Безпека дитини в Інтернеті
(поради для батьків)

Для дітей і молоді Інтернет є насамперед соціальним середовищем, в якому можна зустріти не лише друзів, а й незнайомців. В онлайні людину можуть образити, ошукати, завдати іншої шкоди. Найкращим захистом є застосування власного здорового глузду. Дуже важливо проінформувати дітей про небезпеки в Інтернеті, щоб вони поводилися обережно і були готові обговорювати будь-які проблеми, з якими можна стикнутися під час використання Інтернету.

Правила для батьків, ***які допоможуть захистити дитину від небезпек в Інтернеті.***

1. Розмістіть комп'ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини.

Іноді діти тримають у секреті те, що вони користуються Інтернетом. Вони можуть не бажати того, аби їх батьки були у курсі їх дій в мережі. Важливо не реагувати досить емоційно, а зробити все можливе, аби зняти цю психологічну напругу.

Обговорювати можливі труднощі легше, коли комп'ютер знаходиться у спільній кімнаті. Крім того, ви можете використовувати Інтернет разом із дитиною. Таким чином, розмови про Інтернет та контроль за його використанням стануть повсякденною частиною вашого родинного життя.

2. Використовуйте будильник для обмеження часу, якій дитина проводить в Інтернеті.

Заздалегідь погодьте тривалість перебування в Інтернеті.

Бажано визначити час перебування дітей в он-лайні. Час, проведений за комп'ютером, необхідно обмежити для того, аби не нанести шкоду стану здоров'я дитини. Ігрова комп'ютерна залежність стала великою проблемою у всьому світі.

Обговоріть час перебування дитини в Інтернеті та домовтесь про використання будильника. Таким чином ви уникнете можливих конфліктних ситуацій.

3. Використовуйте технічні засоби захисту: функції батьківського контролю в операційній системі, антивірус та спам-фільтр.

Для роботи за комп'ютером зовсім необов'язково знати всі його функціональні можливості. Запросіть спеціаліста, який налаштує операційну систему вашого комп'ютера та покаже, як працювати із батьківським контролем. Краще один раз побачити, аніж багато разів почути. Не використовуйте у себе вдома комп'ютер, який технічно є незахищеним.

Також ви можете пройти он-лайн навчання та навчитись найбільш ефективно використовувати функції безпеки браузера та самостійно налаштовувати батьківський контроль.

Встановіть Microsoft Security Essentials зараз, і ваш комп'ютер буде захищеним у реальному часі від вірусів, програм-шпигунів та інших зловмисних програм.

4. Створіть «Сімейні інтернет-правила», що містять правила онлайн-безпеки для дітей.

Діти навчаються шляхом експериментування. Якщо ви зацікавлені у тому, аби ваша дитина навчалась не на своїх власних помилках – якомога частіше обговорюйте теми, пов'язані із Інтернетом. Ви можете розказати, наприклад, про достовірність інформації, розташованої в мережі. Так ви невимушено створите свої «родинні правила» Інтернет-безпеки. Традиції, норми та правила, які закріпились у родині – довговічні.

5. Проводьте більше часу із дитиною. Всіляко заохочуйте обговорення тем, пов'язаних з Інтернетом.

У житті кожного трапляються помилки. Немає потреби сприймати помилки дітей як життєву проблему. Будуйте довірливі стосунки задля того, аби бути впевненими, що у будь-якій ситуації дитина звернеться за допомогою саме до вас. Щоб не сталось, ваша дитина повинна бути впевненою, що у будь якій ситуації вона може розраховувати на вашу підтримку та прийняття. Гарний рецепт побудови довірливих відносин – щоденне спілкування та спільне проведення вільного часу. В невимушеній ситуації набагато легше обговорювати «складні» питання.

6. Навчайте дітей критично ставитися до інформації в Інтернеті і не повідомляти конфіденційні дані онлайн.

Повідомте дитині, що практично кожен може створити свій сайт, і при цьому ніхто не може проконтролювати достовірність інформації, розташованої на такому сайті. Навчіть дитину використовувати інформацію із різних перевірених джерел.

Як навчити дітей відрізняти правдиву інформацію

Слід пояснити дітям, що потрібно критично ставитися до даних, які вони отримують з Інтернету, адже опублікувати там інформацію може будь-яка особа.

Навчіть дитину аналізувати та перевіряти все те, що вона бачить у Мережі.

