

УВАЖНІ БАТЬКИ

Як бути уважними
батьками та дбати
про онлайн-безпеку
дитини.



EMPOWERING
CHILDREN
FOUNDATION



БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ДІТЕЙ
УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД

© 2017 Фундація «Даємо дітям силу»

© 2018 ВБО Український фонд «Благополуччя дітей»

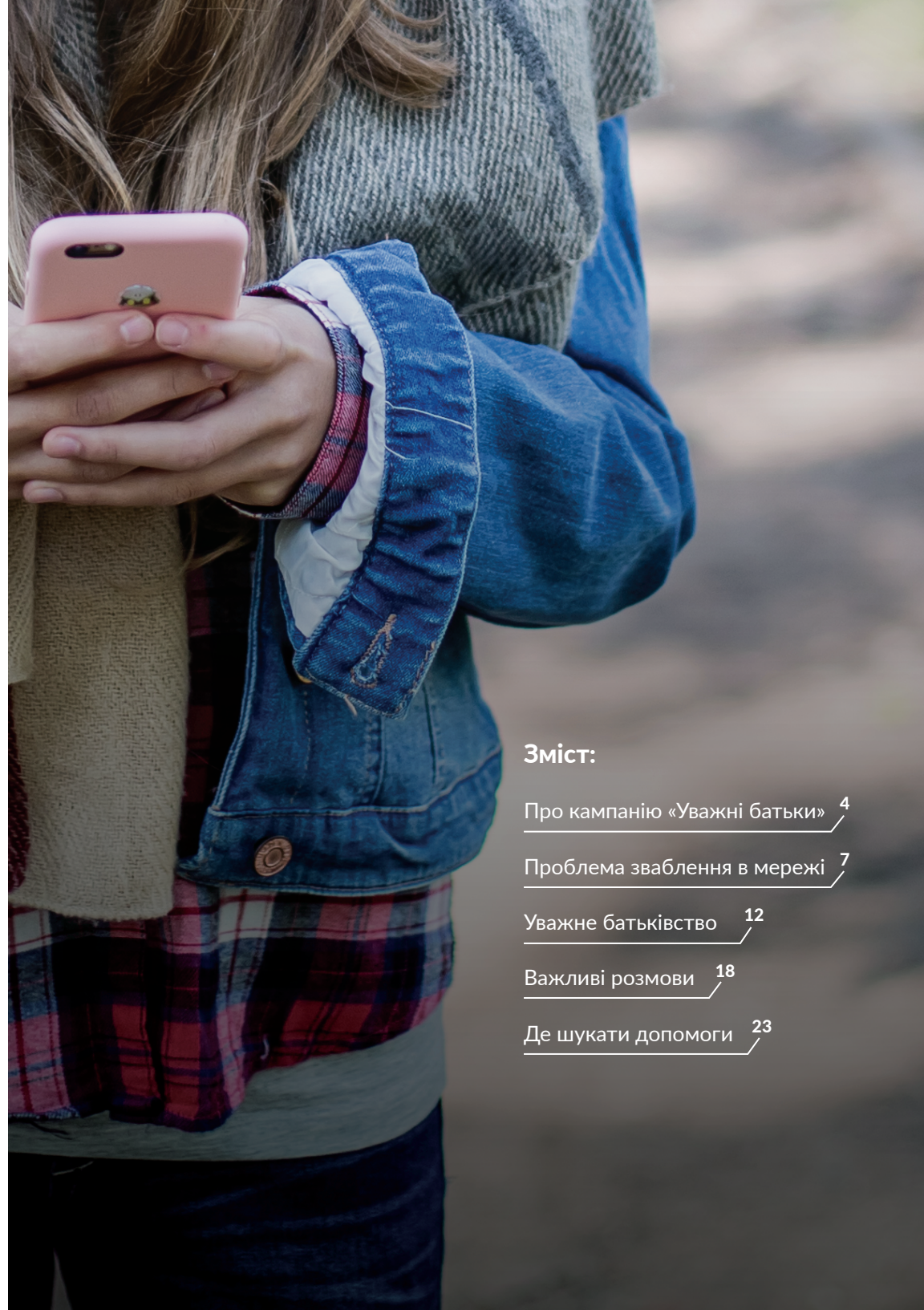
Розробка: Єва Джемідовіч, Марта Войтас, Лукаш Войташік

Консультація: Йоланта Змарзлік

Графічний проект: Єва Брейнаковска-Йоньчик

Фотографії: Мачей Кругер

Українське видання за редакцією Олександри Заруцької



Зміст:

Про кампанію «Уважні батьки» 4

Проблема зваблення в мережі 7

Уважне батьківство 12

Важливі розмови 18

Де шукати допомоги 23

4 Про кампанію «Уважні батьки»

Кампанія звертає увагу батьків та осіб, які їх замінюють, на те, що їм належить ключова роль у захисті дітей від загроз онлайн.

