. І не розуміють, навіщо Фейсбук надсилає якісь циферки. Відмінно зробив Приватбанк, який примусово змусив усіх проходити двофакторну авторизацію. Вони зробили її настільки обов'язковою, що у дорослих відпало питання – що це?

**– Давай ще раз повернемося до питання безпечного спілкування у соцмережах. Як батьки можуть бути впевнені, що дитині нічого не загрожує, якщо вони ніяк не контролюють цей процес?**

– Якщо ми почнемо втручатися в соцмережі дитини, читати листи і особисті повідомлення, дитина створить інший акаунт.

**– А якщо дитина не знає?**

– Я впевнена, що дитина буде знати. Вона буде розуміти, що щось відбувається. Все таємне стає явним. А тепер уявімо стан мами, коли син або донька прийдуть до неї і скажуть: «Мама, ти читала мою переписку?». Якого кольору вона буде? Чи потрібно їй це? Навіщо ми ставимо себе в це незручне становище? Або інша ситуація: ну прочитала листування. Що мама буде з цим робити? По-перше, у дітей часто є свої шифровки. І текст не завжди зрозумілий дорослим. По-друге, цієї інформації більше ніде немає. І? Страшна правда полягає в тому, що мами читають дитячі листи не для того, щоб піклуватися про безпеку дитини, а для контролю. Виправдовуючи свої нехороші дії тим, що «я дбаю про доньку або сина». А насправді «вирішую якусь свою задачу і проблему». Стук в дитячу кімнату – це теж до теми кордонів і безпеки. Навіщо ми самі піддаємо себе ризику побачити щось, що не дасть нам спати спокійно? Батьки повинні пам'ятати, що дитина дуже швидко виросте, а образи на них залишаться.

– Довіряйте дитині, дозвольте в якихось питаннях їй бути дорослішою, і відповідальнішою. Повірте і дайте вашим стосункам партнерство, а не контроль.

Джерело: <https://sexinforia.com/ua/bezopasnost-detej-v-internete/>



# «Голі фотки»: Навіщо підліткам секстинг



Як батьки, ми розуміємо, що даємо дітям смартфони для того, щоб завжди знати, чи все у них в порядку. Але для підлітків - це ключовий інструмент соціального життя. Багато тільки дивляться відео на YouTube або спілкуються в соцмережах, але коли фотокамера завжди при тобі, а

людина, яка дуже подобається просить прислати «голу фотку», то навіть самі розсудливі підлітки можуть потрапити в пастку секстингу. Зрозуміти, навіщо це дітям і як з цього вибратися, радить психолог і експерт з кібербулінгу Джордан Фостер.

Що таке цей «секстинг»? Сам термін складається з двох слів: «sex» + «texting», тобто ваше фото в оголеному вигляді, відправлене іншій людині в повідомленні.

## Навіщо?

Треба сказати, що хлопчики і дівчатка по-різному пояснюють собі секстинг, як, власне, і відносини взагалі в цьому віці. Хлопчики хочуть визнання серед друзів, а дівчатка - серед хлопчиків. Тому найчастіше це саме хлопчики чинять тиск на дівчаток, умовляючи їх надіслати свої «голі» фото, щоб пред'явити потім як доказ власної «крутості». Але це не єдиний сценарій. Трапляється і так, що дівчатка просять хлопчиків надсилати відверті фотографії, щоб використовувати це як інструмент булінг.

## Наслідки

Наслідки донести до дітей дуже складно. По-перше, мало хто знає, як проблема секстингу регулюється в правовому полі. Але ж ст. 31 Конституції України та ст. 306 Цивільного кодексу України гарантує таємницю листування та іншої кореспонденції. І фактично публікація і будь-яке інше оприлюднення переписки можливі лише за згодою всіх її учасників.

