



КАК ДА НЕ ИЗГУБИМ ДЕТЕТО СИ ВЪВ ВИРТУАЛНИЯ СВЯТ

Наръчник за родители на деца
в предучилищна възраст и начален курс на образование

КОИ СМЕ НИЕ?

Националният център за безопасен интернет Safenet.bg работи за повишаване на дигиталната грамотност на децата. Насърчаваме позитивната, безопасна и отговорна употреба на интернет и мобилните технологии от 2005 г.

Центърът е инициатива на две неправителствени организации – Фондация „Приложни изследвания и комуникации“ и Асоциация Родители.

Центърът е част от Европейската мрежа от центрове за безопасен интернет Insafe и Международната асоциация INHOPE.

Центърът предлага възможност за подаване на сигнал за вредно и незаконно съдържание в интернет, както и за помощ от експерт по онлайн безопасност чрез чат. Двете услуги са достъпни на страницата на Центъра на Safenet.bg и са безплатни.

ЗА НАРЪЧНИКА

Да си родител в дигиталната епоха не е същото като преди появата на интернет. Но не е и толкова трудно, колкото сме склонни да си въобразяваме. Не, не е нужно да се ходи на вечерни курсове по информационни технологии, нито да се изучават съставните елементи на смартфона. Просто трябва да сме готови да въведем в обичайното си родителство един допълнителен елемент – интернет.

Човек става родител още от момента, когато разбере, че му предстои да има дете. Чудото на сътворяването на нов живот ни променя дълбоко. Това предизвиква смесени чувства – щастие, радост, удовлетворение, но и объркване, страх, съмнение дали сме готови да поемем тази изглеждаща страшна отговорност. Първите няколко години минават като насън, донякъде и наистина е така поради хроничното недоспиване. Те обаче могат да задълбочат и безпокойството ни: а когато проходи, проговори, вземе в ръце таблета, как ще се справя? Не се страхувайте, а просто се подгответе вътрешно да приемете бързо настъпващите промени.

КОГА ДА ПУСНА ДЕТЕТО В ИНТЕРНЕТ?

Този въпрос си задават с тревога милиони родители по света. И повечето от тях всъщност доста бързо разбират, че нещата не зависят от тях. Още не проходило, детето сякаш има електронни сензори, които засичат безпогрешно сред купищата играчки и разхвърляни грехи къде точно се намира компютърът, лаптопът, таблетът или телефонът на родителя. Когато веднъж е успяло да се добере до него, Вашето

желание да го държите колкото може по-дълго настрана от този опасен, вреден и страшен виртуален свят вече губи всякакъв смисъл.

Отнемането, забраната и криенето не само подсилват желанието, но и подават един опасен сигнал към детето: те не искат да го пипам, значи трябва да се крия, когато се добера до НЕГО.

ЗАЩО ДЕТЕТО ТОЛКОВА ИСКА ТАБЛЕТА?

Няма нищо свръхестествено в този стремеж на детето да има достъп до компютърно устройство. То вече е виждало многократно – и вкъщи, и навън по време на разходки, и по телевизията, че всички ГО имат и постоянно правят нещо с НЕГО. И естествената му реакция е „Искам и аз“. Това е вроденото любопитство да се изследва всяко нещо от околния свят, което всъщност е довело да оцеляването и развитието на човека. Но при таблета и телефона има и още нещо.

Вероятно повечето от Вас са виждали видеоклипа в YouTube, в който дете в памперс седи на пода пред илюстрирано списание и се опитва с два пръста да увеличи снимка, но не му се получава и то се ядосва. След първият досег до волшебството на компютъра Вие сте изгубили битката. Защото ТОЙ РЕАГИРА. И най-слабото докосване до екрана на смартфона и таблета предизвиква реакция. Това създава чувство за контрол и всемогъщество. А кой би се отказал да е толкова могъщ, че с едно докосване с пръст да може да изстреля нещо срещу мишена и да я разруши? До пречупи стогодишно дърво или да се разруши цяла къща с леко побутване на екрана? Това е магията. Но това е и моментът, от който родителят има една нова задача – да покаже на детето разликата между виртуалното могъщество и ограниченията на физическия свят. Как да стане ли?

РАННО ОБУЧЕНИЕ В ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ

Вземете идея от някоя от компютърните игри, на които играе детето. Изберете разпознаваем предмет в нея и използвайте същия или подобен в действителност и направете игра с детето, която да включва различни движения и действия с предмета. Така, въпреки че още не може да говори, то ще започне да прави разлика между виртуалния и реалния предмет.

До към 7-8 годишна възраст основното занимание на децата в интернет са игрите и видеоклиповете. Отделяйте по малко време, когато имате възможност, и опитвайте да извършите заедно с детето подобни на онлайн действията, но с реални предмети. Детето е попаднало на онлайн игра с музикални инструменти – прекрасно! Купете от

магазин за играчки евтино подобие на някой от реалните инструменти и заедно се опитайте да възпроизведете звуците или мелодия от компютърната игра. Така детето ще усети физически разликата между виртуалния и реалния клавиш на пиано например. Да, виртуалният ще е по-желаният, защото по-лесно се манипулира, но не се отказвайте да го предизвиквате да опитва същото и с реалната играчка.

