



# Copilul tău este în siguranță pe internet? Ghid pentru părinți.

*Un ghid practic pentru părinții care vor să-i ajute pe copii și adolescenți să navigheze în siguranță pe Internet*



**Salvați Copiii**  
Save the Children Romania

**ORA DE NET**



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

**Organizația Salvați Copiii** mulțumește în avans părinților și asistenților sociali pentru utilizarea acestui ghid. Ne dorim ca sfaturile oferite să contribuie eficient la protejarea copiilor în mediul online. Prin eforturile noastre comune, ne angajăm în crearea unui viitor digital sigur și responsabil. Vă mulțumim pentru implicare!



## Cuvânt de început

*De-a lungul ultimilor 16 ani Organizația Salvați Copiii s-a angajat în promovarea și protejarea drepturilor copiilor din România în mediul online, coordonând cel mai amplu program de siguranță online din țara noastră și devenind membru al celor mai mari coalitii internaționale care militează pentru drepturile și protecția copiilor în mediul online, Insafe și INHOPE.*

*Conștienți de importanța sănătății mintale a copiilor și adolescenților, Salvați Copiii a demarat o inițiativă amplă care se concentrează la modul în care aceștia folosesc noile tehnologii, analizând percepții, rutine de comportament, caracteristici și nevoi distincte. Aceasta a devenit una din prioritățile organizației, având în vedere istoricul său în dezvoltarea de servicii și programe de cercetare, prevenție și educație.*

*Centrul de Siguranță Online pentru copii, disponibil pe website-ul [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro), oferă servicii gratuite pentru copiii cu tulburări de comportament, depresie, anxietate, comportament agresiv, ADHD. Studiul prezent se bazează pe necesitatea evaluării percepției părinților asupra folosirii Internetului de copii, reprezentând un prim pas în identificarea și evaluarea obiectivă a dificultăților, lacunelor, dar și a resurselor adulților care au în grijă copii, ce se pot simți "pierduți" în mediul online.*

*Ne propunem ca acest pas, să contribuie la construirea unor soluții și bune practici, cu scopul de a îmbunătăți calitatea vieții tuturor copiilor și a întregii familii. Ghidul se adresează părinților care doresc să-și îmbunătățească abilitățile, cunoștințele și comportamentele de educare a copilului lor, pentru facilitarea unor relații sănătoase și funcționale cu aceștia.*

**Gabriela Alexandrescu**  
**Președinte Executiv**  
**Organizația Salvați Copiii**



Folosesc internetul în fiecare zi, de la vârsta de 10 ani. Atunci am primit primul meu telefon cu access la internet. De atunci, părinții mei m-au lăsat să umblu de izbeliște pe toate site-urile, fără a mă avertiza de diferite pericole ce se aflau pretutindeni.

Într-o zi, când aveam vreo 13 ani, am văzut pe o rețea de socializare un link care mă trimitea pe un site ce avea lăcățelul închis lipsă. Acolo am văzut diferite chestii precum: bătăi, omoruri, sinucideri, pornografie, abuz animal, și orice mai poate afecta spectatorul. Din cauză că eu nu aveam habar ce se poate întâmpla, am apăsat pe acele link-uri și când am vrut să ies, Google îmi deschidea o altă pagină spre un alt site cu mai multe reclame obscene. Atunci, neștiind ce să fac, am apelat la părinții mei să mă ajute. Aceștia m-au certat și m-au întrebat de ce aș vrea să vizionez astfel de lucruri și mi-au interzis să utilizez telefonul pentru câteva luni.

Normal, după ce mi s-a dat înapoi, nu am mai intrat pe acele site-uri pentru că ai mei mă "amenințaseră" că mă vor monitoriza și vor afla pe ce intru și fără să se uite pe telefonul meu. În schimb, am mers la un curs de informatică, unde am învățat tot și chiar mai mult despre internet și calculatoare, sisteme, hardware, software, etc. După acel curs am început să folosesc internetul ca o sursă de informație, ci nu doar pentru a comunica cu prietenii mei de atunci. Începusem să-mi ajut prietenii cu diferite probleme întâmpinate pe orice dispozitiv, să-mi ajut părinții să-și facă adrese de e-mail, să plătească facturi, etc. Eram practic faimos între cunoștințe pentru abilitățile mele de a folosi internetul. Subiectul despre acele site-uri și videoclipuri nu a mai fost deschis, însă nu am scăpat de pericolele internetului doar pentru că știam acum să-l folosesc altfel. Tot ce se schimbase era că acum știam cum să scap de ele ușor, încât ele să nu-mi mai încurce căutările și jocurile.

**Ion Claudiu Marian, 16 ani**

Zona online este despre oportunități și pericole, granița dintre bine și rău fiind câteodată prea fin conturată pentru ca cei mici să poată distinge cele două extreme. Ajutorul unui adult este primordial în astfel de situații, opinia dumneavoastră fiind deosebit de relevantă în vederea luării unei decizii.

Este esențial ca relația copil – părinte să fie bazată în primul rând pe încredere și comunicare, elemente foarte importante în viziunea unui copil. Pentru ca acesta să-i poată transmite adultului despre potențialul pericol în care se află, este nevoie ca juniorul să știe în primul rând că va primi tot ajutorul de care are nevoie și nu se va simți judecat sau atacat de membrii familiei, caracteristici opuse unui climat cald și prietenos pe care îl formează familia. Informarea este deosebit de relevantă deoarece observăm doar ceea ce privim, și privim doar ceea ce avem în minte. Tehnologia se află la sfârșitul perioadei de debut, iar tranziția spre etapa în care aceasta are efect major asupra vieții oamenilor este mai aproape pe zi ce trece. Întâmpinăm nevoia utilizării gadgeturilor din ce în ce mai des în mediul cotidian, cunoaștem avantajele folosirii acestora, însă cunoștințele cu privire la pericolele existente sunt, deși ușor de accesat, evitate și neglijate.

Din perspectiva personală, a unei adolescente care conștientizează riscurile aflate în mediul virtual, doresc să transmit părinților să fie receptivi la nevoile propriilor copii. Să acorde atenție timpului pe care aceștia îl petrec pe rețelele de socializare, dar să fie vigilenți și în legătură cu persoanele cu care cei mici relaționează. În zilele noastre, este mai ușoară menținerea relațiilor de orice tip prin intermediul căilor de comunicare multiple, ceea ce constituie un motiv de îngrijorare, dat fiind faptul că persoana de dincolo ecranului nu este întotdeauna cine pretinde. Nu încălcați intimitatea copiilor dumneavoastră pentru a nu le trăda încrederea, ci construiți un fundament bazat de armonie și acceptare reciprocă, pe care cei mici să poată fi siguri indiferent de situație.

