ÎN LUMEA VIRTUALĂ

Despre siguranţa copiilor noştri în mediul virtual



Confederaţia Caritas România

Cuvânt înainte

Dragi părinți!

Internetul a devenit o parte esențială a vieții noastre de zi cu zi, jucând un rol important și în viața copiilor noștri. Cu toții ne dorim ca aceștia să fie în siguranță atât în lumea reală cât și în lumea virtuală, cea a internetului. Copiii au nevoie de protecție și când vorbim despre protecție nu ne referim doar la lupta noastră ca părinți în încercarea de a-i feri de pericolele care-i pândesc la tot pasul în viața reală, ci și la pericolele întâlnite în lumea virtuală. Copiii au nevoie de protecția, sprijinul, îndrumarea părinților în privința conținutului riscant din lumea digitală.
Cu această broșură dorim să vă sprijinim și să vă ghidăm în drumul spre căutarea siguranței copiilor voștri în lumea virtuală. Vă oferim informații importante despre pericolele pe care copiii le pot întâlni, dar și sfaturi despre ce puteți face pentru a-i proteja atunci când folosesc internetul. Astfel, internetul va deveni un mediu sigur și util atât pentru cei mici, cât și pentru restul familiei.

Conținut

2 Cuvânt înainte
3 Riscurile cu care se confruntă copii
4 Timpul petrecut pe internet
5 Conținut nepotrivit
6 În contact cu persoane necunoscute
8 Cyberbullying
9 Când informațiile personale ajung pe internet unde nu ar trebui
10 Platforme folosite de copii
12 Fake News
12 Provocări online
13 Câteva sugestii pentru copiii noștri și, de asemenea, pentru părinții lor
14 Cum vorbim cu copii?

Texte: Thomas Hackl, Ioana Găvrilaș, Adela Popa-Ghițulescu
Design: Noémi Sárkány

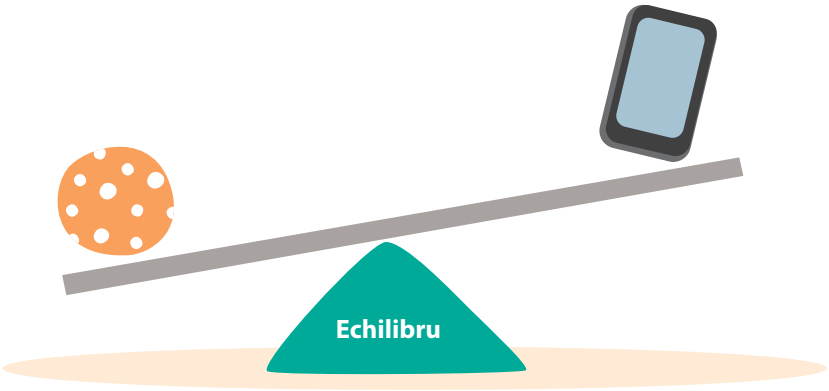
Riscurile cu care se confruntă copiii pe internet

Internetul este plin de oportunități pentru copiii noștri. Aici găsesc informații utile, muzică și video-uri, jocuri și comunică cu prietenii lor.

Dar probabil v-ați întrebat deja, dacă internetul este și un loc sigur pentru copii. Adevărul este că așa, cum este în lumea reală, și în lumea virtuală există multe pericole, amenințări și locuri întunecate:

- Conținuturi nepotrivite sau periculoase (video, imagini, informații)
    - Violență și crime
    - Alcool și droguri
    - Pornografie
- Riscul că date, informații și imagini personale ajung pe internet
- Riscul de a intra în contact cu persoane necunoscute cu rele intenții
- Cyberbullying
- Riscul de a fi manipulat prin știri false
- Dependența de internet

Depinde de noi, adulții, să facem internetul un loc mai sigur pentru copiii noștri.