По този начин детето ще научи и още един важен урок, който ще му е много полезен в бъдеще – в реалния свят доста неща са по-трудни и изискват повече усилия отколкото във виртуалния.

РАННИ УМЕНИЯ ЗА ОНЛАЙН ОБЩУВАНЕ

Вече все по-рано настъпва моментът, в който детето започва да общува с други в интернет. В началото това става през игрите. Във виртуални детски светове като „Клуб Пингвин“ или „Животно.ком“ детето се превъплъщава в свой компютърен аватар (съответното собствено животно). Той се движи, играе и извършва различни действия сред тълпа от други компютърни „приятели“. Всяко действие предизвиква реакция на другите около него, което е интригуващо и завладяващо.

В един момент детето вече може да чете и да пише. Игрите стават по-сложни и играчите могат да общуват помежду си с чат и да изразяват емоции чрез емотикони. На този етап е много важно да приучим детето да разбира, че зад компютърния персонаж има истински жив човек.

Поинтересувайте се кое дете на Ваши познати, което и Вашето дете познава, играе на същата игра. Заедно с детето потърсете приятеля му във виртуалния свят. Нека детето да го поздрави: „здрасти“ или „здравей“, или просто „здр“ и да предложи да направят нещо заедно: „Искаш ли да....“. След известно време всеите малко съмнение у детето – а дали това наистина е неговият реален приятел? Защото в интернет хората могат да се представят за такива, каквито не са или за други. Помислете заедно как бихте могли да се уверите, че отсреща е именно неговият приятел. Подскажете, че може да попита приятеля си нещо, което само истинският му приятел би могъл да знае, например: „Вчера на площадката ти какво такова вкусно нещо яде?“.

Това е изключително важен урок за бъдещето, когато детето ще навлезе в многолюдния свят на социалните мрежи и все по-активно ще общува с най-различни хора в него. И то се нарича „Задаване на контролен въпрос“.

ПРЕКОМЕРНАТА УПОТРЕБА

Едни от най-честите въпроси, които родителят днес си задава, е: „Не седи ли прекалено дълго на компютъра? Колко време е много? Как да го отвлека от интернет и да го накарам да се заеме с нещо друго?“.

По принцип за прекалена употреба говорим, когато ползването на компютъра и на интернет нарушава нормалния режим на детето, започва да му пречи да изпълнява другите си задължения – уроци, домашни, курсове, тренировки... Това, че докато е въкъщи, пред него или около него има винаги включен компютър, лаптоп, таблет, телефон все още не означава прекалена употреба. Детето може да си пише домашните, но да поглежда с едно око дали някой не му е писал нещо във фейсбук, по скайп или вайбър.

Всъщност това, което трябва да ни безпокои, е дългата физическа неактивност, която може да доведе до наднормено тегло, гръбначни изкривявания, проблеми с очите. Как да се преборим?

Забраните, заплахите и заповедите от рода на: „Ставай веднага от този компютър или ще ти спра интернета!“, „Ти да ослепееш ли искаш?“ не работят. Те само подсилват желанието да се прекара всяко свободно време в интернет и нещо по-лошо – приучават детето да не се старее само да се контролира, а да очаква, че винаги ще има някой, който да му наложи със сила да се откъсне от възшебния онлайн свят.

Вместо това родителят може още от самото начало на ползване на компютърно устройство постепенно да учи детето да редува виртуалните с физическите занимания. Не с насилствено откъсване, а с предизвикване на интерес към друго занимание. Имате малко момиче, на което му е много интересно мама какво прави в кухнята – прекрасно! Повикайте го да стане от лаптопа: „Искаш ли да ми помогнеш да готвим нещо интересно?“. Това Ви дава още една много полезна възможност – потърсете заедно в интернет игри за ресторанти, видеоклипове за готвене на определени ястия и се опитайте да възпроизведете някое от тях.

И ето – детето вече е разбрало колко нови, интересни и полезни неща може да намери в интернет извън игрите и видеоклиповете.

А за момче? Едва ли има на този свят момче, което ще откаже да поиграе с топка с татко или с мама, било то навън или пък въкъщи.

СТРАШНИЯТ СВЯТ НА ОНЛАЙН ПОРНОГРАФИЯТА

Всички знаем колко е лесно да попаднеш в интернет на порнография, без да си я търсил. Това предизвиква и естествен страх у родителя, че и детето му може да я намери лесно. И този страх, за съжаление, е оправдан. До 14-годишна възраст повечето момчета и почти половината от момичетата вече са виждали онлайн порнография. Как да ги предпазим от вредните въздействия? Двата основни начина са: чрез технология и чрез разговор.

Технологията: Има стотици различни програми за родителски контрол – и платени, и безплатни. Съществува и европейска платформа, която позволява да се избере подходяща за възрастта и възможностите на семейството програма - <http://www.sipbench.eu/>. Там са подбрани програми, на които специалисти са направили оценка за ефективност и за подходяща за ползване възраст. Но дори и без специална програма, всяка операционна система, която ползва Вашият компютър, лаптоп, таблет или смартфон има настройки за блокиране на неподходящо за деца съдържание. В края на тази книжка можете да видите как да настроите най-популярната операционна система Уиндоус така, че блокирането да не допуска порнографско съдържание.