**Alexandra Ionică, 16 ani**





## I. Importanța implicării părinților în educația online a copiilor și adolescenților

O preocupare constantă a Organizației Salvați Copiii o reprezintă dezvoltarea de servicii de prevenire, intervenție și suport pentru protecția copiilor expuși la diferite situații de risc. Una dintre direcțiile prioritare o reprezintă protecția copiilor în mediul online. Pe parcursul celor 16 ani de implicare în sfera utilizării Internetului de către copii, prin desfășurarea activităților programului Ora de net, au fost oferite nenumărate oportunități copiilor, adolescenților și părinților în a descoperi modalități prin care să își îmbunătățească experiențele din mediul online într-un mod plăcut, captivant și valoros. În același timp, există mulți părinți care observă în mod deosebit efectele negative, pericolele și dezavantajele folosirii tehnologiei. Adesea, aceștia se simt speriați sau chiar furioși atunci când se discută despre beneficiile Internetului sau când se menționează nevoia sau viitorul digitalizat al societății. Se conturează din ce în ce mai clar, un decalaj evident între generații, care va continua să se adâncească dacă nu creăm un spațiu pentru dialoguri deschise și sincere cu privire la experiențele online.

### Nativi, imigranți sau extraterestri digitali?

Integrarea Internetului și a noilor tehnologii în viața copiilor nu este în contradicție cu relaționarea, mișcarea, joaca, învățarea sau preocuparea pentru diverse subiecte; dimpotrivă, mediul online poate deveni cadrul de desfășurare a tuturor acestor activități. În sfera serviciului nostru gratuit de consiliere de pe [oradenet.ro](http://oradenet.ro), observăm o creștere semnificativă a solicitărilor, mai ales din partea părinților, care se confruntă cu dificultăți în gestionarea timpului petrecut de copii pe dispozitivele electronice și cu situațiile neplăcute cu care aceștia se confruntă pe rețelele de socializare.

Rolul adulților este acela de a menține un echilibru în viața offline și online, fiind conștienți atât de beneficiile digitalizării, cât și de potențialele pericole asociate cu explorarea mediului online, atunci când vorbim despre copii și adolescenți. Informarea, exemplul și conduita personală reprezintă repere, aspecte esențiale pentru educarea și sprijinirea copiilor în dezvoltarea abilităților digitale necesare pentru a se menține în siguranță. Este important să subliniem că niciun "conflict" între generații nu se referă în esență la Internet sau tehnologie, ci mai degrabă la relațiile dintre copii și adulți. În cadrul acestui material, ne dorim să facilităm înțelegerea diverselor perspective și să promovăm exercitarea empatiei și a comunicării asertive și non-violente între persoane de vârste sau generații diferite. Experiența acestor discuții este profundă, deoarece de cele mai multe ori constatăm că în spatele comportamentului de utilizare a tehnologiei de copii și adolescenți, stau motive care se regăsesc în dinamica relaționării în cadrul familiei respective.

Este evident că impactul tehnologiei influențează viața copiilor noștri, care cresc, se joacă, relaționează, învață și se dezvoltă în paralel cu schimbările generate de revoluția digitală. Devine astfel esențial să avem în vedere potențialele pericole pe care copiii și adolescenții le pot întâlni în mediul virtual și să contribuim la construirea unui Internet mai bun, în care aceștia să se dezvolte în armonie cu nevoile lor.

**În viața virtuală copilul este expus adesea unui număr mai mare de situații de risc, la care părinții nu se gândesc inițial, pentru că ei înșiși nu trec prin ele, nu le întâlnesc niciodată.**

În era digitală de astăzi, internetul face parte integrantă din viața noastră de zi cu zi, influențând modul în care comunicăm, învățăm și socializăm. Cu toate acestea, există o diferență îngrijorătoare între adulți, inclusiv părinți și profesori, și copiii lor atunci când vine vorba de riscurile online. Adesea, adulții nu se confruntă cu același nivel de vulnerabilitate ca adolescenții, în primul rând din cauza diferențelor în ceea ce privește conștientizarea pericolelor din mediul digital. Adulții pot naviga în lumea online cu prudență, dar copiii și tinerii, în curiozitatea și inocența lor, sunt mai predispuși să se confrunte cu pericole potențiale, cum ar fi hărțuirea cibernetică, furtul de identitate sau expunerea la conținuturi dăunătoare, nepotrivite.

Această discrepanță în ceea ce privește expunerea la riscurile online evidențiază necesitatea ca adulții să inițieze conversații cu copiii lor despre siguranța online, să asculte activ și cu multă empatie. Sunt situații în care aceste disparități pot fi de anvergură și cu impact, iar copiii victime ale riscurilor online pot suferi de stres emoțional, stimă de sine scăzută și chiar traume psihologice pe termen lung. Mai mult decât atât, performanțele lor școlare și relațiile sociale pot fi afectate negativ, ceea ce duce la un declin al bunăstării generale, offline și online. Deseori, experiențele online pot modela percepția unui adolescent asupra lumii, influențându-i atitudinile și comportamentul. Posibilitatea unui abuz online este foarte mare în peisajul digital, acesta putând îmbrăca diverse forme, de manipulare, hărțuire sau exploatare.

De asemenea, din interacțiunile cu părinții în cadrul programului Ora de net, se observă că temerile părinților s-au accentuat, fiind mai îngrijorați de faptul că cei mici ar putea intra în contact pe internet cu adulți care încearcă să îi exploateze și de posibilitatea că ar putea deveni victime ale mesajelor instigatoare la ură sau ale sexting-ului (primirea sau trimiterea de mesaje cu conținut sexual explicit – fotografii, text, video). Comparativ cu situația de dinaintea stării de urgență, copiii petrec semnificativ mai mult timp pe Internet sau folosind dispozitive digitale, fiind afectate rutinele sănătoase de somn și hrană. Totodată, au luat amploare și situațiile neplăcute experimentate de copii pe internet, care i-au făcut să se simtă inconfortabil, vinovați că nu ar fi trebuit să descopere conținut cu caracter dăunător stării emoționale.

**Fără o îndrumare, căldură și un sprijin adecvat, aceste consecințe pot avea un impact de durată asupra dezvoltării unui copil, putând să îi împiedice capacitatea de a naviga în siguranță în lumea online și offline ca viitor adult.**

Crearea unui mediu de susținere în care copiii se simt confortabil să discute despre experiențele lor online le poate da posibilitatea de a recunoaște potențialele pericole și de a căuta ajutor atunci când este nevoie.

Abordarea disparităților în ceea ce privește expunerea la riscurile online între adulți și copii și cunoașterea consecințelor potențiale ale riscurilor online și a posibilității de abuz sunt esențiale



pentru a proteja bunăstarea tinerei generații. Prin încurajarea alfabetizării digitale, promovarea unei comunicări deschise și susținerea unui mediu online mai sigur, părinții și profesorii pot juca un rol esențial în protejarea copiilor de pericolele lumii digitale, asigurându-se că aceștia susțin construirea unei relații sănătoase cu tehnologia și internetul.

## II. Principalele riscuri online la care sunt supuși copiii și adolescenții din România

Conform rezultatelor cercetărilor sociologice publicate în 2019, vârsta medie de începere a utilizării internetului era de 9 ani, în timp ce în 2023 aceasta a scăzut la 8,2 ani. Aceasta este semnificativ mai scăzută la respondenții sub vârsta de 12 ani (6,8 ani vs. adolescenți 9 ani), la cei de gen masculin (7,8 ani, comparativ cu 8,5 în cazul fetelor) și la copiii care locuiesc în mediul urban (7,7 ani, comparativ cu 8,9 în cazul copiilor din mediul rural).

