



...



Онлайн-загрози в час війни: як захистити себе?



*Урок для 1-4 класів щодо безпечної поведінки
в цифровому середовищі у час війни*

Урок був створений:
Василем Філоненком
Аліною Касіловою
Анастасією Дьяковою

**Урок створено у партнерстві з ChildFund Deutschland
за фінансової підтримки ChildFund Korea**

Дякуємо команді спеціалістів, які проводили апробацію уроку:
Світлана Скидан, соціальний педагог вищої категорії
Лановецького ЗЗСО I -III ступенів №2;
Світлана Каленюк, практичний психолог, спеціаліст II
категорії гімназії №10 Новоград-Волинської міської ради
Житомирської області;

Інформаційно-освітня кампанія #stop_sexтинг створена у
2018 році з метою захисту українських дітей
від сексуального насилля в Інтернеті.

Познайомитись з проєктом #stop_sexтинг можна
за посиланням <https://stop-sexting.in.ua/>

Приєднуйтеся до нас у соціальних мережах:



Facebook <https://www.facebook.com/stopsextingua/>



Instagram <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>



Чат-бот <https://t.me/StopSextingBot>



YouTube <https://www.youtube.com/StopSextingUkraine>



TikTok <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>

ЗМІСТ

Довідник для освітян: інформаційний блок щодо онлайн-ризиків для дітей молодшого шкільного віку у часи війни	4
Екранний час дітей молодшого шкільного віку в час війни	5
Обмеження в інтернеті для дітей молодшого шкільного віку	8
Спілкування дітей молодшого шкільного віку з незнайомцями в інтернеті	9
Неналежний контент в інтернеті для дітей молодшого шкільного віку	11
Ключові кроки дорослого на шляху створення дитиною безпечного онлайн-простору	12
Ресурси психологічної допомоги в разі, якщо дитина молодшого шкільного віку потерпає від ризику онлайн	15
План-конспект уроку про онлайн-безпеку в час війни для дітей молодшого шкільного віку	16
Опис уроку	16
Хід проведення вправи для організації навчальної діяльності та мотивації учнів	16
Хід проведення вправи на самозаспокоєння “Пірінка і статуя”	18
Хід проведення вправи “Реакція”	18
Хід проведення вправи “Дошка правил”	19
Хід проведення вправи “Екранний час”	20
Завершення уроку. Обговорення з учнями.	20
Рекомендоване джерело	20



ДОВІДНИК ДЛЯ ОСВІТЯН: ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК ЩОДО ОНЛАЙН-РИЗИКІВ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЧАСИ ВІЙНИ

Онлайн-безпека дітей - це питання, яке ще до початку повномасштабного вторгнення доволі гостро стояло для вчителів, учнів та батьків. Гаджети стають невід'ємною частиною нашого життя, особливо в час пандемії та війни.

Згідно з нещодавнім дослідженням Internet Matters, діти витрачають дуже багато часу онлайн: в середньому 3 год 48 хв у робочі дні та по 4 год 54 хв у вихідний день. Це означає, що за тиждень, діти проводять більше, ніж один повний день в онлайні. Така кількість екранного часу характерна і для найменших онлайн користувачів. Адже зараз ми маємо комбіновану систему освіти, яка поєднує в собі як очні, так і дистанційні заняття. Розуміючи, що діти все більше часу проводять в інтернеті, дорослим важливо розуміти, з якими ризиками зустрічаються найменші школярі.

АКТУАЛЬНІ РИЗИКИ:

ВКАЗУВАННЯ ПРИВАТНОЇ ІНФОРМАЦІЇ В МЕРЕЖІ ТА ПІД ЧАС ІГОР

ПЕРЕГЛЯД НЕНАЛЕЖНОГО КОНТЕНТУ

НЕДОТРИМАННЯ ЕКРАННОГО ЧАСУ

СПІЛКУВАННЯ В ТАЄМНИХ ЧАТАХ

СПІЛКУВАННЯ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ В ІГРАХ ТА ПЕРЕДАЧА ТАЄМНОЇ ІНФОРМАЦІЇ



Часом нам може здаватись, що ніби діти молодшого шкільного віку більш захищені, адже по віковому рейтингу не можуть користуватись певними додатками. Натомість дослідження від організації Офком показує, що серед молодшої вікової групи від 8 до 12 років двоє з п'яти (39%) мають віковий профіль користувача 16+ років, тоді як трохи менше чверті (23%) зазначили вік користувача 18+. На жаль, ці цифри показують, як діти молодшого шкільного віку обходять обмеження соціальних мереж (адже в більшості соцмереж за їхніми правилами можна зареєструватись з 13 років, а в деяких додатках, наприклад, в Телеграмі за правила користування можна

zareєструватися лише з 17 років). І ці дослідження не беруть у розрахунок те, що можуть бачити діти під час війни, що також є ще одним ризиком в мережі зараз: результати обстрілів, вибухів, вбивства, руйнування, ось те, що може очікувати на дитину в інтернет-просторі саме зараз.