В основному йдеться про зваблення у мережі. За допомогою маніпуляцій дітей схиляють до створення матеріалів еротичного характеру, а іноді до реальних зустрічей та сексуального використання. Онлайн-маніпулятори зазвичай обирають своїми цілями дітей, які потребують уваги, схвалення, визнання цінності, та тих, які залишилися сам на сам із власними проблемами. Удавана підтримка часто стає механізмом втягування дитини в небезпечні стосунки.

Діти, батьки яких виявляють увагу до їхньої поведінки, знаходять час на розмови, вміють помітити потреби та йдуть їм назустріч, значно менше наражаються на маніпуляції, в тому числі в мережі. Тому гасло кампанії звучить так: «Батьківство – це виклик. Будь пильним, аби чогось не прогавити». Головний елемент кампанії – короткометражний фільм, який привертає увагу до проблеми, а брошура, сайт, а також сценарії занять допомагають розібратися, що таке уважне батьківство і як подбати про онлайн-безпеку дитини.

Кампанія «Уважні батьки» вперше була реалізована 2017 року в Польщі Фондацією «Даємо дітям силу» в рамках заходів Польського центру Програми «Безпечний Інтернет». В Україні кампанію координує Український фонд «Благополуччя дітей» за підтримки ОАК Foundation та Фонду сприяння демократії Посольства США в Україні.

Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією урядів США та Швейцарської Конфедерації.



Мачей Пучинський та Томаш Кніттль

Фільм з'явився завдяки громадській активності режисера Томаша Кніттля та оператора Мачея Пучинського в рамках партнерської співпраці Фонду зі студією FILM FICTION. Автор сценарію фільму – Лукаш Фойташік (ФДДС).





Проблема зваблення в мережі ⁷

Спокушання онлайн – це процес, в якому доросла особа (чоловік або жінка) за допомогою Інтернету або телефону буде з дитиною взаємини задля сексуального використання. Це може бути показ порнографічних матеріалів, виманювання інтимних фотографій, змушення створювати відеозаписи сексуального характеру чи навіть вимога сексуального контакту під час зустрічей. Нові технології допомагають кривдникам побудувати інтимні стосунки з дитиною без відома батьків.

Процес зваблення в мережі – явище складне. Аби досягти своєї мети, кривдник використовує різні техніки маніпуляцій та прикидається іншою людиною, наприклад, занижує свій вік чи змінює стать. Знайомство може починатися з емоційних стосунків, у яких кривдник бере на себе роль хлопця/дівчини та прагне розбудити в дитині почуття закоханості, або менторських взаємин, коли злочинець виступає в ролі людини, котра розуміє, підтримує і вчить дитину.

Тривалість, інтенсивність контакту та спосіб, у який він протікає, залежить водночас від особистості та потреб кривдника й від потреб і поведінки дитини-цілі.

Типова для спокусників поведінка

- » **Пошук цілі серед дітей, які активно поведуться в мережі.**
- » **Вивчення інтересів та емоційних потреб цілі.** Часто кривдники аналізують пости, опубліковані дитиною, а потім використовують отриману інформацію в контактах з нею.
- » **Завоювання довіри.** Кривдник намагається подружитися з дитиною, ретельно за нею спостерігає, виявляє інтерес до її проблем і переживань, «приручає».
- » **Ізолювання.** Кривдник звертає увагу дитини на недоліки її найближчого оточення, наприклад, відсутність зацікавлення

з боку сім'ї та ровесників. Він видає себе за єдину дійсно близьку людину та схиляє дитину зберігати їхні стосунки в таємниці.

- » **Використання позитивних підкріплень:** кривдник милий з дитиною, проявляє інтерес або дарує подарунки.
- » **Розмови на інтимні теми.** Таким чином кривдник призвичаює дитину до ідеї сексуального контакту.
- » **Заохочення ризикованої поведінки.** Наприклад, демонстрація порнографічних матеріалів, щоб розбудити інтерес та призвичаїти дитину до тематики сексу, вмовити, аби вона робила фото інтимного характеру.
- » **Перекладання відповідальності на дитину.**
- » **Шантаж.** На певному етапі стосунків кривдник, який має записи незручних розмов, еротичні фотографії чи відео з дитиною, погрожує їй оприлюдненням, вимагаючи зустрічі або чергових матеріалів.