### Vârsta medie de începere a utilizării internetului:



Sursa: *Studiu Privind Utilizarea rețelelor de socializare de către Copii și Adolescenți*<sup>1</sup>

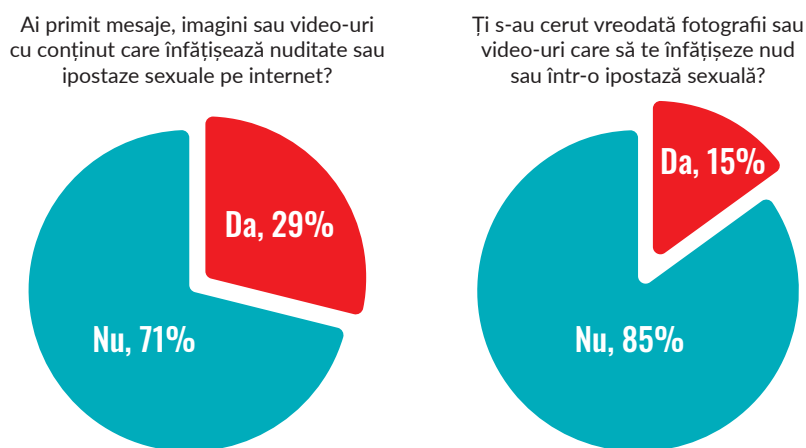
Dacă în 2019, rețelele sociale precum Facebook și Instagram erau cele mai populare, în 2023, Instagram, TikTok, Discord, Snapchat și BeReal sunt semnificativ mai mult utilizate de copii și tineri, iar impactul influencerilor online este major, așa cum arată concluziile studiilor sociologice efectuate de Salvați Copiii România, în mod periodic, între 2019 și 2023, precum și interacțiunile cu copiii în activități de consiliere oferite de echipe multidisciplinare.

Datele recente colectate de Organizația Salvați Copiii arată o creștere semnificativă a timpului pe care copiii îl petrec în fața ecranelor și o intensificare a riscurilor la care aceștia sunt expuși în mediul online. În 2019 se observă că timpul excesiv petrecut pe internet este asociat cu nemulțumirea, iar un procent semnificativ de copii petreceau peste 6 ore online într-o zi școlară sau liberă. Prin comparație, în 2023, pentru 41% dintre copii, faptul că se simt plictisiți reprezintă o motivație

1 [https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/rezultatele\\_cercetarii\\_conduita\\_copiilor\\_in\\_online.pdf](https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/rezultatele_cercetarii_conduita_copiilor_in_online.pdf)

pentru a comunica în mediul online, copiii petrecând perioade de timp mult mai extinse în mediul digital decât în urmă cu 3 ani. Ca urmare a sesiunilor de consiliere, copiii au dezvăluit că petrec, în medie, peste 8 ore pe zi pe internet.

În 2019, o parte semnificativă dintre copii au afirmat că se simt deranjați sau supărați în urma interacțiunilor online pe platformele de socializare. În studiul din 2023, se menționează că fenomene precum “cyberbullying” sau “sexting” sunt asociate cu scăderea stării de bine emoționale.



Sursa: Studiu privind Utilizarea rețelelor de socializare de către copii și adolescenți<sup>2</sup>

În 2023, adolescenții semnalează că rețelele sociale îi ajută să își confirme valorile și interesele, iar influența creatorilor de conținut devine tot mai pronunțată.

În cadrul serviciului esc\_ABUZ, de raportare a conținutului dăunător (ilegal și legal) pentru copii și adolescenți în mediul online, numai pe parcursul anului 2022, au fost primite 8.816 astfel de raportări, din care 68% (6.029) ilustrau imagini cu abuz sexual asupra copiilor (CSAM) sau materiale cu minori în ipostaze sexualizate, iar 89% (5.077) dintre ele reprezentând materiale generate chiar de către minori (CSAM). Este important de reținut ca atunci când discutați despre materialele din online, în contextul fotografiilor și videoclipurilor, subliniați faptul că distribuirea sau publicarea de conținut explicit poate avea consecințe legale.

Toate aceste date statistice indică faptul că mediul online evoluează rapid, iar influența internetului asupra comportamentelor și stării de bine a copiilor și tinerilor se schimbă odată cu apariția unor noi tendințe și platforme. Totodată, riscurile asociate utilizării internetului și interacțiunilor online s-au intensificat și diversificat, iar importanța educării și gestionării comportamentelor online sănătoase este mai actuală ca niciodată.

Odată cu creșterea gradului de utilizare a mijloacelor tehnologice atât acasă, cât și la școală, se remarcă faptul că lipsesc metodologiile cu privire la modul în care copiii se pot feri de pericole în mediul online. Astfel, devine foarte important ca adulții să comunice cu copiii acestora într-o manieră constructivă, bazată pe încredere reciprocă. Este esențial ca toate conversațiile să fie

2 [https://oradnet.ro/wp-content/uploads/2023/08/rezultatele\\_cercetarii\\_conduita\\_copiilor\\_in\\_online.pdf](https://oradnet.ro/wp-content/uploads/2023/08/rezultatele_cercetarii_conduita_copiilor_in_online.pdf)

deschise atunci când sunt discutate pericolele de pe internet, spre exemplu să li se explice copiilor despre riscurile reprezentate de expunerea la conținut inadecvat și contactul online cu persoane necunoscute. Copiii trebuie încurajați să vorbească cu un părinte despre orice experiență neplăcută avută în online. Minorii pot înțelege foarte ușor că există legi care se aplică și pe internet, la fel de importante ca cele offline. Ar trebui inițiate și încurajate discuțiile despre respectarea drepturilor de autor, a confidențialității și a altor reguli pe care trebuie să le aibă în vedere, cum ar fi cea a respectului în discuțiile prin canalele de chat. Înțelegerea acestor reguli și legi care guvernează internetul poate contribui semnificativ la protejarea copiilor și la promovarea unui comportament online sănătos.

Mai multe subiecte generale pot fi prezentate copiilor atunci când li se vorbește despre legile care se aplică în mediul online. Unul dintre acestea este cel care ține de înțelegerea conceptului de drepturi de autor, respectiv că majoritatea conținutului online este protejat, fiind proprietate intelectuală și este necesară solicitarea permisiunii autorului pentru distribuirea respectivelor creații. Un alt subiect deosebit de important este cel al protejării datelor personale. Copiilor trebuie să li se explice că distribuirea în online, mai ales către necunoscuți de informații precum adresa de domiciliu, date de identificare personală sau datele școlare pot avea implicații serioase în viața reală. Minorii trebuie încurajați să nu facă fotografii compromițătoare și să nu distribuie astfel de materiale, chiar dacă, poate, se află la vârsta la care încep să fie conștienți de propria sexualitate.

Un subiect adesea ignorat de către părinți atunci când discută cu cei mici este cel despre consecințele legale ale cyberbullying-ului. În funcție de gravitatea lor, comportamentele asociate acestui pericol pot fi pedepsite de lege, iar copiii trebuie să înțeleagă că este important să respecte și să își protejeze colegii de școală, prietenii, cunoscuții atunci când interacționează online. Deoarece subiectul poate fi considerat delicat și dificil de abordat, neexistând o înțelegere clară a consecințelor, deseori este evitat de părinți sau cadre didactice. Este bine însă ca minorii să cunoască faptul că există soluții (psihologice, legale și tehnice) prin care se pot gestiona corect aceste situații.

