

STOP sexТИНГ



**ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ:
БАТЬКІВСЬКІ КОНТРОЛІ ДЛЯ ЗАХИСТУ
ДИТИНИ ВІД ОНЛАЙН РИЗИКІВ**

ЗМІСТ

Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання	3
Перший смартфон дитини: налаштування та контроль	10
Налаштування планшета та комп'ютера: IOS та Windows	17
Браузери: Safari та Google Chrome	24
Налаштування Netflix/Megogo	29
Інтимні світлина дитини потрапили в інтернет - що робити та як цього не допустити?	33
Батьківські контролі на ігрових консолях	39
Батьківські контролі: налаштування екранного часу та як спілкуватися з дитиною про батьківські контролі	45



Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання

(матеріал створено у липні 2023 р.)

виробники та розробники можуть змінити
правила налаштування



*Іноді найпростіше рішення – дати дитині планшет.
Тоді батьки зможуть займатися врешті-решт
своїми справами і хоча б трохи перепочити. В Україні
92 % дітей у віці до 12 років уже є постійними
інтернет-користувачами (*дані за 2019 рік).*

Давайте коротко розглянемо
рекомендації щодо віку

Фахівці відзначають, що дітям віком **до трьох років** батьки повинні максимально обмежити час, який ті проводять з гаджетами. У цьому віці у малюка ще немає потреби у спілкуванні через інтернет, тому сміливо забирайте телефони і вимикайте телевізор, якщо є можливість зайняти дитину чимось цікавим.

Дитячий садок



У **дитячому садку** приходиться час окреслювати межі. Пам'ятайте, що діти беруть приклад зі своїх батьків. Якщо ви проводите з гаджетами цілий день, діти теж будуть прагнути до такого способу життя. Фахівці відзначають, що дошкільнятам не потрібен особистий комп'ютер або телевізор. Це означає, що в кімнаті малюка не повинно бути жодних гаджетів. Діти віком від 2 до 5 років можуть мати тільки одну годину на день для взаємодії з гаджетом під наглядом батьків.

Початкова школа



Уже в **початковій школі** діти, як правило, просять особистий гаджет. Ми рекомендуємо утриматись від цього. Для дитини такого віку буде достатньо мати кнопочковий телефон або розумний годинник, за допомогою якого ви можете стежити за дитиною. Варто в першому класі спільно з іншими батьками обговорити питання ризиків в інтернеті, безпечної поведінки дітей в онлайн-просторі та визначитися з класом, у якому діти отримають доступ до гаджетів.

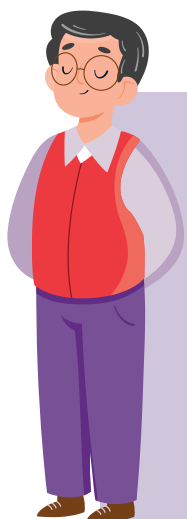


Середня школа

Можливий вік отримання власного гаджета - **середня школа**. У цьому віці дуже важливо стежити за тим, у яких застосунках і на яких сайтах проводить час дитина. Також потрібно познайомити дитину з правилами безпеки в мережі. Не варто підтримувати бажання дитини користуватись гаджетом у своїй кімнаті. Краще, якщо дитина буде робити це у вітальні або на кухні.

Важливо! Не давати дитині свій гаджет та не дозволяти переглядати контент соціальних мереж, користувачем яких ви є. Пам'ятайте, що ви для системи - повнолітня людина, отже, ваша дитина буде бачити контент для дорослих. Коли дитина має доступ до гаджетів тільки в загальних кімнатах, це дає вам можливість слідкувати, що саме дивиться ваша дитина, у які ігри грає та з ким спілкується.

На етапі появи першого особистого гаджета ми рекомендуємо створити сімейну угоду (приклад дивіться нижче).



Старша школа

У **старших класах** з дитиною доведеться вести переговори, бо час на сімейні угоди може вже сплинути, особливо, якщо дитині виповнилось 15 років і вона безконтрольно використовувала соціальні мережі. Підлітки дуже серйозно ставляться до особистих меж і готові їх відстоювати. Пам'ятайте, що заборони та жорсткі обмеження у цьому віці матимуть зворотний ефект, адже у дитини вже формується своє уявлення про світ та про себе, як дорослу людину.

Загальні рекомендації використання гаджетів:

1

Дитині варто залишати гаджет поза спальнею та не користуватися ним за годину до сну. Гаджети, наприклад, можуть впливати на сон дитини через збудження нервової системи.

2

Не користуватися девайсами за столом під час вживання їжі. Дуже важливо залишатись сконцентрованим на процесі й не відволікатись. Це важливо для системи травлення дитини, а також впливає на спілкування з близькими.

3

Не використовувати гаджети, коли дитина рухається вулицею, переходить дорогу, грає на подвір'ї. Варто бути пильними та слідкувати за ситуацією навколо, особливо при русі.

4

Проведення часу і спілкування з родиною має відбуватися наживо, наскільки це можливо в наш час.

5

Контролюйте, що саме дитина шукає в інтернеті та соціальних мережах. У [Гайдах про соціальні мережі](#) ми розповідаємо, як працюють алгоритми і чому треба слідкувати, що саме "гуглить" ваша дитина.

6

Не реєструйте дитину у соціальних мережах до настання мінімального віку (у різних соціальних мережах він різний, але не менше 13 років).

7

Не дозволяйте використовувати соціальні мережі з ваших профілів. Пам'ятайте, що ваш профіль для системи - дорослий, отже, контент, який переглядає дитина, не фільтрується!

8

Постійно нагадуйте дитині про те, що не можна ділитися інтимними світлинами й особистою інформацією через інтернет.

9

Проведіть з дитиною бесіду-дослідження про недоліки надмірного використання смартфонів, прослідкуйте, чим зазвичай зайнята ваша дитина в гаджеті, заохочуйте використання смартфона з користю.

10

Обмежте час, який діти проводять за телефоном та іншими гаджетами. Подумайте про встановлення чітких часових обмежень, щоб не було суперечок, коли пора зупинитися. Важливо! Аргументуйте свої дії без ультиматумів типу «Я сказав (ла), тому буде саме так!» Можливо, варто використати "Сімейну угоду".

Що ви можете зробити вже сьогодні?

1. Обмежити час через загальні налаштування


Пристрої iPhone та iPad:

1. Перейдіть у меню «Параметри» і натисніть «Екранний час».
2. Виберіть «Увімкнути екранний час».
3. Виберіть «Це [пристрій] моєї дитини».
4. Налаштуйте параметри: «Перерва», «Ліміти програм», а також «Контент і приватність», застосувавши усі обмеження, які ви хочете встановити для своєї дитини, або натисніть «Не зараз».

Пристрої Android:

Як встановити денні ліміти на час використання пристрою


На пристрої батьків

1. Скачайте собі на телефон застосунок Family Link (він доступний як на Android, так і на Iphone)
2. Відкрийте застосунок Family Link .
3. Виберіть профіль дитини.
4. Натисніть «Контроль > Денне обмеження».
5. Дотримуйтеся вказівок на екрані.

Примітка:

Встановлені денні ліміти діють на всіх пристроях Android і Chromebook вашої дитини. Наприклад, якщо денний ліміт складає 2 години, дитина зможе щодня користуватися кожним зі своїх пристроїв протягом 2 годин.

1. На пристрої дитини

2. На пристрої дитини відкрийте «Налаштування» .
- На пристроях Android версії 8.1 і новішої натисніть «Цифровий добробут і батьківський контроль».
- На пристроях з ОС Android інших версій натисніть «Google Батьківський контроль».
3. Щоб переглянути поточні налаштування, натисніть «Денний ліміт».
4. Щоб змінити налаштування денного ліміту, увійдіть в обліковий запис або скористайтеся своїм батьківським кодом доступу.

Як обмежити час у соціальних мережах?

Детальну інформацію про налаштування соціальних мереж шукайте на сайті у [Гайдах про соціальні мережі](#)

2. Створити сімейну угоду щодо використання гаджетів

На жаль або на щастя, саме ви є прикладом для дитини і ваша поведінка є взірцем для неї. Тому ми пропонуємо вам створити сімейну угоду.

Укладення такої угоди – гарна можливість почути, що кожен думає про використання гаджетів. Наприклад, для батьків можна прописати такі правила: оприлюднювати світлини дитини лише за її згодою, обмежити час, вказати місце, де використовуються гаджети. Дітям варто встановити контроль онлайн-часу і запровадити безпечне використання соціальних мереж. В угоді доцільно прописати, що можуть публікувати діти й дорослі в соціальних мережах, а яка інформація заборонена. Окрім того, угода переносить укладачів у серйозну площину: обидві сторони зобов'язані дотримуватись правил і несуть відповідальність за порушення. Нижче ми навели приклад, я може виглядати ваша угода.

Сімейна угода для контролю часу онлайн

Сторони угоди

Для чого нам ця угода?

Зміст угоди

Ми використовуємо Інтернет та гаджети для того, щоб:

І робимо це не більше такого часу на день

STOP SEXТИНГ

Сімейна угода для контролю часу онлайн



Сторони угоди

--	--	--

? Для чого нам ця угода?

--

Зміст угоди



Ми використовуємо Інтернет та гаджети для того, щоб:



І робимо це не більше такого часу на день



Інші правила щодо використання Інтернету та гаджетів

(відмітьте ті з правил, які приймаєте, та допишіть свої)

Снідаємо/обідаємо/вечеряємо відклавши телефони

Ніколи не використовуємо телефон, коли переходимо дорогу

Заряджаємо гаджети поза спальним місцем

У цей час _____
ми всі відкладаємо гаджети та спілкуємось без них

Використовуємо тільки ці ресурси Інтернету



Що буде, якщо хтось порушить цю угоду?



Ми переглянемо та оновимо угоду (коли)

Дата

Підписи

Перший смартфон дитини: налаштування та контроль

(матеріал створено у серпні 2023р.)
виробники та розробники можуть змінити правила налаштування

Ух, перший смартфон! Така бажана та найочікуваніша штука у житті вашої дитини.

Пропонуємо разом з нами познайомитись з правилами налаштування першого смартфона дитини. Якщо у вашої дитини вже є її власний смартфон, то також можна спробувати навести лад у його використанні та налаштуванні за віковою категорією вашої дитини.

Чому важливо створити дитині особистий обліковий запис, а не використовувати ваш обліковий запис чи телефон без нього?

1. Встановивши обліковий запис дитини, вказавши її вік, ви автоматично допомагаєте системі не показувати дитині дорослий контент і дати змогу вам налаштувати сімейні нагляди.
2. Без облікового запису наразі смартфони не працюють, тому ви просто фізично не можете його не створити.
3. Якщо ви застосуєте свій обліковий запис на смартфон дитини і віддасте його дитині, то система автоматично підтягне дані дорослого (людини 18+), а також банківські картки, якщо до цього ви їх прив'язували до свого акаунта. Категорично НЕ РЕКОМЕНДУЄМО це робити!

1. Створення облікового запису для смартфона

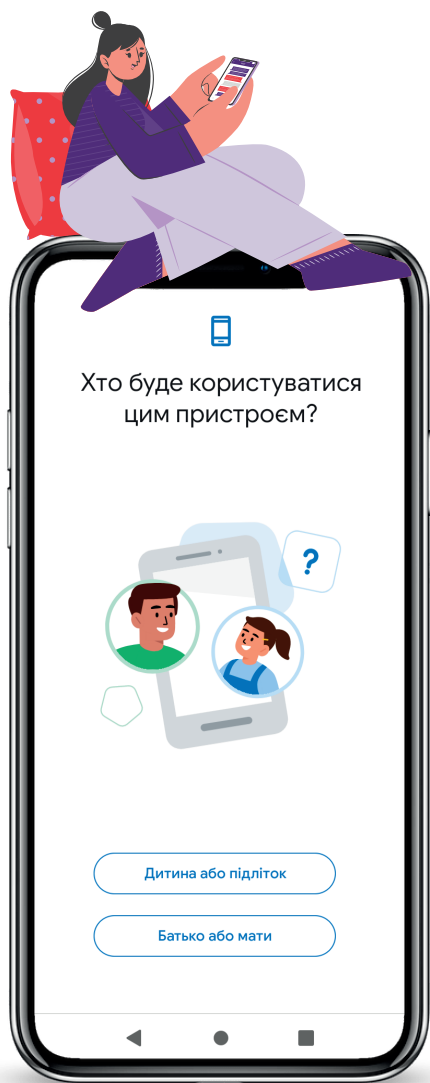
Обліковий запис – це сукупність наданої інформації про користувача, якою може користуватись система. Обліковий запис, як правило, містить відомості, необхідні для ідентифікації користувача при підключенні до системи: ім'я, прізвище, дату народження, e-mail, паролі та інше.



Увага! Обліковий запис можна створювати для дитини, якщо їй виповнилось 13 років!

Якщо ви плануєте дати можливість дитині використовувати телефон раніше, то рекомендуємо кнопкові телефони для закриття потреби комунікації.





ANDROID

Якщо у вашої дитини вже був Android-смартфон, просто введіть дані старого облікового запису. Якщо такого облікового запису у вашої дитини не було, то

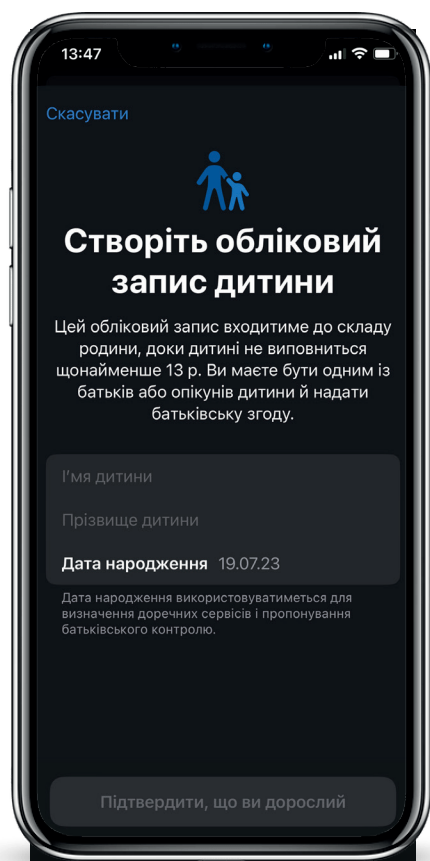
Алгоритм дій:

1. Перейдіть до "Налаштування" у смартфоні вашої дитини.
2. Знайдіть пункт "Облікові записи".
3. Натисніть на "Додати обліковий запис" або подібний рядок.
4. Введіть ім'я, стать та вік дитини, а також e-mail та пароль (якщо дитині вже 13! створіть їй пошту та безпечний пароль для цього у Google).
5. Далі увійдіть до свого облікового запису Google і підтвердіть створення облікового запису дитини. Увімкніть двофакторну аутентифікацію та вкажіть власний резервний телефон (важливо, щоб ви вказали свій номер на випадок крадіжки або блокування телефону).



Двофакторна аутентифікація - це один із найдієвіших способів захисту від злому облікових записів електронної пошти, месенджерів, акаунтів у соцмережах та іншого. Перший «фактор» – це ваш звичайний пароль. Другий «фактор» – код підтвердження, отриманий від окремої програми на мобільному пристрої чи комп'ютері (sms, код через додаток і т.д.).





IPHONE

На iPhone ідентифікатор Apple ID для дитини створюється через функцію «Сімейний доступ» в обліковому записі батьків або опікунів. Якщо у вас Android, а у дитини iPhone, то використовуйте додаток Family Link.

Як його завантажити та налаштувати дивіться у Гайді [“Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання”](#).

Алгоритм дій на вашому смартфоні:

1. «Налаштування»
2. «Apple ID»
3. «Сімейний доступ»
4. «Додати члена сім'ї»
5. «Створити обліковий запис дитини».
6. Потім введіть дані дитини, дотримуючись підказок. Не помиліться, вказуючи вік, пізніше змінити його не можна.



2. Керування купівлею та завантаженням додатків

Щоб надати дітям свободу вибору, але зберегти контроль над витратами, знадобиться функція схвалення покупок (наприклад, додаток, який хоче завантажити дитина, платний або є вбудовані платежі). Така функція доступна в Android та iOS (iPhone) і працює приблизно однаково.

Коли дитина ініціює покупку або безплатне завантаження (залежно від налаштувань), ви отримуєте повідомлення, у якому можете схвалити завантаження або скасувати його.

