**Застерігаємо дитину від кібернебезпеки**

Інтеграціядо інтернет-простору робить підлітків вразливими до віртуальної агресії з боку однолітків, яка може мати різні наслідки. Що ж робити дорослим, аби вберегти дитину від кібербулінгу, допомогти їй, якщо вона все-таки стала його свідком чи жертвою?

**Використання паролів, пояснення важливості приватних даних та небезпеки публічних мереж Wi-Fi можуть зробити користування інтернетом безпечнішим для дитини.**

0% із більш ніж мільйона жертв онлайн-злочинності – діти, які встановили вірусну програму на комп'ютер батьків. Діти **легко привчаються до використання інтернету,**і саме на цьому етапі старші повинні втрутитися й допомогти їм дізнатися про безпеку в мережі. Дорослим краще не забути про кілька важливих моментів.

**1. Проговорити основні правила**

Із зовсім малою дитиною чи старшим підлітком важливо спочатку обговорити базові правила. Почати можна з того, що **нічого на 100% не є приватним у мережі**.

**2. Бути обережним з особистою інформацією**

Спершу варто пояснити, що таке персональні дані. Напишіть докладний список і **розтлумачте**, **чому важливо максимально зберігати їх у таємниці**. Нагадайте дитині, що вона повинна попереджати вас, коли оприлюднює щось зі списку в інтернеті.

**3. Використовувати паролі**

Діти уже з раннього віку починають створювати свої акаунти у соцмережах та власні електронні скриньки. Попри те, що **сайти самі регулюють**, **наскільки безпечним є пароль**, батьки також мають проконтролювати цей процес. Можна попередньо розповісти, що пароль повинен містити різні символи й попередити, що його нікому не можна розповідати.

**4. Обговорити, що можна поширювати у соцмережах**

Діти особливо люблять проводити час у соціальних мережах, тож варто пояснити їм, що можна поширювати у своїх профілях, а що – ні.

**5. Зробити спілкування у Whatsapp і Telegram безпечним**

Підлітки часто спілкуються за допомогою Whatsapp, Viber і Telegram, не усвідомлюючи, що **їхні чати не є 100% приватними**. Саме тому варто розповісти, що не можна писати там про свої банківські рахунки чи паролі.

**6. Ділитися новими уміннями**

Розповідайте дитині про те, як оновилася стрічка новин на Facebook чи **які зміни відбулися у додаванні відео на Instagram**.  Це допоможе дітям легше пристосуватися до нововведень й уникнути пов'язаних із ними проблем.

**7. Пояснити небезпеку безкоштовного публічного Wi-Fi**

Діти люблять безкоштовний Wi-Fi. Поясніть їм, що ці мережі можуть робити доступними їхні дані.

**8. Завантажити VPN (virtual private network)**

VPN-підключення допоможе ефективно захистити користувачів.

**9. Захистити від ігрових афер**

Домовтеся про те, що діти скачуватимуть ігри під вашим наглядом або ж завантажуйте розваги для них самостійно. Щоразу переконуйтеся також, що ви використовуєте перевірені сайти й додатки.

**10. Не розмовляти із незнайомцями у чатах**

Діти охоче долучаються до чатів і груп, але важливо попередити їх щодо небезпеки спілкування із незнайомими людьми.

**11. Не вірити рекламі в електронній пошті**

Не все те золото, що блищить. Варто пояснити дітям, що приголомшливі акційні пропозиції, які надходять в електронних листах – обман і спосіб заволодіти особистою інформацією користувача.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

Перше і найголовніше правило – **не тримати це у секреті**. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов’язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Кривдникам  легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – **йди до директора школи або заступника та докладно розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.

Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.

Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ**

Якщо цькують твого друга чи подругу, то **одразу звернись до дорослих**: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій **друг чи подруга** поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов’язково говори з ними про це — вони **потребують твоєї підтримки**.

У жодному разі **не слід приєднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

\

|  |
| --- |
| ПРАВИЛА Інтернет-БЕЗПЕКИ І Інтернет-ЕТИКИДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ |

Ніколи не давайте приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків.

Якщо хтось говорить вам, надсилає вам, або ви самі віднайшли у мережі щось, що бентежить вас, не намагайтеся розібратися в цьому самостійно. Зверніться до батьків або вчителів - вони знають, що треба робити.