Este necesar să li se explice copiilor că în general comunicarea cu străinii online poate fi riscantă. Majoritatea rețelelor de socializare și platformelor de comunicare online au restricții de vârstă pentru a proteja copiii. Minorii trebuie învățați să respecte aceste reguli și să nu mintă cu privire la vârsta lor pentru a accesa anumite servicii. Termenii și condițiile platformelor de socializare și ale aplicațiilor digitale dispun de politici elaborate cu privire la utilizarea acestora de către minori și includ restricții, prin urmare, se recomandă citirea cu atenție a acestor informații.

**Facebook** și **Instagram** solicită ca utilizatorii săi să aibă cel puțin 13 ani pentru a putea crea un cont. Crearea unui cont cu informații false constituie o încălcare a condițiilor de utilizare. Aici se încadrează conturile înregistrate în numele unui copil cu vârsta mai mică de 13 ani.

Mai multe detalii pot fi consultate accesând

<https://www.facebook.com/help/157793540954833>

[https://www.facebook.com/help/instagram/517920941588885/?helpref=uf\\_share](https://www.facebook.com/help/instagram/517920941588885/?helpref=uf_share)

Aplicația **Snapchat** prevede în cadrul Termenilor și condițiilor „Serviciile noastre nu sunt adresate copiilor cu vârsta sub 13 ani și trebuie să confirmați că aveți 13 ani sau mai mult atunci când creați un cont și utilizați Serviciile.” <https://snap.com/roRO/terms>

**WhatsApp**, platforma folosită în majoritatea contextelor sociale, prevede vârsta minimă pentru zona europeană ca fiind 16 ani.

[https://faq.whatsapp.com/695318248185629/?locale=ro\\_RO](https://faq.whatsapp.com/695318248185629/?locale=ro_RO)

**Discord**, limitările sunt la 16 ani în cazul utilizatorilor români.

<https://support.discord.com/hc/en-us/community/posts/360050817374-Age-restriction>


**TikTok** prevede ca vârstă minimă de utilizare 13 ani. Informații utile pot fi consultate la adresa

<https://www.tiktok.com/legal/page/eea/terms-of-service/ro>

**YouTube** prevede și posibilitatea de a utiliza YouTube Kids, și, de asemenea, conturile copiilor peste 13 ani pot fi supravegheate de către părinți. Detaliile complete pot fi consultate la adresa <https://support.google.com/families/answer/10495678?hl=ro>

**Twitch** - Serviciile Twitch nu sunt disponibile persoanelor sub 13 ani.

Nu trebuie neglijată încurajarea copilului de a întreba și discuta împreună cu părintele orice subiect de interes sau nelămurire despre legile, restricțiile online și să vă comunice despre situațiile care îl îngrijorează. Părinții își cunosc cel mai bine copiii și, dacă își acordă timp să se informeze, vor ști ce este cel mai potrivit pentru ei. Doar prin comunicare și deschidere, putem contribui la formarea unor cetățeni digitali responsabili și conștienți.

 *“Vă spun sincer ca sunt foarte îngrijorată că băiatul meu de 15 ani petrece o grămadă de timp cu ochii în telefon și nu se desparte de el nici măcar când doarme. Nu știu ce face el acolo, că nu vrea să îmi spună! Ce pot eu să fac, există vreo scăpare?”* Raluca, mama unui băiat de 15 ani

În prezent, România se află pe un trend ascendent în ceea ce privește incidența comportamentelor de risc în rândul copiilor și adolescenților cu privire la folosirea dispozitivelor digitale. Pandemia Covid -19, percepută la nivel global ca o amenințare majoră, a afectat profund viața copiilor, adolescenților și a dinamicii relațiilor din cadrul familiilor, influențându-le comportamentele zilnice și generând diverse emoții intense precum panică, frică și stres.

Într-o lume tot mai digitală, copiii și adolescenții sunt expuși unui mediu online din ce în ce mai complex. Devine imperios necesar ca părinții să adopte reguli și limite clare pentru a ghida copiii în utilizarea responsabilă a internetului. Spre exemplu, stabilirea împreună a unui timp limitat pentru utilizarea dispozitivelor digitale și a platformelor online, poate contribui la crearea și menținerea unui echilibru sănătos între viața online și cea offline.

În același timp, comunicarea deschisă cu copiii cu privire la comportamentele și experiențele lor pe Internet și la posibilele provocări întâlnite este crucială. Cu empatie, căldură și atenție, părinții pot iniția și încuraja discuții despre ce înseamnă să navigheze în siguranță în mediul virtual, cum să folosească în mod creativ instrumentele digitale, precum și despre responsabilitate și respectul față de ceilalți în acest mediu. Acei copii, cărora li se vorbește frumos și cu blândețe, ale căror nevoi sunt ascultate

și acceptate, trăiesc sentimentul de siguranță. Ei vor fi conștienți de faptul că vor putea cere sprijin părinților în cazul în care vor experimenta situații neplăcute, pentru că orice tensiune sau criză poate fi soluționată alături de părinți. Grijă și iubirea necondiționată a părinților se va reflecta în formarea identității de sine a copilului, iar limitele puse cu blândețe și gestionate corect se vor transforma într-un sistem de valori coerent și o stare de bine, atât în mediul offline, cât și online.

Este util ca părinții să cunoască beneficiile adoptării regulilor și principiilor specifice utilizării Internetului în familie, dar este important ca acestea să devină rutine sănătoase, care pot contribui la formarea unei experiențe digitale pozitive pentru copii și adolescenți. Prin asigurarea unui context familial de cooperare cu copilul, se oferă un bun prilej de a încuraja dezvoltarea abilităților digitale specifice necesare construirii unui mediu online mai prietenos, mai bun și mai sigur pentru întreaga generație.

Comportamentele problematice, necompliante față de așteptările rezonabile ale părintelui, spre exemplu dacă un copil este pus în pericol, supus unui risc online, pot fi cu ușurință identificate de părinte. În aceste cazuri care pot presupune agresivitate, hărțuire, excludere din grupuri, etc., desfășurarea în bune condiții a activităților și menținerea relațiilor în cadrul familiei sunt profund afectate. Ar trebui avut în vedere că soluționarea acestor situații poate fi dificilă deoarece există multe aspecte și straturi ascunse, care trebuie gestionate.

### **Invitație la reflecție!**

Cum se simte copilul meu în acest moment?

Cât de intense sunt emoțiile pe care le simte?

Care este motivul adevărat pentru care se simte în acest fel?

Există evenimente recente care l-ar putea afecta?


Cum aș putea să îl încurajez să îmi spună mai multe despre ceea ce simte?

În cele ce urmează vom descrie câteva indicii prin care poți recunoaște un copil care a fost victima unui act de violență online, mai precis semnele care ne pot arăta că este ceva în neregulă cu copilul sau cu adolescentul nostru. Este important să menționăm că aceste semne în sine reprezintă doar un semnal de alarmă. Fiecare semnal în parte trebuie contextualizat și discutat cu copilul pentru a putea discerne cum îl afectează pe copil și care sunt pașii de urmat pentru rezolvarea problemei.

- Ține aproape dispozitivul prin care se produce abuzul și tresare la fiecare notificare.
- Devine mai secretos și se încuie în camera lui.
- Emoțiile (furie, frică, detașare/disociere etc.) par mult mai intense decât de obicei atunci când este conectat online, sau atunci când i se cere să lase dispozitivul.
- Tulburări cantitative (doarme mai mult sau mai puțin) și/sau calitative (coșmaruri, somn întrerupt și agitat etc.) ale somnului.

