



БЕЗПЕКА ДИТИНИ В ІНТЕРНЕТІ

Поради для мам та батьків

Інтернет — це простір можливостей, але й зона ризиків. Завдання дорослих — не лише обмежувати, а навчити дитину бути відповідальною і впевненою у цифровому світі.

Говоріть з дитиною про онлайн-життя



Не варто починати з контролю — почніть із діалогу.

Запитуйте: «Що тебе сьогодні здивувало в інтернеті?», «З ким цікаво спілкуєшся онлайн?».

Так дитина відчуває, що її слухають, а не перевіряють.

✿ **Порада:** говоріть не «не можна», а «варто бути уважним, тому що...».

Використовуйте батьківський контроль з розумінням

Скористайтесь функціями Family Link, Microsoft Family Safety, або подібними програмами.

Вони допоможуть:

- бачити, які додатки встановлює дитина;
- встановити часові обмеження;
- фільтрувати небезпечний контент.

✿ **Важливо:** поясніть дитині, навіщо ви це робите — не щоб контролювати, а щоб захистити.



Формуйте цифрову грамотність

Разом перегляньте налаштування приватності, навчіть перевіряти джерела, розрізняти рекламу і фейки.

Це не лише технічні навички — це **розвиток критичного мислення**, яке знижує тривожність і підвищує впевненість.

Зберігайте емоційний контакт

Діти часто йдуть в онлайн, коли не отримують розуміння офлайн.

- Приділяйте час розмовам без гаджетів.
- Підтримуйте дитину навіть тоді, коли вона помиляється.
- Наголошуйте, що будь-яку ситуацію можна вирішити — разом.

✿ **Емоційна безпека = цифрова безпека.**



Встановіть домовленості, а не заборони

Складіть **«сімейні правила інтернету»**:

- коли і скільки часу можна бути онлайн;
- які сайти безпечні;
- що робити, якщо хтось ображає чи надсилає дивні повідомлення.

✿ **Участь дитини у створенні цих правил формує відповідальність, а не спротив.**



Підтримуйте у складних ситуаціях

Кібербулінг, образи, шахрайство — це сильні емоційні потрясіння.

- Вислухайте без звинувачень.
- Допоможіть знайти рішення: звернення до вчителя, психолога, служби підтримки.

✿ **Поясніть, що помилка — не сором, а досвід.**



Будьте прикладом

- Вимкніть телефон під час сімейної вечері, не перевіряйте повідомлення під час спілкування.

✿ **Діти не копіюють не лише слова — вони копіюють поведінку.**

Найкращий антивірус — довіра, спільний діалог і любов.
Коли дитина знає, що її не сваритимуть, вона завжди прийде до вас, навіть після найнеприємнішої онлайн-ситуації.