Як це пояснити дитині

- **Починайте пояснювати дитині, коли вона ще порівняно мала.** Адже сьогодні навіть дошкільнята успішно користуються Інтернетом, отже, потрібно якомога раніше навчити їх розрізняти правдиву і неправдиву інформацію.
- **Не забувайте розпитувати дитину про те, що вона бачила або читала в Інтернеті.** Почніть з обговорення того, для чого слугує той чи інший сайт.
- **Переконайтеся, що дитина може самостійно перевірити прочитану в мережі інформацію, звернувшись до інших джерел,** наприклад, знайшовши інформацію на інших сайтах, у газетах або журналах. Привчіть дитину радитися з вами, не відмахуйтеся від дитячих проблем.
- **Привчайте дитину звертатися до різних джерел інформації,** зокрема до бібліотек, подаруйте їй енциклопедію на диску, наприклад, «Енциклопедію Кирила і Мефодія» або Microsoft Encarta.
- **Навчіть дитину користуватися пошуком в Інтернеті.** Привчіть її застосовувати декілька пошукових машин.
- **Поясніть дітям, що таке расизм, фашизм, міжнаціональна та релігійна ворожнеча.** Незважаючи на те, що таку інформацію можна заблокувати за допомогою спеціальних програмних фільтрів, не варто сподіватися, що фільтр здатен заблокувати абсолютно всі сайти, які її містять.

Виявлення у соціальних мережах небезпечних груп, в яких дітей доводять до самогубства

Фанати таких спільнот називають себе «китами», тому що ці тварини асоціюються у них зі свободою. Використання поняття «кити» («летючі кити»), можливо, пояснюється тим, що цей вид ссавців – один із небагатьох, представники якого добровільно можуть звести рахунки з життям.

Подібні суїцидальні спільноти називаються «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20». Відтак у всіх членів спільнот на особистих сторінках зображені відео або малюнки з літаючими китами.

Працюють дані спільноти наступним чином.

Для того, аби вступити в такі групи, потрібно подати заявку для вступу до неї та написати певний текст у себе на сторінці.

Якщо адміністрація групи затвердить кандидатуру, то буде проведено невеличке психологічне вивчення особи та її готовності до самогубства через спілкування в приватному чаті.

Наступне повідомлення буде із завданням (опис завдання та час, який надається на його виконання). Виконання кожного завдання потрібно фіксувати на фото або відео. На кожне завдання надається обмежений час. Якщо учасник не встигає його виконати, то його виключають з групи.

Всього дається 50 завдань («квестів») (у фейкових спільнотах – від 13 до 50 «квестів», це залежить від адміністратора).

Адміністратор групи схиляє дитину до виконання завдань (квестів), причому практично всі завдання передбачають нанесення дитині власноруч каліцтв або заподіяння болю. Всі ці «квести» в обов'язковому порядку знімаються на відео.

Коли адміністратор групи впевнений в тому, що дитина готова до самогубства, створюється аудіо з музикою, в якому дитина виступає в головній ролі. У ролику оговорюються усі її проблеми, які вона озвучила «провіднику». Єдиний вихід із усіх проблем, який озвучується в цьому «творі», – вчинити самогубство. Перед цим дитина слухає аудіозапис і робить останній крок.

Фінальне завдання – покінчити життя самогубством та зафіксувати момент смерті на камеру в режимі online. Відеозаписи в подальшому продаються в мережі Інтернет або в Darknet.

Нижче наведено список ознак, за якими батьки можуть зрозуміти, чи знаходиться їх дитина в подібній групі смерті. Насправді їх, звичайно, набагато більше. Пропонуємо основні.

1. Підліток весь час хоче спати, хоча лягає вчасно.
2. Ви помічаєте, що він був активний у соціальних мережах у 4-6 годин ранку.
3. Підліток перестає нормально харчуватися. Запевняє, що він «товстий».
4. Весь час малює метеликів і китів.
5. З кухні раптом пропадає ніж.
6. На руках вашої дитини з'являються порізи.
7. На руках і ногах підлітка з'являються малюнки у вигляді шрамів.
8. У списку його контактів в Skype виникають невідомі вам люди з «фашистськими» прізвищами на кшталт «Рейх».
9. Ваша дитина захоплюється розгадуванням сатанинської символіки.
10. На особистій сторінці «ВКонтакте» підліток викладає «суїцидальний» контент.