ВАЖНО! *Инсталирането на програма за родителски контрол или създаването на контролиран профил на детето трябва да става с негово знание. Трябва да му се обясни, че това е за негово защита, но като порасне още малко и са научи как да се предпазва само, вече няма да има нужда от такава програма.*

Разговорът: Това е най-важният и най-сигурен начин за предпазване. Всъщност, ако вече сте минали някои от описаните по-горе първи стъпки, чрез които детето да осъзнае, че виртуалният и реалният свят се различават, Вие вече сте минали Урок №1. За съжаление, Урок №2 е по-сложен и труден. Ако се придържаме към старите традиции да говорим с детето за секса, когато то вече е навлязло в пубертета, може да сме прекалено закъснели. Още от предучилищна възраст трябва да сме минали този тежък разговор по подходящ за възрастта на детето начин. Можем да използваме нещата, за които вече сме говорили: във виртуалния свят можеш да разрушиш къща или да пречупиш дърво само с едно мръдване на пръста; в реалния не се получава, нали; много от нещата, които виждаш в интернет всъщност не стават така в реалния свят и това включва и действия и отношения между хора. Те са изкуствено създадени и нямат нищо общо с истинските отношения между хората, между момчетата и момичетата и между мъжа и жената.

Да, не звучи много лесно, но това е предизвикателството да си родител на дигитално дете. Не се плашете, опитайте и ще видите, че е по-лесно, отколкото сте си представяли.

УСПЕХ!

Мнения на родители на деца под 8 години от проведени от експерти на Центъра за безопасен интернет интервюта в рамките на изследване на употребата на компютърни устройства от малки деца

Майка на 40 год.: Притеснява ме потенциалната вреда за очите, умората и повишената раздразнителност. Технологиата едновременно помага и създава проблеми за родителите. От една страна, устройствата занимават детето, докато родителите довършват задълженията си, а интернет е и ценен източник на идеи за общосемейни дейности. От друга страна, устройствата могат да изолират членовете на семейството един от друг.

Майка на 36 год.: Има положителен ефект за развиването на дигиталната грамотност на децата и окуражаването им да учат английски, например, тъй като това е необходимо условие при играенето на игри.

Майка на 33 год.: Ограничената употреба на интернет е полезна за децата. Ученето на децата на добри ценности и добри примери е най-добрият начин родителите да ги предпазят от неограничено или вредно ползване.

Баща на 48 год.: Изгрите и анимациите влияят много на децата и ги правят хиперактивни и агресивни. Но на децата не трябва да им се отнема възможността да ползват компютърни устройства, тъй като така биха се чувствали изолирани.

Майка на 39 год.: Децата трябва да бъдат насърчавани сами да регулират употребата си на дигитални устройства, вместо родителите просто да им налагат забрани. Технологиата е важна част от днешния живот и децата трябва да я ползват активно, в противен случай те биха се чувствали изолирани и неподготвени.

Баща на 40 год.: Окуражавам децата да бъдат критични към рекламите, които виждат и вярвам, че те трябва да са наясно с целите на рекламите от ранна възраст. Използването на забрани е най-лошият подход за защита на децата, защото по този начин детето ще е много изкушено тайно да пробва забраненото нещо, което значително ще повиши риска то да попадне в опасност.

Майка на 42 год.: Ползването на дигитални устройства е полезно, тъй като дава на децата умения, които несъмнено ще им послужат по-нататък в живота. От друга страна, прекалената употреба може да бъде проблемна, когато децата забудят представя за времето и станат асоциални.

Майка на 25 год.: Играенето на игри, гледането на филми и слушането на музика на дигиталните устройства е полезно и позитивно. Негативна употреба е посещаване на сайтове като Фейсбук.

СЪЗДАВАНЕ НА ЗАЩИТЕН ПРОФИЛ НА ДЕТЕ НА ОПЕРАЦИОННА СИСТЕМА УИНДОУС, ВЕРСИИ 7, 8 И 10

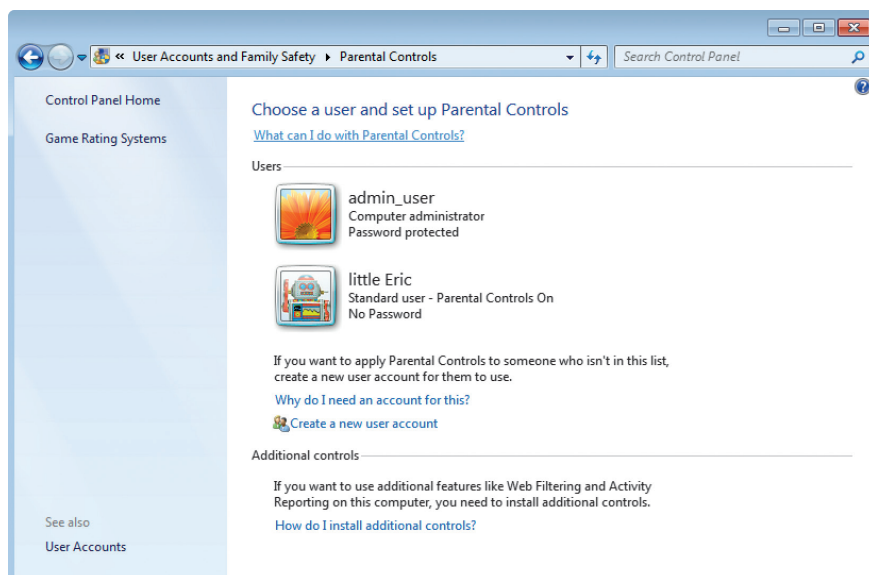
***Важно:** ако компютърът е вързан към домейн (почти винаги при служебните компютри), настройките за родителски контрол не са достъпни – те са достъпни само за администраторите на компютъра. На собствения Ви компютър вкъщи администраторският профил би трябвало да е Вашият собствен профил, от който можете да зададете показаните в този наръчник настройки – това важи и за трите версии на Windows, описани тук.*