Важливо

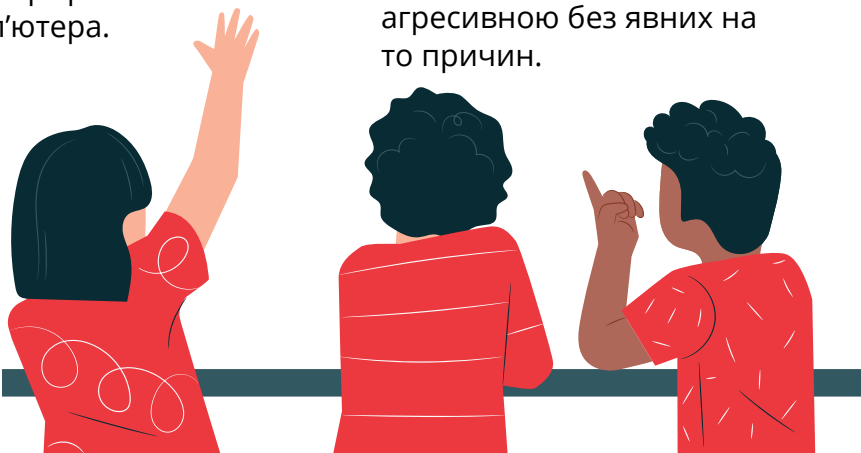
Важливо звернути увагу і на те, що якщо дитина фізично у безпеці, наприклад, виїхала з окупованих територій чи наразі проживає за кордоном, то це не захищає її від можливого перегляду неналежного контенту. Адже онлайн простір є єдиним для всіх.

ЕКРАННИЙ ЧАС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЧАС ВІЙНИ

ЯКІ ІСНУЮТЬ ОЗНАКИ НАДМІРНОГО ЧАСУ ОНЛАЙН У ДІТЕЙ?

- Уникання соціальної взаємодії - коли розмовляєте з дитиною, то вона відповідає вам, але постійно дивиться в екран та не відволікається від того, що там відбувається.
- Дитина не реагує на присутність інших людей поруч, так, ніби вона сама у кімнаті чи приміщенні, і в цей час вся її увага в екрані девайса.
- Дитина очікує наступної можливості скористатись інтернетом: наприклад, через запитання, а коли можна буде вже зайти в інтернет, прохання швидше отримати доступ до смартфона чи комп'ютера.
- Дитина стає більше агресивною без явних на то причин.
- Дитина очікує наступної можливості скористатись інтернетом: наприклад, через запитання, а коли можна буде вже зайти в інтернет, прохання швидше отримати доступ до смартфона чи комп'ютера.
- Погіршується навчальна діяльність, дитина стає неуважною та не може сконцентруватись на виконанні певного завдання.
- Дитина стає більше агресивною без явних на то причин.
- У дитини відсутній контроль в намаганнях припинити користування інтернетом або скоротити цей час.
- Дитина може жалітись на фізичне самопочуття - головний біль, біль у шлунку, поганий зір.
- Коли довго дитина не може зайти в мережу, то вона стає агресивною, проявляються істерики.

Екранний час - це кількість часу, який користувач проводить перед будь-яким девайсом: смартфоном, планшетом, ноутбуком, телевізором. Використання нових технологій - це чудовий інструмент для розвитку дітей, але тільки тоді, коли девайс, до якого дитина має доступ, налаштований та працює правильно, а дитина знає, як краще взаємодіяти з цифровим світом.



Звичайно, що кожен окремих симптом не вказує на те, що дитина надмірно проводить час в мережі, але якщо з цих пунктів на постійній основі ви помічаєте як мінімум 5 проявів, то це може вказувати на те, що дитина багато часу знаходиться в інтернеті і це впливає на її психологічний стан.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА НАДМІРНА КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ ОНЛАЙН?

Насильство.

Діти схильні повторювати те, що вони бачать на екрані телевізора чи в гаджеті, а наразі все більше контенту зображує саме сцени насильства. Також, це може стати причиною того, що дитина буде вирішувати складні ситуації за допомогою насильницьких дій.

Персонажі на телебаченні

та у відеоіграх часто зображують ризиковану поведінку, наприклад, куріння та алкоголізм (що знов ж таки може нормувати таку поведінку для дитини), а також підсилюють гендерно-рольові та расові стереотипи.

Ожиріння.

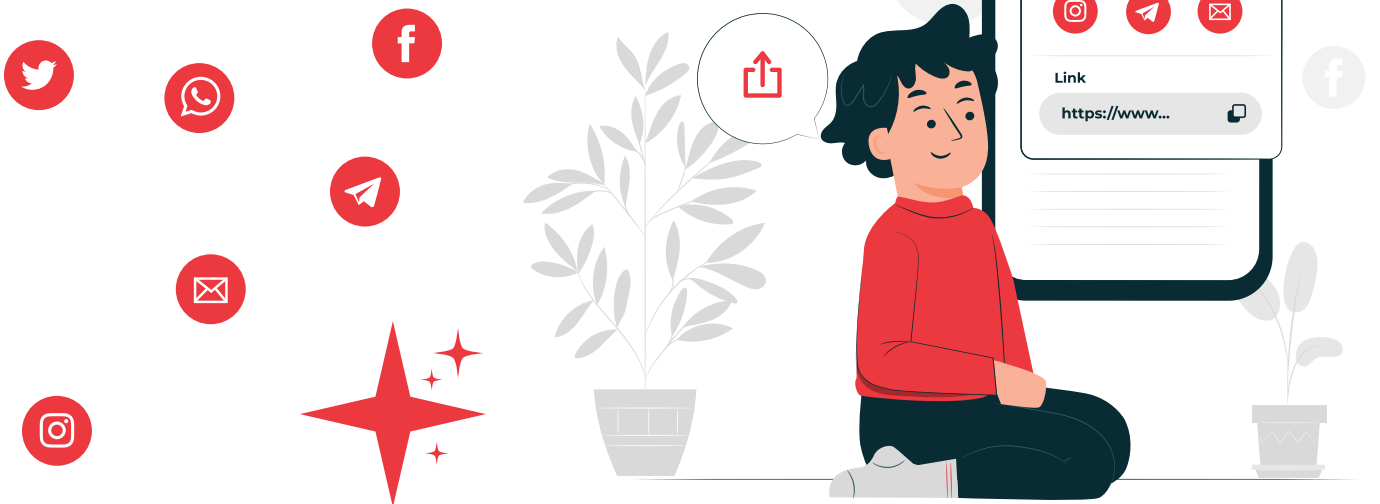
Діти, які проводять більше часу з девайсами, відповідно менше проводять активно час, наприклад, гуляючи на вулиці. У них розвиваються технологічні звички, які не передбачають фізичної активності. Це може призвести до підвищення рівня ожиріння у таких користувачів.