Timpul petrecut în fața ecranului

Cât timp petrec copiii dvs. în fața ecranului (calculator, tableta, telefon)?
Timpul petrecut în online poate fi util sau cel puțin distractiv pentru copii, dar atunci, când petrec zilnic mai multe ore în fața ecranului, copiii (și chiar și adulții) sunt expuși la multe riscuri:

- Dependența de internet
- Pierderea de contacte sociale
- Rezultate slabe la școala
- Efecte negative asupra dezvoltării copilului
- Efecte negative asupra sănătății

Când vedeți că copilul dvs. stă toată ziua în fața ecranului, nu se mai joacă afară cu prietenii, nu are timp pentru teme, nu vrea să mănânce cu restul familiei și nu se culcă la timp seara, atunci e momentul să interveniți.

Echilibru este cuvântul cheie – trebuie să există un echilibru între timpul petrecut la școala și teme, activități cu prietenii și în aer liber, timpul petrecut cu familia și timpul în fața ecranului.

Vârstă	Timp maxim în fața ecranului (pe zi)
0-2 ani	Deloc
2-3 ani	Câteva minute, de preferat filmulețe pentru copii mici vizionate împreună cu un adult
4-6 ani	30 de minute, împreună cu un adult
7-10 ani	1 oră de timp liber în fața ecranului (nu include timpul pentru teme și învățătură petrecut la calculator)
11- ani	2 ore de timp liber

Nu folosiți telefonul/tableta
pentru calmarea sau adormirea copiilor mici!



Conținut nepotrivit

Nu tot ce se găsește pe internet este și potrivit pentru copii. Copiii, când navighează pe internet în mod nesupravegheat, destul de ușor – și de multe ori ajutați de prietenii lor – ajung la astfel de conținuturi. Curiozitatea copiilor pare fără limite, cea ce pe de o parte este bine, că astfel învață multe lucruri noi și utile, dar pe de altă parte le duce și în zone periculoase pentru ei. În lumea virtuală, ca și în lumea reală, copiii au nevoie de sprijin și de ghidare.

Care sunt conținuturile cele mai periculoase pentru copii?

Violență și cruzime

Expunerea la imagini cu violență, cruzime și crime poate să aibă efecte foarte negative, mai ales pentru copii mici, de exemplu anxietate și tulburări de somn.



Limbaj neadecvat

Texte cu înjurături și vulgarități pot afecta limbajul folosit de copii.



Consum de droguri și de alcool

Există pagini, videouri și piese de muzică care promovează consumul de alcool și droguri. De asemenea, droguri sunt comercializate și pe internet.



Pornografie

Imagini și videouri cu conținut pornografic sunt cele mai căutate tipuri de conținut pe internet



Cum protejați copiii dvs.?

- Monitorizați activitatea lor pe internet
- Instalați filtre și programe de control parental pe dispozitivele copiilor

În contact cu persoane necunoscute

Aproape 50% dintre copiii cu vârstă între 11-14 ani au fost contactați pe internet de persoane necunoscute. În mediul online există multe persoane cu rele intenții, de care trebuie să ne ferim și de care trebuie să-i protejăm pe copiii noștri.

Ce urmăresc aceste personaje când intră în contact cu copiii și încearcă să câștige încrederea lor:

Obținerea de informații personale:

Adresa, școala, programul zilnic, informații financiare, informații despre membri familiei, etc.

Obținerea imaginilor:

Fotografii intime și compromițătoare, imagini care dezvăluie alte informații personale

Șantaj:

folosirea informațiilor pentru a obține avantaje personale

Abuz în lumea reală:

aranjarea întâlnirilor în lumea reală, abuz sexual, răpire, jaf, etc.

Cum puteți proteja copilul dvs.?

- Explicații de ce nu trebuie discutat în online cu persoane necunoscute și de ce în niciun caz nu trebuie trimise informații personale sau imagini
- Urmăriți de aproape cu cine comunică copilul dvs.
- Asigurați-vă că copilul folosește conturile private pe platforme de medii sociale (Instagram, TikTok, etc.)
- Ajutați copilul să blocheze contacte nedorite
- Motivați copilul să blocheze persoane suspecte. Dacă este cazul, oferiți ajutor
- Dacă copilul este amenințat sau șantajat, căutați ajutorul autorităților (poliția)
- Dacă aveți nevoie de ajutor, vorbiți cu angajații centrului Caritas

În contact cu persoane necunoscute

Cum reușesc aceste persoane să intre în contact cu copiii și să câștige încrederea lor?