- Poate începe să folosească un limbaj neadecvat, cu conotații sexuale.
- Cunoaște prea multe informații despre sexualitate, raportat la vârstă.
- Fuga de acasă, în cele mai grave situații.
- Poate avea și cheltui mai mulți bani decât primește de la membrii familiei (când abuzul online intră și în sfera reală).

Toate semnele menționate pot fi întâlnite într-o anumită măsură la fiecare copil și/sau adolescent. Pentru a reprezenta un semnal de alarmă, trebuie să apară cu o frecvență semnificativ mai mare comparativ cu copiii de aceeași vârstă și care trăiesc într-un mediu socio-economic și cultural similar, trebuie să se manifeste cu o intensitate semnificativ mai mare și durata, persistența în timp, indiferent de măsurile adoptate, să fie mai mare. Mulți copii și adolescenți pot să tresară dacă sunt în așteptarea unui mesaj, dar dacă acest lucru se întâmplă constant, aproape de fiecare dată, atunci este mai probabil ca în spatele comportamentului să se afle o problemă la un nivel mai profund.

 *Vreau să potă vorbi cu mine despre orice, să îmi spună ce o deranjează... dar ea vine de la școală și se închide în camera ei. Dacă nu ne înțelegem, totul merge rău.* Elena, mama unei fete de 16 ani

Un alt aspect important de monitorizat este modul în care unul, sau mai multe, dintre semnele menționate mai sus afectează funcționarea copilului și/sau adolescentului. Dacă rezultatele la școală scad, dacă observăm oboseală constantă și tendința de a adormi (uneori menționând teama de a adormi), dacă se tem să iasă din casă, sau refuză să facă multe dintre activitățile care până de curând le făceau plăcere, este momentul să devenim mai atenți, să identificăm cauzele, să definim problema și să căutăm ajutor specializat, atunci când se impune acest lucru.

### ★ Exercițiu introspectiv

Gândiți-vă la un comportament al copilului care v-ar deranja cel mai mult.

Iată câteva sugestii:

- Petrece timp excesiv pe ecrane
- Distribuie imagini agresive sau violente pe internet
- Distribuie imagini cu conținut sexual pe internet
- Se întâlnește față în față cu o persoană pe care a cunoscut-o pe internet
- Tratează într-un mod agresiv alți copii pe internet
- Trimite cuiva mesaje cu conținut sexual pe internet



Ce atitudine credeți că ați aborda, în cazul în care una dintre aceste situații s-ar întâmpla?

1. Toate comportamentele copilului meu au legătură cu eșecurile sau succesele mele. De exemplu: „Sunt un părinte oribil”, „Ce vor crede ceilalți?”, „Cum a putut să facă așa ceva după tot ce am făcut pentru el/ea?”.
2. Comportamentele copilului meu au mai degrabă legătură cu el însuși/ ea însăși, decât cu mine. „Acest lucru este important pentru el/ ea”, „Trebuie să afle singur/ă ce înseamnă asta”, „Am încredere că va învăța ceea ce trebuie din această greșală!”

Gândiți-vă din nou la comportamentul problematic ales anterior din lista sugerată. Descrieți comportamentul pe care l-ați adopta dacă ați avea prima atitudine; apoi comportamentul care ar decurge din a doua atitudine.

Deseori este dificil pentru părinți să privească o situație problematică, tensionată în care este implicat copilul cu obiectivitate, să ia în considerare contextul mai larg, să discearnă între ce este esențial și ce reprezintă interpretări sau judecăți nefolositoare. Tot acest ansamblu complex de gânduri și emoții generează o anumită stare interioară care împiedică și îngreunează procesul de ascultare activă, implicit modul de relaționare cu copilul pentru a identifica ce se află în spatele comportamentului său. În aceste situații, este important să se cunoască faptul că nu există o rețetă universală, dar există recomandarea de a ne aduce aminte să fim încrezători că oricare ar fi situația, atât timp cât ne păstrăm calmul și luciditatea, ne conectăm emoțional cu copilul și suntem disponibili să cerem sprijin și ne informăm din surse credibile, se vor găsi soluțiile potrivite.

### **Cine este popular în viața reală, nu are nevoie să atragă atenția în online.**

Propoziția de mai sus conține o sursă importantă de adevăr. Literatura de specialitate ne arată că există un profil de vulnerabilitate care crește probabilitatea ca un copil și/sau un adolescent să cadă victimă unui agresor online sau, de ce nu, să devină un agresor online.

În continuare vom prezenta pe scurt câțiva factori care merită monitorizați:

- **Factori sociali:**

- Expunerea la agresivitate, violență, sexualitate, sexualizare precoce etc., în mediul de proveniență (familie, vecinătate, mediul școlar, parcuri, cluburi sportive etc.), precum și normalizarea aspectelor menționate în mass-media și social-media (emisiuni în care se proliferază jigniri, abuzuri, un limbaj vulgar, filmări ale amatorilor postate pe diverse platforme de socializare etc.)
- Dificultăți familiale care se pot manifesta de la neglijență, respingere și până la tensiuni, conflicte și violență în familie. Toate acestea afectează comunicarea copil-părinte, copilul ajungând la concluzia că nu se poate deschide în fața părintelui (prin extensie, în fața oricărui adult) și că este în intersul lui să-și secretizeze viața personală.

- În ceea ce privește consumul media și timpul petrecut pe ecrane, întâlnim părinți care prezintă un interes scăzut față de ceea ce fac adolescenții și copiii pe internet și cât timp petrec pe dispozitive, precum și părinți care exercită un control scăzut asupra conținutului și timpului petrecut de copiii lor pe ecrane sau care ne declară că au pierdut această "luptă".
- În practica zilnică întâlnim în continuare părinți care dețin mult mai puține informații despre ce putem face cu ajutorul internetului sau cum ne poate afecta internetul viața de zi cu zi. Astfel, copiilor și adolescenților le lipsesc adulții de încredere la care pot apela atunci când se simt amenințați pe internet sau când informațiile accesate îi afectează emoțional și cognitiv.
- Vom mai menționa un ultim factor identificat în practica zilnică, respectiv copii și adolescenți care ne povestesc că toți adulții din jurul lor petrec cam la fel de mult timp pe dispozitive și pe internet și aceasta pare noua normalitate. Întrebându-i pe părinți, aceștia încearcă să separe puțin lucrurile și spun că, într-adevăr, odată ajunși acasă, petrec destul de mult timp pe ecrane, doar că ei la serviciu nu pot face acest lucru. Pe de altă parte, sunt din ce în ce mai mulți copii și adolescenți care ne spun că schimbă mesaje pe grupurile clasei, sau individual, inclusiv în timpul orelor.