Погіршення уваги.

Технології дуже швидко розвиваються та вимагають миттєвої реакції, що впливає на тривалість уваги у дітей молодшого віку та підлітків.

Проблеми з поведінкою.

Діти молодшого шкільного віку, які проводять з гаджетами більше, ніж дві години на день, схильні до соціальних проблем та проблем з увагою.



Для ефективного налаштування екранного часу для кожного учня важлива взаємодія освітян та батьків. Адже зараз діти все більше навчаються в онлайн режимі і так само в інтернеті виконують домашнє завдання. Важливо пам'ятати, що у співпраці батьків та дітей полягає ключ до збалансованого розвитку дітей.

НАДАЄМО ДЕКІЛЬКА ПОРАД, ЯК ЗБАЛАНСУВАТИ ЕКРАННИЙ ЧАС ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ:

1 На своїх уроках чи заняттях плануйте вправи таким чином, щоб можна було додати фізичної активності для дітей (особливо під час дистанційного навчання), або короткі вправи для гімнастики очей, шиї, спини, рук. Це дозволить збалансувати час онлайн та офлайн.

2 Також по можливості залишайте більше часу та простору на заняттях для того, щоб діти щось робили руками, наприклад, малювали, ліпили чи вирізали щось.

3 Залучайте до співпраці батьків, проговоріть з ними важливість обмеження екранного часу дітей вдома. Поділіться порадами, як батьки можуть збалансувати час онлайн дітей молодшого шкільного віку:

Приймайте активну роль в онлайн житті.

Дізнайтеся у яких додатках діти проводять свій час. Бо діти ростуть і їх онлайн-звички також змінюються.

Наприклад, подивіться разом те, що подобається дитині або пограйте з нею в її улюблену онлайн-гру. Домовтесь з дитиною та разом встановіть обмеження на екранний час (кількість часу, який дитина може проводити в соціальних мережах чи в грі).

Регулярно обговорюйте онлайн-ризик.

Вони постійно змінюються та еволюціонують. Злочинці вигадують нові способи для маніпуляції дітьми. Важливо за цим слідкувати та надавати інформацію щодо цих ризиків. У чому вони полягають, як з ними боротися, та як уникати.

Про онлайн-ризик в час війни можете більше дізнатись за посиланням: https://stop-sexting.in.ua/category/materials/bezpeka_pid_chas_vijny/

Використовуйте додатки для контролю за екранним часом.

Перевірте чи є на смартфоні дитини вже вбудований додаток для контролю за екранним часом. Якщо немає, то завантажте їх відповідно до вашої операційної системи гаджета. (Конкретних додатків не надаємо, бо їх перелік невичерпний. Вони можуть бути як безплатні, так і платні, на різні операційні системи та із своїм функціоналом).

Розвивайте критичне мислення, щоб діти могли аналізувати інформацію та відкидати непотрібне. Допоможіть їм уникнути бездумного прокручування стрічки соціальних мереж і більш критично ставитися до ЗМІ, які вони дивляться та платформи, які вони можуть використовувати.

Для цього можете використовувати нашу брошуру "Дитинство під час війни: які навички ми маємо дати дітям для їхньої безпеки?": <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2022/04/dytynstvo-pid-chas-vijny-.pdf>

Створіть ваші правила користування інтернетом та девайсами вдома: в якій кімнаті дитина може використовувати смартфон та грати в ігри, які сайти/додатки дитина може використовувати, скільки часу в неї є на день для ігор тощо.

Для цього можете використовувати сімейну угоду: https://stop-sexting.in.ua/simejna-ugoda-osvitnogo-proyektu-stop_sextyng/

Не весь час перед екраном однаково впливає на психіку дитини, тому важливо заохочувати дітей дотримуватися здорового балансу між пасивним часом перед екраном (перегляд YouTube) та інтерактивним екранним часом (гра в онлайн-ігри). Оскільки такі зміни залучають різні частини головного мозку, впливають на нервову систему та спонукають до різного роду аналізу та прийняття рішень.

ОБМЕЖЕННЯ В ІНТЕРНЕТІ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

З учнями молодшої школи потрібно завжди обговорювати питання доцільності використання додатків, ігор, функціоналу соціальних мереж. Бо вік, з якого можна реєструватися на більшості соціальних платформ та додатків, це 13+ років. Тобто, якщо діти використовують додатки чи ігри, які не призначені їм за віковою категорією для неї, то це може призвести до неприємних наслідків. Такий віковий рейтинг показує, що вміст гри чи додатку може містити неналежний матеріал для дитини меншого віку.

ЩО Ж ВАЖЛИВО ЗНАТИ ДОРΟΣЛИМ ПРО ОБМЕЖЕННЯ В ІНТЕРНЕТІ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ?

- в онлайн-маркетах (де користувачі завантажують додатки чи ігри) є віковий рейтинг, на який важливо звертати увагу;
- автоматичні платні підписки (важливо відключати таку функцію на нових додатках чи іграх, які завантажує дитина);
- бажано, щоб на пристроях, які є в доступі дитини (вдома та в навчальному закладі) були налаштовані батьківські контролі (програми, які дозволяють обмежувати перегляд певного контенту та сайтів);
- для зменшення кількості ризиків, з якими дитина молодшого шкільного віку може зустрітись онлайн, рекомендовано використовувати дитячі версії програм, наприклад, YouTube Kids. Там одразу міститься контент, який призначений виключно для дітей;
- використовуєте функцію безпечного пошуку на пристроях, якими користується дитина (особливо в час війни, коли в мережі є велика кількість травмуючого контенту з зображенням насильства чи смерті) - через [google](#).