Зустрічі у реальному житті із знайомими по Інтернет-спілкуванню не є дуже гарною ідеєю, оскільки люди можуть бути дуже різними у електронному спілкуванні і при реальній зустрічі. Якщо ж ви хочете зустрітися з ними, повідомте про це батьків, і нехай вони підуть на першу зустріч разом з вами.

Не відкривайте листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте.

Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.

Завжди дотримуйтесь сімейних правил Інтернет-безпеки: вони розроблені для того, щоб ви почували себе комфортно і безпечно у мережі.

Ніколи не робіть того, що може коштувати грошей вашій родині, окрім випадків, коли поруч з вами батьки.

Завжди будьте ввічливими у електронному листуванні, і ваші кореспонденти будуть ввічливими з вами.

У електронних листах не застосовуйте текст, набраний у ВЕРХНЬОМУ РЕГІСТРІ - це сприймається у мережі як крик, і може прикро вразити вашого співрозмовника.

Не надсилайте у листі інформації великого обсягу (картинки, фотографії тощо) без попередньої домовленості з вашим співрозмовником.

Не розсилайте листи з будь-якою інформацією незнайомим людям без їхнього прохання - це сприймається як "спам", і звичайно засмучує користувачів мережі.

Завжди поводьтеся у мережі так, як би ви хотіли, щоб поводилися з вами!

Наслідки впливу шкільного насильства

на дитину

Відповідно до досліджень Всесвітньої організації охорони здоров’я , виокремлюються не лише психологічні, але й медичні наслідки впливу шкільного насильства на дитину. ***Так, знущання над дітьми, за даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, призводить до:***

* соматичних наслідків (таких як головний біль, біль в спині та животі);
* психологічних розладів (депресія, поганий настрій, нервозність, почуття самотності та думки про суїцид);
* психологічної дезадаптації – неспроможності сформуватися повноцінному індивіду, який би відповідав вимогам суспільства;
* розвитку стійких моделей асоціальної поведінки, серед яких агресія, насильство;
* поширення алкоголізму та наркоманії через негативні поглинені емоції (тобто замовчування випадків насильства).

***Крім того, інші дослідники вказують, що унаслідок шкільного насильства:***

* знижується активність мозку та існують ризики так званих масивних розумових блокад;
* знижується імунітет, що призводить до частих захворювань дитини;
* діти не можуть більше концентруватися на навчанні, що яскраво спостерігається у школах з високими показниками булінгу;
* існують проблеми зі сном як у жертв, так і у свідків та переслідувачів;
* втрачається впевненість у власних силах;
* ускладнюються соціальні комунікації, страх розмовляти з певними людьми, формується закритість та боязнь публічності, колишня жертва та булер більшою мірою схильні до самотності;
* проблеми з кар’єрним зростанням у дорослої людини.

***Література: Профілактика та подолання булінгу в освітньому середовищі: методичний посібник / А.М. Шевченко, Л.В.Шелест. – КНЗ КОР «КОІПОПК». – Біла Церква. – 2019. – 70 с.***

Правила безпеки в інтернеті



**ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ**

**Міфи та стереотипии**

**Міф № 1.** Зі мною такого не станеться.

**Міф № 2.** Торгівля людьми - це торгівля виключно лише молодими жінками, яких використовують виключно у сексуальній сфері.

**Міф № 3.** Вони знали, що їх може очікувати, тож самі й винні.

**Міф № 4.**Тільки малоосвічені, наївні люди можуть стати жертвами торгівлі людьми.

**Міф № 5.** Робота у сусідніх країнах є менш ризиковою, ніж закордоном.

**Міф № 6.** Друзі та родичі не можуть бути замішаними у торгівлю людьми.

**Міф № 7.** Довести вину і покарати торгівців людьми неможливо.

**Національна «гаряча лінія» з питань протидії торгівлі людьми 0-800-500-225 (дзвінки в межах України безкоштовні)**

**+38-044-205-37-36; 205-36-94** (для дзвінків у межах Києва та з-за кордону)

[Мультиплікаційний фільм "Дві маленькі дівчинки" (профілактика торгівлі людьми)](https://www.youtube.com/watch?v=qTtMWtXhS1g)

[Документальний фільм "Життя на продаж" (профілактика торгівлі людьми)](https://www.youtube.com/watch?v=3yGUs-F_4cE)