- **Factori personali:**

- Tendința de a căuta senzații tari (sensation seeking), manifestată prin dorința de experiențe noi, intense, complexe și periculoase.
- Predispoziție către anxietate sau, dimpotrivă, iritabilitate și agresivitate crescută.
- Stimă de sine scăzută.
- Toleranță scăzută la frustrare.
- Expunere și utilizare de conținut media de la vârste foarte mici (uneori sub 2 ani) conținut neadaptat vârstei (violență, sexualitate etc.), având în vedere că valorile morale mai complexe sunt deprinse de copii după vârsta de 9-11 ani.
- Abilități sociale și de rezolvare de probleme scăzute. Spre exemplu întâlnim copii și adolescenți care întâmpină dificultăți în codarea și decodificarea indiciilor sociale și, în consecință, uneori nu reușesc să distingă realitatea de ficțiune ("... am crezut că îmi este prieten"; "... nu mi-am dat seama că râd de mine" etc.).
- Dificultăți de reglare a emoțiilor, empatia scăzută, sau absența acesteia, în combinație cu absența remușcărilor, crează premisele unui profil de abuzator. Auto-învinovățirea, rușinea, anxietatea crescută, fără posibilitatea de a testa realitatea, crează premisele unui profil de victimă.
- Însușirea unor valori familiale care ajută la justificarea comportamentelor abuzive ("decât să plângă mama...", "capul plecat...", "lumea se împarte în șmecheri și fraieri" etc.)

- **Factori care țin de media:**

- Disponibilitatea și accesibilitatea dispozitivelor media (telefon, tabletă, televizor, PS Player, X Box etc.) în camera copilului și în posesia lui.
- Informații, știri, mesaje, imagini, filmulețe unde lipsește perspectiva victimei, sau este într-o mult mai mică măsură prezentată comparativ cu perspectiva abuzatorului, a celui care deține puterea și controlul.

Un părinte responsabil este atent la nevoile copilului, fiind preocupat constant de dezvoltarea și bunăstarea acestuia. Abordând comportamentele celor mici într-o manieră constructivă, aceștia se simt încurajați să se simtă bine cu ei înșiși, să își dezvolte abilitățile digitale și să folosească creativ noile tehnologii.

Astfel crearea unui mediu familial sigur și relaxant, presupune oferirea de oportunități de a explora, experimenta și dezvolta noi abilități, dar implică și modalități de monitorizare a comportamentului copilului atât din mediul offline, cât și online. Mai mult decât atât, este necesar ca părinții să fie disponibili, atenți atunci când li se cere ajutorul și afecțiunea, astfel, aprecind ceea ce ei fac, vor crește șansele să se implice mai frecvent în activități dezirabile.



### III. Modalități de intervenție și sprijin

Grija legată de impactul tehnologiei asupra dezvoltării copilului poate fi atenuată odată cu obișnuința de a-i vedea pe propriii copii și pe prietenii lor conectați zi de zi la mediul virtual. Astfel se instalează o lejeritate în a aborda problematica siguranței copiilor pe Internet, a timpului petrecut, cât și a modului în care ei relaționează online cu persoanele cunoscute și necunoscute.

Din altă perspectivă, Internetul a devenit un instrument versatil, fiind utilizat în diverse scopuri. Prin urmare, este esențial ca părinții să dispună de informații precise și actuale pentru a lua cele mai bune decizii pentru a-i ajuta pe copii să rămână în siguranță atunci când navighează pe internet. Mai mult decât atât, este indicat ca activitatea copiilor pe Internet să fie monitorizată, iar schimbările care apar în comportamentul și rutinele acestora să fie observate, pentru a observa la timp dacă în viața online a copiilor apar lucruri neplăcute.

Soluțiile de control parental privind monitorizarea, limitarea sau gestionarea activităților online ale copiilor, sunt menite să vină în completarea unei relații de încredere cu copilul, fiind esențiale atunci când copiii folosesc noile tehnologii de la vârste fragede, în aceste situații fiind mai dificil de explicat pericolele online. Totuși, pe măsură ce copiii cresc și înaintează spre adolescență, astfel de programe își pierd din eficiență și pot produce tensiuni în familie, fiind sursa unor adevărate conflicte.

Mai multe informații despre tipurile de soluții existente (programe de filtrare, controlul parental și programe sau aplicații pentru mobil care sunt puse la dispoziție de programele antivirus), sunt disponibile în materialul **“Soluții de control parental și filtrare. De ce sunt necesare și cum le putem implementa corect?”**, accesând linkul

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/solutii-control-parental-filtrare.pdf>

De asemenea, un sistem european de evaluare și clasificare a jocurilor online, utilizat și recunoscut în toată Europa, este PEGI, considerat un model de armonizare la nivel european în domeniul protecției copiilor. O prezentare detaliată a modului în care poate fi folosit o puteți regăsi aici <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/pegi.pdf>

 *Mă îngrijorez mereu pentru fata mea când vine vorba de pericolele de pe Internet. Nu înțeleg aplicațiile pe care le folosește... Nu, nu sunt la current, nu mă pricep!* Alina, mama unei fete de 11 ani

Există nenumărate resursele educaționale, soluțiile tehnice și recomandări din partea specialiștilor care pot fi de ajutor părintelui, însă diminuarea posibilităților ca cel mic să experimenteze efectele negative ale riscurilor online, se poate realiza printr-o relație care oferă căldură, structură și predicțibilitate. Devine esențială crearea unui cadru de siguranță pentru discuții sincere cu copilul, în care acesta se simte liber să spună cine este și ce trăiește atunci când este online, ce și cum învață acolo. Discuțiile deschise, cu informații adaptate pentru etapa de dezvoltare la care se află copilul, sunt un adevărat izvor de apropiere și o bază sigură pentru el. Mai mult decât orice, ar fi de reținut că o relație apropiată cu părinții, îl va determina pe copil să apeleze în primul rând la aceștia, atunci când va avea nevoie de sprijin.

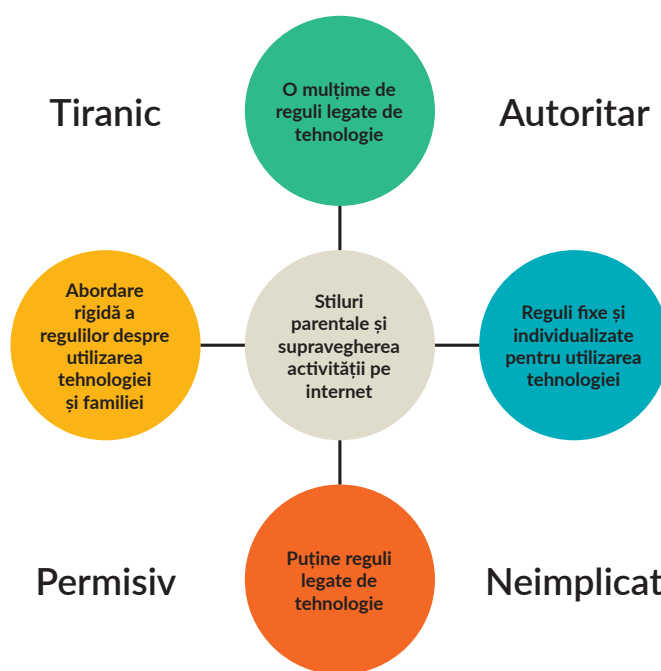
Învățarea asumării responsabilității și a rezolvării potențialelor pericole cu care se pot confrunta copii în mediul offline și online, se poate realiza prin utilizarea consecventă a tehnicilor de disciplinare pozitivă, care înseamnă a-l învăța pe copil comportamentele dezirabile în paralel cu eliminarea celor problematice, prin metode care exclud pedeapsa, ce ar putea răni copilul (fizic și/sau emoțional).