Також для дітей можна використовувати спеціальні програми безпечного пошуку [СВІГЛ](#) та [Kidssearch](#).

СПІЛКУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ В ІНТЕРНЕТІ

На жаль, діти молодшого шкільного віку можуть потрапити в ситуацію спілкування з незнайомцями та передачі таємної інформації. Адже в онлайн-іграх на смартфонах чи через ігрову приставку часто діти спілкуються з іншими гравцями. Для дітей світ онлайн-ігор є безмежним і якщо інший гравець просить розповісти певну інформацію, яка є важливою для гри, то дитина, скоріше за все, зробить це.

У час війни збільшилась кількість випадків, коли профіль дитини в месенджерах, Телеграм чи Вайбер додають до невідомих закритих чатів, де ніби діти спілкуються один з одним. У таких чатах можуть просити виконати певне завдання (наприклад, сфотографувати певний об'єкт в місті і надіслати в чат) або надсилають неналежний контент для перегляду дітьми.

Якщо дитина активно веде свої соціальні мережі (наприклад, інстаграм чи ТікТок), то злочинці можуть підписатись на її сторінку та писати приватні повідомлення дитини ніби для того, щоб розпочати дружбу.

Важливо нагадувати дітям, що як ми не спілкуємось з незнайомцями на вулиці (не розповідаємо їм приватну інформацію), так само і не довіряємо всі деталі життя "друзям" в онлайн-світі. Для такої розмови можете використовувати аудіоказку "Хаппі та її суперсила": <https://www.youtube.com/watch?v=EcTgzoagQg4>



ЩО МАЄ ЗРОБИТИ ДИТИНА У ТАКИХ СИТУАЦІЯХ?

Повідомити дорослих (важливо: дорослі не мають проявляти агресію до дитини, не мають казати, що вона вигадує та виявляти байдужість до такої ситуації)

Не переходити за посиланнями.

Не реагувати на заклики про допомогу від незнайомих акаунтів.

Разом з батьками зробити профілі своїх соціальних мереж закритими (аби доступ мали тільки друзі та підписники).

Разом з батьками навчитись блокувати користувачів та скаржитись на неналежний контент.

Не відкривати і не переглядати матеріали із позначками 18+ або "можуть містити сцени насильства" чи "неприйнятний контент" через те, що це може негативно вплинути на психіку дитини.



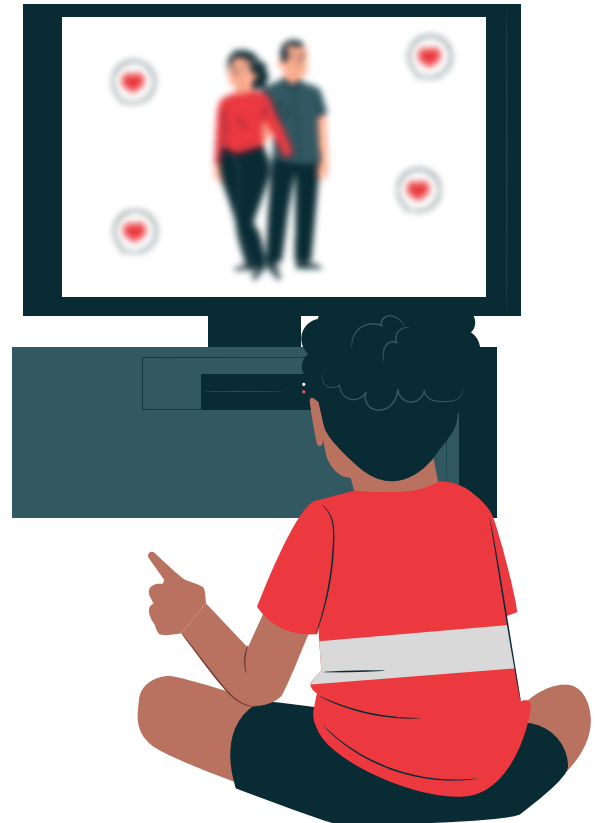
ДЛЯ ПРЕВЕНЦІЇ ТАКИХ СИТУАЦІЙ ВАЖЛИВО, ЩОБ ДІТИ В РОДИНІ МАЛИ ЗМОГУ:

- обговорювати з батьками свій час в інтернеті - що дитина переглядає, в які ігри грає, з ким спілкується тощо;
- перед надсиланням фото/відео в особисті повідомлення чи в стрічку запитати когось з дорослих, чи можна такі матеріали викладати в мережу;
- перед доєднанням в групи чи чати просити дорослих подивитись, чи вони є безпечні (з огляду на повідомлення, матеріали, які є в чаті).

НЕНАЛЕЖНИЙ КОНТЕНТ В ІНТЕРНЕТІ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Неналежний контент доволі часто зображений через блюр (коли все розмито і не видно саму картинку), або відмічається як “потенційно неприйнятний контент”. Це означає, що такі матеріали можуть зображати:

- дії, які в результаті можуть призвести до обморожень, опіків чи ударів струмом;
- нанесення собі травм або каліцтв;
- нанесення травм або каліцтв іншим;
- насильство – зображення бійок або інших епізодів насильства;
- порнографічні матеріали.