А, по-друге, далекосяжних наслідків для розвитку особистості діти просто не в змозі побачити. Цивільний кодекс України, зокрема, передбачає необхідність наявності згоди людини, зображеного на фотографії, на публічний показ фотографій з її зображенням. У США ж, наприклад, в штаті Вашингтон незаконно знімати і поширювати оголені фото осіб, які не досягли 18-річного віку, в інших штатах - до 16 років, інакше це кваліфікується як поширення дитячої порнографії. Так що слід вивчити закони на вашому місці проживання і пояснити дитині, якими можуть бути наслідки за «невинні» фото.

По-третє, діти не завжди розуміють, що їхні фото майже гарантовано будуть завантажені в інтернет і поширяться зі швидкістю світла. Вони думають, що надсилають фото всього лише одній людині, але в лічені хвилини, це фото або відео можуть побачити сотні людей. А за допомогою програми розпізнавання особи хто завгодно може дізнатися, хто на фото, де живе, де вчиться, може почати шантажувати або переслідувати. Найчастіше для секстингу підлітки використовують Snapchat, тому що вони впевнені, що там зображення зітреється, а вони відразу дізнаються, чи зробив одержувач скріншот їх повідомлення. Але це не завжди так, є хитрощі, які допомагають зробити скріншот непомітно для відправника.

### **Як говорити про це з дочкою**

Розмова з дівчатками - зовсім не те, що розмова про це з хлопчиками. Тут недостатньо сказати «не роби цього». Потрібно говорити відкрито і часто саме про тиск, який на дочку можуть робити інші люди, щоб отримати її фото. Задайте їй питання: «А як би ти себе відчувала, якби знала, що це зображення буде переслано іншим людям?» Або «Ти впевнена, що абонент не покаже або не пошле твоє фото комусь ще?» А якщо ваша дочка наполягає на тому, щоб якийсь хлопчик прислав їй своє фото, то попросіть її пояснити причини: «Навіщо тобі фото голого тіла цього хлопця, що ти з цим зображенням збираєшся робити?»

### **Як говорити про це з сином**

Молодим хлопцям дійсно складно вибирати між тим, що правильно, і бажанням виглядати круто перед друзями. Вони можуть розуміти, що просити у когось оголене фото, а потім пересилати його комусь іншому - це велика помилка. Але розуміння цього факту відступає перед спокусою показати себе найпопулярнішим серед дівчаток або самим сексуально активним. У розмові з сином обов'язково підкресліть момент про правову відповідальність за поширення чужих оголених фото. А якщо у хлопчика просять оголені фото, то запитайте його, наскільки воно того варто в світлі можливих наслідків.

### **Що робити батькам**

Якщо ситуація вийшла з-під контролю і фото вашої дитини вже в мережі, перше, що потрібно зробити, це написати адміністрації соцмережі і попросити видалити зображення. Далі - звернення в кіберполіцію. Дітям треба постійно повторювати, що потрібно триматися подалі від секстингу і тих, хто просить прислати оголені фото, точно так же, як ми переконуємо їх триматися подалі від алкоголю і наркотиків. Адже будучи більш імпульсивними, ніж дорослі, підлітки не бачать, яку небезпеку приховують у собі ці дії. Говоріть також про те, як мінімізувати шкоду, якщо вже вони вирішили відіслати комусь своє фото: краще, якщо на фото буде не видно обличчя, наприклад. Але це не означає, що ви їм даєте «добро» на подібну поведінку, це просто попередження такого явища, як порнопомста, а також серйозних емоційних травм в разі неконтрольованого поширення зображень.

Джерело: <https://changeonelife.ua/ua/news/goli-fotki-navicsho-pidlitkam-seksting-i-yak>

# Кібер-булінг: як батьки можуть допомогти дитині



**Кібер-булінг** – це використання технологій для погроз та переслідування стосовно іншої людини. Переважно це відбувається серед молоді. Залякування в Інтернеті може відбуватися через SMS, тексти та додатки, а також через соціальні мережі, форуми чи ігри, які люди можуть переглядати, брати участь або ділитися думками.

**Найпоширеніші місця, де може виникати кібер-булінг, це:**

- соціальні медіа;
- SMS;

- електронна пошта.

