



ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ



ДОСВІД КАЙЄ

У нас із Надією дуже різні підходи до виховання дітей. Не те щоб ми зовсім не погоджувалися одна з одною, але ми, як і наші партнери та діти, — різні особистості. Ми також ведемо різні способи життя: якщо доньки Надії здобувають домашню освіту, то мої двоє дітей ходять у звичайну школу. Я впевнена, що гуру з виховання завжди готові дати пораду щодо того, як поводитися з дітьми, і хоча нас цікавить думка експертів, усіх не можна стригти під одну гребінку.

Сучасні батьки схильні пишатися тим, що їхні діти «все їм розповідають», і ще два роки тому я теж у це вірила.

На час написання цієї книги моїм донькам виповнилося 11 та 15 років, і різниця у віці тепер стала особливо помітною. Хоча моя молодша може не одразу все розповісти, в якусь мить їй захочеться виговоритися, особливо, коли вона засмучена. Щодо того, як ми її контролюємо, то вона ще у віці, коли спрацьовують суворий погляд та погроза сховати печиво.

Інша річ — моя старша донька. Не те, щоб вона була свідомо неслухняною (навпаки, вона працююча, винахідлива та й загалом люб'язна, і я неймовірно нею пишаюся), але вона більше не дитина. Донька підростає і вже сама робить висновки щодо світу та людей у ньому. І хоча мені хочеться вірити, що, опинившись у скрутному становищі, вона все ще прийде до мене, я знаю, що найбільший вплив на її повсякденне життя зараз мають друзі. Чи розповідає вона мені геть усе? Дуже сумніваюся.

Так, я розумію, що це звучить як жалюгідне зізнання, буквально провал за стандартами сучасного виховання дітей, але я не можу не замислитися: а чи не поставили ми собі недосяжні цілі? Я мала чудові стосунки зі своїми батьками, за що завжди буду їм вдячна, але чи розповідала я їм усе? Дзуськи! З практичної точки зору, мені цього й не треба було.

За відсутності мобільних телефонів та цифрових технологій батьки часто не знали, де я, з ким і що роблю. У них не було вибору, крім як повірити, що мого глузду вистачить на те, щоб себе убезпечити. Чи прибігли б вони мені на допомогу? Так! Чи дихали вони мені у спину щохвилини? Ні!

Так, я не мала мобільного телефона, планшета або ноутбука, коли була підлітком, але в мене була можливість робити помилки та самостійно їх виправляти. Я щиро вірю, що моїм дітям теж потрібно мати таку можливість, хоч я й не завжди можу себе стримати.

Хай там що, ось моя порада: будьте з ними близькими, але дозвольте вільно дихати. Не треба скиглити, як би вам хотілося, щоб смартфонів та інтернету не існувало, — вони пропустять це повз вуха. Знайдіть нейтральну територію, де зможете поговорити більш відверто та легко. Для нас це прогулянки парком із собакою.

І наостанок ознайомтеся з ризиками онлайн-світу, щоб бути на крок попереду. Це ніби перші кроки ваших дітей: ви можете просканувати простір на наявність гострих кутів та нерівностей на поверхні й бути готовими їх підхопити, але навчитися ходити їм доведеться самотужки.



ДОСВІД НАДІЇ

З мого досвіду, найбільша помилка, якої я можу припуститися, коли хочу серйозно поговорити зі своїми доньками, — це сісти й дивитися на них. Я вважаю, що прямий зоровий контакт ставить дівчат (та й багатьох їхніх однолітків) у глухий кут, і вони почуваються незручно. Такий підхід завжди закінчується бурчанням та роздратованим: «Мамо, у мене все норм».

Через це я намагаюся проводити всі серйозні розмови крадькома. Коли треба докопатися до суті питання, вірите чи ні, але саме цей ненависний смартфон стає чимось на кшталт союзника, особливо з нашою старшою дочкою.

Медді зараз у тому віці, коли все, через що вона проходить, відчувається як кінець світу. Їй також важко (отакої, а хіба

95%
батьків
розмовляли
зі своїми
підлітками
про те, який
ОНЛАЙН-
КОНТЕНТ
є ДОРЕЧНИМ;
39% роблять
це РЕГУЛЯРНО.



ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

13 РОКІВ —
МІНІМАЛЬНИЙ ВІК
для користувачів
більшості
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.
Проте САЙТИ РІДКО
просять користувачів
ПІДТВЕРДИТИ ВІК
при створенні нового
акаунту.



ДОСВІД КАЙЄ

Соцмережі не дають мені заснути вночі. Я хвилююся, якої шкоди вони можуть завдати моїм дітям.

Їх можуть цькувати, тролити, піддавати грумінгу або переслідуванням, показувати порно та насилля. Їхній мозок зморщиться до розмірів горошини через усю ту нісенітницю в інтернеті, а самі вони стануть кволими та немічними через те, що витрачають усю енергію на вподобайки та репости, замість того щоб бігати та стрибати. Вони можуть навіть втратити здібність писати повні речення й почнуть спілкуватися винятково через емоді.

Це для мене сценарій кінця світу, який робить мене дещо ірраціональною. Іноді я ловлю їх, коли вони в телефонах (майже кожної свідомої миті), та як гаркну: «Ану вилазьте із соцмережі!»

Я навіть не завжди знаю, чи сидять вони в соціальних мережах, я просто роблю машинальне припущення, і це так дратує, коли вони самовдоволено показують мені екрани своїх телефонів, де обговорювали домашнє завдання з математики в груповому чаті. Підібгавши хвоста, я відступаю...

Соцмережі можуть мати цілу низку негативних наслідків, але як мама двох дівчат-підліток, я намагаюся дивитися на все у перспективі й не завжди вбачаю в цьому щось страшне. Ми з Надією обидві користуємось твіттером, інстаграмом та фейсбуком і маємо переважно позитивний досвід. Ми дійшли висновку, що в цифровому світі, як і в реальному, кількість добрих людей значно перевищує кількість поганих.

Але є одне «але»... Ви маєте вивчити правила цифрового руху та ставити запитання. Якими платформами користується ваша дитина? Що там такого цікавого? Чим вона там займається? З ким спілкується? Моя старша дочка, як і багато інших підлітків, — рабиня Snapchat. Сторінка у фейсбуці в неї теж є, але вона там майже нічого не викладає. Те ж саме стосується інстаграму.

Тож через що я переживаю?

Насамперед через ризик від удосконалених та нереалістичних зображень та їхнього впливу на її самооцінку: ми багато про це говорили. Ми також обговорювали, ким насправді є «друзі» та як їй вирішити, кому можна та не можна довіряти свої почуття й особисту інформацію. Крім того, мене непокоїть, як ми використовуємо нашу мову. Необдуманий, спонтанний коментар може серйозно ранили та зіпсувати дружбу. Із соцмережами також не можна бути впевненими, що ваша дитина завжди є жертвою. Недосвідченість, незрілість, скажені гормони та відносна анонімність можуть пробудити найгірше у будь-кому.

Проте батькам теж потрібно вчитися. Погляньте на свої акаунти в соцмережах. Якби хтось передивився всі ваші фото з подробицями особистого життя та поїздками, як гадаєте, скільки інформації про вашу родину можна було б зібрати?



ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ВІЛЛА

Багато дітей мають декілька акаунтів у соцмережах, але цим вони збільшують ризик для себе. Хтось може заволодіти одним з акаунтів, надати неправдиву інформацію, спонукати до небезпечних або недоречних онлайн-«пранків» (як у випадку нижче) або скоїти злочин із ненависті — існує багато способів потрапити в небезпеку через соціальні мережі.

ДИТИНА ЛЕДЬ НЕ ЗАГИНУЛА ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ЧЕЛЕНДЖУ

Одна жінка розповіла мені, як її син забіг на кухню червоний, очі повні сліз, а рот набитий ватою. Не маючи змоги дихати, він ухопився за свою маму. Вона почала витягувати вату, докладаючи неабияких зусиль, адже через слину вона вся склеїлася. Коли вату нарешті витягли, жінка спитала сина, про що в біса він думав, пхаючи

вату в рот. Він сказав, що робив онлайн-челендж «Пухкий кролик», де люди засовують до рота маршмелу. Маршмелу в нього не було, тож він замінив його ватою. Батьки страшенно перелякалися, адже хлопчик міг задихнутися, якби нікого не було поряд, щоб йому допомогти.

ПРИКЛАД ІЗ ПРАКТИКИ ВІЛЛА

34%
дітей віком
8–11 років
МАЮТЬ АКАУНТ
у СОЦМЕРЕЖІ.

ЗАГАЛЬНИЙ БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Ці інструкції допоможуть вам налаштувати контроль та паролі на всіх пристроях, якими користується ваша дитина, а також налаштувати для неї акаунт у соцмережі та обліковий запис електронної пошти, дати поради з фото- і відеозйомки та шопінгу.

1 СТВОРЮЄМО ОСНОВНИЙ ОБЛІКОВИЙ ЗАПИС

Основний обліковий запис допоможе вам контролювати смартфон або планшет дитини.

Я б рекомендував створити новий обліковий запис в iCloud або Google для пристрою вашої дитини. Ви також можете створити новий обліковий запис електронної пошти спеціально для керування цим пристроєм. Його можна прив'язати до iCloud або Google. Тільки ви маєте знати пароль від цих облікових записів. Переконайтеся, що дитина не може отримати доступ до поштової скриньки зі свого пристрою, оскільки це дозволить їй скинути пароль до облікового запису, робити покупки та змінювати налаштування батьківського контролю.

2 СТВОРЮЄМО ОБЛІКОВИЙ ЗАПИС НА КОМП'ЮТЕРІ

Як адміністратор, ви можете контролювати доступ до сервісів. Переконайтеся, що тільки у вас є пароль від облікового запису адміністратора на будь-якому комп'ютері, яким користується ваша дитина. У неї має бути

свій, звичайний обліковий запис, на якому ви можете налаштувати обмеження, такі як контент-фільтри. Ви також маєте знати її пароль та мати доступ до всіх куточків комп'ютера, включаючи e-mail та соцмережі.

3 КОД ДОПУСКУ ТА ВІДБИТКИ ПАЛЬЦІВ У ПРИСТРОЇ

Контролюйте пароль на пристрої дитини. Незалежно від того, чи спільно ви користуєтесь пристроєм, чи в дитини є свій, ви маєте встановити код допуску для розблокування (див. с. 204–205). Для молодших дітей встановіть код допуску, який знатимете тільки ви, щоб контролювати, коли і скільки дитина користуватиметься пристроєм. Коли дитина підросте,

ви можете сказати їй пароль, щоб вона могла робити це сама. Якщо на пристрої є сканер відбитків пальців/обличчя, переконайтеся, що там зареєстровані тільки ваші відбитки, адже реєстрація відбитків дитини дозволить їй робити покупки та завантажувати застосунки без введення пароля від облікового запису Apple або Google (див. с. 216–217).

4 НАЛАШТУВУЄМО БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Як і комп'ютери, планшети та телефони також мають батьківський контроль. У «Параметрах» на всіх телефонах та планшетах є розділ про батьківський контроль, для зміни якого потрібен код доступу. Цей код зазвичай відрізняється від коду для розблокування пристрою. Налаштуйте контроль до того, як дати пристрій дитині. Якщо ви спільно користуєтесь пристроєм, вам буде потрібно знову вимкнути обмеження для себе.

ЯК НАЛАШТУВАТИ КОНТРОЛЬ НА IPHONE

Спочатку налаштуйте Сімейний доступ

Параметри

Екранний час

Родина

Контент і приватність, увімкніть «Вміст і приватність»

5 СТОРОННІ ЗАСТОСУНКИ ДЛЯ БАТЬКІВСЬКОГО КОНТРОЛЮ

Застосунки можуть допомогти вам налаштувати суворий батьківський контроль. Деякі сторонні застосунки можуть регулювати часові обмеження на сидіння в Інтернеті, фільтрувати контент, блокувати сайти, контролювати повідомлення та вебкамеру. Перед тим як встановити один із таких застосунків, почитайте онлайн-відгуки та качайте тільки з авторитетних ресурсів. Не встановлюйте застосунків, для яких вам потрібно отримати root-права або зробити jailbreak, оскільки це піддасть ризику безпеку пристрою та може анулювати гарантію (див. с. 209).

6 СТВОРЮЄМО ОБЛІКОВИЙ ЗАПИС ЕЛЕКТРОННОЇ ПОШТИ

Для входу на сайти вашої дитини потрібно мати Імейл. Діти часто мають власний обліковий запис електронної пошти для спілкування з друзями та входу в інші Інтернет-акаунти. Оберіть ім'я користувача для дитини. Це буде центральний обліковий запис, із якого вона контролюватиме всю свою Інтернет-активність. Переконайтеся, що тільки ви знатимете пароль, налаштуйте 2ФА (див. с. 205) та зайдіть в обліковий запис зі свого пристрою, щоб мати доступ до поштової скриньки.

ПРО ЩО ТРЕБА ПОДУМАТИ

Не обирайте ім'я, яке може здатися образливим, сексуальним або недоречним

Ім'я користувача

Зробіть ім'я користувача неоднозначним, щоб незнайомці в інтернеті не могли визначити вік та стать вашої дитини

Не використовуйте прізвище або дату народження

Створіть надійний пароль, який знатимете тільки ви

Пароль

Якщо дитина знатиме пароль, вона зможе увійти в свій обліковий запис на інших пристроях без вашого відома

2ФА

Налаштуйте двофакторну аутентифікацію тільки на свій номер телефону (див. с. 205)

Пароль для відновлення

Переконайтеся, що його надішлете на ваш Імейл або телефон, а не дитині, щоб ви могли відновити обліковий запис, якщо його буде видалено або змінено