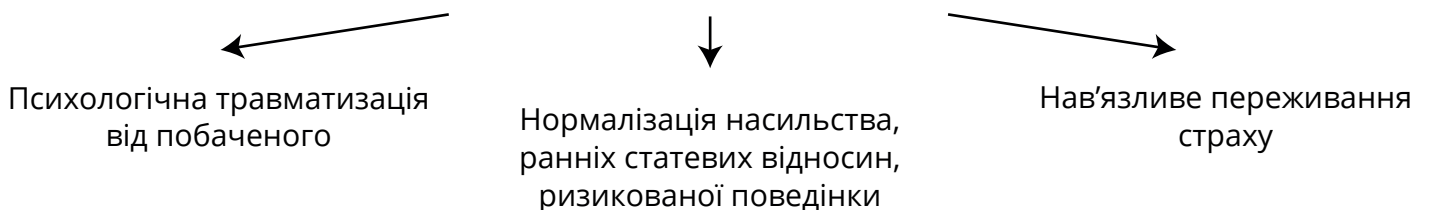


Важливо

Важливо зауважити, що після перегляду такого контенту будь-який користувач може помітити зміни психологічного і навіть фізичного стану: нудота, висока тривога, тремтіння кінцівок, відчуття кому в горлі, пришвидшене серцебиття, сплутаність думок, страх, злість тощо.

Зараз, в час війни, навколо нас багато контенту, який містить зміст насильницького характеру. І це також може травмувати психіку людини, яка передивляється такий контент знов і знов. Особливо це стосується дітей.

ЯК НЕНАЛЕЖНИЙ КОНТЕНТ ВПЛИВАЄ НА ДІТЕЙ?



Доволі часто після перегляду неналежного контенту, особливо якщо це було довготривало, то дитина так може сигналізувати про свій стан:

Поведінкою - спостерігається відчуженість, усамітнення, неспокій, апатія, відсутність інтересу до того, що раніше було важливим, з'являються нові страхи та побоювань.

Настроєм - спостерігається смуток, роздратування стосовно всього навколишнього.

Порушенням режиму сну - спостерігається безсоння, часто з раннім пробудженням або, навпаки, підйом пізніше звичайного, нічні кошмари.

Тож, важливо, щоб дорослі не переглядали з дітьми новини, канали з мертвими окупантами, відео з передової, а також не обговорювали це, не розміщували такі новини на своїх акаунтах, якщо в друзях є діти, які можуть це побачити. А також були впевнені, що якщо дитина використовує соціальні мережі, то вона не побачить такі матеріали. Адже психіка та нервова система дітей є нестабільними і такий досвід може стати травмуючим та мати вплив на поведінку дитини в дорослому віці.

Також важливо проговорити з дітьми, щоб вони не відкривали такий контент в спільних чатах, наприклад, в чаті класу, а також не надсилали іншим такі матеріали (на яких зображені сцени насильства і “заблурені” фото чи відео) та не публікували їх на своїх сторінках. Адже це той контент, який впливає на наш психологічний добробут і ми ніколи повною мірою не можемо бути впевнені яким чином психіка відреагує

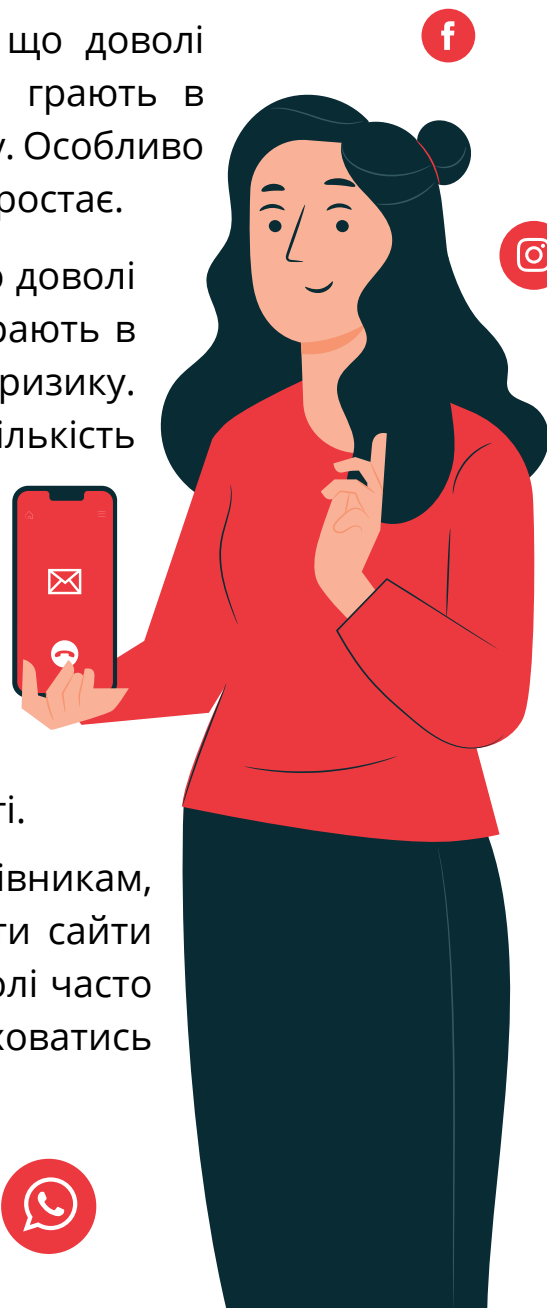
КЛЮЧОВІ КРОКИ ДОРΟΣЛОГО НА ШЛЯХУ СТВОРЕННЯ ДИТИНОЮ БЕЗПЕЧНОГО ОНЛАЙН-ПРОСТОРУ

Діти молодшого шкільного віку, попри те, що доволі часто вони переглядають дитячий контент і грають в дитячі ігри, все одно залишаються в групі ризику. Особливо це стосується часу війни, коли кількість загроз зростає.