Звісно, ми рекомендуємо батькам перед схваленням ознайомитись із додатком:

- подивитись обмеження за віком;
- безплатний він чи платний, чи є вбудовані покупки;
- для чого цей додаток (соціальна мережа, додаток знайомства чи гра);
- якщо гра, то якого жанру, чи є там чати та інше.



ANDROID

Відкрийте профіль дитини у додатку Family Link, перейдіть до «Параметри» - «Дії Google Play»- «Що вимагає схвалення».

Як його завантажити та налаштувати дивіться у Гайді [“Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання”](#).

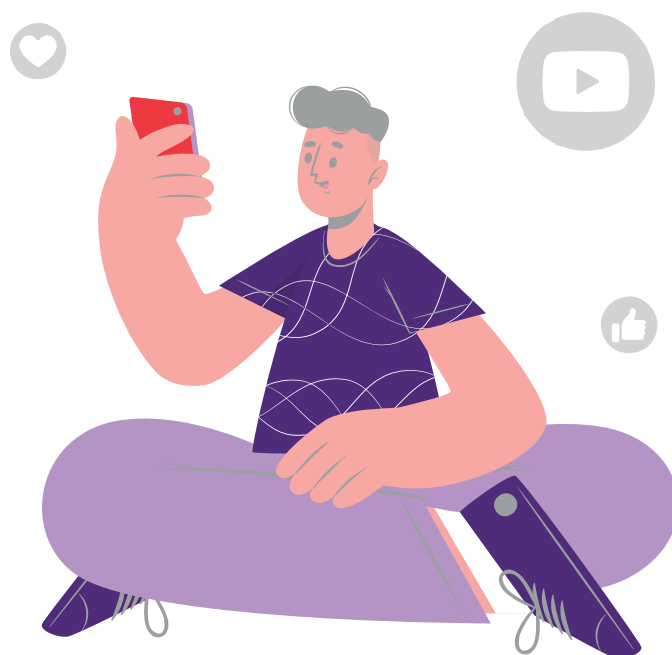
Можна встановити обмеження в самому додатку:

1. Перейти в додаток;
2. У верхньому лівому кутку натиснути три горизонтальні лінії;
3. Перейти у “Налаштування”, потім “Батьківський контроль” і встановити відповідний прапорець;
4. У категоріях «Додатки та ігри», «Фільми» та «Музика» вказати необхідні вимоги до безпеки: встановити вікову категорію та заборонити фільми і музику з непристойною лексикою.

IPHONE (IOS)

Алгоритм дій:

1. Відкрити «Налаштування» у себе на телефоні;
2. Перейти в Apple ID;
3. «Сімейний доступ»;
4. «Попросити купити», після цього у профілі дитини (у її смартфоні) увімкнути тумблер.



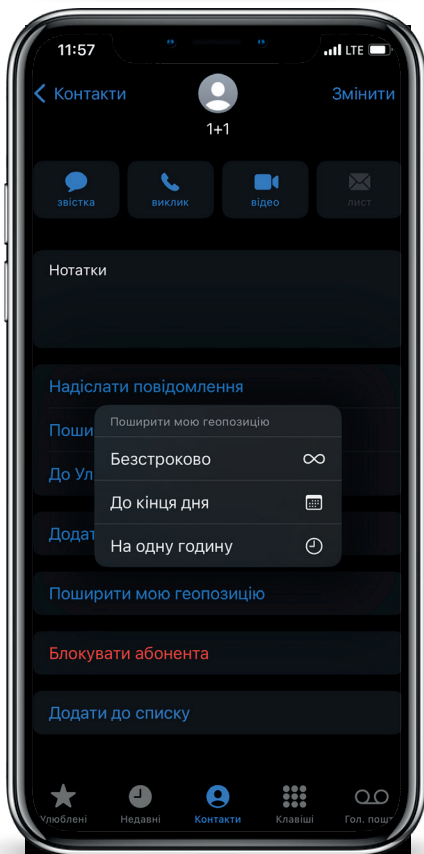
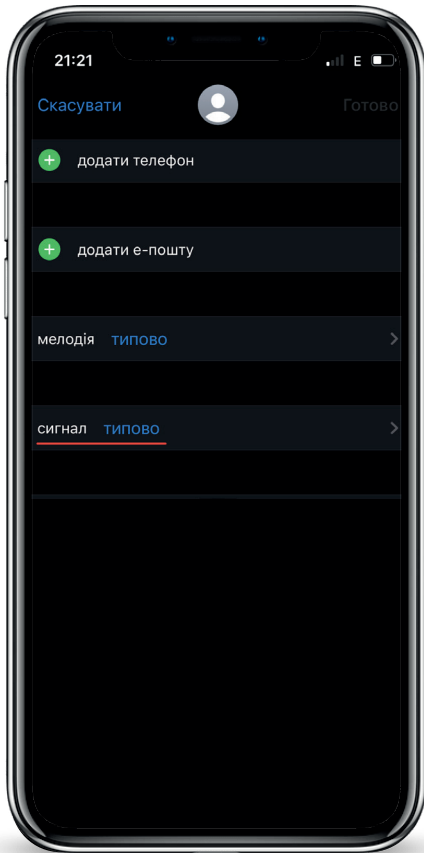
3. Внесення свого номера телефону в екстрені номери у смартфоні дитини та налаштування геолокації

Гарною функцією є внесення вашого номера телефону в “Екстрені номери” на смартфоні дитини.

Телефон треба завжди захищати паролем, щоб особиста інформація не потрапила в чужі руки. Поліція або лікар, якому терміново знадобиться зв'язатися з близькими у разі НП з дитиною, не зможе зламати його. Використання вищеназваної функції дозволяє використати екстрений контакт без вашої участі навіть у випадку, коли телефон заблоковано. Це дозволить достукатись до вас без розблокування телефону.

Також ви можете увімкнути функцію “Геолокації” на смартфоні дитини, щоб в екстрених випадках відстежувати її місцезнаходження.

**Для дітей молодшого віку ви можете зробити це самостійно. Для дітей середнього віку або до 18 років краще це зробити за домовленістю або попросити дитину самій встановити цю функцію.*



Як налаштувати екстрені контакти в iPhone:

У будь-якому iPhone є додаток «Здоров'я». Саме там можна встановити контакти на випадок НП. Це можна зробити таким способом:

1. Відкрийте програму «Здоров'я» і перейдіть на вкладку «Медкартка».
2. Натисніть «Правити» і перейдіть до розділу «Контакти на випадок НП».
3. Натисніть значок "плюс", щоб додати контакт на випадок НП.
4. Виберіть контакт і вкажіть, які у вас з ним стосунки.
5. Натисніть кнопку «Готово», щоб зберегти зміни.
6. Якщо ви хочете додати ще один контакт, знову натисніть на плюс і повторіть процедуру.
7. У цьому ж розділі можна вказати свою групу крові, зріст, вагу, алергії та іншу важливу інформацію.

Тепер на екрані блокування у вас будуть посилання на «Медкартку» і «Екстрений виклик», які працюють без необхідності розблокування.



Також ви можете додати свій контакт до “Термінових”.

Це означає, що ви можете зателефонувати дитині навіть у випадку, коли її телефон працює у режимі “Не турбувати” або “Сон”, і вона отримає ваш сигнал.

Алгоритм налаштування:

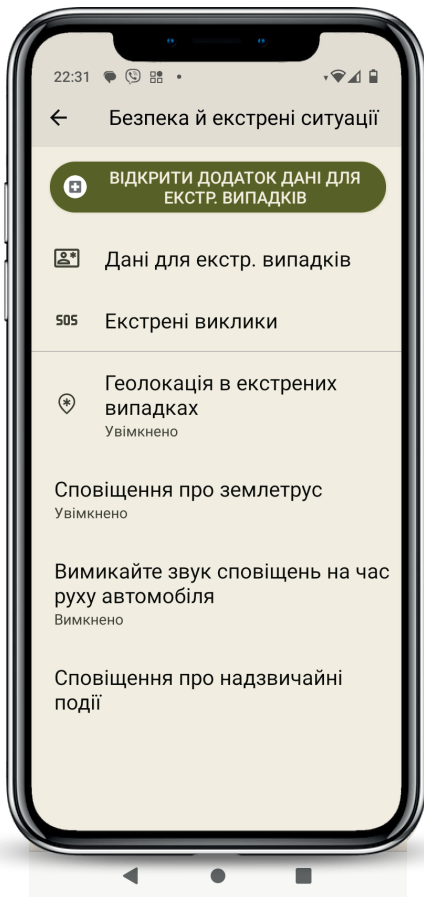
1. На телефоні дитини зайти в “Контакти”, знайти свій контакт і натиснути “Змінити”.
2. Зайти в “Сигнал” та поставити “Терміновий доступ”.

Також ви можете увімкнути функцію “Геолокації” на смартфоні дитини, щоб в екстрених випадках відстежувати її місцезнаходження.

**Для дітей молодшого віку ви можете зробити це самостійно. Для дітей середнього віку або до 18 років краще це зробити за домовленістю або попросити дитину самій встановити цю функцію.*

Як увімкнути геолокацію на iPhone:

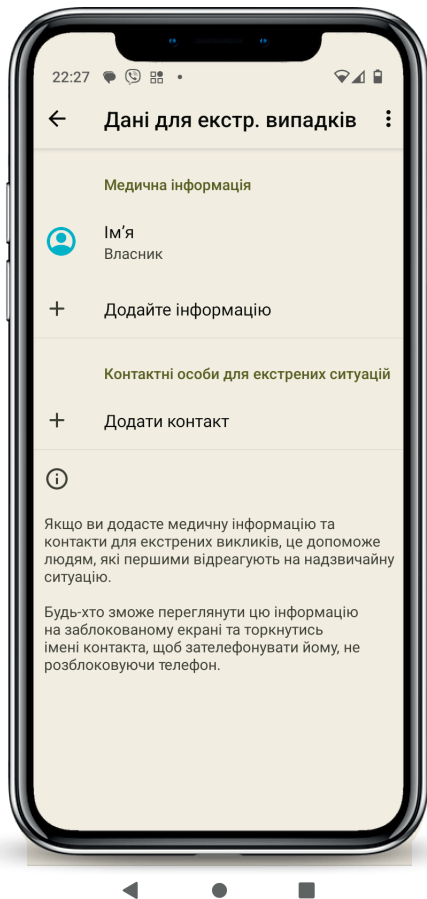
1. Внесіть свій номер у “Контакти” вашої дитини або просто знайдіть себе в “Контактах”.
2. Натисніть “Інформація” (i).
3. Натисніть “Поширити мою геопозицію”.
4. Виберіть пункт “Безстроково”.



Екстрені контакти Android:

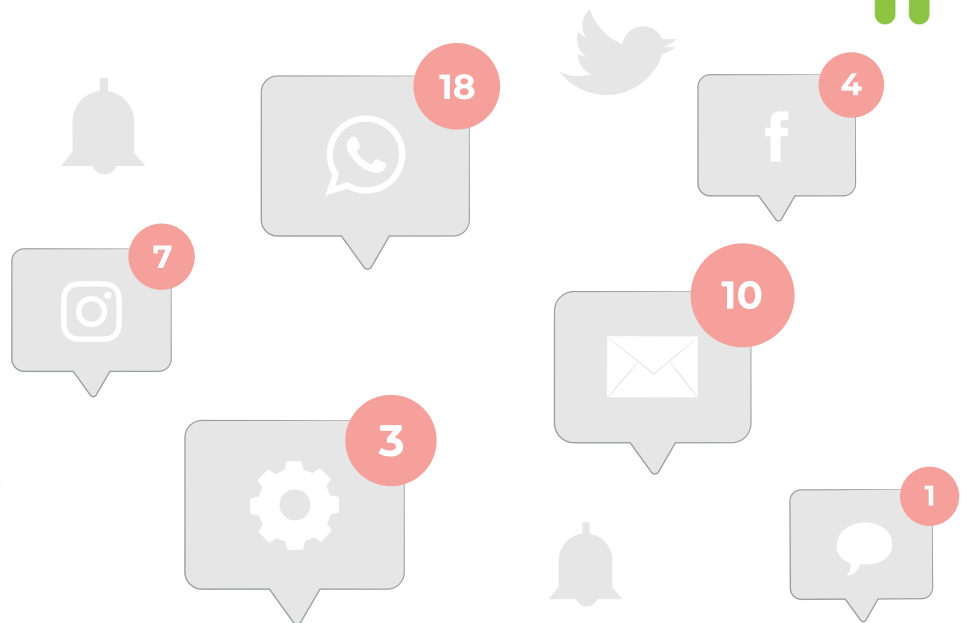
1. Відкрийте програму «Налаштування».
2. Натисніть «Про телефон або Безпека й екстрені ситуації» > «Дані для екстрених випадків». Якщо такого пункту немає, поверніться в меню налаштувань і виберіть «Користувачі і акаунти» > «Дані для екстрених випадків».
3. Введіть потрібну інформацію.
4. Щоб вказати медичні дані, натисніть кнопку «Редагувати інформацію».
5. Щоб вказати контакти для надзвичайних ситуацій, виберіть «Додати контакт».
6. Ці дані буде видно, якщо провести по заблокованому екрану і вибрати «Екстрений виклик» > «Дані для екстрених випадків».





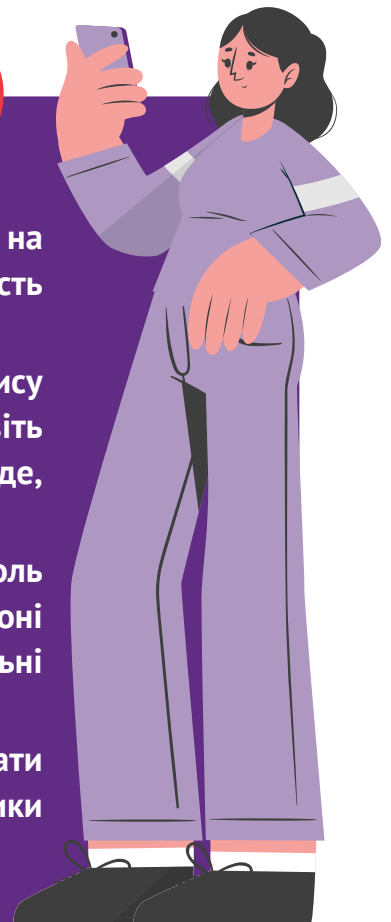
Як увімкнути геолокацію на Android:

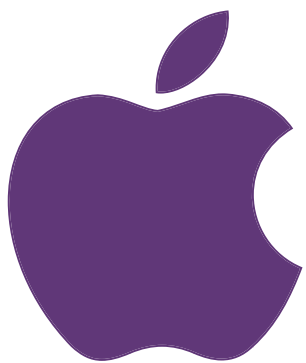
1. Відкрийте програму «Налаштування».
2. Натисніть «Безпека та екстрені ситуації»
3. У пункті «Геолокації в екстрених випадках» натисніть Увімкнути.



Наші рекомендації

1. Не нехтувати налаштуваннями облікового запису на телефоні вашої дитини, бо саме ці дії дадуть можливість дитині безпечно користуватися смартфоном.
2. Не підв'язувати банківські картки до облікового запису дитини. У багатьох додатках є внутрішні покупки, навіть коли сам додаток безплатний. Якщо картки не буде, дитина не зможе зробити покупку.
3. Увімкнути сімейні контролі та встановити контроль завантаження додатків, таким чином на смартфоні дитини не з'являться незрозумілі ігри чи соціальні мережі.
4. Це дасть вам можливість спільно з дитиною узгоджувати правила використання смартфона та мінімізувати ризики онлайн-світу.





Налаштування планшета та комп'ютера: IOS та Windows

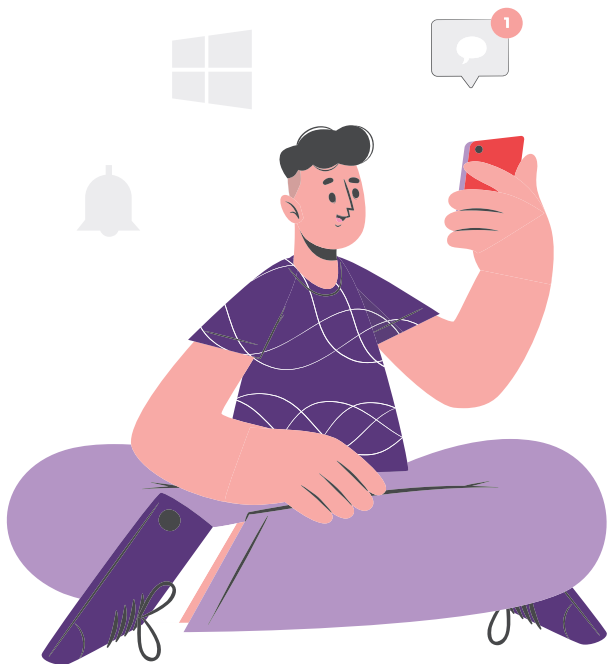
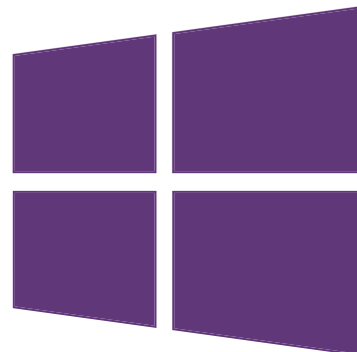
(матеріал створено у серпні 2023р.)