Поведінка дитини – жертви спокушання

Ви найкраще знаєте, як зазвичай поводить себе ваша дитина – її типові реакції, що приносить їй задоволення тощо. Коли ж у поведінці щось змінюється і ви не знаєте причини – це може бути тривожним сигналом. Звертайте особливу увагу на:

- » відсторонення, сум, поганий настрій;
- » коливання настрою;
- » агресивну поведінку;
- » надмірну скритність, особливо щодо активності онлайн (дитина приховує екран телефону чи планшета, виходить з кімнати, коли отримує повідомлення тощо);
- » зустрічі або бажання зустрічей з незнайомцями, що супроводжуються відмовою говорити на цю тему;
- » страх залишити телефон чи планшет хоч на секунду, стрес та надмірні емоційні реакції в ситуації відсутності доступу до Інтернету;
- » аутоагресія, думки про самогубство.

Перераховані прояви можуть бути викликані статевим дозріванням підлітка. Але ми радимо придивитися до них в контексті небезпечних стосунків дитини, особливо якщо вони з'явилися несподівано та є інтенсивними.



Масштаби явища

В Україні проблема спокушання дітей в Інтернеті не вивчалася достатньо. Але дослідження в європейських країнах вказують, що серед багатьох загроз для молодих користувачів Інтернету спокушання варте найбільшого побоювання батьків.

Так, згідно з діагностикою проблеми насильства по відношенню до дітей, проведеною Фундацією «Даємо дітям силу» у Польщі, у віковій групі 11–17 років кожна двадцята дитина (5,1%) зав'язувала знайомство в Інтернеті,

у результаті якого її схилили до дій сексуального характеру. Одночасно – як показали дослідження NASK¹ (Наукова і академічна комп'ютерна мережа) – майже чверть підлітків (23,1%) зізнаються, що вони мали досвід зустрічей з дорослою людиною, з якою познайомились в Інтернеті. Із них тільки 39% повідомили про це батькам, 27% – друзям, 5% – іншому дорослому, а 29% не сказали про це нікому. Тобто, можна підрахувати, що майже 7% польських підлітків зустрічалися з дорослими, з якими познайомилися в мережі, нікому про це не повідомляючи.

Не дивно, що згідно з дослідженнями CBOS² (Центр досліджень громадської думки, Польща), небезпечних контактів дитини, у тому числі зазіхань педофілів та схилення до проституції, боїться 43% батьків.

Закон

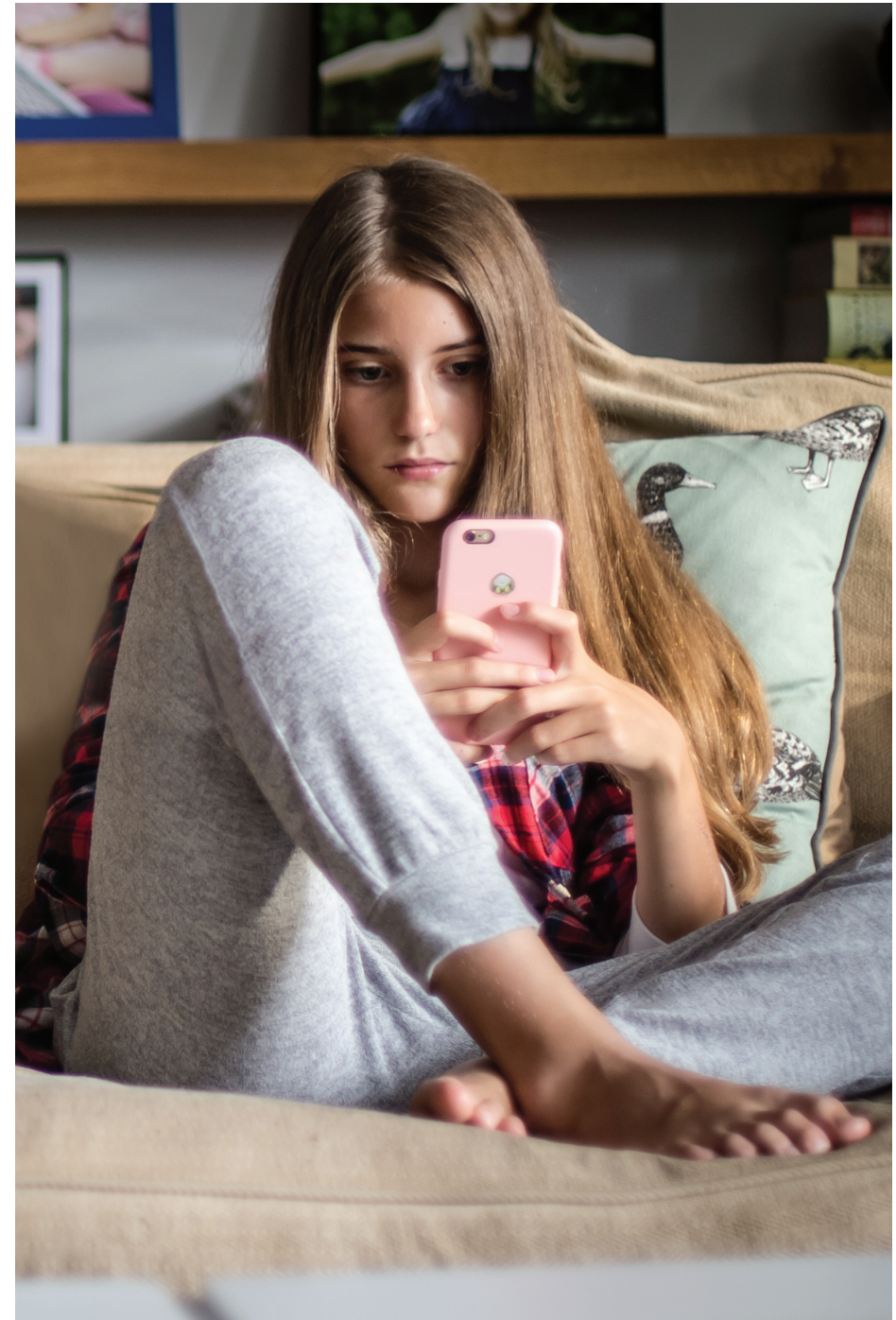
Будь-які дії сексуального характеру по відношенню до дитини є злочином і караються законом.