Има различни начини, по които настройките за родителски контрол могат да бъдат направени. Тук са представени някои от тях.

НАСТРОЙКИ ЗА РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ В WINDOWS 7

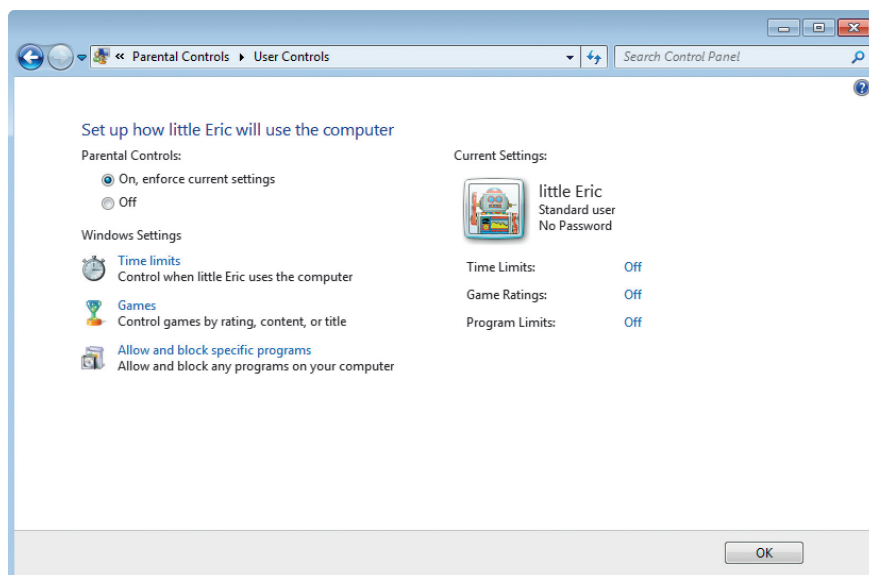
1. Натиснете **Старт**  бутона

2. Отворете **Контролен панел (Control Panel) > Потребителски акаунти (профили) и семейна безопасност (User Accounts and Family Safety)**. Кликнете върху **Настройка за родителски контрол за кой да е потребител (Parental Controls)**. В случай че се появи покана да въведете администраторска парола или потвърждение, въведете паролата или потвърдете. Ще достигнете до следната страница:



3. Изберете потребителския профил, за който искате да настроите функцията за родителски контрол. Като кликнете върху **Създаване на нов акаунт (Create a new user account)** в долната част на страницата, може да направите отделен профил на Вашето дете, ако не – задайте настройките за родителски контрол във Вашия собствен профил. След като изберете профил, кликнете и влезте в него, след което под секцията **Родителски контрол (Parental Controls)** щракнете върху **Включено, прилагане на текущите настройки (On, enforce current settings)**.

След като активирате **Родителски контрол (Parental Controls)**, ще имате достъп до следното меню, от което може да изберете какви настройки да се активират:

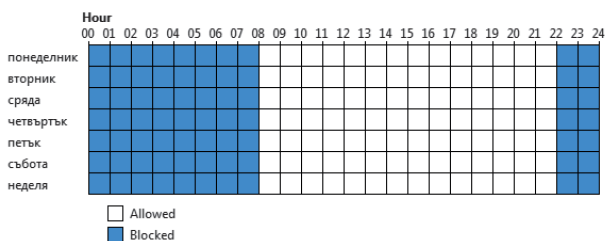


4. Настройки, които можете да зададете:

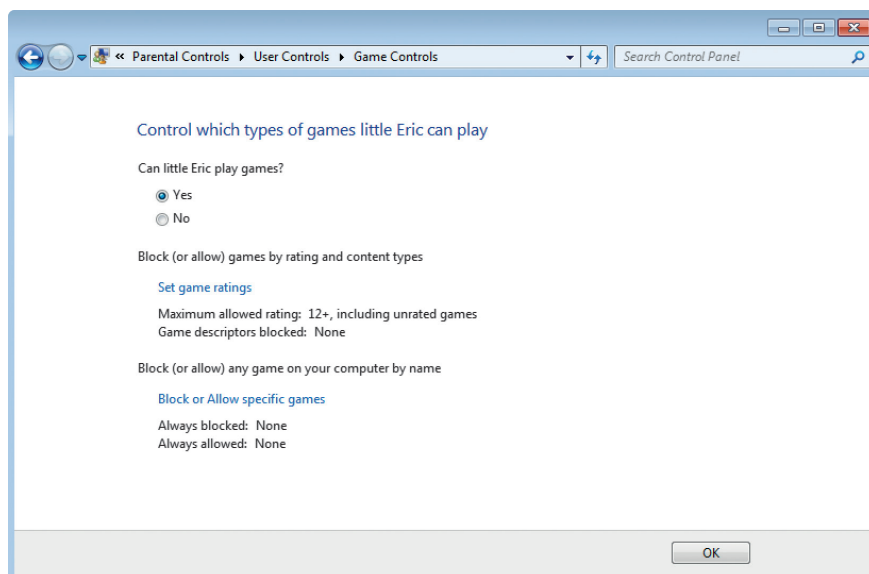
Времеви лимити (Time limits). Можете да задавате времеви ограничения за ползване на компютъра, като забраните определени часове. Можете да задавате различни часове за влизане за всеки ден от седмицата. Когато детето ползва компютъра, но зададеното време свърши, сесията автоматично ще бъде прекъсната. Тези настройки може да въведете в следната таблица, която се отваря, след като кликнете върху **Времеви лимити (Time limits)**. В бяло оставете часовете, в които ползването на профила е позволено (Allowed), а в синьо – часовете, в които искате да ограничите употребата на профила (Blocked):

Control when little Eric will use the computer

Click and drag the hours you want to block or allow.

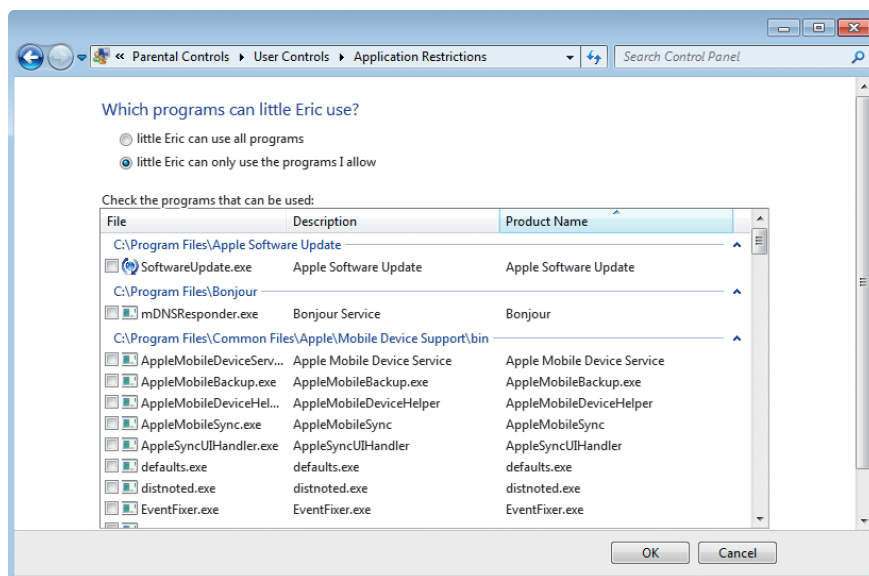


Игри (Games). Можете да управлявате достъпа до игри, да избирате игри, подходящи за определена възраст и типа на съдържанието, което да се блокира, както и да разрешавате или блокирате неоценени или конкретни игри – това може да определите и по рейтинга, който други потребители са дали на играта и на нейното съдържание. Когато кликнете върху **Игри (Games)**, ще достигнете до следното меню:



От тази страница може да определите дали детето Ви може да играе игри (пример Can Bobby play games?), можете да блокирате игри по рейтинги, които се отварят щом кликнете върху Задаване на рейтинги за игри (Set game ratings), както и да блокирате определени игри по име (Block or Allow specific games).

Разрешаване или блокиране на конкретни програми (Allow and block any programs on your computer). Първоначално, в тази секция ще видите две опции – детето може да ползва всички програми (Can use all programs), и детето може да ползва програмите, които аз позволявам (Can use only the programs I allow). При избиране на втория вариант можете да забраните използването на определени програми от децата – ще видите следната секция, в която може да изберете кои програми да са достъпни в профила и кои не:



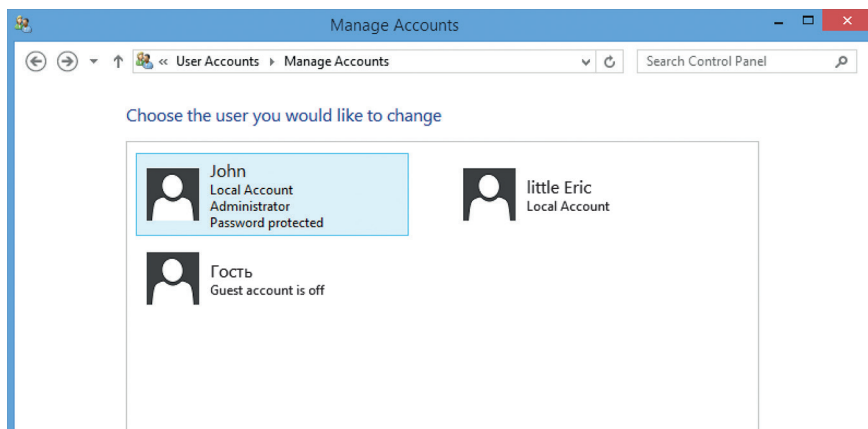
НАСТРОЙКИ ЗА РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ В WINDOWS 8

1. Отворете Control Panel (Контролен панел) и изберете **User Accounts and Family Safety (Потребителски акаунти и семейна безопасност)**.