Primul contact

- Comentarii pe o postare (foto, video)
- Adultul (de multe ori deghizat in copil) întră într-un grup de discuții sau de joc online
- Contact direct pe o aplicație de mesagerie

Câștigarea încrederii copilului

- Discuții
- Cadouri online (în jocuri online)
- Folosirea informații personale găsite pe medii sociale
- Transmitere de imagini

Continuarea comunicării pe o platforma mai ferită

Mesaje private în loc de grupuri și comentarii publice

Câștigarea încrederii copilului

- Obținerea datelor personale
- Santaj
- Obținerea de fotografii și videouri
- Întâlnire în lumea reală

Cyberbullying



Odată cu evoluția tehnologiei și cu apariția mai multor rețele de socializare, fenomenul de bullying s-a transferat rapid în mediul online.

Cyberbullying-ul se referă la actul de a hărțui, intimida sau agresa pe cineva în mediul digital. Acest fenomen se manifestă prin comportamente repetate prin primirea unor mesaje răutăcioase, amenințătoare sau jignitoare de la persoane cunoscute sau necunoscuți, publicarea de către alții a unor poze sau clipuri cu scopul de a jigni, răspândirea de zvonuri, furtul parolelor, furtul de identitate prin crearea unui profil fals sau postarea de statusuri și comentarii în

Semne și efecte ale cyberbullying-ului

Hărțuirea în mediul digital are consecințe emoționale, de comportament, fizice și chiar cognitive, iar aceștia pot fi adesea cuprinși de sentimente de izolare, umilire și disperare și pot fi încercați chiar de depresie sau tulburări de anxietate.

Din păcate copiii nu sunt obișnuiți să vorbească despre aceste probleme cu un adult competent care să îi înțeleagă și de cele mai multe ori nu prea știu ce să facă. Își pierd interesul față de activitățile preferate, nu se mai joacă, nu mai citesc, nu se mai plimbă, nu mai ies cu prietenii pentru că le e teamă, le e rușine. Le este teamă să nu fie judecați de ceilalți, să nu fie înțeleși, să spună ce problemă au în mod efectiv.

Efectele se pot manifesta și prin dureri de cap, febră sau dureri de stomac, utilizarea drogurilor sau a alcoolului precum refuzul de a merge la școală de teamă să nu fie afectați și în mediul real de ce li s-a întâmplat în mediul online.

Ce pot face părinții?



Atunci, când vedeți anumite semne de modificări comportamentale ale copilului , incluziv izolare, întristare, evitare a celorlalți copii, trebuie să aveți discuție calmă, caldă, care să manifeste empatie și să-l ascultați, fără să îl judecați.

Părinții trebuie să își încurajeze copiii să vorbească deschis despre experiențele neplăcute trăite online și să le dezvolte încrederea în propria persoană ca să le poată oferi sprijinul și ajutorul de care au nevoie într-o astfel de situație.

Este foarte important să îi învățați pe copii să discearnă între ce este o glumă și ce este o jignire. Să-i învățați să aibă abilități sociale pentru a-și dezvolta noi prietenii. Să nu se dezamăgească dacă au un eșec. Să aibă încredere în ei că își poate crea noi prieteni și că viața nu s-a sfârșit aici.