Так, згідно з Кримінальним кодексом України, ввезення, виготовлення, збут і розповсюдження зображень або інших предметів порнографічного характеру, що містять дитячу порнографію, а також примушування неповнолітніх до участі у створенні будь-яких матеріалів, у тому числі зображень або кіно- та відеопродукції, комп'ютерних програм, порнографічного характеру карається позбавленням волі на строк від 5 до 10 років (ст. 301).

За статеві зносини з неповнолітніми або за розбещення винному загрожує позбавлення волі на строк до 8 років (ст. 155 та 156 КК України). За зґвалтування дитини передбачене позбавлення волі на термін до 15 років (ст. 152).

¹ <https://eng.nask.pl/>

² <https://www.cbos.pl/EN/home/home.php>



Уважне батьківство

Близькі та довірливі взаємини з батьками чи тими, хто їх замінює, – це один із надважливих чинників, який захищає молодих людей від ризикованих ситуацій.

Уважні батьки – це ті, хто цікавиться досвідом і точкою зору дитини, її почуттями, мріями, ідеями, тим, як вона розуміє світ.

Уважні батьки спостерігають за дитиною, намагаються зрозуміти її потреби та причини поведінки. Вони не концентруються тільки на вихованні, адже велике значення для них має формування емоційного порозуміння з дитиною, яке базується на повазі та довірі.

Такі стосунки найкраще будувати з дитиною від самого початку, але ніколи не пізно взятися їх розвивати.

Потреби та емоції дитини

Кожна людина в будь-якому віці має потреби, важливі для її життя та розвитку. Найголовніші з них, притаманні дитині від народження й перших років життя, називають основними. Вони пов'язані з тамуванням голоду, почуттям безпеки, близькими та надійними стосунками, а також із визнанням з боку інших, досягненням успіхів та особистісним розвитком.

Прагнення людини задовольнити свої потреби – природний процес. Однак навіть у дорослих інколи виникає проблема з їх розпізнаванням, називанням та вираженням. То що ж говорити про дітей і молодих людей, які тільки відкривають світ, пізнають себе та отримують новий досвід, що може викликати сильні емоції?

Юна людина має право та всі підстави розгубитися в потоці почуттів, не помічати загроз і не розуміти намірів інших людей

по відношенню до себе. Тому дуже важливо, аби батьки були уважні до того, що переживає дитина, підтримували її в процесі задоволення потреб, встановлювали зрозумілі межі та делікатно стежили за тим, як розвиваються події.

Діти

Аудиторія соціальних мереж нестримно молодшає. Минулорічні дослідження у Великобританії засвідчили: майже чверть дітей віком 8–11 років та три чверті дітей 12–15 років мають аккаунти³, і це незважаючи на факт, що в більшості з мереж діє вікове обмеження 13 років.

³ Дослідження компанії Ofcom: https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0020/108182/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf



У цьому віці дітей характеризує довірливість і допитливість, вони легко підпадають під вплив старших людей. Тому варто звернути увагу на те, що вони роблять у мережі. Бажання пізнавати світ і знайомитися з новими людьми може підштовхнути їх до небезпечних контактів, у тому числі наразити на небезпеки, пов'язані зі звабленням дорослими.