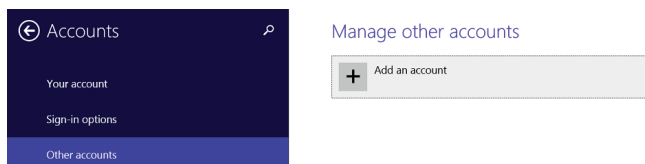


2. Влезте в **User Accounts (Потребителски акаунти)**, изберете **Manage another account (Управление на друг акаунт)**.

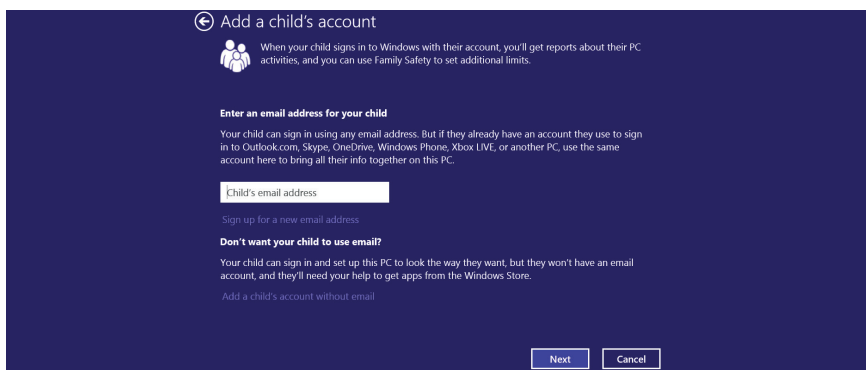
3. В долния ляв ъгъл на тази страница ще видите опцията **Add a new user in PC settings (Добавяне на нов потребител в настройките на компютъра)** – кликнете върху нея.



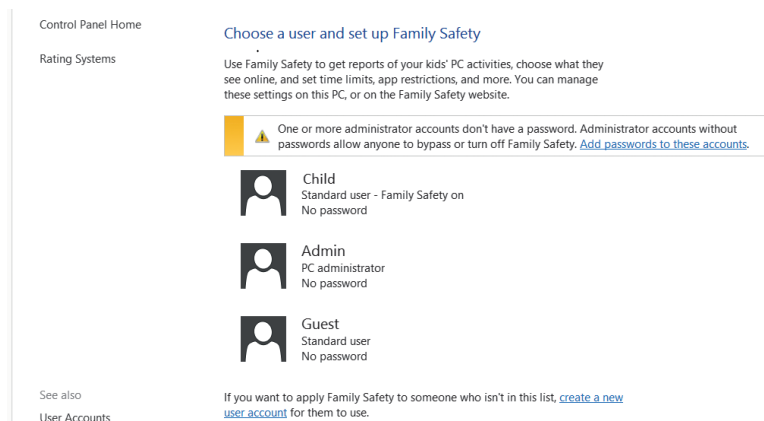
4. Кликвайки върху **Add a new user in PC settings (Добавяне на нов потребител в настройките на компютъра)**, ще отворите прозорец **Manage other accounts (Управление на друг акаунт)**, където изберете **Add an account (Добавяне на акаунт)**.



5. В дъното на страницата, която ще се отвори, след като изберете **Add an account (Добавяне на акаунт)**, ще видите опцията **Add a child's account (Добавяне на детски акаунт)** – изберете я. Такъв акаунт можете да създадете или с имейл адреса на детето, или измисляйки му ново потребителско име и парола. Създайте профила.



6. За да зададете настройките в детския профил, отидете в **Контролен панел (Control Panel)**, изберете **Потребителски акаунти и семейна безопасност (User Accounts and family safety)** – изберете **Семейна безопасност (Family Safety)** – до **Семейна безопасност (Family Safety)** можете да достигнете и като изпишете това название в полето за търсене на Windows 8.



7. След като влезете в **Семейна безопасност (Family Safety)**, кликнете върху профила, на който желаете да включите родителски контрол. Там ще може да настроите в какви сайтове може да влиза детето, какви времеви рамки на употреба да има, какви ограничения да има при сваляне на игри и приложения от Windows Store, както и да ограничите приложенията, които могат да бъдат инсталирани в този профил.