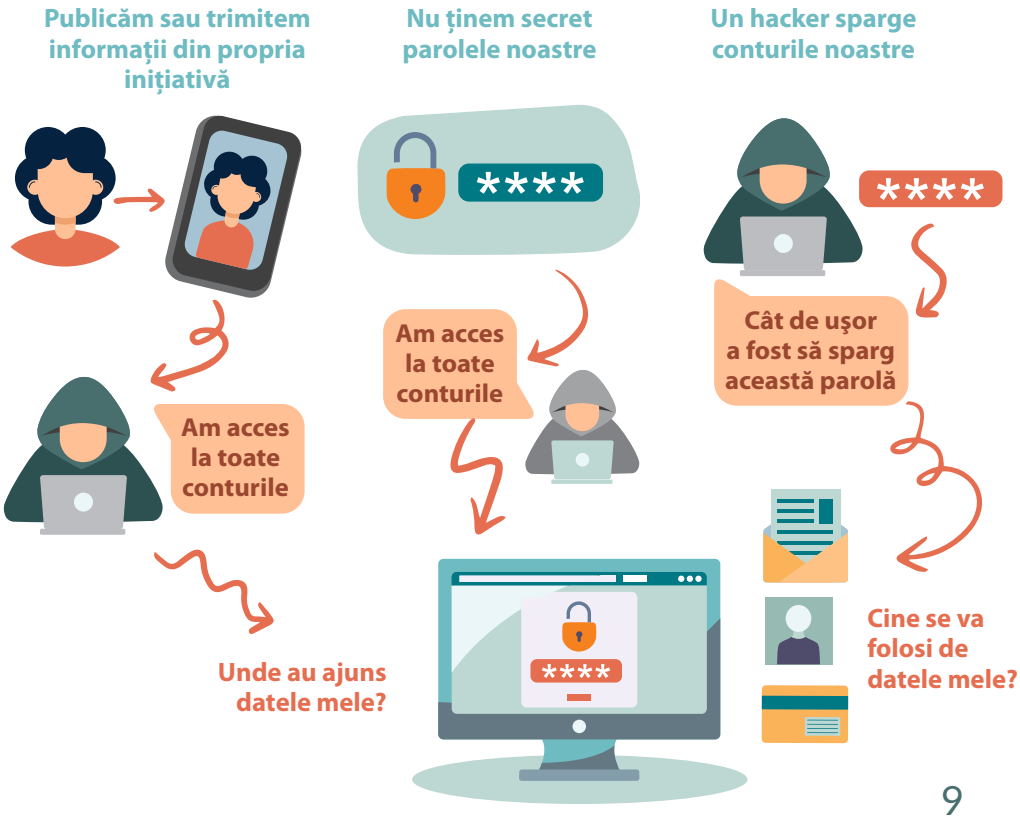
Când informațiile personale ajung pe internet unde nu ar trebui...

Cum ajung informațiile personale pe internet? În primul rând, pentru că noi le punem acolo.

Copiii și adulții deopotrivă publică poze, video-clipuri și alte informații pe diferite situri și platforme de medii sociale, fără să se mai gândească ce se va întâmpla cu aceste informații.

Din momentul în care publicăm ceva pe internet,
chiar și pe un cont privat, pierdem controlul asupra acestei informații!

Orice poza/video/text publicat pe internet sau trimis la cineva poate fi copiat și salvat, apoi republicat, trimis mai departe sau chiar manipulat. Chiar și dacă ștergeți postarea inițială, nu aveți nici o siguranță că nu rămâne o copie salvată la cineva.



Platforme folosite de copii



Instagram	
Se folosește pentru	• Publicare și vizionare de imagini și video-clipuri • Trimitere de mesaje • Adăugare de comentarii la poze și video-clipuri
Principalele pericole	• Acces la conținut nepotrivit • Impact negativ asupra stimei de sine: Tinerii s-ar putea simți presați să posteze anumite imagini sau videoclipuri pe baza a ceea ce văd în aplicație • Provocări și jocurile periculoase • Contact cu persoane cu intenții periculoase • Cyberbullying
Ce se poate face pentru siguranța copiilor?	• Schimbarea contului de la public la privat • Înregistrarea copiilor cu vârstă corectă • Monitorizarea copiilor: Ce postează? Cu cine sunt în contact?



Tik-Tok	
Se folosește pentru	• Creare, publicare și vizionare de video-clipuri
Principalele pericole	• Acces la conținuturi nepotrivit pentru copii • Provocări și jocurile periculoase • Cyberbullying • Dorința de a avea succes poate duce la dependența și anxietate • Contacte cu persoane rău intenționate
Ce se poate face pentru siguranța copiilor?	• Schimbarea contului de la public la privat • Înregistrarea copiilor cu vârstă corectă • Monitorizarea copiilor – Ce postează? Cu cine sunt în contact?