Підлітки

Цей період дорослішання – дуже динамічний час, який характеризується багатьма змінами як у психічному, так і в фізичному розвитку дитини. З огляду на потребу побудувати власну автономію, заперечити прийняті серед дорослих зразки та цінності, молоді люди експериментують, випробовують можливості та межі, а також беруть під сумнів авторитети.

Потреба будувати нові взаємини, справлятися з негативними емоціями, стресом та напругою, пошук нових відчуттів, втеча від проблем, природна цікавість, бажання розваг, боротьба з нудьгою, бунт чи прагнення сподобатися ровесникам можуть приводити молодих людей до ризикованої поведінки, зокрема й до контактів із незнайомцями онлайн.

Як уважно розмовляти з дитиною?

У постійному поспіху ми іноді забуваємо, що розмова з дитиною – це не список запитань «для галочки». Пам'ятайте, що ваша дитина глибоко переживає все, що трапляється з нею щодня, навіть якщо не проявляє цього. При цьому вона потребує вашої присутності та уважної, дружньої розмови.

Знайдіть час, щоб зупинитися на хвилинку та з режиму дії переключитися на режим уважної присутності. Перестаньте думати про всі клопоти, які на вас чекають, не пришвидшуйте розмови, не перебивайте розповідь, не робіть одночасно інші справи, не поспішайте зі своїми аргументами.

Розмова – це діалог, в якому є місце для думки, що не збігається з вашою. Цінуйте моменти, коли дитина висловлює власну думку і захищає її. Підтримуйте в молодій людині це вміння. Адже саме воно захистить її в ситуації тиску з боку ровесників або у випадках, коли хтось схилатиме дитину до чогось, чого вона не хоче або з чим не погоджується.

Також будьте присутнім, коли дитина мовчить. У моменти, коли вона не вміє або не готова поділитися своєю історією, дитина повинна відчувати любов, підтримку, доступність і те, що коли вона наважиться розповісти, то зустрінє розуміння та прийняття. Побоювання, що батьки не зрозуміють, – часта причина того, чому діти не розповідають їм про свої труднощі. Страх негативної оцінки, покарання чи відсутності схвалення штовхає дитину до відсторонення та брехні. А незнання справжніх переживань дитини та відсутність доступу до її світу, своєю чергою, може приспати батьківську пильність і збільшити вірогідність, що молода людина залишиться без підтримки саме тоді, коли її потребує.

Уникайте маніпулювання, висміювання, критики, приниження, залякування, змушування чи порівняння з іншими. Часто у стосунках із дитиною ми реагуємо автоматично – повторюємо негативні прийоми, від яких самі постраждали в дитинстві. Тому варто придивлятися до своїх реакцій, бути самокритичними та шукати нові рішення. Зверніть увагу: це не означає, що в розмові з дитиною немає місця для вираження батьківської думки та очікувань. Якраз навпаки – висловлюйте все, що для вас як батька чи мами важливо, і пояснюйте, чому. Але ретельно обирайте форму спілкування⁴.

⁴ Ми радимо прочитати книгу Адель Фабер та Елейн Мазліш «Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали»: http://chtyvo.org.ua/authors/Mazlish_Elaine/Yak_slukhaty_schob_dity_z_namy_hovoryly_Yak_hovoryty_schob_dity_nas_slukhaly/



Вивчайте свою дитину

Не існує універсальної інструкції для успішного спілкування з дитиною чи підлітком. Тому шукайте те, що допомагає вам підтримувати контакт, і не здавайтеся, коли щось не виходить. Невдала спроба – це не поразка, а сигнал дитині, що ти поруч і що тобі не байдуже. Розмова – це тільки один зі способів будувати стосунки. Крім нього варто випробувати інші можливості бути присутнім в житті дитини, наприклад, спільну діяльність чи захоплення.

Будьте чутливими до невербальних сигналів. Знизування плечима може виражати не тільки зневагу, але й безпорадність, а часта задумливість та мрійливість можуть бути проявом вразливості та спробою втекти від реальності. За поведінкою та реакціями дитини стоять конкретні потреби та почуття, і коли ми їх помічаємо та розпізнаємо, то можемо ефективно взаємодіяти.

Як реагувати?

Якщо дитина поводиться дивно, але в черговий раз переконує, що нічого не сталося, то дуже імовірно, що вона не може впоратися з емоціями і не вміє по-іншому відреагувати. Візьміть до уваги обставини цієї конкретної ситуації – етап розвитку дитини чи те, що саме відбувається. Коли ви не розумієте, як краще відреагувати на складну для вас поведінку дитини, згадайте себе у цьому віці: що для вас було найважливішим, яка реакція вас підтримувала, а яка навпаки, а також чого вам бракувало з боку батьків та інших близьких людей.