Щоб попередити потрапляння дітей у такі групи, рекомендується:

– приділяти більшу увагу психологічному стану дитини;

– перевіряти шкіряні покрови дитини на наявність пошкоджень. У разі їх виявлення – з'ясовувати обставини, за яких вони з'явилися. Особливу увагу звертати на пошкодження різного роду **у формі кита**;

– перевіряти облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаунт. Перевіряти вміст спілкування у приватних чатах;

– звертати увагу на коло спілкування дитини;

– намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями;

– обов'язково контролювати те, які фото- та відеофайли знаходяться в гаджетах дитини;

– встановлювати функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини.

При виявленні зазначених груп самостійно необхідно негайно повідомити кіберполіцію (**https://www.cybercrime.gov.ua** – цілодобово), телефон гарячої лінії **(044) 374-37-21** (з 8:45 до 19:30 в робочі дні) або звернутися до адміністрації соцмережі, у якій було виявлено групу, або електронною адресою, за якою можна звернутися, щоб заблокувати «суїцидальну групу» (fag@cybercrim.gov.ua)

Ознаки суїцидальної поведінки підлітка

З метою попередження суїциду важливо бути уважними до наступних поведінкових, словесних, емоційних, депресивних ознак суїцидальної загрози.

До *поведінкових ознак суїцидальної загрози* відносять:

- будь-які раптові зміни у поведінці і настрої, особливо ті, що віддаляють від близьких людей;
- схильність до необачних і безрозсудних вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів скоєння суїциду;
- підведення підсумків, приведення справ до порядку, приготування до смерті;
- нехтування зовнішнім виглядом;
- багаторазове звертання до теми смерті в літературі та мистецтві;
- повторне прослуховування сумної музики та пісень;
- нестача життєвої активності;
- самоізоляція від родини та знайомих;
- більше споживання алкогольних та наркотичних речовин;
- зміна добового ритму (активність вночі та сон удень);
- збільшення або втрата апетиту;
- млявість та апатія;
- неможливість сконцентруватися та приймати рішення;
- уникнення звичайної соціальної активності, замкненість, самотність;
- раптове впорядкування своїх справ;
- наявні суїцидальні спроби;
- почуття провини, докори на свою адресу, низька самооцінка;
- втрата інтересу до захоплень, хоббі, спорту, роботи або школи;
- невизначені плани на майбутнє;
- прагнення того, щоб інші залишили у спокої, присутність інших викликає роздратування.

Серед *словесних ознак* суїцидальної поведінки найпоширенішими є:

- впевненість у безпорадності і залежності від інших;
- прощавання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;

- розпач і плач;
- висловлювання самозвинувачень.
- безпосередні заяви типу «Я думаю про самогубство» або «Було б краще вмерти», або «Я не хочу більше жити»,
- висловлення типу: «Вам не прийдеться більше про мене турбуватися» або «Мені все набридло», або «Вони пошкодують, коли я піду».

Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:
- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;
- неуважність, розсіяність або розгубленість.

Ситуаційні прояви:
- будь-яка помітна зміна особистого життя, у будь-яку сторону;
- смерть коханої людини, особливо батьків або близьких родичів;
- нещодавня зміна місця проживання;
- конфлікти у сім'ї;
- скоєння правопорушень;
- складнощі у спілкуванні з однолітками;
- проблеми з навчанням у школі;
- соціальна ізоляція, особливо від родини та друзів;
- наявність хронічної, прогресуючої хвороби;
- небажана вагітність, хвороби, що передаються статевим шляхом.

Таким чином, депресивні прояви підлітків із суїцидальною поведінкою можуть виражатися як:
- сумний настрій;
- надмірна самокритичність, неадекватна самооцінка;
- почуття нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги, порушення апетиту, різка зміна ваги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- агресивна поведінка
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана навчальна успішність, зниження інтересу до навчання, прогули уроків.

Важливо звертати увагу на раптову зміну поведінки та висловлювання підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб:
- висловлювання: «Мені усе набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс в тому, що я живу?»;
- скарги на дурні передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»;

- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, до похоронних ритуалів;

- словесні натяки на смерть, що наближується: «Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!», «Ви ще пожалієте, але буде пізно!»;

- наведення особливого порядку у своїй кімнаті, серед своїх особистих речей, роздавання деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;

- раптовий, без видимих причин наступ спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії;

- таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати;

- тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.

Для того, щоб ***зрозуміти суїцидальну поведінку***, необхідно у кожному конкретному випадку дати відповідь на два запитання:

1) «чому» підліток здійснив чи намагався здійснити самогубство,

2) «навіщо» він хотів це зробити.