Snapchat

Se folosește pentru	• Comunicare cu prietenii cu poze și video-uri • Publicarea video-clipurilor într-un spațiu public
Principalele pericole	• Presiunea de a crea mesaje măcar odată pe zi pentru menținerea simbolului de flacără la prieteni • Localizarea poziției actuale pe hartă • Iluzie că pozele/video-urile nu pot fi salvate și se autodistrug
Ce se poate face pentru siguranța copiilor?	• Înregistrarea copiilor cu vârstă corectă • Dezactivați localizarea pe hartă („modul fantomă”) • Discutați cu copiii despre ce se poate publica/trimite și ce nu • Monitorizați activitatea copiilor

Likee

Se folosește pentru	• Publicare și vizionare de videoclipuri de scurtă durată • Câștigarea urmăritorilor • Transmiterea înregistrărilor live sau urmărirea live a altor persoane • Adăugarea comentariilor la videoclipurile altor utilizatori • Cumpărare de cadouri virtuale și trimiterea la alți utilizatori
Principalele pericole	• Likee este un mediu nesigur pentru copii! • Video-clipuri nepotrivite pentru vârstă copiilor (și de multe ori de prost gust) • Este des folosit pentru bullying • Toate conținuturile publicate sunt vizibile pentru oricine • Multe comentarii insultătoare și disprețuitoare • Contacte cu persoane cu intenții periculoase • Posibilitate de a trimite cadouri virtuale
Ce se poate face pentru siguranța copiilor?	• Platforma nu este recomandată pentru copii și tineri! • Blocați aplicația pe telefonul copilului • Dacă totuși folosește – monitorizați din apropriere

Fake News – Știri false

Internetul este o sursă imensă de informații. Din păcate, nu tot ce citim pe internet este adevărat și corect. Internetul oferă multe posibilități pentru cei care vor să ne manipuleze și să trimită știri false.

Există multe motive pentru a publica știri false:

- Promovarea unei opinii sau ideologii (de multe ori extremiste)
- Inducerea stării de nesiguranță și neliniște în societate
- Deteriorarea reputației unei persoane/instituție/ organizație
- Obținerea câștigurilor financiare sau politice

Ajutați copiii să conștientizeze că nu tot ce citesc sau văd pe internet este adevărat! Analizați și verificați împreună cu ei informațiile:

O metoda simpla pentru verificarea informațiilor apărute online

Citește informația până la capat → Analizează informația → Așteaptă și analizează din nou

- Cine a scris-o?
- Unde a apărut?
- Se găsește și pe alte situri?
- Promovează un anumit punct de vedere?

Provocări online

Platforme ca Instagram, Tik-Tok sau Likee sunt des folosite pentru promovarea provocărilor online. Copiii, tinerii și adolescenții sunt foarte receptivi la astfel de provocări. Participanții se întrec în activități în cel mai bun caz absurde, dar de multe ori și periculoase. Provocările includ consumarea substanțelor periculoase, activități cu risc de accidentare, automutilare sau chiar cheamă la sinucidere („Balena albastră").

- Monitorizează-ți copilul și fii atent dacă este interesat sau dacă participă în provocări online
- Ajută-ți copilul, de exemplu cu întrebări, să conștientizeze riscurile la care se expune

Câteva sugestii pentru copiii noștri și, de asemenea, pentru părinții lor

Este esențial să monitorizezi activitatea copiilor în mediul online. Discută cu copiii și oferă-le sprijinul tău. Când vezi că există un risc pentru copil, intervine imediat.

Există câteva reguli care trebuie respectate de către copii, dar și de adulți, pentru a fi în siguranță în mediul online:

- Nu posta informații personale (incluziv poze, filmulețe) pe care nu dorești să fie văzute (acum sau în viitor) de oricine pe internet. Setările de confidențialitate oferă o anumită protecție, dar în nici un caz siguranța totală.
- Folosește parole sigure care nu pot fi ghicite de alte persoane. Nu comunica parolele tale la alte persoane.
- Protejează dispozitivele tale cu parole sau alte metode de siguranță.
- Când ți se cere introducerea unei parole, verifică dacă ești pe pagina corectă (adresa URL este corectă? Arată ca de obicei?). Dacă ți se cere introducerea parolei prin email sau un mesaj, este aproape sigur că este o încercare de a fura datele tale.
- La deschiderea conturile pe platforme de medii sociale pentru copii: Este important să fie introdusă vârsta corectă a copilului.
- Folosește numai conturile private, în nici un caz conturile publice.
- Dezactivează orice funcție care permite localizarea ta.
- Nu accesa pagini cu conținuturi ilegale (download the video, jocuri, etc.).