Коли ваші емоції виходять з-під контролю, подумайте: моя дитина для мене дуже важлива – чи вона це відчуває і розуміє? Як я можу їй це продемонструвати зараз?

Важливі розмови

Розмови, які стосуються складних тем, повинні бути природними і відповідними віку дитини, елементом щоденного життя, а не одноразовою подією. Пам'ятайте, аби це був діалог, а не лекція, треба цікавитися досвідом та потребами своєї дитини.

Використовуйте нагоду, коли важливі для розвитку дитини теми (дружба, стосунки, близькість, сексуальність, відмінність, нетолерантність, проблеми дозрівання, ризикована поведінка тощо) звучать у засобах масової інформації, фільмах чи серіалах. Це може стати приводом для знайомства з міркуваннями дитини та дискусії.

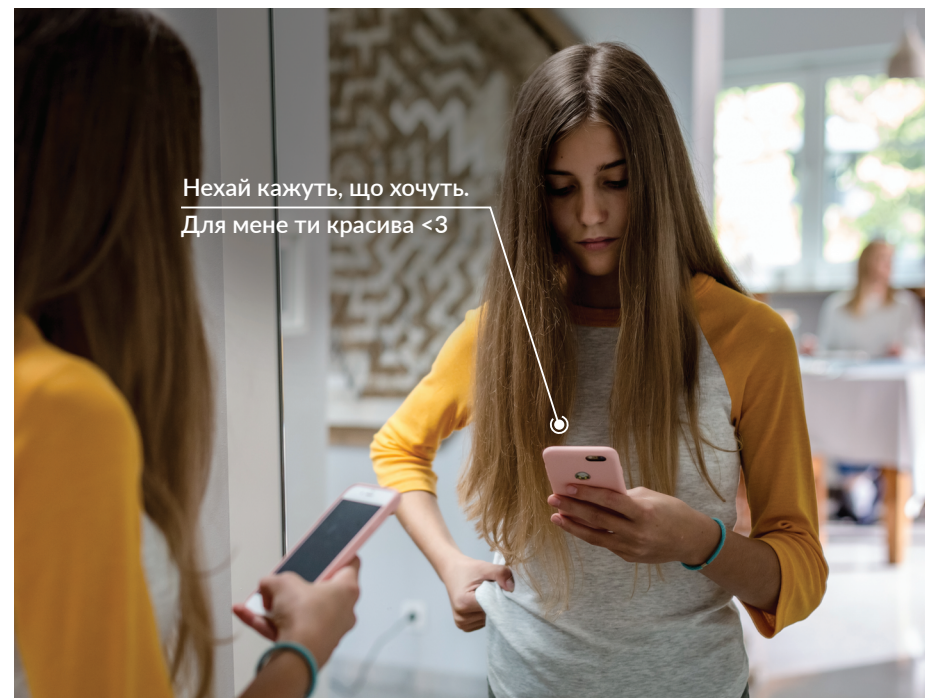
Якщо вам складно говорити на якусь тему, не варто цього приховувати. По-перше, це і так буде помітно, а по-друге, ви навчите дитину: між вами не існує табуованих розмов, навіть якщо тема складна або некомфортна, все одно варто її зачіпати.

Близькі

Розмовляйте з дітьми про різні почуття, які виникають у взаєминах з людьми, такі як кохання, закоханість, захоплення чи потяг. Звертайте увагу на різні емоційні потреби, які ми прагнемо задовольнити в стосунках: потреба бути важливим, коханим, вислуханим тощо.

Пояснюйте дитині, що іноді стосунки з людьми можуть бути шкідливими. Поговоріть про маніпуляції, залежність та використання близькості з поганою метою.

Разом подумайте, що означають і як конкретно проявляються в стосунках розуміння, довіра, щирість, ефективна комунікація, підтримка та повага до особистих кордонів. Важливо, щоб це не були порожні поняття – постарайтеся навести приклади з власного досвіду.



Вигляд

Дуже важливий для підлітка фактор – ставлення до свого фізичного вигляду. Діти, які мають позитивний образ власного тіла, впевненіші в собі.

Для періоду дозрівання характерна надмірна концентрація на власному тілі. З'являються загострені почуття – надмірний критицизм, неприйняття змін, пов'язаних із дозріванням, концентрація на створенні привабливого образу та пошук схвалення зовнішнього вигляду іншими.

Розмовляйте з дитиною про зразки, які нав'язливо пропонують Інтернет і ЗМІ, придивляйтеся до того, що дитина переглядає, до відомих людей, якими цікавиться. Як дівчата, так і хлопці дуже сприйнятливі до інформації з медіа: наприклад, «бути сексі» – це виглядати і поводитися точно як якийсь конкретний чоловік чи жінка з екрана.