виробники та розробники можуть змінити правила налаштування

Сьогодні дитині не обійтися без гаджета, який допомагає їй розвиватись, навчатись та спілкуватись. Гаджети постійно з'являються у вашому домі, і їх уже не один, а декілька: телефон, планшет, ноутбук.

Тому не тільки смартфон, а й усі гаджети, якими користується дитина, треба налаштувати, щоб вони стали "друзями", а не "ворогами" для дитини.

Нумо розбиратись, що ж саме ми можемо зробити з нашими гаджетами, щоб подбати про безпеку дитини в інтернеті.



IOS та MacOS

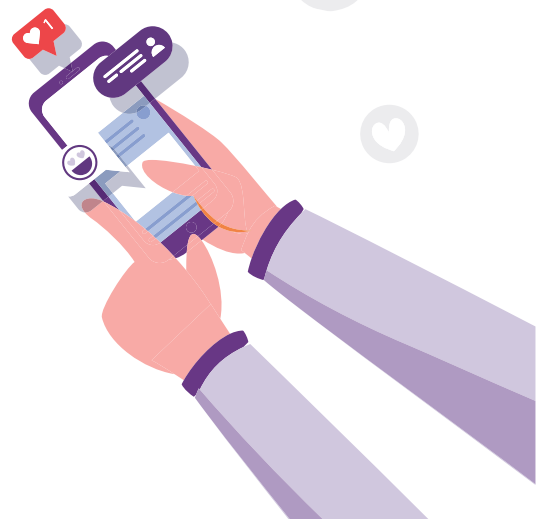


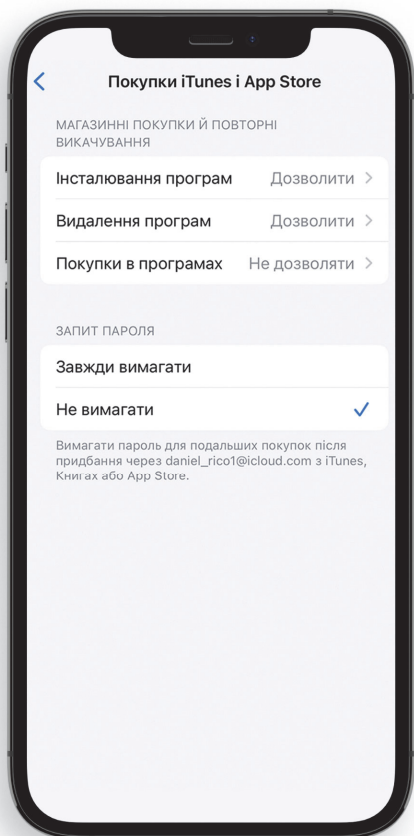
IOS та MacOS - це операційні системи всіх гаджетів від компанії Apple. Різниця в тому, що IOS - це мобільна система (для айпадів, айфонів), а MacOS - це комп'ютерна система (для MacBook).

Щоб дізнатись, як налаштувати IOS (телефон або планшет), шукайте інформацію в Гайді: [Гаджет дитини. Загальні рекомендації використання.](#)

Нагадаємо, що за допомогою параметра «**Контент і приватність**» у функції «**Екранний час**» можна блокувати або обмежувати доступ до певних програм і функцій на пристрої вашої дитини

Додамо ще пару порад налаштування iPhone та iPad.

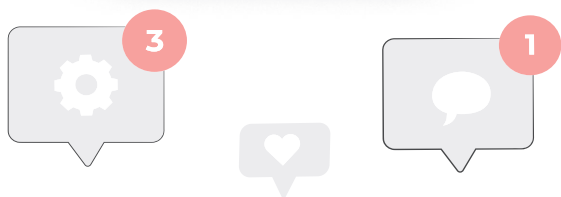




1. Блокування покупок в iTunes і App Store

Алгоритм дій:

1. Перейдіть у меню «Параметри» і натисніть «Екранний час».
2. Натисніть «Контент і приватність». Уведіть код допуску (якщо ви його встановлювали).
3. Натисніть «Покупки iTunes і App Store».
4. Виберіть параметр і встановіть значення «Не дозволяти».

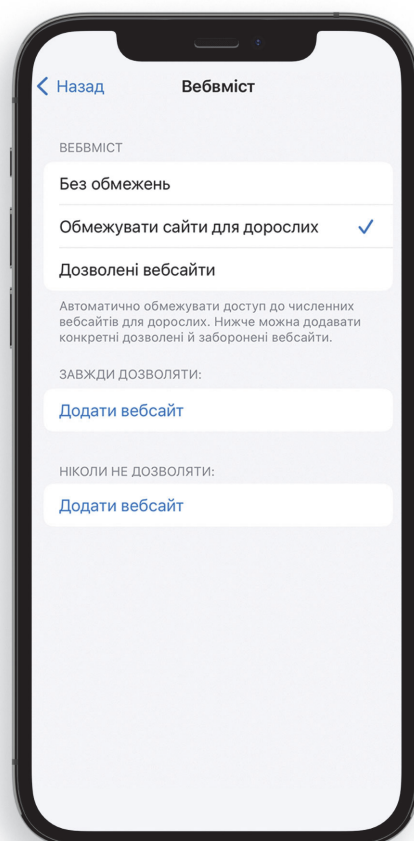


2. Блокування вебконтенту

Пристрої з iOS можуть автоматично фільтрувати вміст вебсайту, щоб обмежити доступ до контенту для дорослих у Safari та інших програмах. Також можна додати певні вебсайти до списку дозволених чи заблокованих або надати доступ лише до дозволених вебсайтів.

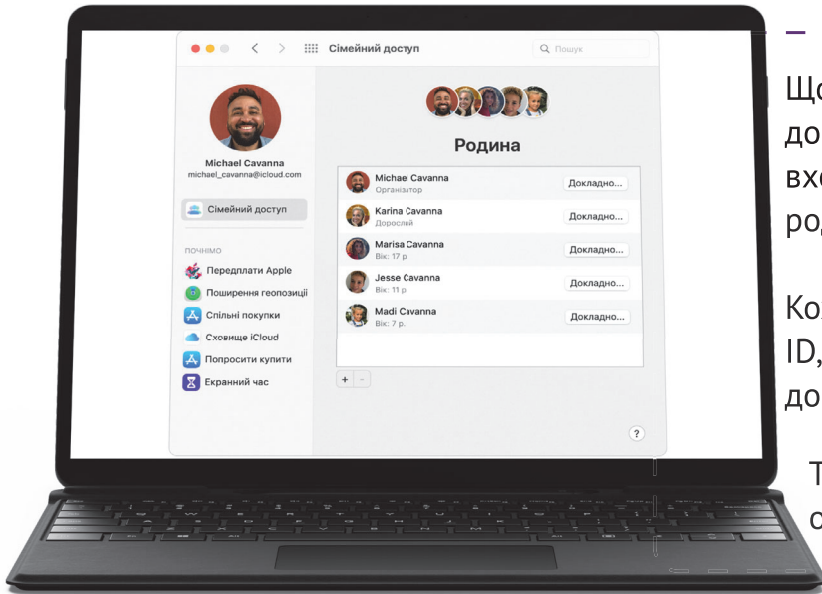
Алгоритм дій:

1. Перейдіть у меню «Параметри» й натисніть «Екранний час».
2. Виберіть «Контент і приватність» і введіть код допуску функції «Екранний час».
3. Клацніть «Обмеження контенту», а потім — «Веб-контент».
4. Виберіть «Обмежувати сайти для дорослих».





Перейдемо до налаштування MacBook



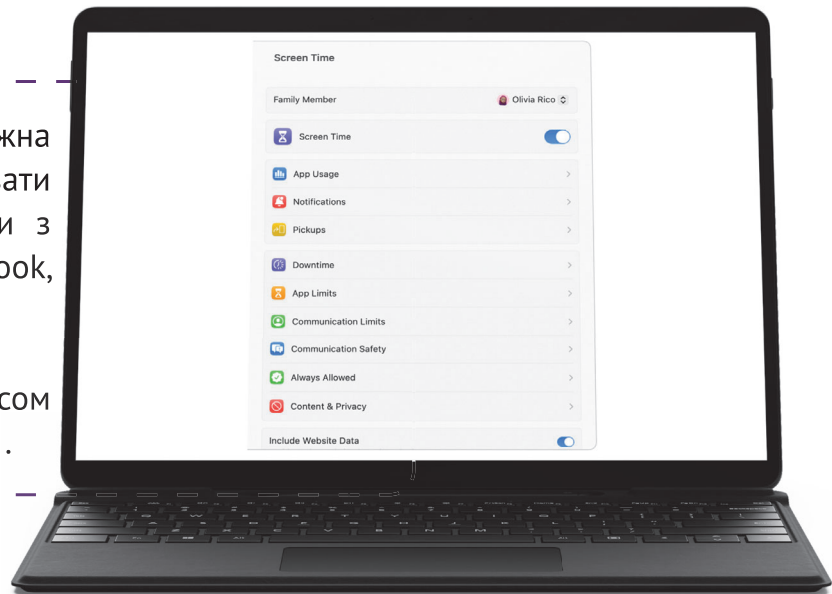
Щоб налаштувати “Сімейний доступ”, одна доросла людина (організатор родини) входить зі своїм Apple ID і запрошує членів родини приєднатися до даної групи.

Кожен член родини повинен мати свій Apple ID, щоб брати участь у групі сімейного доступу.

Тобто вам треба створити своїй дитини окремий обліковий запис.

За допомогою “Сімейного доступу” можна віддалено керувати й відстежувати використання кожного пристрою дитини з власного облікового запису на MacBook, iPhone чи iPad.

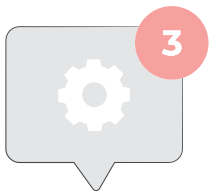
Тепер ви можете керувати екранним часом дитини з MacBook так само, як і на iPhone.



Увага! Через те, що це дві різні операційні системи, то і налаштовувати потрібно на кожному гаджеті окремо.





Пропонуємо приклад “Керування перервами” (downtime) в “Екранному часі” на MacBook.

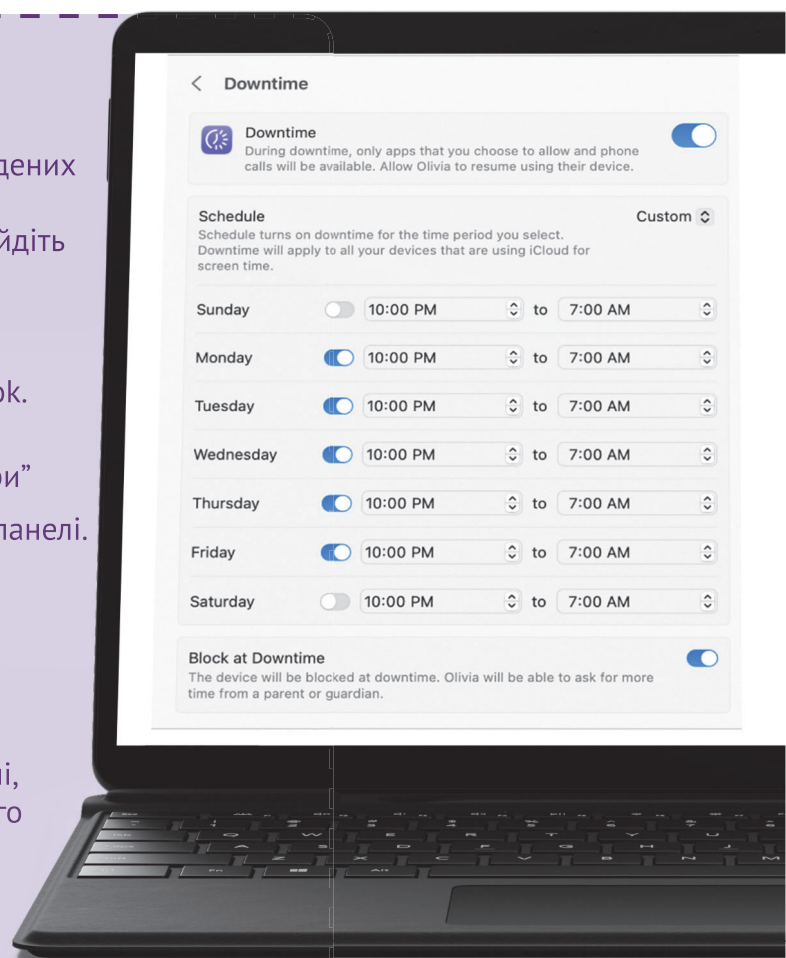


Налаштування розкладу перерв

Алгоритм дій:

1. На комп'ютері MacBook виконайте одну з наведених нижче дій:
 - Якщо ви використовуєте "Сімейний доступ", увійдіть у свій обліковий запис користувача MacBook і перевірте, чи ви увійшли зі своїм Apple ID.
 - Якщо ви не використовуєте "Сімейний доступ", увійдіть в обліковий запис дитини на її MacBook.
2. Виберіть меню "Apple"  > "Системні параметри" а потім натисніть "Екранний час"  на боковій панелі. (Імовірно, потрібно буде прокрутити вікно вниз).
3. Якщо ви використовуєте "Сімейний доступ", клацніть спливне меню «Член родини» справа, виберіть члена родини і натисніть «Перерва». Якщо параметри перерви не активні, потрібно увімкнути "Екранний час" для обраного члена родини.
4. Натисніть спливне меню «Розклад» та виконайте одну з наведених нижче дій:
 - Задання однакового розкладу перерв на кожний день. Виберіть «Щодня» і введіть час початку і завершення.
 - Задання різного часу перерв для кожного дня тижня. Виберіть «Власний», увімкніть або вимкніть перерву і введіть час початку і завершення для кожного дня.
5. Щоб блокувати пристрій під час перерви, увімкніть опцію «Блокувати на перерву» (Block at Downtime).

*Ця опція доступна тільки у тому випадку, якщо ви використовуєте код доступу "Екранного часу".





Windows

Перейдемо до налаштування комп'ютера на операційній системі Windows.

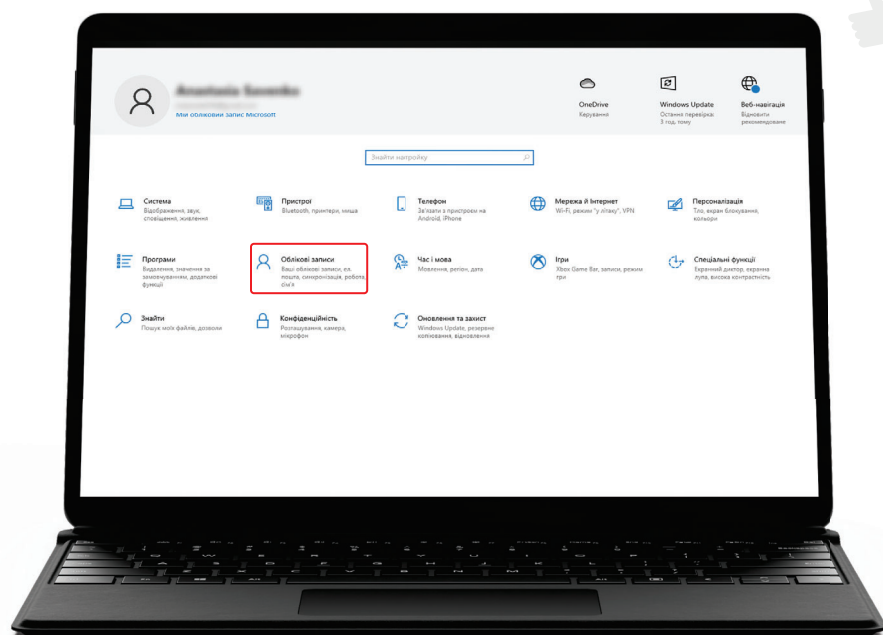
 **Нагадуємо, що налаштування можуть відрізнятись в залежності від версії вашого Windows.** 

**Ми наводимо приклад налаштування на версії Windows 10. Також для зручного управління обліковим записом дитини, рекомендуємо завантажити застосунок Microsoft Family Safety (є безкоштовна версія). З його допомогою вам буде легше налаштувати обмеження.*

Алгоритм дій:

1. Створюємо дитині окремий обліковий запис.