**Exercițiu de analiză funcțională a comportamentului problematic**

Ce observați? Când apare? Unde apare? Cu cine apare? Când nu apare? Unde nu apare? Cauza comportamentului? Definiți acum posibilele cauze sau factori declanșatori ai comportamentului.

Gândiți-vă la strategii și intervenții pentru a schimba în mod pozitiv comportamentul problematic.

Majoritatea părinților care caută sprijin pentru gestionarea timpului excesiv pe care copiii îl petrec pe internet formulează această problemă în termeni de nevoie de “sfaturi” sau soluții pentru “corectarea” sau “modificarea” comportamentului lor online. Aceste preocupări pot include utilizarea prea îndelungată a internetului, neglijând activități esențiale precum mesele, temele școlare sau interacțiunile sociale. Părinții percep adesea că rezolvarea acestei probleme comportamentale presupune limitarea accesului la internet sau aplicarea de pedepse, în încercarea de a descuraja copiii să petreacă prea mult timp online. Cu toate acestea, implementarea diverselor strategii în acest sens poate să nu conducă întotdeauna la rezultate eficiente.



Stiluri parentale și supravegherea activității pe internet.  
 Bazat pe Valckle M. et al.

**Părintele tiranic**

Unii părinți spun nu oricărei tehnologii. Ei cred că eliminarea tehnologiei reduce probabilitatea de a afecta digital dezvoltarea intelectuală a copilului. Singura modalitate de a-și păstra copiii în siguranță este să-i țină departe de orice tehnologie. Interzicerea folosirii tehnologiei este adesea mai ușoară când copiii sunt mai mici. Odată ce sunt la școală, este mult mai greu să împiedici accesul la tehnologie, dar până atunci, copiii rămân în urmă față de colegii lor, atât în ceea ce privește abilitățile tehnologice, cât și comportamentul responsabil. Ignorarea sau ascunderea tehnologiei nu îi va diminua prezența sau importanța. De fapt, se întâmplă invers. Copiii caută în mod intenționat și folosesc greșit tehnologia.

**Părintele permisiv**

Permisivitatea părinților arată o mare încredere în capacitatea copiilor lor de a folosi tehnologia în mod responsabil. Deși le dau acces liber copiilor în ceea ce privește utilizarea internetului și a tehnologiei, părinții facilitatori verifică ocazional lucrurile, dar conversațiile despre utilizarea tehnologiei sunt adesea superficiale.

Arătarea unei lipse a granițelor digitale crește probabilitatea ca cei mici să comunice online cu străini sau să se implice în alte comportamente necorespunzătoare online. Prin acest stil digital, părinții care nu stabilesc limite își pregătesc copiii pentru un comportament nesigur.

**Părintele mentor**

Gândește-te la acest stil de parenting digital ca la ghidarea copilului tău din lateral. Acești părinți stau adesea cu copiii lor ori de câte ori folosesc tehnologia. Aceștia pot juca împreună jocuri digitale, pot comunica electronic prin chat sau video cu membri ai familiei îndepărtate sau pot efectua cercetări împreună. Părintele este acolo pentru a sfătui și a învăța. Dintre toate stilurile de parenting digital, abordarea mentorului este cea care îi ajută pe copii să facă alegeri responsabile și sigure atunci când vine vorba de utilizarea tehnologiei.

Copiii care au părinți mentori sunt mult mai puțin probabil să se implice în comportament neadecvat online decât colegii părinți în alte stiluri.

**Părintele neimplicat**

Acest stil este rezultatul lipsei de timp pentru a comunica cu copiii. Părinții laissez-faire și neglijenți nu reușesc să-și ghideze copiii. Ca urmare, copilul este lăsat să ia propriile decizii. Copiii care nu primesc îndrumare sunt mai puțin probabil să funcționeze bine într-o lume digitală.



Depinde de decizia fiecărui părinte în parte să stabilească care stil de parenting digital este cel mai potrivit pentru copii. Este posibil să dorească să ia în considerare o abordare mixtă, limitând utilizarea anumitor tehnologii pentru copiii mai mici și crescând încrederea acordată copiilor mai mari care și-au câștigat-o. Majoritatea părinților doresc să fie parte din viața digitală a copiilor, atât la școală, cât și acasă. Stilul digital de parenting poate influența modul în care copilul navighează pe Internet și devine un cetățean digital responsabil.

### **Fiind consecvenți și predictibili, scad șansele de apariție a comportamentelor problematice ale copiilor și adolescenților.**

Deseori, părinții se simt îngrijorați de anumite comportamente ale copiilor lor și fie că își doresc să le modifice de pe o zi pe alta, fie să adauge sau să renunțe la anumite trăsături de personalitate. Din perspectiva celor mici, aceste încercări ale părinților de a interveni pot fi percepute ca fiind intruzive, pedepse, exemplu fiind expresii de genul “De azi nu mai ai voie deloc pe telefon!” Este necesar ca părinții să învețe să identifice și să înțeleagă cauzele unui comportament considerat ai fi problematic, și să aibă în vedere temperamentul natural al copilului.

Literatura de specialitate identifică două dimensiuni ale temperamentului ca fiind relevante din perspectiva dezvoltării psihologice: temperamentul inhibat-dezinhbat și reactivitatea emoțională ridicată-scăzută. Aceste tipuri de temperament se manifestă prin comportamente constante în orice situație și rămân constante pe parcursul vieții. Este crucial pentru părinți să înțeleagă că anumite comportamente, precum “plânge prea ușor” sau “este hiperactiv,” sunt expresia unui anumit tip de temperament. În consecință, ce poate fi modificat este modul în care părinții reacționează în fața acestor comportamente inevitabile. Având în vedere temperamentul copilului, avem posibilitatea, ca părinți, să ajustăm modul nostru de comportament în concordanță cu nevoile specifice ale copilului. Prin această adaptare, putem oferi sprijin în procesul său de formare și dezvoltare a abilităților și competențelor esențiale care îl vor ajuta să funcționeze eficient atât acasă, cât și la școală, precum și în timpul său liber din offline și online.

Studii în domeniul psihologiei copilului arată că o metodă de disciplinare poate produce rezultate diferite, pentru că copiii au nevoi specifice datorate temperamentului diferit. Spre exemplu, temperamentul dezinhbat, în prezența anumitor caracteristici de mediu, se asociază cu probleme de externalizare, comportamente impulsive, agresive, în timp ce temperamentul inhibat este un factor de risc pentru apariția anxietății și depresiei<sup>3</sup>.