Тому дуже важливо врівноважувати медійний посил і допомогти дитині зрозуміти, що не існує єдиного еталону краси. Добре показати інші способи презентувати себе та побудувати власну ідентичність. Варто також розмовляти з дитиною про повагу до власного тіла та образу, а також про те, що наша цінність полягає не тільки в зовнішньому вигляді.

Самотність

Молоді люди сьогодні все частіше почуваються самотніми. Якщо ваша дитина не має друзів, не зустрічається зі знайомими, поговоріть із нею про це. Скористайтеся допомогою спеціалістів, наприклад, психолога. Протидія самотності дитини дуже важлива, оскільки існування близьких друзів – це один із важливих чинників, який захищає від спокушання онлайн.

Небезпечні контакти онлайн

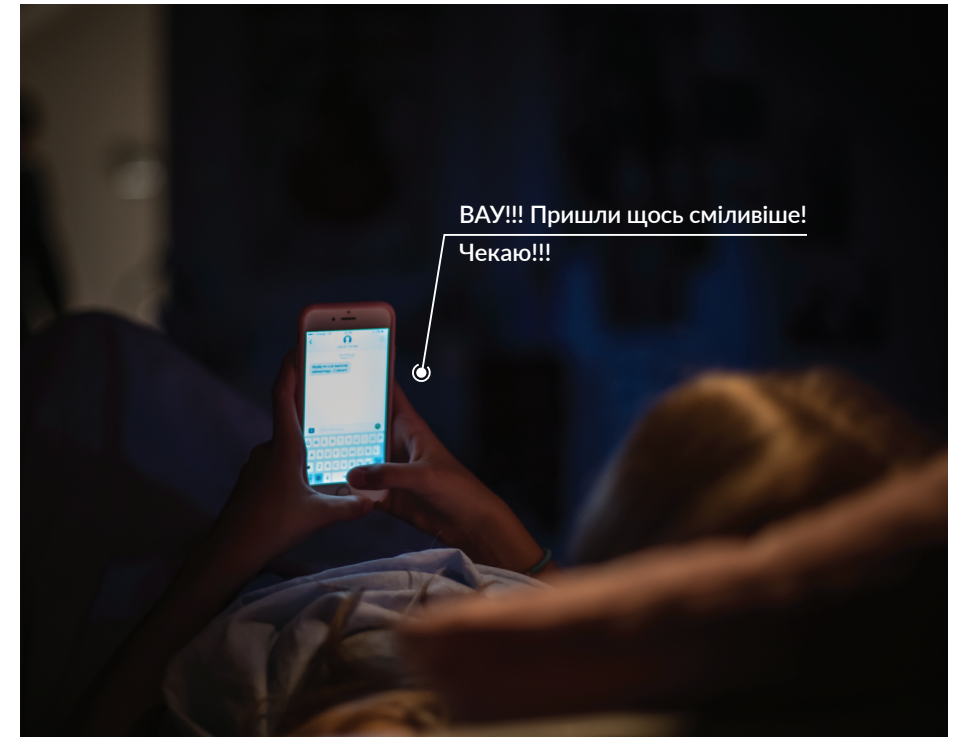
У спокушанні онлайн головну загрозу становить те, що ці стосунки наслідують позитивні знайомства. Кривднику потрібно завоювати довіру дитини та побудувати з нею близький контакт, а тому він чи вона вдає друга, завжди є в доступі, декларує такі самі інтереси, хвалить та робить компліменти, стає на сторону дитини. Він використовує багато способів, аби дитина почувалася винятковою, важливою та особливою.

Поговоріть із дитиною про правило обмеженої довіри по відношенню до людей, з якими вона познайомилась онлайн. Поясніть, чому ми не можемо бути впевненими, ким є людина з іншого боку екрану, і як легко в Інтернеті видавати себе за когось іншого. Звертайте увагу на те, що справжня дружба вимагає часу, перевірки в різних обставинах і поступового формування взаємної довіри.

Підліток повинен знати, що таке насильство у взаєминах і як воно може проявлятися. У контексті стосунків онлайн застережними сигналами в поведінці «друга» можуть бути:

- » прагнення до швидкого зміцнення стосунків («ми друзі назавжди»);
- » спроба ізоляції від сім'ї та знайомих («вони тебе не варті»);
- » контроль щоденного життя;
- » постійний контакт та очікування доступності;
- » емоційний шантаж та провокування відчуття провини;
- » агресія у випадку невиконання чи недостатньо ретельного виконання очікувань «онлайн-друга»;
- » схилення до приховування знайомства і того, як розвиваються ці взаємини, або до зберігання спільної таємниці;
- » прохання, спонукання або вимога надсилати інтимні фото чи відео;
- » вимога довести кохання та важливість стосунків у різний спосіб.