Parole sigure:

- Combinație între litere, cifre și semne
- Nu folosiți data nașterii, numele persoanelor apropriate sau alte parole ușor de ghicit

Dacă cineva te hărțuiește pe tine sau pe copilul tău prin programe de mesagerie sau pe platforme de medii sociale, blochează persoana respectivă! Explică copilului tău cum să blocheze persoanele suspecte.

Dacă observi un risc real pentru copilul tău pe care nu știi cum să-l gestionezi, căută ajutor și anunță autoritățile!

Depinde de noi, adulții, să facem internetul un loc mai sigur pentru copiii noștri.

Cum vorbim cu copiii?

În primul rând, trebuie să alegem o zi în care suntem relaxați și noi și copilul. Discuția trebuie să aibă loc pe un ton prietenos și într-un spațiu în care putem discuta fără să fim întrerupți. Copiii trebuie să se simtă în siguranță și să înțeleagă faptul că discuția vizează siguranța lor.

O variantă foarte bună este aceea de a porni discuția de la câteva situații/cazuri concrete. După povestirea cazurilor, se poate discuta cu copilul, implicându-l in discuție, adresându-i câteva întrebări, cum ar fi:

- Unde consideri că au greșit copiii din povestire?
- Ce puteau face pentru a nu ajunge victime?
- Oare la ce se gândeau acei copii când au procedat așa cum s-a povestit?
- La cine puteau să ceară ajutor?
- Cum ar fi putut să se ferească?
- Cum ai proceda tu?
- Ce vei face tu ca să eviți să ajungi în acele situații?
- Cum pot eu să te sprijin ca să fii în siguranță pe internet?
- Care adult dintre cei apropiați ție crezi că te poate îndruma pentru a fi în siguranță pe internet?
- Cui vei semnala dacă vei simți la un moment dat că ceva nu este în regulă?
- După aceste discuții, ar trebui ca părintele împreună cu copilul să tragă anumite concluzii și să stabilească (dacă nu există deja) anumite reguli cu privire la:
- Timpul pe care îl poate copilul petrece pe dispozitivele electronice
- Aplicațiile pe care are sau nu are voie să intre
- Modalitatea în care părintele sau un adult îi verifică activitatea
- Persoana la care copilul va semnala dacă simte că este în pericol sau nu este sigur cum să gestioneze o anumită situație

Copilul trebuie asigurat că părintele este lângă el și îl susține indiferent de ceea ce se întâmplă și că cel mai important lucru este ca el să fie în siguranță.

Pe pagina următoare găsiți două povești care pot fi folosite în discuții cu copii:



Povestea întâi

Alina și Maria sunt în clasa a IV-a și sunt prietene de când erau la gradiniță. La școală stau în aceeași bancă și deseori își împrumută lucrurile una alteia. Într-o zi, Maria i-a cerut Alinei telefonul pentru a se juca. După un timp, s-a plictisit și a început să se uite în telefon. A găsit câteva fotografii amuzante, cu Alina care încerca diferite rochițe și facea câte o schimonosire diferită la fiecare rochiță pe care o încerca. Fotografiile acestea au fost realizate de sora Alinei, în timp ce se jucau un joc inventat de ele Ghicește ce actor sunt! Pentru surori nu a contat faptul că, în unele dintre fotografii, se vedea lenjeria intimă a Alinei.

Mariei i s-au părut foarte amuzante și s-a gândit să le trimită și altor colege de clasă, ca să se distreze și alții. Cei care au primit fotografiile, le-au distribuit mai departe pe alte grupuri.

Până la urmă, fotografiile au fost văzute de mulți dintre colegii de școală, de învățătoarea fetelor, de părinții ei și de către alți părinți și profesori.