**Ознаки кібер-булінгу можуть включати:**

- емоційне пригнічення під час або після використання Інтернету або телефону;
- приховування певних фактів свого інтернет спілкування;
- уникання шкільних або дружніх зустрічей;
- приступи немотивованого гніву вдома;
- зміна настрою, поведінки, сну або апетиту;
- бажання припинити користуватися комп'ютером або мобільним телефоном;
- уникання розмов про діяльність комп'ютера або мобільних телефонів.

Багато дітей та підлітків, котрі страждають від кібер-булінгу, не хочуть розповідати вчителю чи батькам власне тому, що вони бояться, що їм обмежать можливість користування комп'ютером.

Важливо зрозуміти, як може відбуватися кібер-булінг, щоб його було легко розпізнати і вжити заходів. Деякі з найбільш поширених тактик кібер-булінгу включають:

- публікація коментарів чи чуток про когось в Інтернеті;
- публікація погроз або спонукання вбити себе;
- створення фейкової веб-сторінки про когось;
- публікація фотографії чи відео без дозволу власника;
- публікація агресивних коментарів про будь-яку расу, релігію, етнічну приналежність та інші особисті характеристики в Інтернеті;
- доксінг, скорочена форма документів, є формою онлайн-переслідувань, які використовуються для помсти і погроз та знищують конфіденційність

приватних осіб, публікуючи особисту інформацію, включаючи адреси, соціальне забезпечення, кредитні картки та номери телефонів, посилання на облікові записи соціальних мереж та інші приватні дані.

- вірусна атака.

Оскільки кібер-булінг може відбуватися по-різному, приклади, що базуються на реальному житті, можуть забезпечити більш глибоке розуміння тактики, яка зазвичай використовується. Окрім інших факторів ризику, залякування може збільшити ризик поведінки, пов'язаної з самогубством. Крім того, залякування в Інтернеті може бути постійним, 24 години на добу, збільшуючи ймовірність тривоги та депресії.

### **Приклади:**

1. Дівчина-підліток відправила відверту фотографію своєму хлопцеві. Після того, як вони розійшлися, він виставив її фотографію на своїй сторінці та обговорював її з іншими підлітками, які потім називали дівчину зневажливими словами в соціальних мережах.
2. Однокласниця дівчини створила підроблену сторінку в соціальній мережі на ім'я хлопця, і почала спілкуватися з нею в інтернеті. Незважаючи на те, що вона не знала його особисто, дівчина розкрила інформацію про себе та свою сім'ю цьому "хлопцеві". Учениця, яка створила фальшиву сторінку, потім поділилася особистими даними дівчини з іншими дітьми, які почали знущатись та залякувати дівчину.
3. Молодого хлопця з фізичною вадою переслідували в соціальних мережах, називали його зневажливими іменами, казали йому, що краще б він помер. Вони писали "для чого тобі жити?" і закликали до самогубства.

Іноді залякування в Інтернеті може бути легко виявлене – наприклад, якщо ваша дитина покаже вам текст повідомлення, який містить погрози або приниження. Інші дії менш очевидні, такі як висміювання жертви в Інтернеті або публікація особистої інформації, фотографій або відеозаписів, призначених для того, щоб завдати шкоди іншим особам. Деякі діти повідомляють про підроблений обліковий запис, веб-сторінку чи онлайн-особу, створену з єдиним наміром переслідувати та залякувати.

### **Як батьки можуть допомогти?**

Якщо ви виявили, що ваша дитина піддається кібер-булінгу, надайте їй захист та підтримку. Це може допомогти вашій дитині відчувати себе менш наляканою.

Нехай вона знає, що це не її вина, і похваліть свою дитину за те, що вона щиро поговорила з вами. Нагадайте своїй дитині, що вона не єдина – в той чи інший момент багато людей зазнали кібер-булінгу. Заспокойте і скажіть, що ви зрозумієте, що з цим треба робити.

Заохочуйте вашу дитину не реагувати на залякування в Інтернеті, тому що це просто підживлює вогонь і погіршує ситуацію. Але зберігайте загрозливі



повідомлення, малюнки та тексти, оскільки вони можуть бути використані як докази для розмови з батьками булера, школою, соціальною службою або навіть поліцією.

### **Інші заходи:**

Блокування булера. Більшість пристроїв мають налаштування, які дозволяють електронним шляхом блокувати електронні листи, повідомлення електронної пошти або текстові повідомлення від небажаних осіб.

Обмежте доступ до інтернету. Незважаючи на те, що це дуже шкідливо, багато дітей, котрих залякують, не можуть протистояти спокусі перевірити веб-сайти чи телефони, щоб побачити, чи є нові повідомлення.

Дізнайтесь, чим ваші діти живуть в інтернеті. Перегляньте сторінки та сайти, які відвідують ваші діти. Поговоріть з ними про важливість конфіденційності, та чому ділитися особистою інформацією в інтернеті – це погана ідея, навіть якщо спілкуєшся з друзями.

Дізнайтесь, як захистити дітей в інтернеті. Заохочуйте їх ставити паролі та ніколи не публікувати власну адресу чи місцезнаходження.

Якщо ваш син чи дочка погоджуються, ви також можете організувати зустріч з психотерапевтом.

### **Коли ваша дитина - булер.**

Виявлення того, що ваша дитина – та, хто завдає шкоди чи погрожує іншим дітям, може бути великим розчаруванням та викликати почуття провини. Проте у цьому випадку важливо не пустити справу на самотік, а діяти конструктивно.

Обережно поговоріть зі своєю дитиною про її дії та поясніть негативні наслідки для інших. Жарти, які здаються не шкідливим для однієї людини, але можуть призвести до фатальних наслідків для іншої. І наголосіть, що залякування у будь-якій формі – неприйнятне.

Нагадайте вашій дитині, що ви контролюєте її використання мобільного телефону та комп'ютера. Іноді допомагає обмежити використання цих пристроїв, доки поведінка не покращиться.

Якщо у вашої дитини є проблеми з керуванням агресією, зверніться до психотерапевта з проханням допомогти своєму синові чи дочці навчитися справлятися з гнівом, болем, розчаруванням та іншими сильними емоціями конструктивним способом. Професійне консультування також може допомогти підвищити довіру та соціальні навички дитини, що, в свою чергу, зменшує ризик будь-якого насильства.

*Джерело: <http://klepkainfo.com/simya/yak-dopomogti-ditini-szo-stala-zhertvoyu-kiber-bulingu.html>, <http://klepkainfo.com/zdorovya/kiber-buling-viznachennya-oznaki-metodi.html>*

# Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі (книга)

<https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti/dity-v-interneti-ia-k-navchyty-bezpetsi-u-virtualnomu-sviti>

## ПСИХОЛОГІЧНІ І ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ<sup>8</sup>:

### ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в інтернеті;
- зневага родиною і друзями;
- відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза інтернетом;
- брехня про свою діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.

### ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ:

- біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- зневага особистою гігієною;
- порушення сну.

### НЕБЕЗПЕЧНІ СИГНАЛИ - ПЕРЕДВІСНИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ<sup>9</sup>:

- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- очікування чергового сеансу онлайн;
- збільшення часу, проведеного онлайн;
- зростання витрат на інтернет-послуги.

### ОЗНАКАМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ Є:

- повне поглинання інтернетом;
- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;
- наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в інтернеті;
- поява симптомів абстиненції при скороченні користування інтернетом (повторна тяга, виникнення і посилення напруги через певний час);
- виникнення проблем з оточуючим середовищем (однолітками, членами родини, друзями);
- намагання приховати реальний час перебування в інтернеті;
- залежність настрою від використання інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язливими розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазіями і мріями про інтернет, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).



# КОРИСНІ РЕСУРСИ

## «ГАРЯЧІ» КОНТАКТИ З ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКИ

### **1. Спеціальний розділ сайту компанії «Київстар» із захисту дітей від негативного контенту.**

Проконсультуватися з експертом з онлайн-безпеки можна на сайті <http://online-bezpeka.kyivstar.ua>, де кваліфіковані спеціалісти дадуть відповіді на Ваші питання.