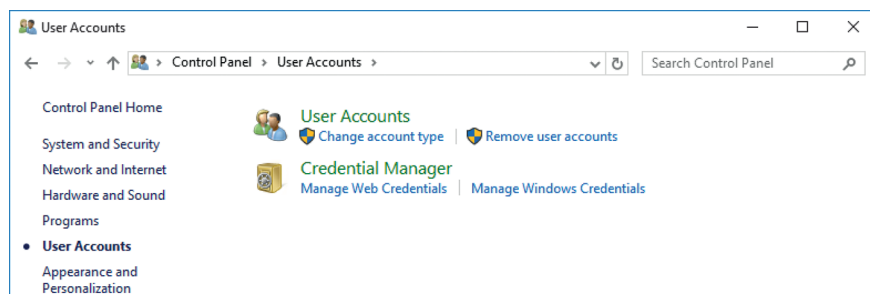
Имате и възможност да събирате информация за ползването на компютъра, която можете да разгледате, като кликнете **View activity reports (Разгледай доклад за дейността)** под името и снимката на детския профил.

НАСТРОЙКИ ЗА РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ В WINDOWS 10

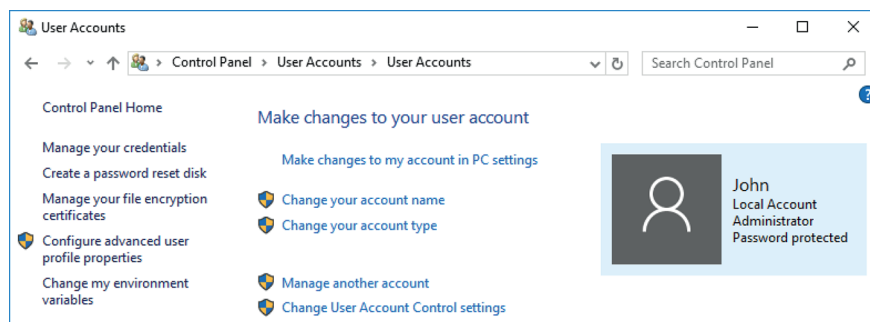
За да регистрирате детски профил в Windows 10, трябва да имате потребителски акаунт (профил) в Майкрософт, за да създадете такъв и за Вашето дете. Регистрирайте се безплатно на сайта на Майкрософт. След като направите това:

1. Отворете **Старт менюто (Start menu)** 

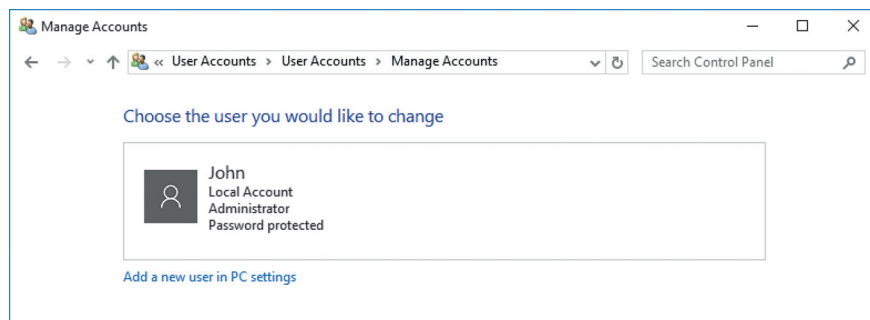
2. Отворете **Контролен панел (Control Panel)** и след това изберете **User Accounts (Потребителски акаунти)**.



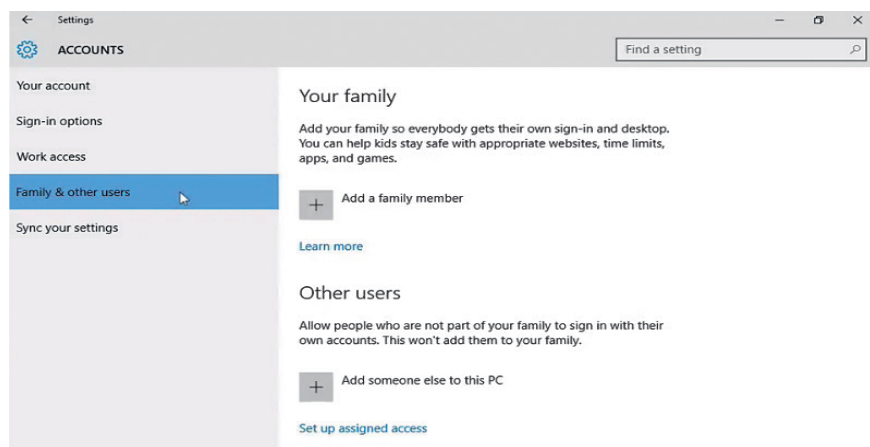
3. Отворете страницата **User Accounts (Потребителски акаунти)** и изберете **Manage another account (Управление на друг акаунт)**:



Така ще отворите меню, в което ще видите опцията **Add a new user in PC settings (Добавяне на нов потребител в настройките на компютъра)** – изберете я.



4. След като сте кликнали, ще се отворят **Настройките (Settings)**, където трябва да изберете **Family and other users (Семейство и други потребители)**, след което **Add a family member (Добавяне на член на семейството)**.



5. След като изберете **Add a family member (Добавяне на член на семейството)**, ще се отвори прозорец, който предлага два варианта – **Add a child (Добавете дете)** и **Add an adult (Добавяне на възрастен)** – изберете първото.

Add a child or an adult?

Enter the email address of the person you want to add. If they use Windows, Office, Outlook.com, OneDrive, Skype, or Xbox, enter the email address they use to sign in.