Povestea a doua

Marc și Andrei sunt pasionați de Minecraft și de alte jocuri video. În fiecare zi se joacă împreună câteva ore. După ce a primit un Xbox nou, Marc a propus să se joace și în rețea, ca să se joace împreună cu alți copii. Astfel, au început să se joace și cu alți copii pe care îi cunoșteau și au început să interacționeze cu tot mai multe persoane și adăugau prieteni în joc la recomandarea altor prieteni.

La un moment dat, atât Andrei cât și Marc, au început să vorbească pe chat cu un prieten, Dan, care atunci când era nevoie, cumpăra în jocuri poțiuni, vieți, skinnuri sau alte lumi care îi ajutau foarte mult să progreseze. Băieții și-au dat seama că Dan este singurul dintre ei care este dispus să bage bani în jocuri și i-au cerut numărul de telefon, ca să îi scrie mesaj să intre în joc când se jucau și ei.

După un timp, Dan nu prea mai era dispus să intre să se joace când doreau băieții și aceștia au început să se roage de el. Într-o zi, după școală, când Marc i-a trimis lui Dan un mesaj să intre să se joace cu ei, a primit un răspuns care i s-a părut ciudat, dar tocmai pentru că era ciudat, i-a fost rușine să spună cuiva despre el. Dan i-a scris că va intra să se joace a doua zi, doar dacă Marc îi va trimise seara o poză cu el în pijama. Băiatul nu a știut cum să reacționeze și nu a făcut nimic, nu a spus nimănui nimic. După câteva zile, când a vazut că Dan nu mai intră în jocuri să se joace, s-a hotarât ca seara să își facă o fotorafie în oglindă, în pijama și să i-o trimită prietenului său, ca acesta să se joace iar cu ei și să cumpere diferite lucruri și jocuri.

În săptămânile care au urmat, Dan a continuat să solicite băiatului să îi trimită fotografii cu el și Marc a continuat să îi trimită. Într-o zi când Marc nu a vrut să se mai fotografieze, Dan i-a răspuns că, dacă va spune cuiva despre asta sau nu îi va trimite alte fotografii, le va publica pe internet și toată lumea va râde de el. După fotografii, au urmat și alte cerințe din partea lui Dan.

Proiectul „În lumea virtuală – Educație inteligentă și sigură”

Cum poate educația online să devină o oportunitate, chiar și pentru copiii care provin din medii defavorizate? Și cum putem să asigurăm siguranța acestor copii, când învață, comunică și se joacă în mediul online? - În cadrul proiectului „În lumea virtuală - Educație inteligentă și sigură”, Confederația Caritas România, în parteneriat cu șapte organizații Caritas diecezane și eparhiale din România căuta răspunsuri la aceste întrebări.

Proiectul se adresează în primul rând copiilor care frecventează centrele de zi sau centrele afterschool oferite de organizațiile Caritas din toată țară.

Proiectul intervine pe mai multe niveluri: Dezvoltarea unei politici organizațională privind salvgardarea copiilor în mediul online care va asigura un standard comun de siguranță pentru toți copiii beneficiari ai centrelor Caritas.

Centrele Caritas și personalul acestor centre sunt pregătiți să ghideze copiii prin lumea virtuală și să ofere un sprijin real pentru a asigura o participare eficientă a copiilor în activitățile educaționale oferite în spațiul virtual.

De asemenea copii, dar și părinții lor vor învăța să folosească diferite instrumente pentru învățare online dar și să fie atenți la riscurile și pericolele la care se expun când sunt activi pe internet.

Proiectul „În lumea virtuală – Educație inteligentă și sigură” este implementat de Confederația Caritas România în parteneriat cu Caritas Alba Iulia, Caritas Mitropolitan Greco-Catolic Blaj, Caritas Eparhial Cluj, Asociația Centrul Diecezan Caritas Iași, Caritas Eparhial Oradea, Organizația Caritas a Diecezei Satu Mare și Federația Caritas a Diecezei Timișoara. Proiectul este finanțat de Secours Catholique – Caritas Franța.

© Confederația Caritas România – 2024
www.caritasromania.ro
Email: emergency@caritasromania.ro



Secours Catholique
Caritas France

Proiect finanțat de
Secours Catholique – Caritas Franța