Батьки повинні подбати про те, аби молодші діти не мали контактів зі сторонніми в мережі, але чим старшою стає донька чи син, тим складніше це зробити. Ми застерігаємо вас від того, щоб крадькома або всупереч волі дитини перевіряти переписку та аккаунти соцмереж, чи розпитувати за її спиною сторонніх людей.



Можливо, зараз ви і отримаєте відповідь на питання, яке вас хвилює, але натомість ризикуєте втратити довіру дитини на майбутнє. А довіра – ваш головний, а часто – єдиний козир на роки вперед. Краще навчіть підлітка розпізнавати особу, з якою він познайомився онлайн. Наприклад, можна перевірити таке:

- » аккаунти в інших соціальних мережах;
- » частоту й історію публікацій онлайн;
- » інформацію про школу та знайомих нового онлайн-друга, а також групи, до яких він чи вона належить; взаємодію з іншими знайомими;
- » готовність побачитися за допомогою веб-камери чи іншого додатка, який забезпечує відеозв'язок.

З моменту, коли ми допускаємо можливість зустрічей дитини з людьми, з якими вона познайомилася в мережі, надзвичайно важливо встановити правила безпеки таких зустрічей:

- » батьки повинні знати про зустріч;
- » молодшу дитину має супроводжувати доросла особа, яка викликає довіру, а підлітка старший брат, сестра або ровесники, яким ми довіряємо;
- » зустрічі повинні відбуватися вдень у публічному місці, де є багато людей;
- » після зустрічі варто обговорити з дитиною, чи виправдані очікування і чи не сталося чогось поганого.

У контексті небезпечних контактів варто також говорити про захист приватності онлайн – зверніть увагу дитини на те, що інформація, яку вона публікує про себе в мережі (зокрема ім'я, адреса помешкання, навчальний заклад, вподобання, особисті фото, відео), впливає на її безпеку. Добре, аби діти не розпочинали своїх пригод у соціальних мережах до тринадцятирічного віку. А коли вони вже мають профіль у мережах, то повинні вести його відповідно до правил безпеки (яких бажано дотримуватися і дорослим) – перш за все, змінити налаштування з публічних (які дають доступ до інформації всім) на обмежені, тобто такі, в яких опубліковане бачитимуть тільки знайомі. Варто також навчити дитину не додавати до списку друзів випадкових незнайомців.

Де шукати допомоги

ПОЛІЦІЯ

Якщо вам точно відомо чи ви підозрюєте факт спокушання дитини в мережі, зверніться до найближчого відділку поліції з відповідною заявою. До неї потрібно додати всі доступні докази та сліди спокушання: записи розмов (скріншоти екрана), фотографії чи посилання на сайти, якими користувалася дитина.

За потреби можна підключити кіберполіцію та ювенальну поліцію. Департамент кіберполіції – це міжрегіональний територіальний орган Національної поліції України, який бореться з кіберзлочинністю, організовує та здійснює оперативно-розшукову діяльність. А одним із основних повноважень ювенальної поліції є запобігання і припинення будь-яких протиправних діянь стосовно дитини.

ПРАВОВА ДОПОМОГА МІНІСТЕРСТВА ЮСТИЦІЇ

Юридичну консультацію можна отримати, звернувшись у єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги Міністерства юстиції **0 800 213 103**.

НАЦІОНАЛЬНА ДІТЯЧА «ГАРЯЧА» ЛІНІЯ⁵

116 111 (з мобільного)

0 800 500 225 (зі стаціонарного телефону)

Це безкоштовна анонімна телефонна допомога для дітей та молоді. Вона створена в інтересах дітей, які потребують підтримки, опіки та захисту. Забезпечує усім, хто телефонує, можливість поговорити про важливі для них справи та поспілкуватися в складних ситуаціях.

Батьки, вчителі та вихователі, зателефонувавши на «гарячу» лінію, мають змогу отримати індивідуальну консультацію щодо порушень прав дітей.

⁵ Телефони обслуговує ГО «Ліа Страда – Україна»



Зустріч завтра,
або кидаю твоє фото в мережу!

Діти, які не можуть поділитися своїми проблемами з батьками, стають легкою здобиччю для спокусників у мережі.

Батьківство – це виклик.

Будьте пильними, аби чогось не прогавити.

www.childfund.org.ua



EMPOWERING
CHILDREN
FOUNDATION



БЛАГОПЛУЧЧЯ
ДІТЕЙ
УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД