

017
NUME MATERIAL:

Ghid de siguranță online - părinți și copii

PENTRU CLASA:

Toate clasele. Material informativ pentru părinți, ca să ajute la pregătirea și siguranța digitală a copiilor lor.


**TIP MATERIAL:
SIGURANȚĂ ONLINE**

Momentul în care un copil intră în rândul celor care utilizează tehnologia digitală (telefon mobil, tabletă, laptop, computer) trebuie pregătit ca orice alt moment de inițiere. Așa cum le-ați explicat celor mici ce înseamnă să meargă la școală sau reguli de conduită în parc, așa trebuie să le explicați ce presupune vastul univers al vieții digitale. Pare cu atât mai importantă această discuție cu cât, dacă la școală copilul dumneavoastră este sub atenta grijă a doamnei învățătoare/domnului învățător, în mediul online, de cele mai multe ori, el va fi singur.

PRINTRE LUCRURILE LA CARE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI CÂND COPILUL ARE ACCES LA TEHNOLOGIA DIGITALĂ:

- »» **Calitatea și durata timpului pe care copilul o petrece online;**
- »» **Securitatea aparatelor și aplicațiile pe care le descarcă de pe internet;**
- »» **Să fie responsabil în relație cu ceilalți pe rețelele de socializare;**
- »» **Să fie în siguranță în relație cu ceilalți pe rețelele de socializare.**

NU UITAȚI!

Copiii sunt încurajați în conduita lor de exemplul adulților din viața lor (cadre didactice, părinți, frați sau surori etc). Astfel că dacă vă așteptați la un anumit comportament de la ei (ex: să nu folosească telefonul/tableta în timpul mesei, să nu se joace mai mult de X ore, să respecte persoanele de pe rețelele de socializare etc), este indicat să vă asumați aceleași reguli.

DE CE ESTE BINE SĂ AVEȚI O DISCUȚIE CU COPIII ÎNAINTE DE A ACHIZIȚIONA UN DISPOZITIV DE TEHNOLOGIE DIGITALĂ?

Deși actuala generație de copii sunt născuți în era digitală, asta nu înseamnă că există un reflex înnăscut al comportamentului responsabil online. Pentru ei mediul digital este doar despre joc și distracție, fără să audă foarte multe lucruri despre toate acele elemente controversate din online.

Este bine ca introducerea în mediul online să o facă o persoană adultă, responsabilă și implicată în educația copilului. Așa cum îi îndrumați cum să traverseze o stradă, spre exemplu („te uiți la semafor, traversezi doar pe culoarea verde, te asiguri uitându-te în stânga și în dreapta, apoi traversezi”), la fel trebuie să îi îndrumați și cu privire la consumul de digital. Deși sunt fizic în siguranță, pe canapeaua din sufrageria dumneavoastră, aceștia pot fi afectați de anumite lucruri din mediul digital.

Reguli simple pe care le puteți explica copiilor dumneavoastră (pentru copii cu vârstele cuprinse între 4 – 10 ani):

1. INSTALAREA APLICAȚIILOR ONLINE LE FACEM ÎNTOTDEAUNA ÎMPREUNĂ:

de foarte multe ori copii aud de la prieteni despre diferite jocuri sau aplicații pe care și le doresc și ei. Însă nu toate aplicațiile sunt pentru copii, iar dintre acelea pentru copii, nu toate sunt potrivite vârstei lor/valorilor pe care dumneavoastră vreți să le insuflați. Așa cum nu lăsați copiii să privească anumite categorii de programe tv/filme, la fel ar trebui să știți ce jocuri/aplicații folosește pe dispozitivele sale.

Nu toate aplicațiile trebuie să fie educative sau să insuflă anumite valori. Micuții au nevoie și de momente de joacă. Dar trebuie să fiți atenți la jocurile instalate. Acestea:

- › **Nu trebuie să promoveze violența;**
- ›› **Nu trebuie să promoveze comportamente rasiale;**
- ››› **Nu trebuie să promoveze comportamente de tip hărțuire.**

Astfel că dacă copilul dumneavoastră dorește o anumită aplicație/joc, trebuie să agreeți cu el că:

- › Îl instalați împreună;
- ›› Pentru prima dată folosiți aplicația împreună;
- ››› Dacă aplicația/jocul se abate de la cele menționate mai sus, explicați copilului dvs. de ce considerați că nu este o aplicație pe care ar trebui să o folosească și o ștergeți.

În acest fel copilul nu va simți că i se interzice accesul la o posibilă resursă de distracție și va simți că este și el parte din decizia de a nu folosi aplicația.

2. ÎNCERCAȚI SĂ DIRECȚIONAȚI INTERESUL COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ SPRE SITE-URI ȘI JOCURI EDUCATIVE.

Dincolo de jocurile sau aplicațiile ale căror unic scop este distracția, există foarte multe resurse online gratuite cu un conținut educațional. Căutați astfel de resurse și atrageți copilul spre acele aplicații.

Câteva exemple (le găsiți în Google Play/Play Store din telefonul dumneavoastră):

- › **SkyView:** o aplicație care permite privirea constelațiilor și a planetelor. Este foarte distractivă și familiarizează copiii cu noțiuni din sfera geografiei;
- ›› **Duolingo:** aplicație extrem de accesibilă și distractivă prin care copiii pot învăța limbi străine;
- ››› **Scratch jr:** este o aplicație ce ajută micuții să își creeze propriile povești și jocuri interactive și o minunată modalitate de a-i introduce în lumea codării;
- ›››› **Push the Box** – o aplicație distractivă care exersează memoria și logica;
- ››››› **Potrivirea generalilor** – „regele Maimuță” învață copiii cum să recunoască asemănările și deosebirile dintre obiecte – exersarea logicii.
- ››››› **Anotimpurile** – copiii trebuie să asocieze diferite obiecte, să le așeze în categorii, să identifice diferite obiecte.

(Vă sfătuim să căutați și dumneavoastră jocuri online educative. Lista noastră nu este exhaustivă).

3. SECURITATEA TELEFONULUI/TABLETEI/LAPTOPULUI/CALCULATORULUI ESTE STRÂNS LEGATĂ DE SITE-URILE PE CARE LE ACCESEAZĂ ȘI LOCUL DE UNDE ÎȘI DESCARCĂ APLICAȚII:

aveți grijă ca aplicațiile pe care le descărcați să fie doar din magazinul Google Play/Play Store sau Apps (pentru varianta iOS de sistem de operare). Aplicațiile care sunt disponibile aici sunt verificate și, deci, șansele ca aparatele să fie virusate sau să existe furturi de informații din telefon scad considerabil.

4. TIMPUL PETRECUT PE APARATELE DIGITALE:

Unul dintre cele mai mari riscuri este dependența de utilizare a tehnologiei. În mod firesc, excesul de tehnologie digitală, ca orice alt tip de exces, dăunează puterii de concentrare sau a capacității de socializare directă. De aceea este indicat să stabiliți timpi preciși în care copilul dumneavoastră poate petrece timp utilizând aceste aparate.

- › **Discutați** cu copilul despre importanța socializării directe și a timpului petrecut alături de familie și prieteni. Nu trebuie să subliniați părțile negative ale utilizării tehnologiei digitale (deși acestea există doar dacă discutăm despre exces de utilizare a tehnologiei) sau să diminueți din entuziasmul copilului de a utiliza telefonul, dar trebuie să accentuați importanța și sănătatea unui stil de viață care să îmbine activitățile în natură și activitățile directe cu prietenii cu activitatea din mediul on-line/timpul petrecut pe dispozitivele digitale.
- » **Agreeți** împreună cu copilul dumneavoastră un interval de timp pe care să îl petreacă pe telefon/tabletă/computer: discutați despre celelalte sarcini pe care le are (teme, poate sarcini în gospodărie) și timpul pe care dumneavoastră îl considerați necesar pentru interacțiuni directe cu prietenii și familia. În funcție de acestea, conveniți intervalul de timp zilnic optim. Discuția ar trebui să fie un fel de negociere, astfel încât copilul să se simtă parte a deciziei de a petrece un număr fix de minute/ore pe zi și, deci, să îi fie mai simplu să își respecte propria decizie. Conform studiilor, timpul maxim zilnic pentru copiii cu vârste de până la 12 ani este 1 oră și jumătate pe zi (optim este o singură oră!)
- »» **Monitorizați** respectarea înțelegerii! Dacă ați agreeat un anumit interval de timp/zi, iar copilul nu respectă această regulă, discutați despre încălcarea înțelegerii. Pedepsele nu trebuie să fie unele extrem de aspre, astfel încât să nu ajungeți în situația în care folosesc tableta/telefonul pe ascuns. O posibilă pedeapsă ar putea fi scurtarea timpului petrecut pe aceste aparate în zilele următoare cu timpii depășiți (ex: dacă azi petrece cu 15 minute în plus pe telefon/tabletă, mâine reduceți timpul cu 15 minute).

4. IMPLICAȚI COPILUL ÎN ACTIVITĂȚI EDUCATIVE CU TELEFONUL:

telefonul mobil/tableta pot fi instrumente de învățare. Camera telefonului îi poate ajuta să exploreze mediul din jurul lor, aplicațiile de editare foto îi poate ajuta să dezvolte abilitățile de comunicare etc. Uneori chiar și temele pot fi făcute cu ajutorul telefonului mobil, acest lucru încurajând copiii să folosească telefonul și în alt scop decât acela recreațional. Puteți să le propuneți și dumneavoastră astfel de exerciții – pe website-ul www.indreptardigital.ro puteți găsi sugestii de activități educaționale special „croite” pentru telefoanele mobile.

5. PE REȚELELE DE SOCIALIZARE:

Există un set simplu de reguli pe care, odată înțelese și asumate, copilul dumneavoastră va fi în siguranță pe rețelele de socializare. Principalul mesaj pe care trebuie să îl transmiteți copiilor dumneavoastră este că absolut tot ce facem în viața de zi cu zi trebuie să facem și pe rețelele de socializare (Facebook, WhatsApp, Instagram etc). Comportamentul pe care îl avem față în față trebuie să îl avem și în online.

- › **Înainte de a-și face un cont pe o rețea de socializare, să se sfătuiască cu un adult:** de cele mai multe ori când pleacă la joacă pe afară, vă anunță. Și în mediul on-line se aplică aceeași regulă – trebuie să știți „unde” este. Doar după ce discutați împreună despre ce presupune viața în mediul online (cel puțin informațiile de mai jos), agreeți că este în regulă să își facă un cont pe anumite platforme;
- › **Creați contul împreună și asigurați-că este un cont privat:** majoritatea platformelor sociale permit setarea unui cont privat, astfel încât conținutul pus de copilul dumneavoastră să nu fie vizibil decât de aceia care îi sunt „prieteni” în mediul online (pentru fiecare dintre platformele de socializare, acest lucru se face diferit – căutați în secțiunea de setări pentru fiecare dintre platforme). De-asemena, tot din setările platformei, identificați cum anume să împiedicați respectiva aplicație să localizeze de unde postează copilul dumneavoastră.
- › **Nu „vorbiți” cu persoanele străine:** dacă o persoană pe care nu o cunoaștem ne contactează, nu răspundem/nu o adăugăm la prieteni. Având în vedere vârsta lor fragedă, social media nu poate fi o modalitate de a-și extinde cercurile de prieteni.
- › **Nu postăm fotografii cu persoanele cunoscute fără să le cerem acordul:** nu este prea devreme să le explicați noțiuni de bază despre viața privată și dreptul la imagine al fiecăruia. Întrebați-i dacă le-ar plăcea să vadă o fotografie pe internet cu ei – o poză în care părul le stă foarte prost/în care se scobesc în nas etc. Fiecare are dreptul la propria imagine. Mai ales atunci când discutăm despre fotografii făcute în incinte private/semiprivat (sală de clasă, școală, locuință).
- › **Înainte de a posta orice să se gândească la faptul că un adult (părintii/învățătoarea) au acces la conținut:** dacă ei consideră că ceea ce urmează să posteze (fotografie sau text) nu trebuie să ajungă sub ochii unui adult, înseamnă că ceva este în neregulă cu respectivul conținut/copilul știe că face ceva rău. Deci respectivul conținut nu ar mai trebui publicat.
- › **NU FACE RĂU NICIODATĂ:** dictonul „ce ție nu-ți place altuia nu-i face” se respectă și în cazul rețelelor de socializare. Trebuie să se gândească mereu înainte de a posta un conținut pe rețelele de socializare – să răspundă la o întrebare înainte de apăsa butonul de „distribuie”: „prin acest mesaj/postare, fac rău cuiva?” - dacă răspunsul este afirmativ, atunci postarea/mesajul nu trebuie distribuit.
- › **De pe internet lucrurile nu dispar niciodată** – opțiunea de a șterge conținuturi de pe internet este uneori limitată. Mereu există posibilitatea de a face fotografii ecranului (screen shot) și a păstra informația respectivă. De aceea e foarte important să se gândească ÎNAINTE de a posta dacă acel conținut este potrivit pentru a fi făcut public. Să se asigure că postarea:
 - › Nu face rău nimănui;
 - › Conținutul este adevărat;
 - › Nu reprezintă o imagine sau informații despre sine sau altul pe care nu vrea să le vadă toată lumea.

- › **Dacă în cercul lui de prieteni online se întâmplă ceva ce consideră periculos/jignitor pentru el sau pentru un prieten, să vă anunțe pe dumneavoastră sau un cadru didactic:** dacă în general pârâțul este considerat o practică mai degrabă de neîncurajat, când vine vorba de fenomenul de bullying (hărțuire) online, este important ca un adult să știe despre acest lucru. De cele mai multe ori bullyingul online este preferat de copii din interacțiunile directe pentru că „doamna nu ne vede”. Tocmai de aceea este important ca elevii să raporteze părinților sau învățătoarei despre posibile situații de jignire/amenințare/umilire online. Dacă nu cunoașteți ce se întâmplă în mediul online, nu puteți nici să evaluați potențialul pericol și nici să sprijiniți copilul în a trece peste o posibilă situație dureroasă.
- › **Dacă întâlnește lucruri care îi stârnesc curiozitatea/are nevoie de explicații, „hai să vorbim”.** Nu întotdeauna puteți ține copilul în siguranță de site-urile pe care le considerați nepotrivite pentru vârsta lor. Chiar dacă controlați site-urile pe care copilul dumneavoastră le accesează, poate întâlni conținuturi nepotrivite de pe alt dispozitiv decât cele de acasă. De aceea este important să-i explicați că pe internet există lucruri care i se vor părea curioase/noi și că este de preferat să le discute cu dumneavoastră.