### **2. Електронна гаряча лінія з протидії дитячої порнографії в інтернеті «Ла Страда-Україна».**

Повідомити про випадки дитячої порнографії в інтернеті можна за допомогою форми на головній сторінці [www.internetbezpeka.org.ua](http://www.internetbezpeka.org.ua)

Головною метою роботи ресурсу є блокування розповсюдження дитячої порнографії, особливо на серверах українських інтернет-провайдерів. Гаряча лінія функціонує на базі Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна».

### **3. Національна «гаряча лінія» з питань протидії домашньому насильству і захисту прав дітей.**

Звернувшись на гарячу лінію за телефоном 0 800 500 335 (безкоштовно для дзвінків із стаціонарних телефонів на території України), або 386 (безкоштовно для дзвінків з телефонів мобільних операторів «Київстар» і «МТС») чи електронною поштою на [info@lastrada.org.ua](mailto:info@lastrada.org.ua), [onlandia@live.com](mailto:onlandia@live.com), можна одержати такі консультації:

- Правила безпечної поведінки дітей під час користування інтернетом.
- Поради батькам з безпечної роботи дітей в інтернеті.
- Попередження комп'ютерної залежності і можливість отримання психологічної допомоги.
- Юридичні консультації стосовно злочинів проти дітей в інтернеті.
- Допомога у випадках або підозрах загрози дітям через інтернет.

Гаряча лінія працює на базі Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна» за інформаційної підтримки проекту «Онляндія».

### **4. Проект із протидії незаконним матеріалам в інтернет-просторі України *Skarga.ua***

Кожний користувач українських інтернет-порталів може сповістити про мате-



ріали, що порушують законодавство країни та містять порнографію з участю неповнолітніх, прояви расової і національної нетерплячості, вияви тероризму, заклики до насильницької зміни конституційного ладу за допомогою форми на головній сторінці <http://skarga.ua/>

Проект створений Інтернет-Асоціацією України.

## **5. Телефон Довіри МВС України**

Телефон довіри Департаменту МВС: (+380 44) 254-76-04.

Повідомити про веб-сайти, що пропагують насильство і жорстокість або розпалюють ненависть, расову дискримінацію, займаються створенням чи розповсюдженням дитячої порнографії можна в Департамент боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми МВС України.

Дізнайтеся більше: корисні ресурси

### **Відвідайте українські та закордонні сайти для батьків з онлайн-безпеки:**

1. <http://online-bezpeka.kyivstar.ua/> «Безпека дітей в інтернеті» – спеціальний розділ сайту «Київстар»
2. <http://www.onlandia.org.ua/> Портал «Онляндія — безпека дітей в інтернеті».
3. <http://www.detionline.ru/> «Дитина в Мережі»
4. <http://saferunet.ru/> Російський сайт, присвячений безпеці дітей в інтернеті.
5. <http://www.icmec.org/> Міжнародний центр захисту дітей від експлуатації та викрадення.
6. <http://www.lastrada.org.ua/> Міжнародний жіночий правозахистний центр «Ла Страда-Україна»
7. <http://www.ecpat.net/> ECPAT (End Child Prostitution, Child Pornography and Child Trafficking for sexual purposes) International (англійською мовою)
8. <http://www.teachtoday.eu/> Teach Today (англійською мовою)
9. <http://www.make-it-safe.net/> Make-IT-safe Campaign (англійською мовою)
10. <http://www.thinkuknow.org/> Think U Know Initiative (англійською мовою)
11. <http://www.inhope.org/> INHOPE – Асоціація інтернет-провайдерів «гарячих ліній» (англійською мовою)
12. <http://www.nachalka.com/bezopasnost> Розділ сайту Началка.ру дає поради з онлайн-безпеки для батьків і вчителів.
13. <http://www.netpolice.ru/> Сайт NetPolice популяризує безпечний та ефективний доступ до інтернету для дітей і підлітків.