Діти молодшого шкільного віку, попри те, що доволі часто вони переглядають дитячий контент і грають в дитячі ігри, все одно залишаються в групі ризику. Особливо це стосується часу війни, коли кількість загроз зростає.

Педагогічним працівникам важливо говорити про створення безпечного простору не тільки з дітьми, а і безпосередньо з батьками. Бо тільки спільні зусилля батьків та вчителів можуть дати ефективні результати у питанні безпеки молодших школярів в інтернеті.

Важливо зауважити, що педагогічним працівникам, як і батькам, важливо попередньо переглядати сайти чи посилання, які надсилають дітям. Адже доволі часто на різних сайтах є реклама, яка може ховатись наприкінці сторінки.



ОТОЖ, КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД ДЛЯ ОСВІТЯН, ЯК МОЖНА ЗАХИСТИТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРИ:

По можливості цікавтесь у дітей про їхній онлайн-світ (наприклад, якщо вони почали розмовляти про мультики, які нещодавно дивилися чи обговорювати онлайн-гру) - чим саме вони займаються в інтернеті, який контент найчастіше переглядають, в які ігри грають.

Поясніть про вікові обмеження, які є обов'язковими для всіх користувачів. Деякі соціальні мережі мають допустимий вік реєстрації з 13 років (наприклад такі програми як Інстаграм, Фейсбук, Снепчат, Тікток). А в Телеграмі користувач може зареєструватись лише після 17 років.

Постійно нагадуйте про приватність та про те, чому розголошувати приватну інформацію про себе в інтернеті небезпечно.

Залучайте до комунікації офлайн з однолітками та друзями. Адже діти, які мають спілкування в житті рідше шукають друзів в інтернеті.

КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД, ЯК МОЖНА ЗАХИСТИТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ОНЛАЙН ДЛЯ БАТЬКІВ (МОЖНА, НАПРИКЛАД, ОБГОВОРТИ ЦЕ З БАТЬКАМИ НА ОФЛАЙН/ОНЛАЙН ЗУСТРІЧІ):

Домовтеся про межі.

Чітко поясніть, що ваша дитина може, а що не може робити в інтернеті – де і коли вона може використовувати інтернет, скільки часу вона може проводити в Інтернеті, сайти, які вона може відвідувати, і тип інформації, якою вона може ділитися. Домовтеся з дитиною, коли їй можна мати мобільний телефон чи планшет.

Залучайте до обговорення братів та сестер.

Хай це буде дружньою бесідою про досвід використання інтернету кожного члена родини.

Будьте залученими в онлайн-простір дитини.

Намагайтеся заохочувати дітей проводити час в онлайні в одній кімнаті з вами - кухня, зал, абощо. Для того, щоб ви розуміли, де діти проводять час онлайн і вони могли розділити з вами своє задоволення від досягнень в іграх. А також одразу змогли звернутись по допомогу у разі виникнення загрози.

Коли ви дасте їм їхній перший пристрій, переконайтеся, що він налаштований відповідно до віку дитини (бажано, щоб був налаштований батьківський контроль).

Відповідально ставитися до власних публікацій.

Діти після 2010 року народження можуть виявити у свідомому віці, що в інтернеті є невідома кількість їх фото, на які вони не можуть впливати. Це висновок дослідження, у якому брали участь матері дітей віком до двох років про те як вони користуються інтернетом. Опитування для охоронної компанії AVG опитало понад 2000 матерів у 10 країнах і виявило, що 81% матерів завантажували зображення своїх дітей. З них 23% завантажили допологові сканування для перегляду друзями, 7% дали своїй дитині адресу електронної пошти, а 5% створили профіль у соціальній мережі до народження дитини. Також це стосується того контенту, який батьки публікують на своїх сторінках, адже діти можуть його переглядати зі своїх акаунтів.

Допоможіть зрозуміти, як працюють онлайн-платформи на яких діти проводять свій час.

Це важливо для того, щоб молодші школярі вчилися розрізняти надійні та перевірені сайти від шкідливих та небезпечних.

Поясніть чому не треба поширювати свою приватну інформацію в інтернеті та чим це може загрожувати.

Створіть разом задній фон для онлайн-навчання дитини.

Важливо, аби на фоні не було ніякої приватної інформації про сім'ю, дитину, місце проживання.

Встановіть антивірусні програми на всіх девайсах, якими користується дитина, щоб уникнути випадкового завантаження небезпечного програмного забезпечення.

Зважайте на свою онлайн-поведінку.

Будьте уважні до того, який контент ви передивляєтесь в присутності дитини: які фото та відео, що дитина на них може побачити чи почути. На жаль, часом дорослі думають, що діти молодшого шкільного віку зовсім маленькі і нічого не розуміють. Але перегляд таких матеріалів їх може травмувати.



РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РАЗІ, ЯКЩО ДИТИНА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПОТЕРПАЄ ВІД РИЗИКУ ОНЛАЙН.

Якщо у процесі спілкування з дитиною ви помітили зміни у поведінці дитини, вона розповідає про різні ситуації, які хвилюють її, то важливо повідомити про ваші хвилювання станом дитини батькам та запропонувати їм звернутися до спеціалістів. Бо існують ризики того, що якщо залишити зміни дитини поза батьківською увагою, то ситуація може ускладнитися і призвести до негативних наслідків для дітей та батьків.

ДО КОГО МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЮ ДОПОМОГОЮ?

Шкільний психолог

Шкільний психолог це людина, яка може дати пораду та рекомендації куди звернутися за спеціалізованою допомогою

Психологічна підтримка від проєкту #stop_sexтинг

за посиланням:
<https://forms.gle/Ye4nj9sm6Mz5b7hv5>

Психологи

Професійні спеціалісти з досвідом, практикою та відповідними навичками та знаннями.

Чат-боти

@StopSextingBot
@friend_first_aid_bot
@elomia_ua_bot

Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті

1545*3 (далі обрати 3). Лінія створена задля підвищення рівня обізнаності, а також для запобігання та навчання реагування на ризики, з якими діти можуть зіткнутися в інтернеті.

Платформи безкоштовної психологічної допомоги

Громадських Організацій (проєкт “Поруч”, “Ла Страда”, “Teenergizer”, “Опіка Ангела”, “Людина в біді”, Тритфілд).

Це спеціальні проєкти, які були створені психологами для дорослих та підлітків, які можуть потребувати анонімної психологічної, безкоштовної консультації з різних причин та максимально швидко.

Зараз в Україні є велика кількість різних способів надати кваліфіковану та якісну психологічну допомогу для дітей та підлітків. Багато хто про неї просто не знає. Наведені вище приклади організацій, чат-ботів, платформ, гарячих ліній не є вичерпними. Це тільки найвідоміші та загальноукраїнські проєкти. Цілком можливо, що у вашому регіоні перебування є організації, які також можуть надати психологічну допомогу.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ

Мета:

формування ключових та стійких компетенцій у дітей щодо онлайн-захисту в час війни та після її завершення.


Задачі:

- учні обізнані з інформацією, щодо актуальних ризиків в цифровому середовищі;
- учні мають сформовані навички щодо захисту себе від ризиків, які з ними можуть трапитись в інтернеті;
- учні знають, куди звернутись по допомогу;
- учні вміють створювати свій безпечний онлайн-простір.

Хід уроку:

- ознайомтесь з інформаційним блоком проведення уроку;
- для проведення уроку в класі підготуйте необхідні матеріали;
- нижче описані два формати проведення практичних занять: у класі та дистанційно, серед яких Ви можете вибрати варіант проведення уроку або у онлайн форматі, або у офлайн;

Орієнтовний розподіл часу на уроці:

 Кількість часу	 Діяльність	 Результат
5-7 хв	Організація навчальної діяльності та мотивації учнів.	Актуалізація знань, підготовка учнів до уроку, повідомлення вчителем теми та мети заняття.
30 хв	Вправи щодо безпечної поведінки в інтернеті	Засвоєння правил, щодо ризиків, які можуть спіткати дітей молодшого шкільного віку в онлайн-просторі та як з ними поводитись
10 хв	Обговорення з учнями	Підведення підсумків уроку

Перед початком уроку запитайте в дітей, як вони зараз себе почувають?
Як їхній стан?

Проведення короткого тестування

Перед початком уроку просимо, щоб учні пройшли коротке тестування стосовно їхніх знань до уроку щодо основних онлайн-ризиків в час війни: зачитайте їм питання та варіанти відповіді і попросіть сказати, який з цих варіантів є правильним. Занотуйте собі, яка кількість дітей відповіла правильно, а яка - ні.

1. В інтернеті можна проводити стільки часу, скільки хочеться

- так
- ні (правильна відповідь)**
- не знаю

2. Перед завантаженням нової гри треба запитати дозвіл у батьків

- так (правильна відповідь)**
- ні (правильна відповідь)
- не знаю

3. В іграх чи соціальних мережах можна розповідати всю інформацію про себе (твоя адреса, де працюють батьки), а також інформацію про військових чи техніку, яку ти бачив/бачила?

- так
- ні (правильна відповідь)**
- не знаю

4. Якщо незнайома людина підійшла до тебе на майданчику і просить піти з нею в інше місце, твої дії?

- так
- ні (правильна відповідь)**
- не знаю

Після уроку проведіть таке ж саме коротке опитування щодо основних онлайн-ризиків в час війни: зачитайте їм питання та варіанти відповіді і попросіть сказати, який з цих варіантів є правильним. Занотуйте собі, яка кількість дітей відповіла правильно, а яка - ні.

Просимо освітян заповнити коротку форму щодо відповідей дітей:
<https://forms.gle/zxS218iAtpzfCp9a7>

Вправа “Пір’інка і статуя”



Зачитайте дітям покроковість виконання вправи:

Уявіть, що ви пір’інка, що літає в повітрі. Порухайтесь, ніби ви ця пір’інка. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір’інку, що літає в повітрі.

Зачитайте дітям декілька разів алгоритм вправи так, щоб вони завершили в стані “пір’інки”.

Також можете додати вправи для зняття напруги, який розробили Центр громадського здоров’я з посиланням на міжнародну благодійну організацію “Save the Children”.

<https://nus.org.ua/news/dytyachi-igry-dlya-znyattya-naprugy-perelik-vid-tsentru-gromadskogo-zdorov-ya/>

Вправа “Реакція”



Пропонуємо виконувати цю вправу за допомогою рухів, як фізична активність та розвиток уваги дітей. Поясніть дітям хід вправи: ви будете зачитувати твердження, якщо дитина з ним погоджується, то підіймати руки догори, якщо не погоджується, то обирає позу для себе, завмирає як статуя і не рухається. Після кожного твердження зауважте дітям, чи можна це робити, чи ні. Такий формат підходить і для онлайн, і для офлайн занять.

Питання до вправи:

1. спілкуватись з батьками у соціальних мережах (можна)
2. без відома дорослих завантажувати нові додатки (не можна)
3. виконувати завдання незнайомців в інтернеті (не можна)
4. сказати батькам про те, що вас додали у невідомий чат (можна)
5. робити фото кімнати/будинку та надсилати друзям в інтернеті (не можна)
6. ображати інших в переписці (не можна)
7. виконувати домашнє завдання за допомогою інтернету (можна)
8. не розповідати батькам про те, у що ви граєте на телефоні (не можна)
9. переглядати фото, які виглядають мутними (заблюрені) (не можна)
10. контролювати свій час в інтернеті (можна)

По завершенню обговоріть з дітьми, як їй була ця вправа, чи легко вдавалось відповідати на питання.