☒ Add a child

Kids are safer online when they have their own account

☐ Add an adult

Enter their email address

The person I want to add doesn't have an email address

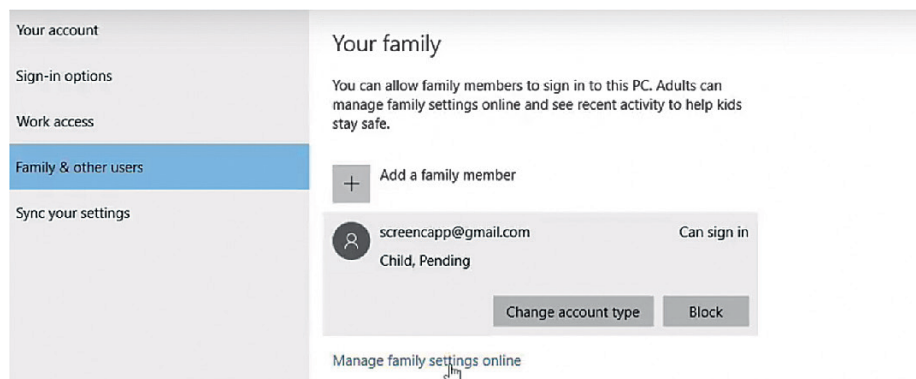
6. След като изберете създаване на профил за дете, ще трябва да въведете имейл адреса на детето – ако няма такъв, можете да регистрирате нов имейл адрес от същата страница.

7. След като създадете имейл, има графа за въвеждане на номер на мобилен телефон, след което ще получите предложение Майкрософт да изпраща на имейла на детето промоционални оферти и да събира информация от профила с цел подобряване на употребата – може да се съгласите или да откажете.

8. След тази стъпка ще трябва да потвърдите, че приемате условията за ползване на детския профил.

9. Следващата стъпка е въвеждането на информация за Ваша кредитна или дебитна карта, като по този начин удостоверявате, че наистина сте възрастен – това е необходимо, тъй като компанията не може да изисква лични документи от Вас и няма как по друг начин да се увери, че сте родител - регистрирането на карта струва 50 цента (щатски долар), които се даряват за благотворителност.

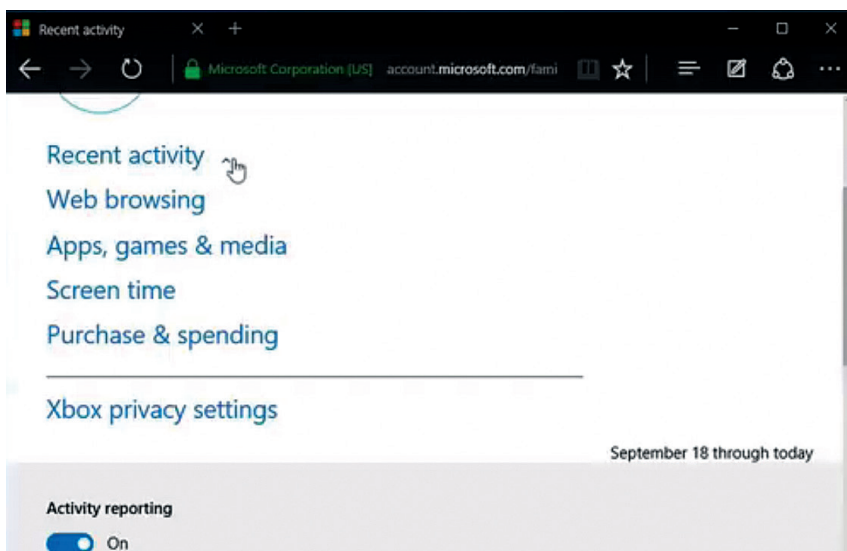
10. След като регистрирате профила на детето, той може да Ви се покаже като Pending (Чакащ одобрение):



За да довършите регистрацията, влезте в имейл адреса на детето, който сте предоставили при регистрацията, или в собствения си имейл, ако сте регистрирали детето само с потребителско име и парола, и потвърдете профила.

10. След потвърждаването на профила от **Старт менюто (Start menu)** изберете **Settings (Настройку) > Accounts (Акаунти) > Family and other users (Семейство и други потребители)** – от тази страница ще можете да блокирате достъпа на профила и да промените неговите настройки. На същата страница ще видите и опцията **Manage family settings online (Управление на семейните настройки онлайн)**, която ще отвори страница на сайта на Майкрософт – оттам ще можете:

- да следите дейността на детето в интернет – какви сайтове са били посещавани от профила, като също така можете да блокирате неподходящи страници;
- да видите какви приложения, игри и снимки/клипове са разглеждани от детето;
- какви неща са купувани от онлайн магазина за приложения;
- да ограничите времето, в което профилът може да бъде ползван;
- да ограничите какви приложения и игри са достъпни за профила – Windows 10 ще блокира филмите и игрите за възрастни и те няма да са достъпни за детето;
- да изберете веднъж седмично да получавате доклад за всички дейности от профила.





sofenet.bg



Този наръчник е изготвен с финансовата подкрепа на Майкрософт България.