Щоб отримати доступ до своїх облікових записів Windows 10, відкрийте меню "Пуск" (1) та виберіть Налаштування (2).

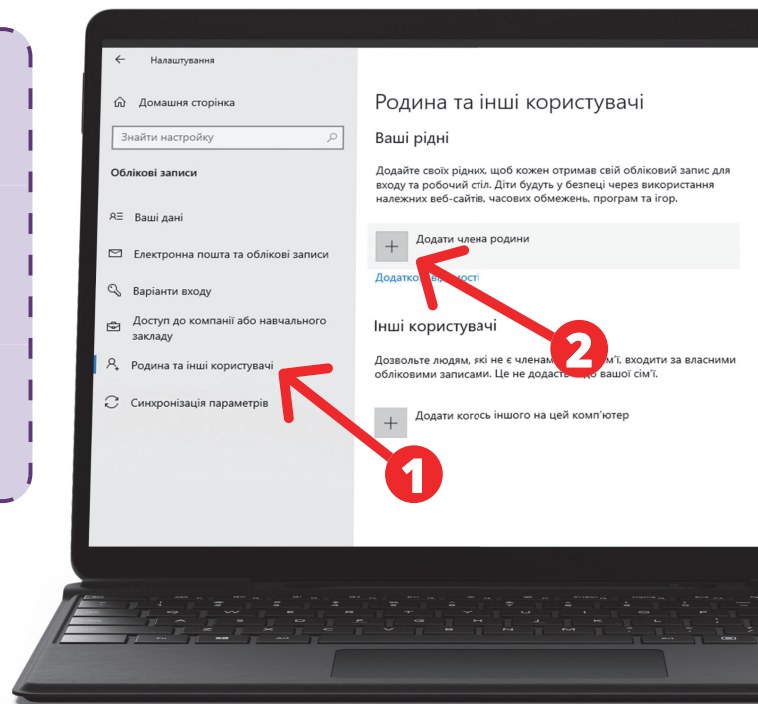


2. Натисніть на "Облікові записи" (Accounts), щоб перейти до меню "Налаштування облікових записів".

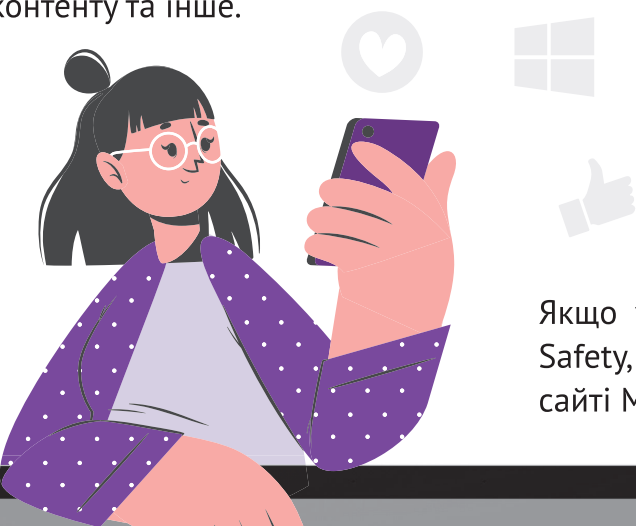


3. Виберіть вкладку “Родина та інші користувачі” (Family&other) (1), ліворуч та натисніть значок плюс (+) поруч із пунктом “Додати члена родини” (2).

4. Виберіть “Додати члена”. Якщо у вашої дитини є електронна адреса, введіть її тут і натисніть “Далі”. Якщо ні, спочатку створіть дитині пошту.



Далі ви зможете управляти обліковим записом дитини, що дозволить вам встановити екранний час, обмеження до дорослого контенту та інше.

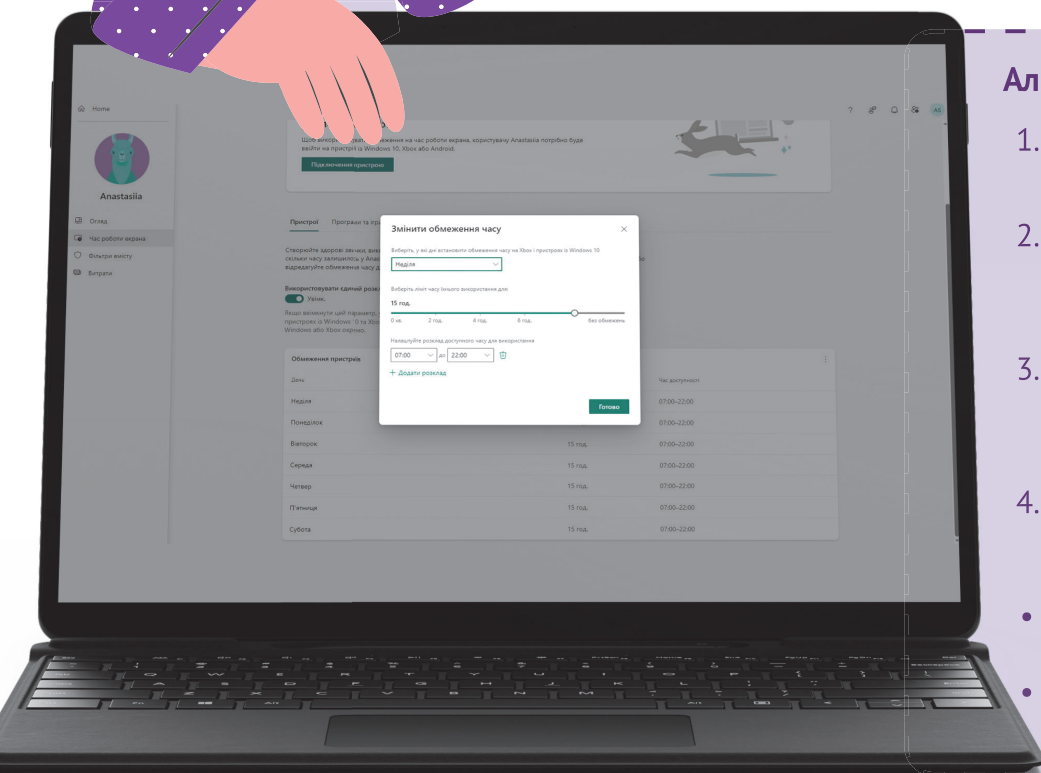


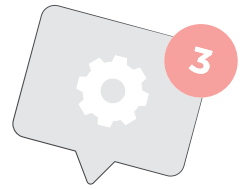
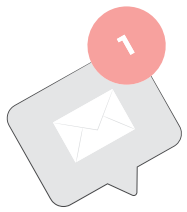
Обмеження екранного часу

Якщо у вас є завантажений застосунок Microsoft Family Safety, ви можете робити ці дії в ньому, якщо ні - то на сайті Microsoft Family Safety.

Алгоритм дій:

1. Відкрийте програму Microsoft Family Safety.
2. Торкніться члена сім'ї, для якого ви обмежуєте час використання екрана.
3. Торкніться картки “Час роботи екрана” або “Керування” (screen time).
4. Щоб установити розклад або обмеження для окремих пристроїв:
 - торкніться пристрою, для якого потрібно обмежити параметри;
 - увімкніть перемикач “Обмеження часу”.





Наші рекомендації

1. Слідкуйте за тим, скільки часу ваша дитина використовує гаджети.
2. Створюйте дитячі облікові записи, щоб система розуміла, що гаджетом користується неповнолітня дитина.
3. Обмежуйте доступ до дорослого контенту за допомогою функцій “Екранний час” та “Сімейний контроль”.
4. Ну і звичайно, спілкуйтесь з дитиною. Пояснюйте їй, як влаштований інтернет-світ.





Браузери: Safari та Google Chrome

(матеріал створено у серпні 2023р.)
розробники можуть змінити правила налаштування

Спілкування й довіра в родині, безумовно, є найкращим способом захистити дитину від шкідливого контенту. Однак, є ще й технічні засоби батьківського контролю.

Ми з вами вже раніше розглядали налаштування [Гаджетів та операційних систем комп'ютерів](#).

Тепер поговоримо про налаштування браузерів.



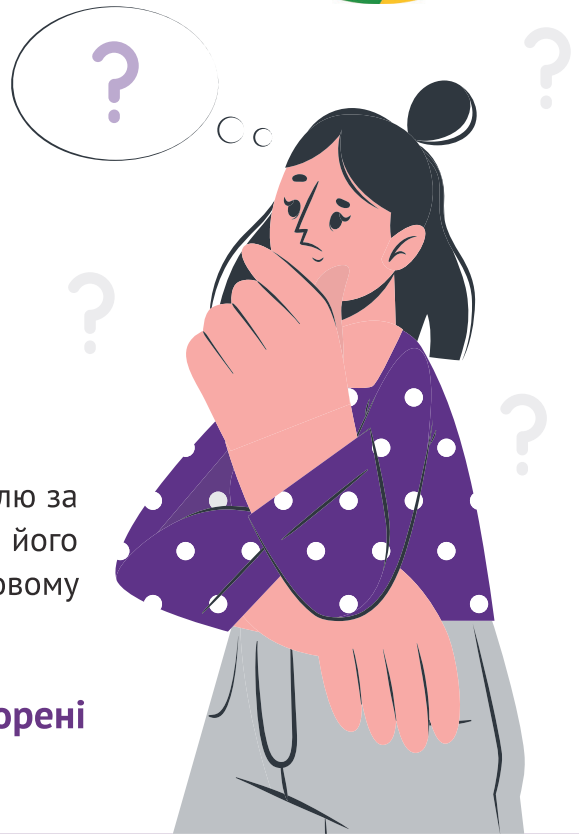
Браузер – програмне забезпечення для перегляду вебсайтів (засіб для доступу до інформації в інтернеті). Існує велика кількість браузерів. Ми розглянемо, як налаштовувати два найпопулярніші - це **Safari та Google Chrome**.

Сам по собі браузер не наділений функціями контролю за віковими особливостями дорослого чи дитини, що його використовують, або сайтами, що вводяться у пошуковому рядку.

АЛЕ! Для реалізації цієї функції були створені “Розширення”.



Розширення браузера (англ. Browser extension) – комп'ютерна програма, яка певним чином розширює функціональні можливості веббраузера, підвищує його безпеку та продуктивність. Наприклад, блокування реклами на сайтах, блокування “сайтів для дорослих”.





Google Chrome

Google Chrome – це безкоштовний веббраузер, розроблений компанією Google. Його можна встановити на ваш комп'ютер, завантаживши через будь-який інший браузер.

Як завантажити розширення?

Алгоритм дій:

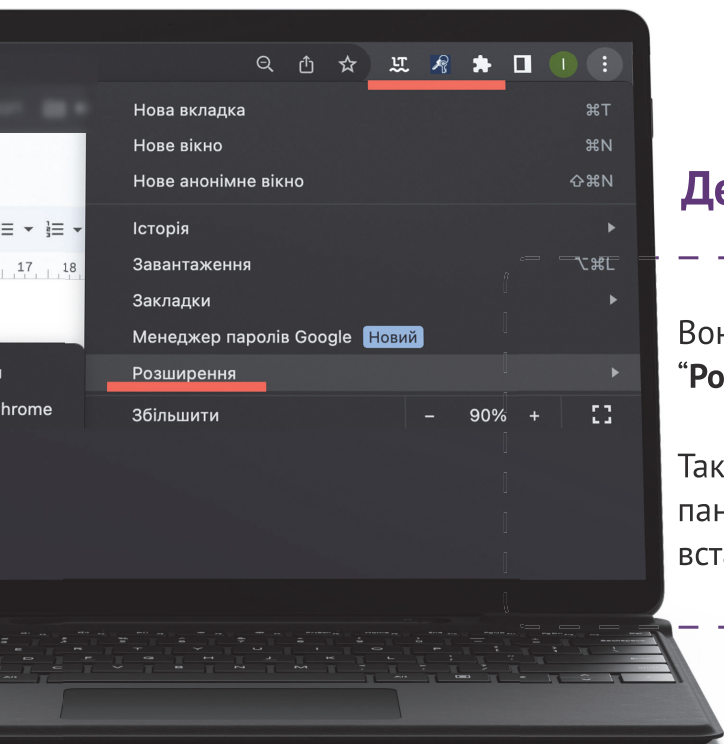
1. Натисніть на три крапки у правому куті вашого браузера.
2. Виберіть пункт “Розширення”.
3. Виберіть “Відвідати вебмагазин Chrome”.
Ви опинитесь у магазині розширень для браузера.
4. Введіть у пошуку назву розширення або категорію (нижче запропоновані розширення для батьків).
5. Виберіть зі списку потрібне розширення.
6. Натисніть “Додати в Chrome”.



Увага!

1. Розширення бувають як безкоштовні, так і платні. Всередині у них є платні підписки (все як у застосунках на телефоні).
2. Система перед завантаженням може попросити вас зайти у ваш обліковий запис (ввести вашу Google пошту). Застосуйте ту, якою користуєтесь самі або ваша дитина (якщо це її особистий комп'ютер).





Де знайти ці розширення?

Вони знаходяться у налаштуваннях браузера у пункті “Розширення”.

Також самі розширення ви можете побачити на панелі браузера біля налаштувань. Це ті, які вже встановлені у вашому браузері.



Приклад завантаження та встановлення розширення:

Встановіть у своєму браузері чи браузері на комп'ютері вашої дитини програму AdBlock.



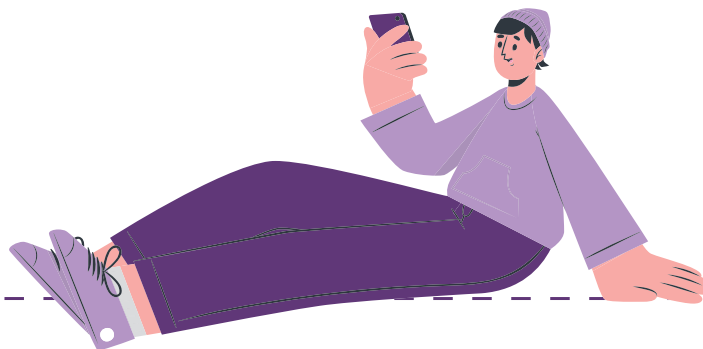
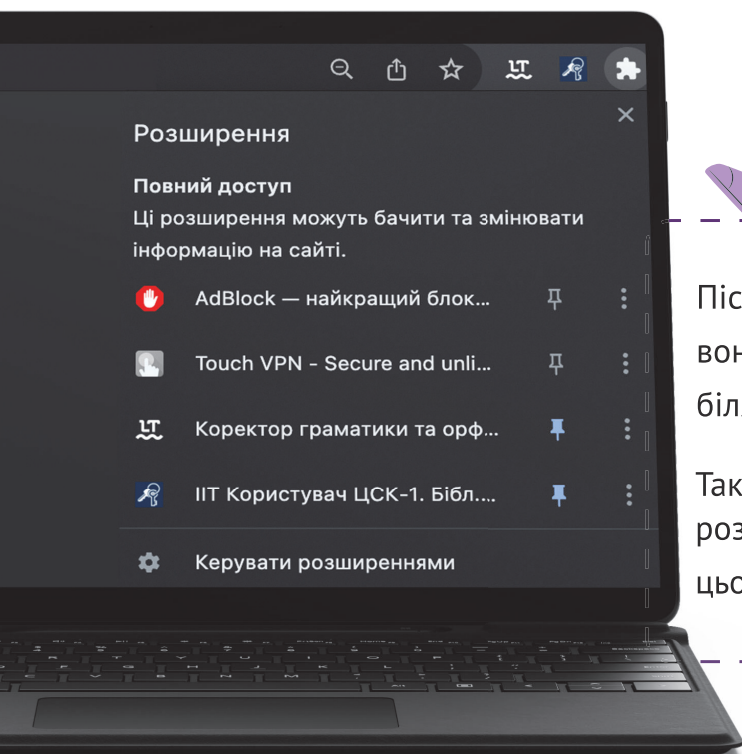
AdBlock — найкращий блокувальник реклами


getadblock.com Цікаве


★★★★★ 285 711 | Продуктивність | Користувачів: 10 000 000+

Додати в Chrome

Заходимо у Вебмагазин Chrome, у пошуку пишемо AdBlock, вибираємо її зі списку та натискаємо додати в Chrome.



Після того, як ви завантажите будь-яке розширення, воно з'явиться у вас у копці , яка розташована біля налаштувань браузера.

Також за бажанням ви можете закріпити іконку розширення у браузері за допомогою цього значка , просто натисніть на нього.



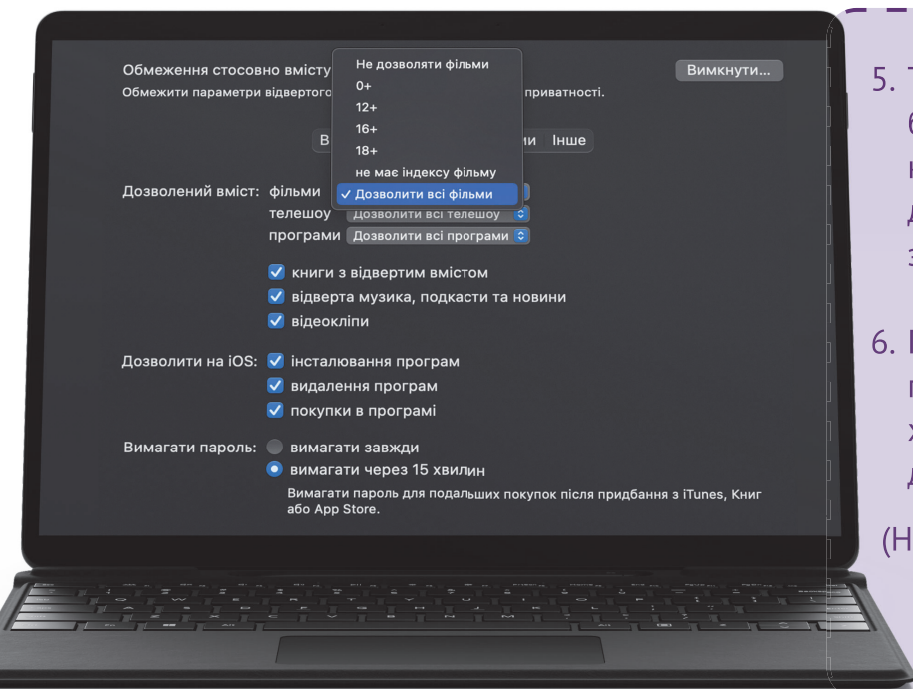
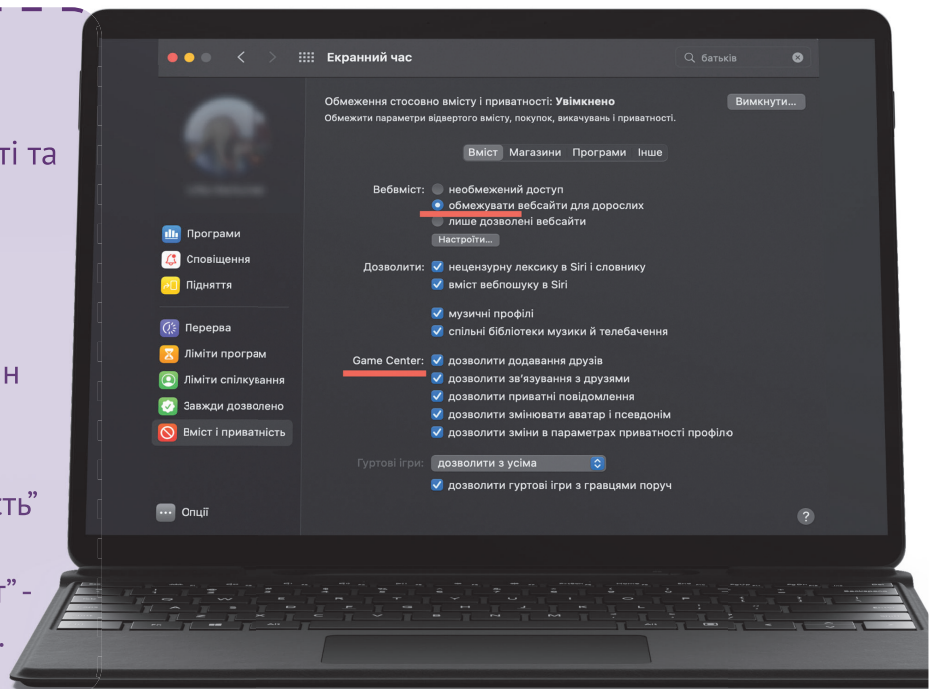
Safari

Safari - це веббраузер, який встановлюється як браузер за замовчуванням на пристроях MacBook та на будь-якій техніці компанії Apple.

Налаштування найкраще робити не в самому Safari, а за допомогою налаштувань самого MacBook.

Алгоритм дій:

1. Натискаємо на яблучко у лівому куті та вибираємо “Системні параметри”. Робимо це на комп’ютері, яким користується ваша дитина.
2. Вибираємо “Екранний час” (якщо він вимкнений, увімкніть).
3. Вибираємо пункт “Вміст і приватність”
4. У пункті “Вміст” змінюємо “Вебвміст” - обмеження вебсайту для дорослих.



5. Також можете змінити налаштування блоку Game Center. Це допоможе контролювати, у які ігри грає ваша дитина та які застосунки вона завантажує.

6. Переходимо на кожну вкладку далі та прибираємо галочки там, де ми не хочемо, щоб це трансливалось на дитину.

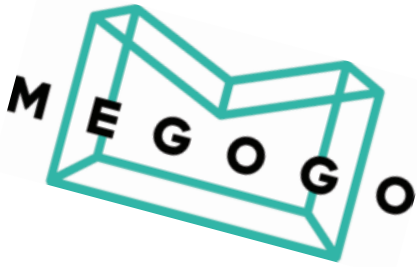
(Наприклад, виставити дозволений вміст фільмів 0+ чи 12+ в залежності від віку вашої дитини).



Наші рекомендації

1. Визначтеся, яким саме браузером буде користуватися ваша дитина, не встановлюйте на її персональний комп'ютер більше одного браузера.
2. Підготуйте браузер до роботи: завантажте та увімкніть потрібні розширення.
3. Налаштуйте обмеження до “дорослих” сайтів або сайтів, які вважаєте потенційно небезпечними.
4. Контролюйте активність дитини в інтернеті через перевірку історії браузера.
5. Введіть правило: якщо дитину щось налякало або засмутило в інтернеті, вона може прийти та відверто з вами поговорити.

NETFLIX



Налаштування: Netflix/Megogo

(матеріал створено у вересні 2023р.)
розробники можуть змінити правила налаштування

Який величезний світ цифрових технологій, правда? У цьому гайді ми поговоримо про налаштування безпечного використання **Netflix** та **Megogo** вашими дітьми.

Ми надамо вам важливі рекомендації, як налаштувати ці популярні платформи так, щоб ваші діти могли насолоджуватися контентом, який відповідає їхньому віку і залишатися в безпеці під час онлайн-розваг.

Розгляньмо крок за кроком, як обрати безпечний та відповідний контент для вашої родини.

Перед тим, як розпочати втілювати поради для дітей про використання Netflix та Megogo, важливо звернути увагу на кілька ключових аспектів:

1. Безпека в інтернеті.

Завжди наголошуйте дітям на важливості безпеки в інтернеті. Розповідайте їм про онлайн-загрози та небезпеки, навчіть відповідальному інтернет-споживанню.

2. Батьківський контроль.

Використання налаштувань батьківського контролю важливо для обмеження доступу дітей до неналежного контенту та контролю за їхнім часом перед екраном.

3. Вибір вікового вмісту.

Намагайтеся досягнути рейтинги фільмів і серіалів на Netflix та контенту на Megogo, обирайте матеріали для перегляду відповідно до вікової категорії вашої дитини. Пам'ятайте, що є певні психологічні та фізичні особливості розвитку дитини, ігноруючи які, ми можемо несвідомо нашкодити їй.

Коли дитина, яка не досягла 16 років, переглядає контент 16+, вона може побачити те, що потенційно її травмує або нашкодить.

4. Спільний перегляд.

Проводьте час перед екраном з дітьми, разом переглядайте вміст та обговорюйте його після перегляду, діліться враженнями та відповідайте на питання дітей.

5. Едукація.

Учіть дітей критично ставитись до того, що вони переглядають, розуміти різницю між віртуальним та реальним життям і виявляти негативний вплив на емоційне і психічне здоров'я.



Netflix



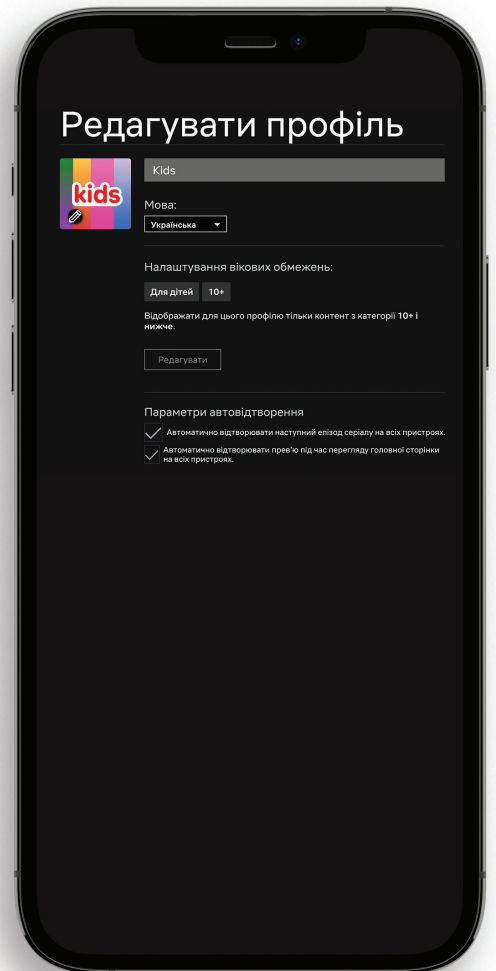
Netflix – це популярний стрімінговий сервіс з незліченною кількістю фільмів, серіалів і розумних алгоритмів, за допомогою якого завжди можна знайти, що переглянути.

Netflix дозволяє створити окремий профіль для дитини та загалом керувати контентом, який дитина може переглядати на платформі.

Алгоритм створення профілю для дитини:

1. Перейдіть на сторінку **Керування профілями**.
2. Виберіть **Додати профіль**.
3. Придумайте ім'я профілю. Щоб перейти на інтерфейс Netflix для дітей, виберіть **Для дітей**.
4. Профілі для дітей можна легко впізнати за логотипом на зображенні.
5. Виберіть **Продовжити**. Новий профіль з'явиться в переліку профілів у вашому обліковому записі.

*Коли створюєте профіль дитини, вкажіть реальний її вік, таким чином система сама заблокує контент, який не відповідає віковій категорії вашої дитини.



Алгоритм обмеження контенту у звичайному профілі:

1. У браузері перейдіть на сторінку [облікового запису](#).
2. Відкрийте налаштування **Профіль і батьківський контроль** у профілі, для якого треба встановити обмеження.
3. Змініть налаштування **Обмеження перегляду**.
4. Введіть пароль до облікового запису Netflix.
5. У розділі **Обмеження за найменуваннями** введіть назву фільму чи телесеріалу й натисніть на неї, коли вона з'явиться.
6. Щоб видалити фільм чи серіал зі списку обмежень, натисніть **X** біля відповідної назви.
7. Натисніть **Зберегти**. Фільми і телесеріали, позначені червоним у списку **Обмеження за найменуваннями**, буде видалено з профілю.

Алгоритм перегляду історії профілю:

1. У браузері перейдіть на сторінку [облікового запису](#).
2. Відкрийте налаштування **Профіль і батьківський контроль** для профілю, який хочете переглянути.
3. Відкрийте розділ **Переглянуте**.
4. Якщо ви бачите неповний список, натисніть кнопку **Показати більше**.

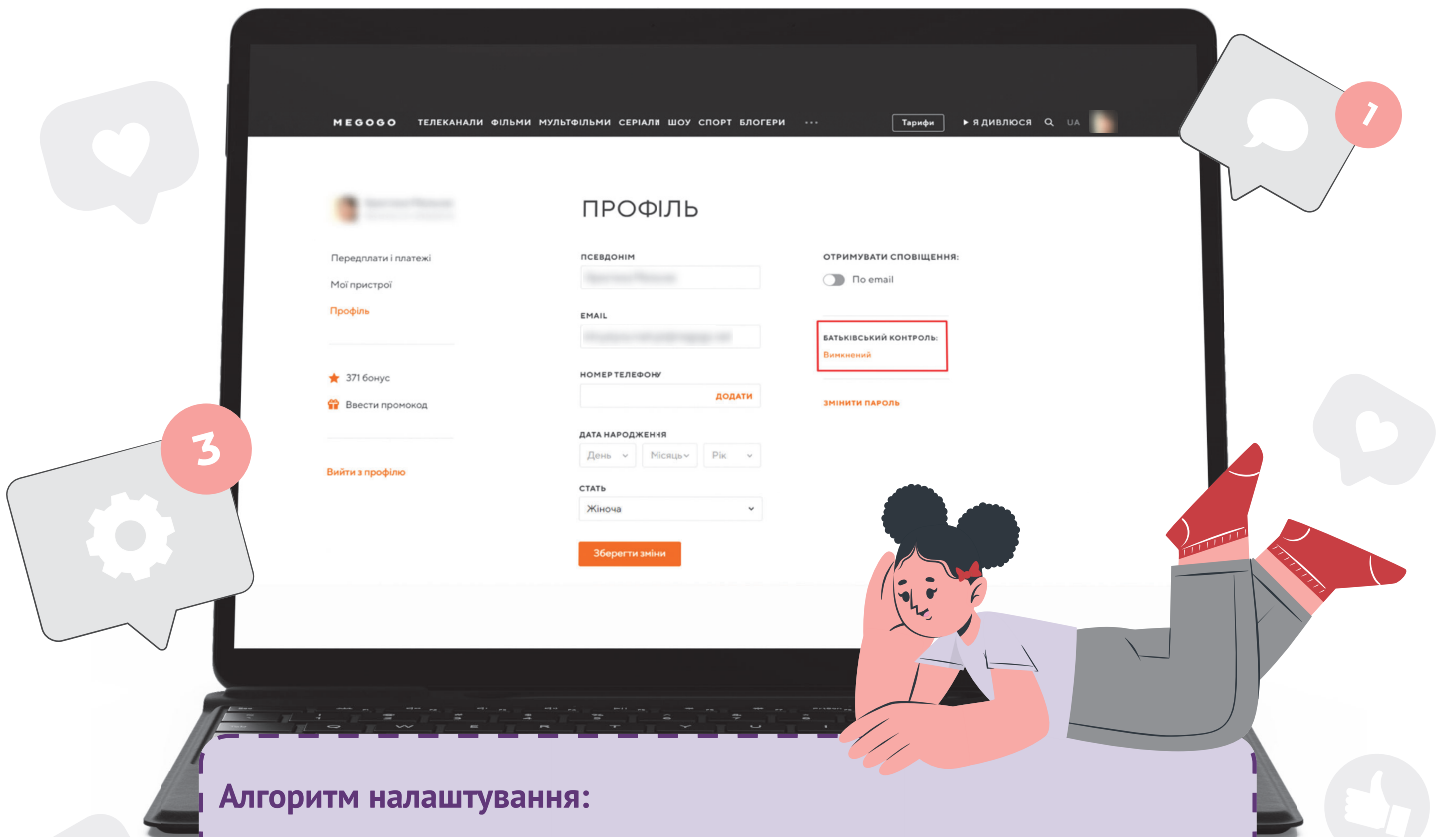


Megogo



Megogo - це медіасервіс з безкоштовним та платним контентом (підписки): ТБ онлайн, колекція фільмів, мультфільмів і серіалів, ексклюзивний спорт, відео популярних блогерів, аудіокниги, подкасти, радіо, освіта та інше. Megogo пропонує нам лише одну функцію батьківського контролю.





Алгоритм налаштування:

1. Увійдіть у свій профіль на meogo.net.
2. Праворуч натисніть на **Батьківський контроль**.
3. Оберіть вікове обмеження для контенту
4. Придумайте PIN-код, який система запитуватиме для перегляду контенту з віковими обмеженнями або при здійсненні покупки, якщо поставите галочку **Запитувати PIN-код при покупках**.
5. Щоб зберегти налаштування, натисніть **Зберегти**.

Більшість платформ, які працюють за принципом Netflix та Meogo, мають однакові алгоритми налаштування та функції.

Звичайно, ми не рекомендуємо сподіватись тільки на налаштування. Дотримання ключових аспектів, які ми сформулювали на початку, є невід'ємною частиною створення безпечного онлайн-середовища для ваших дітей.

Інтимні світлини дитини потрапили в інтернет — що робити та як цього не допустити?

Звичайно, вам хочеться вірити, що ця тема не торкнеться вашої родини, правда? Ми теж хочемо в це вірити, саме тому створили для вас цей Гайд.

Нещодавно в Києві поліція затримала чоловіка, який продавав за кордон інтимні світлини та відео із зображенням дітей: загалом понад 4 терабайти контенту. В інтернеті злочинець видавав себе за однолітка дівчат. Понад 200 дітей з усієї України стали жертвами. Деякі з них після пережитого пробували скоїти самогубство. Наразі чоловік затриманий, триває слідство.

Згідно з дослідженням, проведеним в Україні, майже чверть опитаних дітей потрапляли в ситуації сексуального насилля в інтернеті. Частину дітей запитували про інтимні фото і відео. 75% дітей, а це більшість опитаних, ніколи не діляться з дорослими своїми онлайн-проблемами.

Ми хочемо звернути вашу увагу на два аспекти цієї проблеми:

1. Це рекомендації, як уникнути таких ситуацій.
2. Що робити, якщо така ситуація вже трапилась.



Пам'ятайте:
Дитина ні в чому не винна, тому звинувачувати її не варто.



Отже, розпочнемо з першого пункту.

Що ви, як батьки, можете зробити вже зараз, щоб запобігти ситуації розповсюдження інтимних світлин вашої дитини.

1. Розмовляйте з дітьми про цифрову безпеку:

Поясніть дітям ризики, пов'язані з розміщенням особистих світлин та інформації в інтернеті.

Навчіть їх розрізняти приватну та публічну інформацію, розуміти, що вони не повинні ділитися нею з незнайомцями.

2. Встановіть правила користування інтернетом:

Домовтеся про обмеження щодо використання соціальних мереж і застосунків, якщо ваша дитина не досягла відповідного віку.

Засуджуйте будь-які форми кібербулінгу і незаконного розміщення чи розповсюдження інтимних світлин.

3. Вчіть дітей основам конфіденційності:

Навчіть дітей, як створювати міцні паролі і як зберігати їх у безпеці.

Поясніть, як правильно використовувати налаштування приватності у соціальних мережах та інших онлайн-сервісах.

4. Заохочуйте відкриту комунікацію:

Створіть вдома середовище з атмосферою довіри, у якому ваша дитина може ділитися своїми переживаннями з вами і відкрито ставити питання.

Підтримуйте діалог щодо цифрової безпеки та онлайн-поведінки.

5. Моніторинг і контроль:

Використовуйте програми і налаштування для батьківського контролю, щоб слідкувати за активністю дитини в інтернеті і обмежити доступ до вмісту для дорослих.

6. Робіть перевірки:

Час від часу перевіряйте пристрої та облікові записи вашої дитини, щоб переконатися, що вона не публікує нічого приватного. Це можна робити через свій смартфон, просто підписавшись на вашу дитину, або через батьківські контролі.

7. Приклад:

Будьте прикладом для своєї дитини, дотримуючись тих самих правил цифрової безпеки, яких ви її навчаєте.



Запам'ятайте, що освіта і відкрита комунікація з вашою дитиною - це ключові складові попередження ситуацій, подібних до цієї.



Другий пункт: інтимні світлини дитини потрапили у соціальні мережі, месенджери або просто в інтернет.

Почнемо з того, що ви якимось чином дізнались про цю подію.

ВАЖЛИВО: заспокоїти себе - дорослого.



Пам'ятайте: дитина ні в чому не винна, тому звинувачувати її ні в чому не варто.



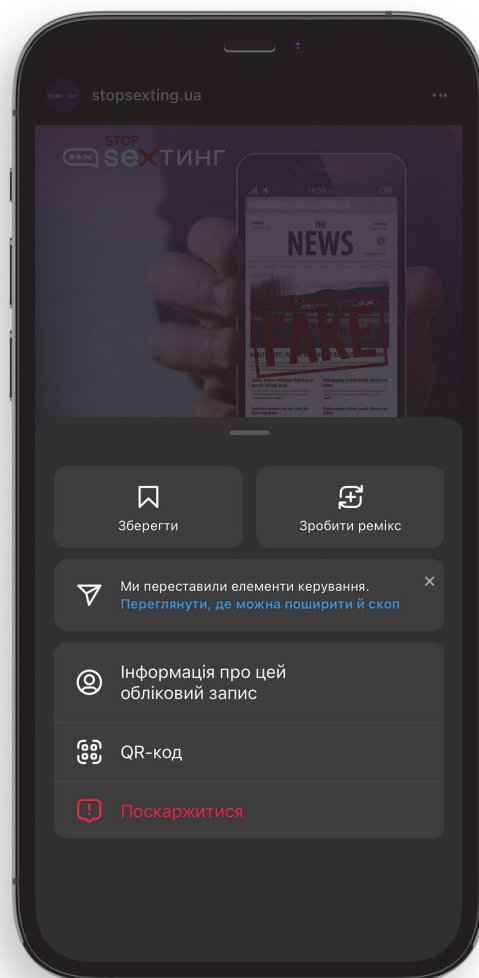
Розберемо різні сценарії:



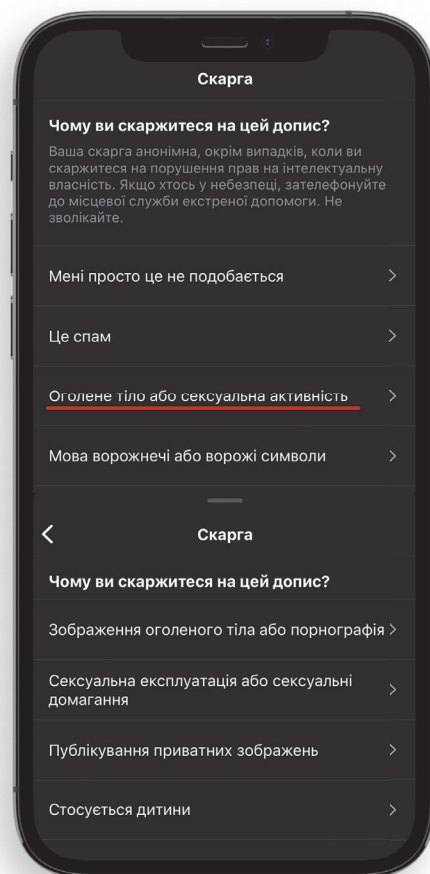
1. Загальні кроки:

- необхідно уникати перегляду матеріалів;
- не просити дитину показати їх вам;
- попросити дитину зробити докази: скрін екранів, відео - та зберегти це на своєму телефоні;
- видалити матеріали з особистого листування з тим, кому це було надіслано;
- поскаржитися на профіль та/або заблокувати його

*(*примітка: у процесі блокування вказуйте, що це матеріали, що зображають сексуальне насильство над дітьми або дитячу порнографію);*



- додати профіль того, кому були надіслані світлини, у чорний список;
- написати [на портал повідомлень фонду IWF в Україні](#) за видаленням контенту;
- написати у службу підтримки платформи, на якій це відбулося, та розписати ситуацію, надати покликання на профіль, який отримав або розповсюдив світлини, щоб його заблокували і видалили контент;
- звернутися за психологічною допомогою;
- контролювати ситуацію.



2. Якщо матеріали поширені НЕзнайомому користувачеві в онлайні:

- виконати всі вищеперераховані кроки;
- + звернутися [до кіберполіції через подання заяви в електронному вигляді](#).





3. Якщо матеріали поширені серед учнів закладу освіти або “коханого/коханої”:

- виконати кроки з першого пункту;
- звернутися до директора закладу та класного керівника;
- **ТРИМАТИ ВСЕ У ТАЄМНИЦІ;**
- обговорити з учнями та попросити їх видалити контент зі своїх телефонів та мережі;



З пристрою того, кому дитина надсилала матеріал

- За допомогою мирного врегулювання батькам та адміністрації закладу освіти слід попросити отримувача видалити матеріали зі своїх пристроїв та хмаросховищ, а також з груп та приватних сторінок, де вони були опубліковані.

З пристроїв учнів

- Якщо фото є у доступі учнів, то вчитель має попросити видалити їх з усіх пристроїв і хмаросховищ, а також з приватних сторінок, де вони були опубліковані.

З мережі/платформи

- Звернутися в службу підтримки того сайту чи соцмережі, де були викладені світлини. У листі до служби підтримки слід попросити видалити ці матеріали як ті, що зображають сексуальне насильство над дітьми – тоді служба реагує найефективніше.

З сайтів

- поспілкуватися з класом на тему онлайн-безпеки (додатково: зверніть увагу на стигматизацію);
- якщо спілкування не допомогло, то звернутися до кіберполіції;
- контролювати ситуацію.



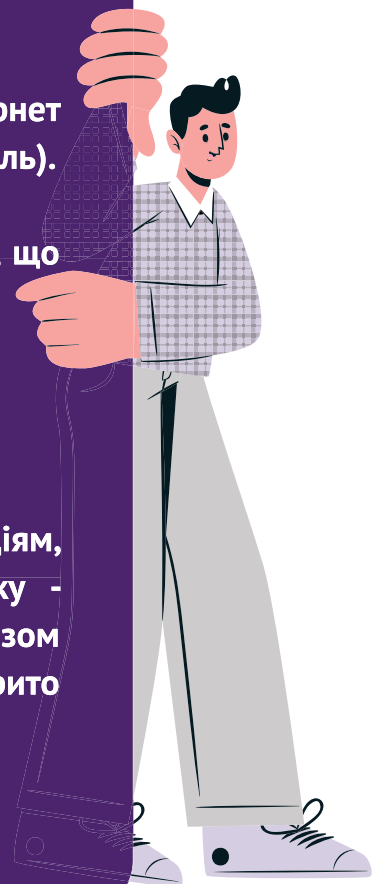
4. Якщо матеріали поширені для “коханого/ коханої” і тепер відбувається шантаж::

- виконати кроки з першого пункту;
- написати тому, хто надіслав матеріали, попросити видалити ці матеріали з метою мирного врегулювання ситуації з усіх сховищ та пристроїв;
- звернутися до КІБЕРПОЛІЦІЇ або у випадку шантажу чи погрози також звернутися до поліції;
- припинити спілкування та контролювати ситуацію.

Важливо розуміти, що все що потрапило в інтернет – скоріш за все залишиться там назавжди (на жаль).

Звісно, ніхто і ніколи не може вам гарантувати, що через 2 дні, місяць чи навіть 10 років хтось випадково (чи не зовсім) зможе знайти матеріали, якими ви ділилися в інтернеті. Ця ситуація може призвести до ретравматизації.

Наголошуємо, щоб запобігти подібним ситуаціям, навчайте дітей безпеки в інтернеті змалечку - пояснюйте, що можна робити, а що ні, разом вивчайте правила поведінки в мережі та відкрито обговорюйте усі важливі аспекти 🙏





Батьківські контролі на ігрових консолях

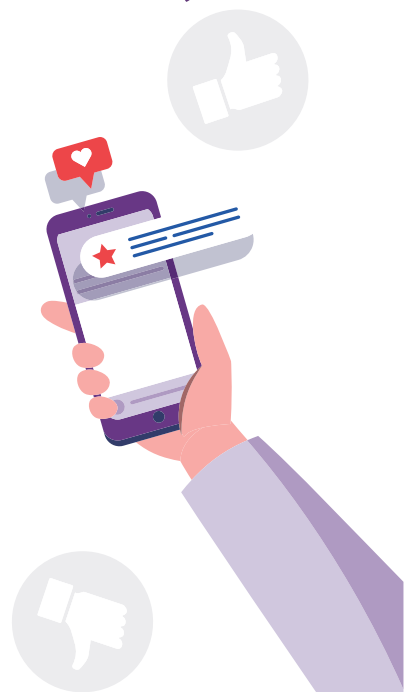


Ігрові консолі або ігрова приставка - це електронний пристрій, розроблений і створений для того, щоб грати у відеоігри. Найчастіше пристроєм виводу є телевізор, рідше - комп'ютерний монітор.

Відеоігри можуть бути чудовим джерелом розваг і розвитку для всієї родини. Багато онлайн-ігор включають у себе соціальні та інтерактивні елементи (голосовий/текстовий чат або онлайн-змагання). Батькам треба бути особливо поінформованими про те, яким чином діти грають, з ким спілкуються у грі та який контент споживають.

Перш ніж вибрати ігрову консоль для дитини, переконайтеся, що вона дає можливість:

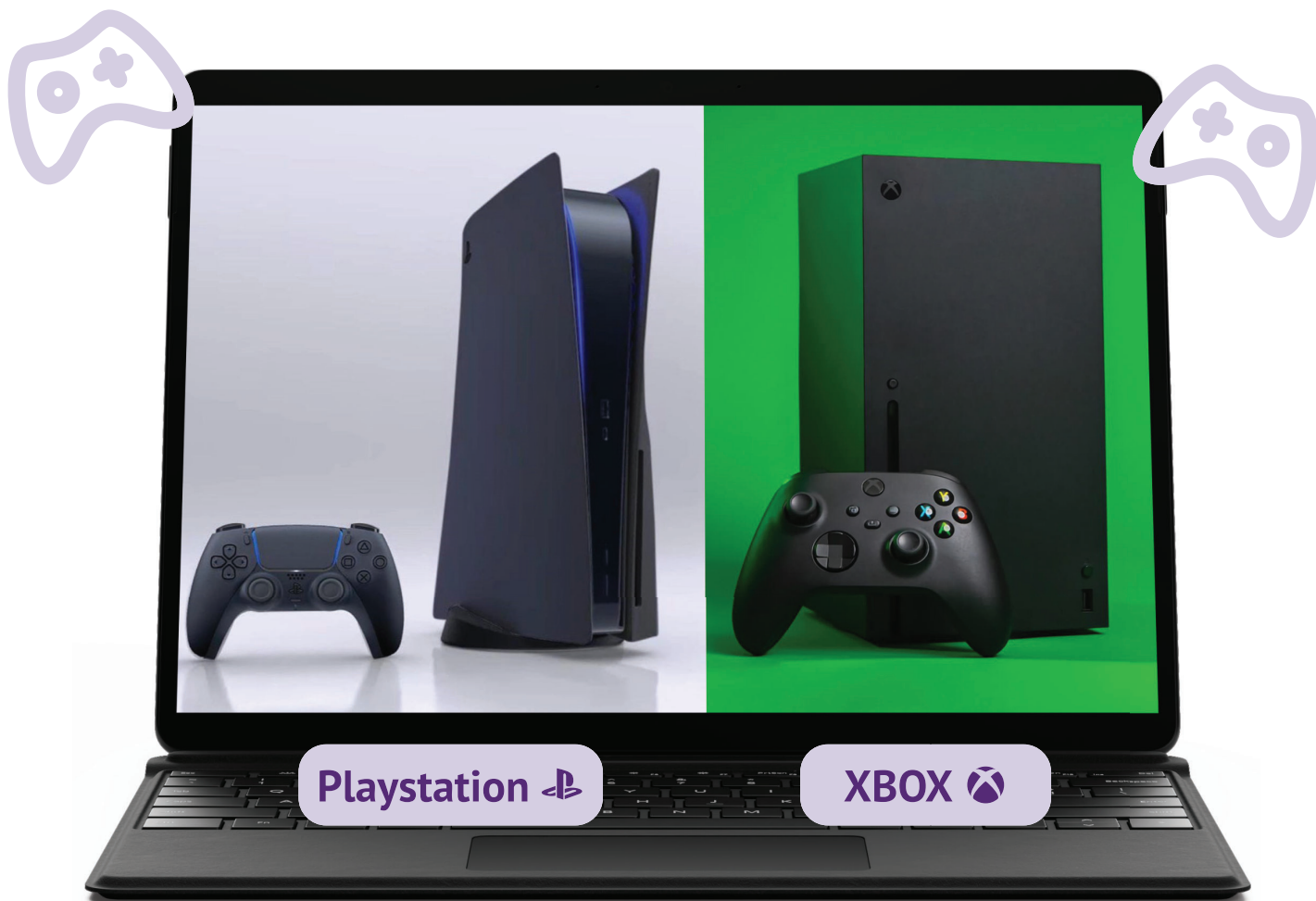
- батьківського контролю та наявність основних його функцій (обмеження витрат, встановлення вікових обмежень, небажаний вміст та налаштування комунікації з іншими гравцями);
- блокування профілів та акаунтів інших гравців і перенесення їх до чорного списку;
- моніторинг активності дитини та доступ до акаунтів, які взаємодіють з дитиною.



Увага!

У цьому гайді будемо розглядати налаштування батьківського контролю на двох найпопулярніших в Україні ігрових консолях: Playstation та XBOX.





Діти часто грають в ігри на своїх мобільних телефонах. Тому на мобільних пристроях також важливо правильно налаштовувати контроль.

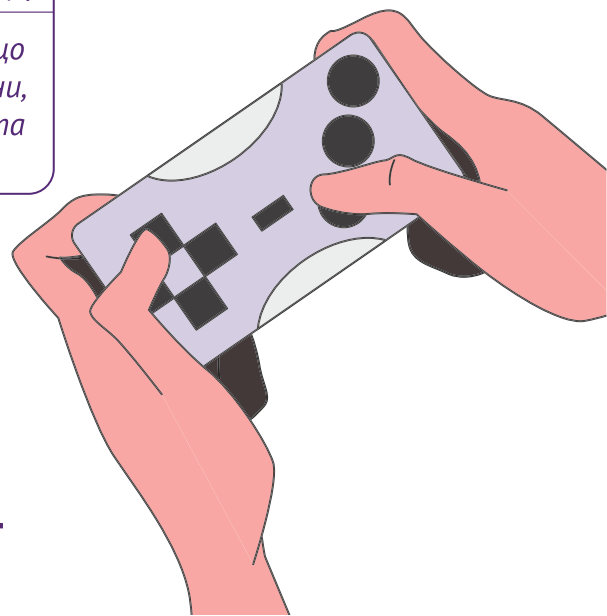
З гайдами, які містять загальні поради щодо налаштування батьківського контролю та налаштування першого смартфона дитини, можна ознайомитись [тут](#).



Батьківські контролі на консолях

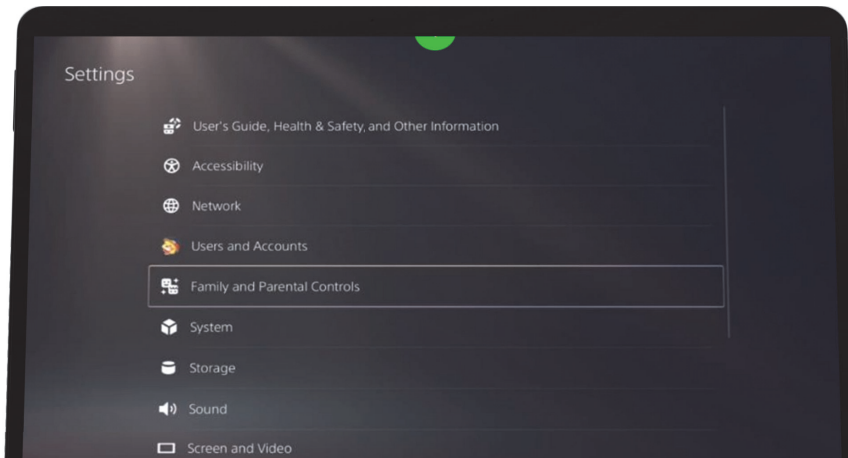


це спеціальні налаштування на ігрових приставках, що дозволяють батькам встановлювати обмеження для дитини, які стосуються ігрових процесів, фінансових транзакцій та обмежень комунікації з іншими гравцями.

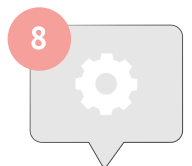




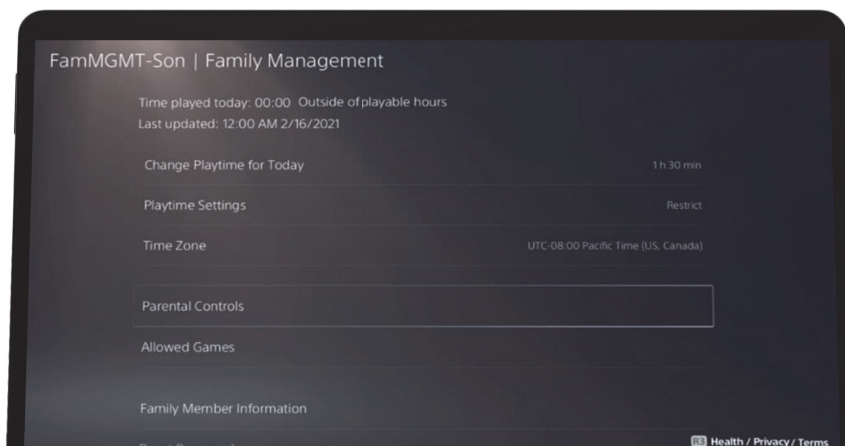
Почнемо із налаштування батьківського контролю на консолі PlayStation.



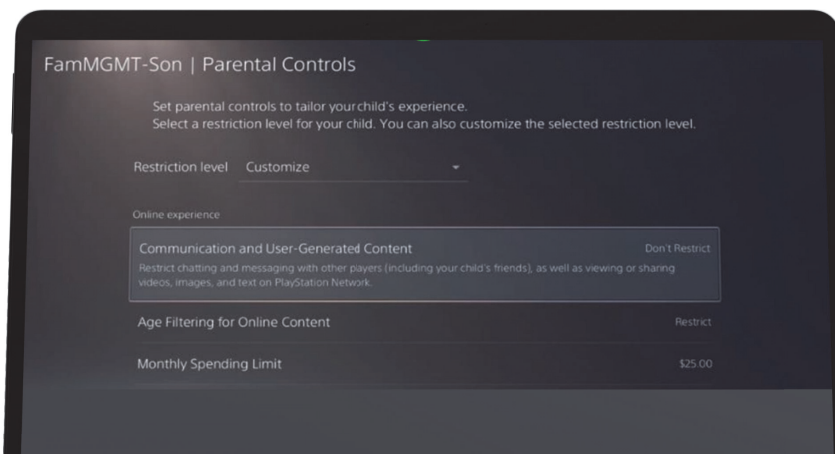
1. Після входу у свій акаунт натисніть Settings (Налаштування).
2. Виберіть вкладку «Сімейний та батьківський контроль» (Family and parental), а потім натисніть на неї. Натисніть «OK» для підтвердження.



3. Натисніть «Сімейний менеджмент» (Family management)».



4. Тут представлені базові налаштування контролю. Натисніть на «Change playtime for today» (Змінити час гри на сьогодні), де ви можете виставити потрібну кількість часу для гри на добу.
5. «Restriction level» (Рівні обмежень), де ви можете обрати зі спадного меню «Старші», «Ранні підлітки», «Дитина», «Без обмежень» та обрати відповідне налаштування.
6. У вікні оберіть «Parental control» (Батьківський контроль) та налаштуйте параметри відповідно до тих, які Вам потрібні. Наприклад, встановіть вік дитини з якого вона може завантажувати вміст.

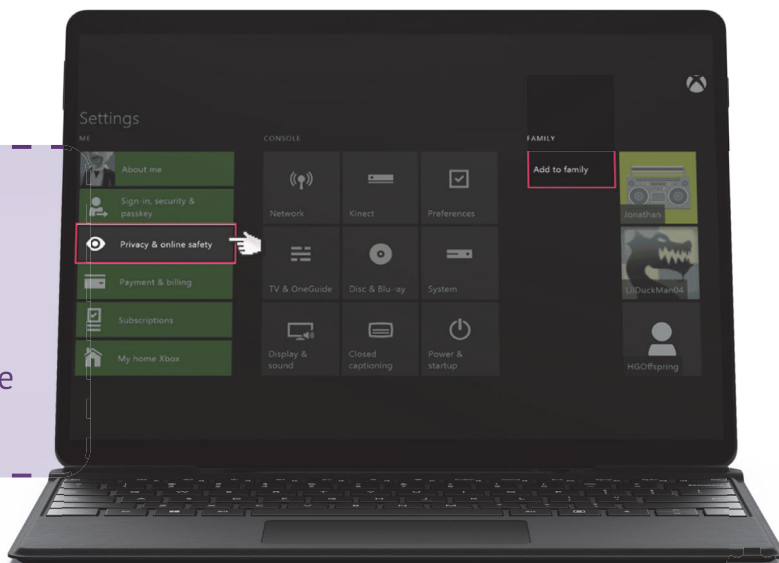


7. У межах рівня обмежень ви можете налаштувати досвід вашої дитини. Біля кожної опції (не обмежуйтесь):
 - Спілкування та вміст, створений користувачами: обмежте спілкування та обмін повідомленнями з іншими гравцями.
 - Вікова фільтрація для онлайн-вмісту.
 - Грошові витрати: ви можете встановити ліміт витрат, які ваша дитина може витратити щомісяця від 0 – без обмежень.
 - Перегляд веб-сторінок: обмежте доступ до веб-сайтів, опублікованих у повідомленнях, і посилань на сторінки в іграх.
8. Виберіть відповідний рівень і натисніть Підтвердити «Confirm», щоб зберегти.

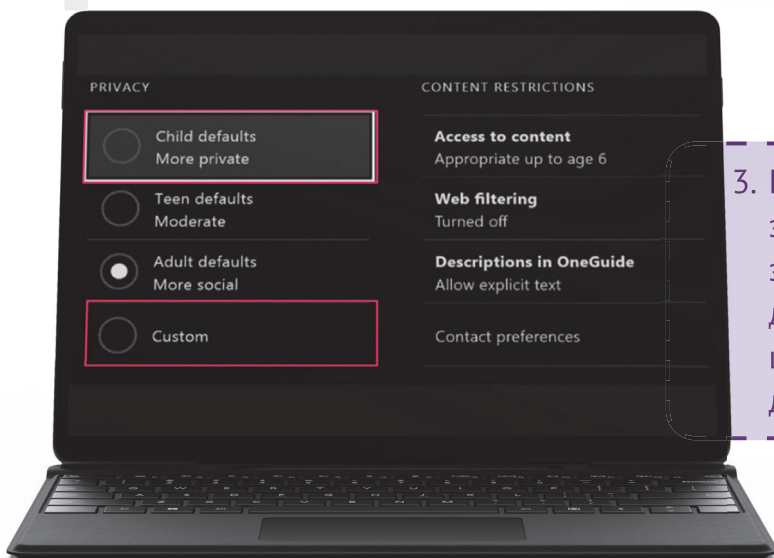


Тепер розберемо налаштування для ХВОХ.

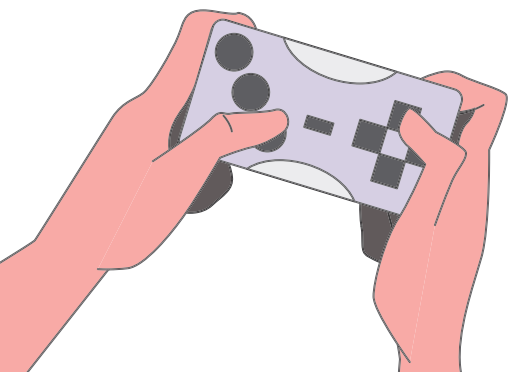
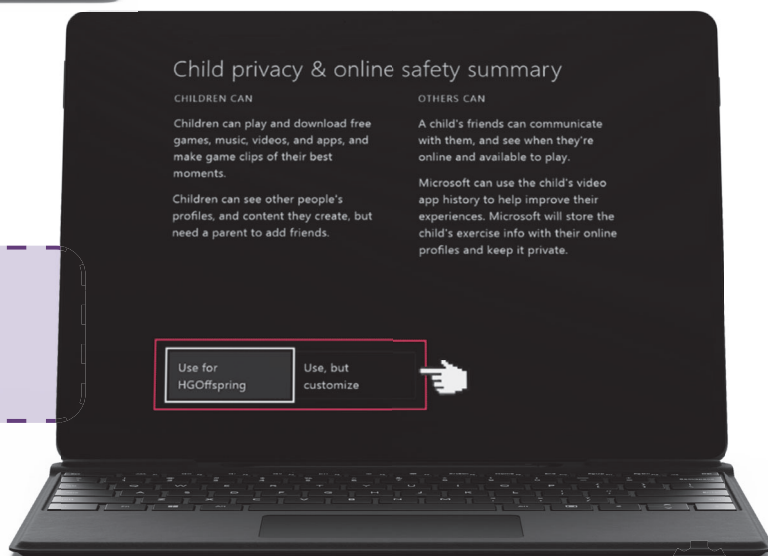
1. На інформаційній панелі Xbox one виберіть «Налаштування» (Settings).
2. Виберіть меню «Конфіденційність і безпека в інтернеті» (Privacy & online safety).

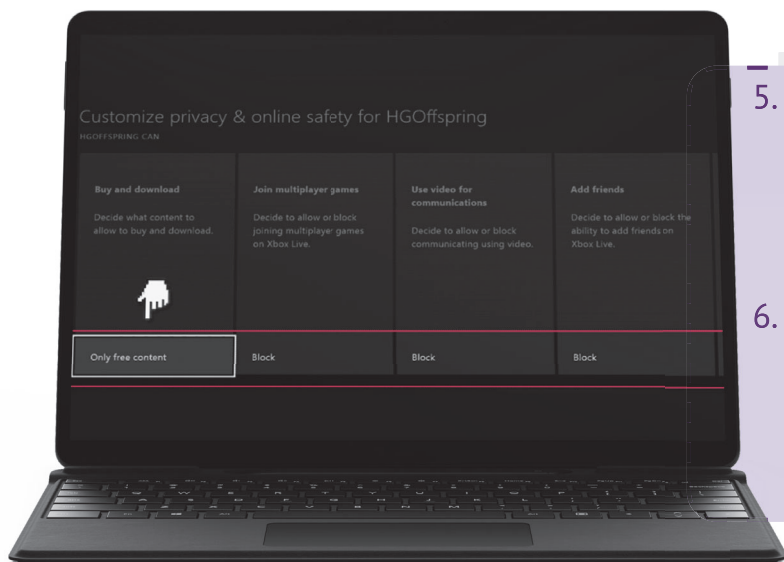


3. Виберіть «Параметри для дитини за замовчуванням» (child defaults), щоб заборонити доступ до всього вмісту для дорослих. Або виберіть «Власні» (Custom), щоб налаштувати параметри відповідно до своїх уподобань та потреб.



4. У вікні, що відкриється, натисніть «Використовувати, але налаштувати» (Use, but customize).





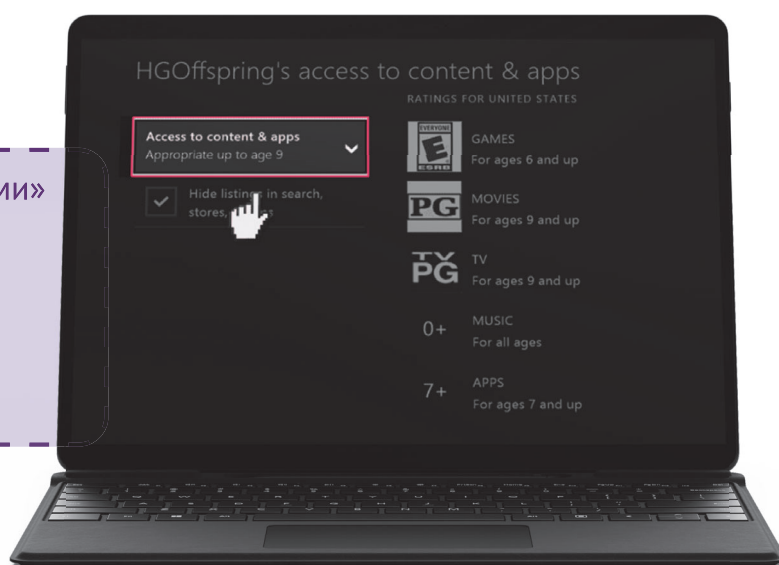
5. Далі відкриється перелік пунктів батьківського контролю, який ви можете налаштувати відповідно до своїх потреб, бажань та цілей.

6. Там буде представлено стандартні пункти налаштування конфіденційності. Виберіть один з них і збережіть налаштування за замовчуванням або налаштуйте їх відповідно до своїх потреб.



7. Далі виберіть вкладку «Контент і програми» та виберіть «Доступ до меню вмісту та програм».

8. У вікні, що з'явиться, налаштуйте контент відповідно до віку вашої дитини.



Батьківський контроль на консолях є важливим елементом безпечного і здорового використання відеоігор дітьми. Він допомагає батькам не лише стежити за тривалістю гри та змістом, але й навчити дітей відповідальності, самоконтролю у грі та розвивати у них критичне мислення.

Крім того, цей інструмент може обмежити доступ до контенту, який не відповідає віковим потребами дітей та захистити дитину від маніпуляцій і зловмисників.

Батьківські контролю сприяють балансу між розвагами та навчанням, при цьому забезпечують безпеку та психологічний розвиток дітей за умов дотримання та правильного налаштування батьківських контролів.

Батьківські контролі: налаштування екранного часу та як спілкуватися з дитиною про батьківські контролі

(матеріал створено у жовтні 2023р.)

Останні оновлення систем безпеки можуть змінити правила налаштування екранного часу.
УВАГА!!! У цьому гайді ми зосереджуємо увагу на телефонах операційної системи Android та iOS

Екранний час

Екранний час - це кількість часу, який дитина проводить перед екраном телефона/планшета/ноутбука/комп'ютера/ігрової консолі. Одразу зазначимо, що час, проведений в онлайн-грі і за навчанням, має різний вплив на дитину і різний рівень користі для дитини. Тому важливо налаштувати екранний час правильно і конкретно під потреби вашої дитини.

Переваги екранного часу:

1. онлайн-ігри **МОЖУТЬ!!!** (не забуваємо про безпеки!) покращувати командну роботу та креативність;
2. інтернет відкриває перед дітьми доступ до великої кількості інформації, яка допомагає поглибити їхні знання;
3. взаємодія з девайсом покращує координацію рук та дрібну моторику пальців;
4. технологія усуває фізичні бар'єри для соціальних зв'язків.

Небезпеки екранного часу:

1. порушення сну;
2. потенційна прив'язка до свого девайса;
3. екранні розваги підсилюють збудження центральної нервової системи, що може підвищити рівень тривожності;
4. ризики психічному та фізичному здоров'ю через небезпеки та злочини в інтернеті.



Види екранного часу

У нього є види? 🤔

1

Пасивне споживання: соціальні мережі, перегляд телевізійного контенту, читання, прослуховування музики;

2

Інтерактивне споживання: гра в онлайн-ігри, перегляд контенту в інтернеті;

3

Спілкування: чати, соціальні мережі, месенджери та відеочати;

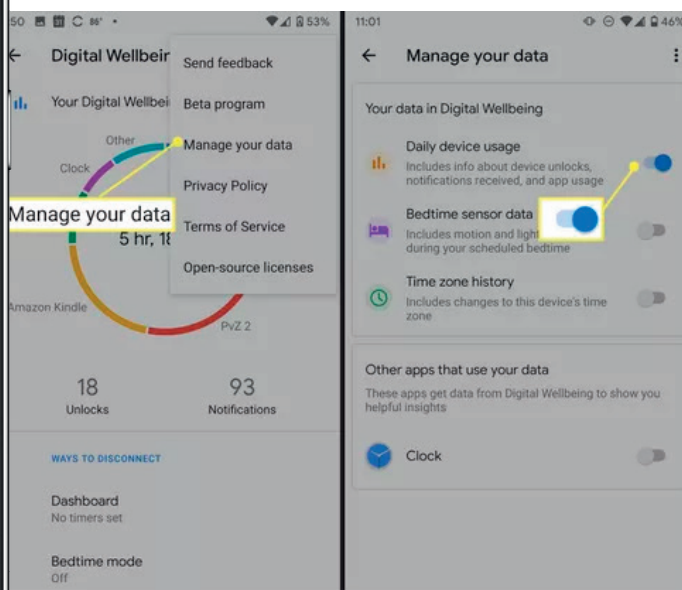
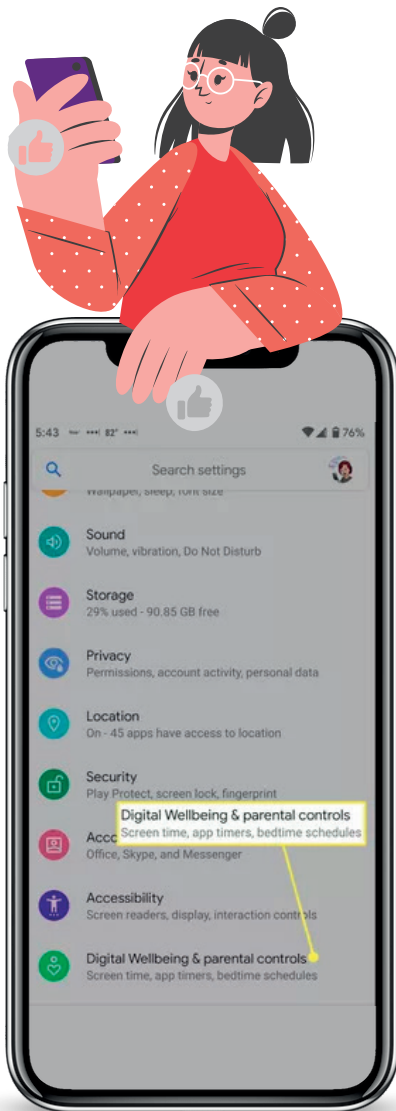
4

Створення контенту: використання пристроїв для створення публікацій, відео-, аудіо- чи текстових матеріалів;

5

Навчання та розвиток.



Розглянемо, як побачити кількість екранного часу на телефоні Android




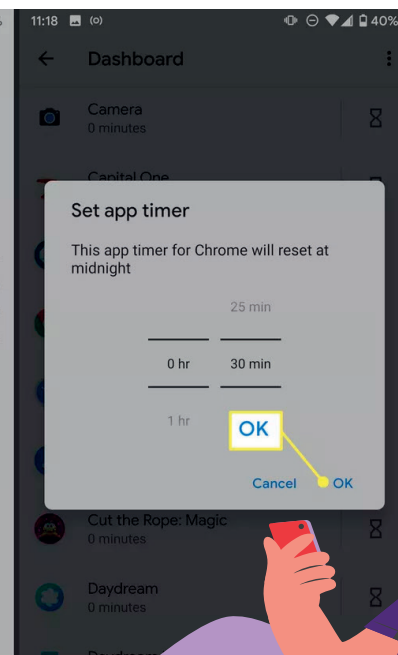
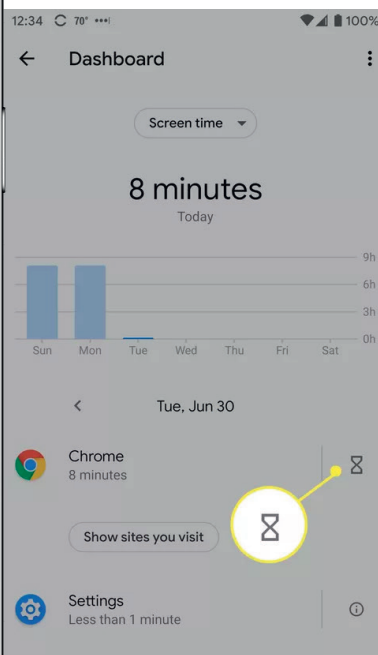
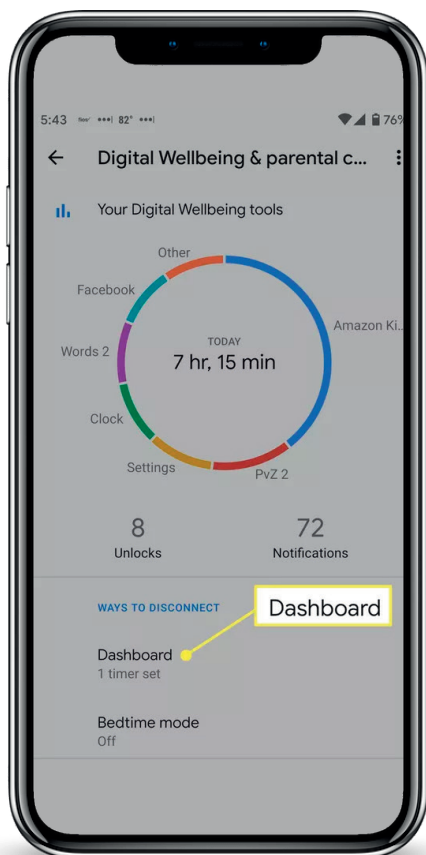
«Налаштування» Settings > «Цифровий добробут і батьківський контроль» Digital wellbeing & parental controls. Торкніться піктограми меню > Керуйте своїми даними Manage your data > увімкніть параметр «Щоденне використання пристрою». Кругова діаграма на екрані цифрового добробуту та батьківського контролю показує ваш загальний час перед екраном за день.

Як налаштувати екранний час?

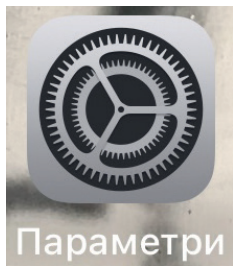
На пристрої батьків: спочатку підготуйте свій смартфон для налаштування батьківського контролю

1. Скачайте собі на телефон застосунок Family Link (він доступний як на Android, так і на Iphone)
2. Відкрийте застосунок Family Link 
3. Виберіть профіль дитини.
4. Натисніть “Контроль”  “Денне обмеження”.
5. Дотримуйтеся вказівок на екрані.

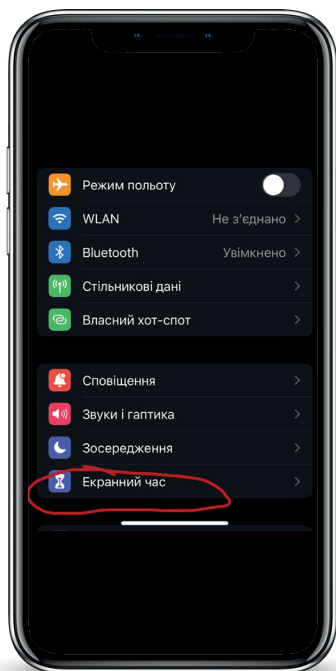
1. На пристрої дитини
2. На пристрої дитини відкрийте “Налаштування”  .
 - На пристроях Android версії 8.1 і новішої натисніть “Цифровий добробут і батьківський контроль”.
 - На пристроях з ОС Android інших версій натисніть “Google Батьківський контроль”.
3. Щоб переглянути поточні налаштування, натисніть “Денний ліміт”.
4. Щоб змінити налаштування денного ліміту, увійдіть в обліковий запис або скористайтесь своїм батьківським кодом доступу.



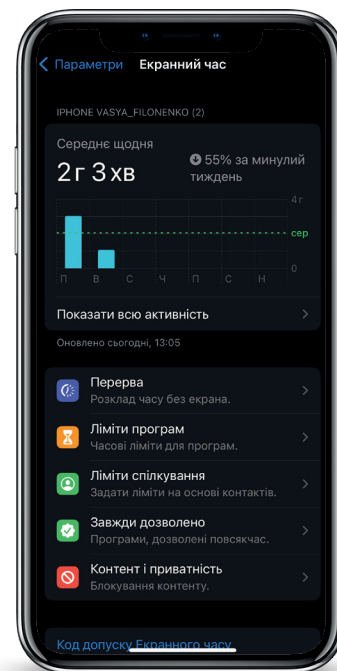
Як перевірити кількість екранного часу та як його налаштувати на iOS



1. На головному екрані зайдіть значок "Параметри".



2. Серед параметрів знайдіть та натисніть на значок "Екранний час".



3. У цьому меню ви можете перевірити кількість екранного часу та додатки, у яких дитина проводить свій час, а також зробити відповідні налаштування щодо часу.

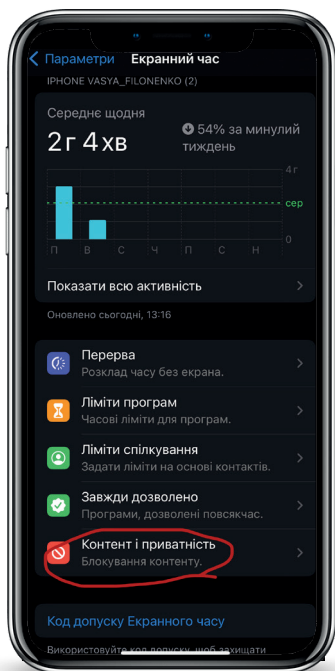
Далі поверніться назад у меню екранного часу.

"Перерва" – ви можете встановити додатки, які будуть доступні лише у певний час;

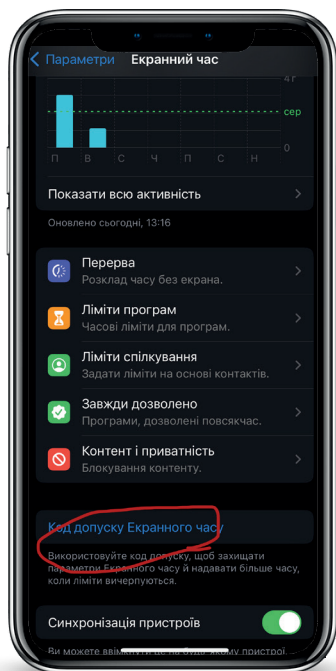
"Ліміти програм" – можна вказувати часові ліміти для категорій та програм;

"Ліміти спілкування" – встановлення часу на користування дзвінками, facetime та повідомленнями;

"Завжди дозволено" – це програми, якими можна користуватися будь-коли і як завгодно.



4. Перейдіть у пункт "Контент та приватність" та налаштуйте відповідно до ваших потреб.



5. Ви також можете встановити "Код доступу" до екранного часу, щоб дитина не могла сама змінити ці налаштування.

Як спілкуватися з дитиною щодо налаштування батьківського контролю

Спілкування з дитиною щодо встановлення контролю - дуже важливий етап у налагодженні питання безпеки в інтернеті. Так ви демонструєте дитині, що її думка для вас є важливою і ви їй довіряєте, і у дитини є простір та можливість приймати рішення.

- 1. Підготуйтеся.** Подумайте, про що будете говорити, підготуйте за потреби матеріали. Слушним моментом може стати купівля нового гаджета для дитини.
- 2. Оберіть правильно місце та час.** Вибір правильного часу та місця демонструє повагу до почуттів та емоцій вашої дитини. Підберіть час та місце, де вам обом комфортно, і момент, коли ви нікуди не поспішаєте. Це створює атмосферу відкритості та дозволяє дитині почуватися комфортно під час обговорення такої делікатної теми як безпека в інтернеті.
- 3. Поясніть мету використання контролю, а саме:** програми для батьківського контролю дозволяють мені захистити тебе від потенційних онлайн-небезпек, таких як неприйнятний вміст, кіберзалякування, взаємодія з незнайомими людьми. Ці програми допоможуть фільтрувати та блокувати певні вебсайти чи програми, які можуть становити небезпеку для тебе.
- 4. Залучайте дитину до процесу прийняття рішень і поважайте думку дитини.** Зробіть так, щоб ваша дитина відчула себе причетною, залученою до процесу прийняття рішень. Поспілкуйтеся з дитиною та спитайте, що вона сама про це думає. Залучення дітей до прийняття рішень дає їм можливість брати на себе відповідальність за свої дії та вибір. Це допомагає розвинути почуття самостійності та відповідальності, сприяє особистому зростанню та виробленню навичок прийняття рішень.
- 5. Регулярно переглядайте налаштування батьківських контролів.** Пам'ятайте, що дитина постійно зростає та розвивається, також змінюються її інтереси та бажання щодо контенту, який вона споживає. Тому контролі також потребують регулярного перегляду та модифікацій. Важливо, що в процесі зростання дитини, треба зменшувати обсяг контролів.
- 6. Установіть кордони та обмеження разом. Наприклад, за допомогою сімейної угоди, з якою ви можете ознайомитися ось у цьому [гайді](#).**
- 7. Говоріть з дитиною.** Постійно спілкуйтеся з дитиною про її онлайн-життя. Запитуйте про блогерів, на яких вона підписана, онлайн-друзів, з якими спілкується, про ігри, у які грає, про відео, які дивиться. Щиро цікавтеся та не перетворюйте спілкування на допит чи лекцію про онлайн-уподобання дитини. Нагадуйте про те, що дитина завжди може звернутися до вас за допомогою чи порадою, якщо вона не знає, як їй учинити у тому чи іншому випадку.

Пам'ятайте, що збалансоване використання екранного часу є ключем до здорового та щасливого життя. Важливо постійно спілкуватися з дитиною про те, що таке батьківський контроль та як і чому важливо його налаштовувати, переглядати та дотримуватися.

Зображення взяті із сайту

<https://www.lifewire.com/check-screen-time-on-android-5069900>