Вправа “Дошка правил”

20-30 хв

Обладнання: білий папір за кількістю дітей, кольорові олівці.

Запропонуйте дітям поділитись досвідом: які правила користування девайсами (смартфоном, комп’ютером, планшетом чи ігровою приставкою) та інтернетом вони знають. Ви можете додати інші правила, які були не проговорені дітьми під час бесіди. Домовтесь з дітьми, що коли хтось хоче поділитись досвідом, то підіймає руку і тоді вчитель дає слово.

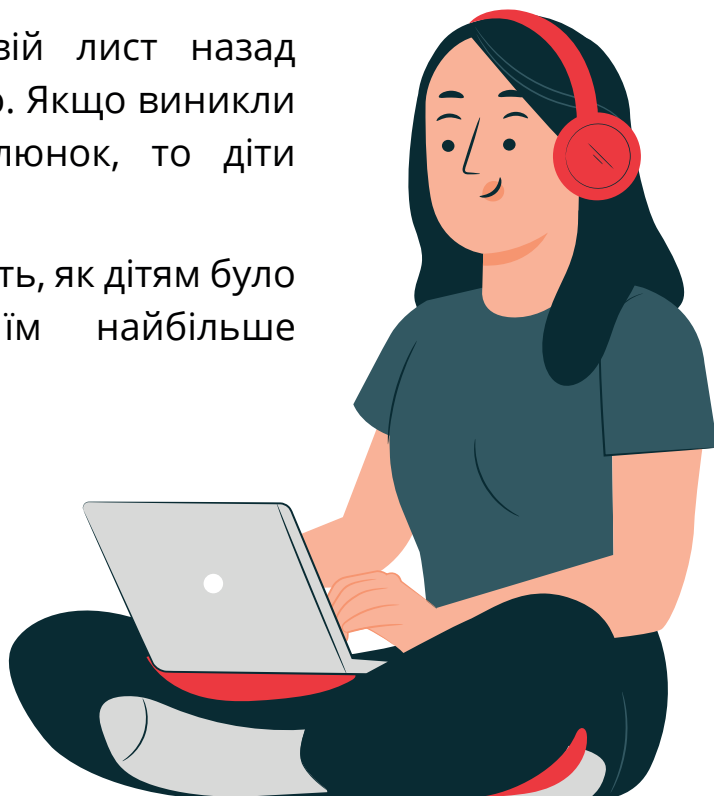
Після того, як діти озвучили свої варіанти, запропонуйте їм їх намалювати на папері, як дошка для нагадування. В кожній дитини має бути свій лист паперу та кольорові олівці. Це завдання кожен/кожна виконує індивідуально.

Цю вправу можна робити разом (якщо невелика кількість дітей в класі або поділити клас на дві менші групи):

- кожна дитина малює одне правило на своєму листочку,
- далі ми передаємо цей лист сусіду зліва,
- дивимось, що там вже намальовано і про що може бути це правило,
- додаємо малюнок іншого правила,
- передаємо лист далі сусіду,
- і так продовжуємо по попередньому алгоритму.

Коли кожна дитина отримає свій лист назад просимо роздивитись те, що вийшло. Якщо виникли питання, що означає певний малюнок, то діти можуть це прояснити між собою.

Після завершення вправи обговоріть, як дітям було виконувати цю вправу? Що їм найбільше запам’яталось?



Вправа “Екранний час”



Діти сидять за партами в класі чи столами вдома під час дистанційного навчання. Вчитель зачитує питання і якщо відповідь дитини “Так”, то вона встає, якщо ж “Ні”, то не рухається. Важливо зауважити, що правильних чи неправильних відповідей в цій вправі немає.

Питання до вправи:

1. Чи мають діти вдома обмеження екранного часу (коли лише певний час можуть бути за комп'ютером чи смартфоном)?
2. Чи дотримуються їх?
3. Чи вимірюють свій час онлайн (через додатки чи будильник)?
4. Чи бувало так що їм було важко відірватися від гаджета, коли приходив час?
5. Чи буває таке, що ввечері таємно грають в ігри?
6. Чи буває так, що коли завершується їхній час, то просять у батьків ще трошки додати?



Після завершення вправи обговоріть, як дітям було виконувати цю вправу? Як вони думають, чому важливо контролювати свій час онлайн?

Завершення уроку. Обговорення з учнями.

На завершення попросіть, щоб діти по черзі назвали одне правило чи вправу, яку вони найбільше запам'ятали під час уроку і чому саме це.

Рекомендоване джерело

Рекомендуємо переглянути разом з дітьми під час навчального процесу чи передати батькам для ознайомлення вдома відео щодо безпечної поведінки дітей в інтернеті, а саме про те, що важливо звертатись по допомогу до дорослих: https://www.youtube.com/watch?v=d5kW4pl_VQw

Після перегляду обговоріть з дітьми про що для них був цей мультфільм? Чи так само вони роблять, коли під час гри чи перегляду відео виникає якесь невідоме віконце?

Дякуємо, що ви піклуєтесь про безпечний онлайн-простір для дітей в час війни! Адже так важливо говорити з ними про можливі небезпеки та загрози, які можуть їх спіткати ніби в безпечному просторі. Оскільки саме такі розмови дозволяють дітям звернутись по допомогу в разі кризової ситуації, коли їм потрібна буде підтримка та порада.

Тримаємось разом в цей час!

