



БАТЬКАМ ВАЖЛИВО ЗНАТИ

Як відомо, сучасні діти та підлітки значно випереджають своїх батьків в умінні користуватися комп'ютером, зокрема Інтернетом, і активності в соціальних мережах. Проте, через недостатній життєвий досвід, юні користувачі не завжди в змозі розпізнати

небезпеки і ризики, які чатують на них у мережі. Діти все більше часу проводять за комп'ютером, а спілкування в соціальних мережах забирає багато часу, а іноді навіть витісняє спілкування в реальному житті. Поруч з перевагами Інтернету для розвитку, навчання, творчого самовираження і пошуку однодумців, він також може бути джерелом серйозних ризиків, особливо для дітей і підлітків. Тривале перебування за комп'ютером може чинити негативний вплив як на загальний стан здоров'я і самопочуття (погіршення зору і постави, головний біль, стомлюваність), так і привести до особливих видів психологічних розладів, аж до формування залежності.

Психологічні та фізичні симптоми інтернет-залежності

Психологічні симптоми

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером або планшетом, смартфоном тощо;
- нездатність зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті;
- нехтування родиною та друзями.

Фізичні симптоми

- відчуття спустошеності, тривоги, дратівливості в періоди перебування поза інтернетом;
- брехня про власну діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням;
- біль у зап'ястях через тривале перенапруження м'язів;
- сухість в очах.

Крім небезпек, які можуть завдати шкоди домашньому комп'ютерному обладнанню і призвести до фінансових втрат (віруси, шпигунські програми, доступ до паролів банківських карт, пограбування тощо), існують явища, які можуть становити загрозу для здоров'я і благополуччя дітей. Не усвідомлюючи можливих негативних наслідків, підлітки оприлюднюють в Інтернеті персональну інформацію, виставляють на своїх сторінках відверті або сексуально забарвлені фото. Адаже не всі знають, що навіть фотографії, які виставляють на персональних сторінках з обмеженим доступом, можуть потрапити на інші сервіси і стати загальнодоступними, можуть бути відретушовані і використані в



неприємному вигляді. Іноді дорослі самі розповсюджують через соціальні мережі та форуми персональну інформацію про себе і своїх дітей, що може зацікавити злочинців і поставити під загрозу безпеку дитини.

Ознаки інтернет-залежності:

- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- нехтування особистою гігієною;
- порушення сну;
- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- очікування чергового сеансу он-лайн;
- збільшення часу, проведеного он-лайн;
- зростання витрат на інтернет-послуги;
- повне поглинання Інтернетом;
- потреба в збільшенні часу он-лайн сеансів;
- наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в інтернеті;
- поява симптомів абстиненції при скороченні користування інтернетом (виникнення і посилення напруги);
- виникнення проблем і непорозумінь з однолітками, членами сім'ї, друзями;
- спроби приховати реальний час перебування в Інтернеті;
- залежність настрою від використання Інтернету.

Аби навчити дітей бути обережними і вчасно розпізнавати загрози, батькам варто знати про особливо небезпечні для сексуального і репродуктивного здоров'я Інтернет-явища:

КІБЕРБУЛІНГ - переслідування, залякування і знущання над дитиною за допомогою цифрових технологій, передачі повідомлень агресивного змісту, розміщення відеороликів, що містять знущання, розкриття анонімності акаунта на форумах і т.д. Такі атаки зазвичай є регулярними з одночасним використанням декількох засобів і анонімними, що призводить до того, що залякування наносять серйозну психологічну травму дитині.

СЕКСТИНГ - фотографування себе в роздягненому вигляді і пересилання зображення друзям. Секстинг частіше використовують закохані пари, які хочуть похвалитися романтичними стосунками, або підлітки, які розраховують на взаємність. Зазвичай, вони недооцінюють довготривалі наслідки таких вчинків, адже знімки зберігаються в мережі довгий час, а згодом їх можуть використовувати зловмисники.

СПІЛКУВАННЯ У ВІДЕО ЧАТ-РУЛЕТЦІ

(CHATROULETTE) - передбачає використання веб-камери для спілкування з незнайомими людьми, нерідко супроводжується обговоренням сексуальних тем і демонстрацією голого тіла. Перебуваючи на таких ресурсах, діти можуть потрапляти на сайти



неприйнятному для дітей або протизаконного змісту, зокрема, на сайти, так званого, «дорослого» контенту, що містять фото і відео порнографічного змісту. Перегляд таких сайтів може перешкодити формуванню нормальної сексуальної та громадської поведінки, зчинити негативний вплив на уявлення про здорові сексуальні відносини, нівелювати сімейні цінності та сприяти ранньому початку статевого життя. Крім того, потрапляючи на такі сайти, діти можуть стати жертвами злочинців, педофілів чи людей з порушенням психіки.

КІБЕРГРУМІНГ - цим терміном позначають входження в довіру до дитини з метою її використання в сексуальних цілях. Як правило, зловмисники добре розбираються в психології дітей і підлітків і орієнтуються в їхніх інтересах. Вони відстежують в соціальних мережах або на форумах підлітків, що знаходяться в пригніченому стані, співчують, пропонують підтримку, обговорюючи з дитиною питання, які її хвилюють, поступово переводячи їх у сексуальну площину, а потім пропонують перейти до відносин в реальному житті. Перехід від віртуальних стосунків до реальних є особливо небезпечним і може призвести до примусу до сексуальних відносин, порнографії, інших зловживань, загрозливих для здоров'я і життя дитини.

Аби убезпечити дітей від реальних загроз віртуального світу, фахівці з інтернет-безпеки радять відкрито і цілеспрямовано обговорювати правила безпечної поведінки в інтернеті - роз'яснити дитині важливість своєї і чужої конфіденційної інформації.

***МИ ВСІ ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНОГО
РІЗНОМАНІТТЯ ОНЛАЙН.***

***МИ ВСІ МОЖЕМО ПРОСУВАТИ ПОЗИТИВ, КОРЕКТНО
СПІЛКУЮЧИСЬ ОНЛАЙН ТА ДЕМОНСТРУЮЧИ ПОВАГУ ДО
ІНШИХ, ШУКАЮЧИ ПОЗИТИВНІ МОЖЛИВОСТІ
ТВОРИТИ ТА СПІЛКУВАТИСЬ.***

