

## **5 способів допомогти дітям бути в безпеці онлайн**

### **1. Будьте щирими й чесними у спілкуванні з ними.**

Поговоріть із дітьми про те, з ким і як вони спілкуються. Переконайтеся, що вони розуміють цінність спілкування, яке ґрунтується на доброті та підтримці, та усвідомлюють, що грубі, дискримінаційні чи непристойні повідомлення однозначно неприйнятні. Скажіть дітям, що якщо вони потраплять у таку ситуацію, про це потрібно розповісти вам чи іншому дорослому, якому можна довіряти. Зверніть увагу, якщо онлайн-спілкування засмучує дитину, вона його приховує — можливо, йдеться про кібербулінг.

Спільно з дитиною визначте правила, як, коли й де можна використовувати гаджети.

### **2. Використовуйте технології, щоб захистити дітей.**

Перевірте, щоб на комп'ютері та телефоні дитини були встановлені останні версії програм і антивірус, а також щоб були ввімкнені налаштування приватності. Закривайте веб камери, коли ними не користуєтеся. Щоб забезпечити позитивний онлайн-досвід молодших дітей, можна використовувати такі інструменти, як батьківський контроль, зокрема безпечний пошук.

Будьте обережними, використовуючи безкоштовні навчальні онлайн-ресурси. Не можна, щоб дитина викладала там свою фотографію чи вказувала повне ім'я. Також варто перевірити налаштування приватності, щоб уникнути збирання необов'язкових даних. Розкажіть дитині, як захищати особисту інформацію, особливо від незнайомих.

### **3. Проводьте час із дітьми онлайн.**

Створіть для дитини можливості безпечно й позитивно поспілкуватися онлайн з родиною, друзями та з вами. Зв'язок із іншими зараз важливий як ніколи раніше, тож це може стати чудовою нагодою для вас продемонструвати доброту й емпатію у віртуальній взаємодії.

Навчіть дитину розпізнавати дезінформацію та зміст, що не відповідає її віку, та уникати таких повідомлень, особливо коли це може посилити тривогу щодо коронавірусу. Щоб отримати надійну інформацію про вірус разом із дитиною, ви можете скористатися ресурсами надійних організацій, наприклад, [ЮНІСЕФ](#) чи [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#).

Проводьте час із дитиною, щоб знайти додатки, ігри та інші онлайн-розваги, що відповідають її віку.

### **4. Культивуйте здорові онлайн-звички.**

Заохочуйте та контролюйте хорошу поведінку онлайн і під час відеодзвінків. Закликайте дітей із добротою і повагою ставитися до однокласників, не забувати про охайний одяг і не підключатися до відеодзвінків з ліжка.

Ознайомтеся зі шкільною політикою та дізнайтеся більше про лінії довіри, щоб повідомити про кібербулінг чи непристойний контент в інтернеті.

Оскільки діти проводять більше часу в інтернеті, вони можуть бачити більше реклами, у якій просувають нездорову їжу, гендерні стереотипи чи інформацію, що не відповідає їхньому віку. Навчіть дітей розпізнавати рекламу в інтернеті та скористайтеся цією нагодою, щоб обговорити, що не так з окремими негативними ідеями, які в ній трапляються.

## **5. Дозвольте дітям розважатися й самовиражатися.**

Проводячи час вдома, ваші діти мають чудову нагоду висловлювати свої погляди онлайн та підтримувати тих, кому це потрібно, у непростий час.

Порадьте дитині скористатися цифровими інструментами, які заохочують рухатися, наприклад, подивитися відео з онлайн-фізкультурою для дітей чи погратися у відеоігри, які вимагають фізичних рухів.

Не забувайте доповнювати онлайн-відпочинок різними офлайн-активностями, зокрема, якщо це можливо, проводьте час на вулиці.