3 (Schwartz, 2003; Fox și colab., 2001)

**Exercițiu de analiză funcțională a comportamentului**

**Fiți atenți la comportamentul și la timpul pe care copilul dvs. îl petrece pe ecrane în diverse situații timp de o săptămână. Încercați să observați trăsăturile distinctive ale personalității sau temperamentului său. După ce ați identificat o caracteristică, luați notițe cu privire la punctele forte și punctele slabe ale aceluia comportament.**

**Apoi, analizați-vă propriul comportament în situațiile în care copilul manifestă acea caracteristică specifică, inclusiv timpul petrecut pe ecrane, și gândiți-vă la modul în care puteți ajusta contextul pentru a răspunde mai bine nevoilor copilului.**

**Discuții despre conținutul adecvat pentru vârsta fiecărui copil**

*Fac eforturi să-i atrag atenția lui Cosmin pentru a discuta, dar parcă e captiv acolo în lumea Internetului. Nici nu ridică privirea, nu îl interesează nimic din viața asta!* Sabina, mama unui băiat 14 ani

În primul rând este foarte important să avem o relație deschisă, corectă și sinceră cu copilul cu care intrăm în contact, fie că suntem în rol de părinte, fie în rol de profesionist. Copiii și adolescenții folosesc un sistem de abrevieri atunci când vor să ascundă lucruri de ochii curioși și aceste abrevieri se schimbă în timp. Uneori le putem afla accidental de la adolescenții cărora li se par amuzante și care, din fericire, sunt imuni la presiunea venită din partea grupului. Redăm doar câteva din cele mai vechi și, aparent, încă utilizate abrevieri care pot reprezenta semnale de alarmă:

- ASL: age/sex/location (sau "as h...")
- CU46: see you for sex
- FWB: friends with benefits (se pot declara "amici" care ocazional pot face și sex fără a intra într-o relație intimă)
- FYEO sau 4YEO: for your eyes only (de multe ori urmate de fotografii explicite)
- H8: hate
- GNOC: get naked on cam
- GYPO: get your pants off
- IPN: I'm posting naked
- IWSN: I want sex now
- LH6: let's have sex
- NFS: need for sex
- PAW: parent are watching
- PIR: parent in room
- POS: parent over shoulder
- RUH: are you horny?
- TDTM: talk dirty to me.

Când ne confruntăm cu astfel de situații, este important să avem în minte următoarea sintagmă: "... aceasta este lumea lor și noi suntem doar vizitatori". Rămânem în rol de adult și ne recunoaștem limitele, beneficiul fiind că adolescenții și copiii devin mai încrezători și dornici să ne spună cum arată această lume a lor. Este ca și cum ar organiza "ziua porților deschise" doar pentru noi, și doar atât timp cât suntem curioși, fără a deveni critici.

Mulți copii și adolescenți sunt pasionați de mediul online, inclusiv partea de *gaming*. Sistemul de clasificare PEGI (Pan European Game Information) joacă un rol crucial în a vă ajuta să luați decizii informate pentru copilul dumneavoastră. Ratingurile PEGI oferă o privire clară asupra conținutului jocurilor, marcându-le în funcție de nivelul de vârstă adecvat.

Ratingul PEGI 3 indică jocuri potrivite pentru toate vârstele, în timp ce PEGI 7 și PEGI 12 sunt destinate copiilor mai mari, cu conținut care poate include ușoare scene de violență sau limbaj obscen. Jocurile cu rating PEGI 16 sunt adecvate adolescenților, cu conținut mai intens de violență și limbaj vulgar, iar cele cu rating PEGI 18 sunt destinate exclusiv adulților, incluzând scene intense de violență și conținut sexual explicit.

Înțelegerea și aplicarea acestor ratinguri vă permit să vă gestionați mai eficient resursele digitale ale copilului dumneavoastră, contribuind astfel la o experiență de gaming sănătoasă, educativă și adaptată vârstei.

Ideal ar fi ca noi, adulții, să identificăm la timp semnalele de alarmă și să reacționăm prompt, înainte ca adolescenții și copiii noștri să devină victime ale abuzului online. Mult mai realist, din păcate, este scenariul în care noi ajungem să vorbim cu ei despre abuz online tocmai pentru că acesta a avut deja loc și ne aflăm în momentul dezvăluirii, fie din partea victimei, fie că abuzatorul a făcut publice imagini, conversații etc.

Unul dintre subiectele care apare frecvent în temerile și suspiciunile adolescenților și copiilor care au fost victime ale abuzului online este reprezentat de incertitudinea legată de cine a văzut, cine ar mai putea afla, cât timp va rămâne pe internet și va putea fi accesat un material "rușinos" în care ei apar. Literatura de specialitate descrie cazuri în care copiii și adolescenții evitau să mai iasă din casă întrucât aveau impresia că toată lumea (colegi, vecini, profesori etc.) îi recunoaște și că fiecare a văzut deja lucrurile cu care abuzatorul amenință că le va face publice (fotografii nud, texte cu conținut vulgar, clipuri cu caracter auto-erotic, sau chiar pornografic etc.). La incertitudinea legată de cine a aflat, cât de numeroși sunt cei care știu, cât de ușor se poate afla și peste cât timp, mai adăugăm rușinea și auto-învinovățirea celor care au inițiat, sau doar au co-participat la abuz. Uneori totul pornește de la o glumă între prieteni/prietene, alteleori de la intenții care par foarte serioase și victima consideră că este iubită și acceptată, alteleori pornește de la un simplu accident vestimentar, cert este că atunci când lucrurile alunecă pe panta abuzului, victimei îi este impregnată vinovăția că a contribuit la abuz, poate chiar că a provocat abuzul. În aceste situații este foarte important să separăm rolurile și responsabilitățile.

Abuzatorul este singurul vinovat și acest mesaj trebuie repetat și întărit de către toți cei care intră în contact cu copilul victimă a unui abuz online. În ceea ce privește responsabilitatea, subiectul este sensibil și sunt studii care arată că asumarea parțială a responsabilității o ajută pe victimă să aibă

senzația de control și că poate preveni pe viitor un alt abuz. A-i lua această senzație de control și a arunca întreaga responsabilitate doar pe abuzator face lumea mult mai incertă și mai periculoasă, și este ca și cum nimic din ce fac eu nu mă poate proteja, iar abuzul se poate repeta oricând.

### **Copilul învață din modul în care părinții reacționează emoțional în diverse contexte.**

Indiferent că suntem în rol de părinte, aparținător sau profesionist, sunt câteva obiective pe care este important să le avem în minte atunci când ne propunem să ajutăm copilul victimă a unei forme de abuz online:

- Un prim punct de pornire poate fi reprezentat de reducerea impactului și mesajelor care circulă pe internet, precum și a amenințărilor implicite.
- Crearea, dezvoltarea și menținerea unei relații bazate pe încredere, siguranță, înțelegere, acceptare, ca să numim doar câteva dintre ingredientele necesare "vindecării" copilului și/sau adolescentului victimă a abuzului online.
- Aproape toate victimele unei forme de abuz (fie el online, sau fizic) va dezvolta o serie de credințe negative cu privire la sine, la ceilalți, la viitor, și este foarte important ca fiecare credință în parte să fie abordată și, pe cât posibil, să fie identificate gânduri alternative și adaptative care să ajute la vindecarea și reintegrarea copilului și adolescentului în mediul școlar și social specific vârstei lui.
- Rușinea trebuie evaluată și abordată așa cum o vede copilul, așa cum o semnifică el.
- Auto-învinovățirea este unul din obiectivele care este posibil să tot reapară pe parcursul discuțiilor și întârilor. Mesajul care trebuie să ajungă la copil, până când acesta îl poate crede și accepta, este: "nu este vina ta. Singurul vinovat este... (vom da numele, funcția abuzatorului)".
- Dezvoltarea unei imagini corporale realiste și pozitive. Acesta este un obiectiv care trebuie abordat pe termen lung, beneficiile posibile fiind: reducerea vulnerabilităților, scăderea riscului de a dezvolta tulburări de comportament alimentar, reducerea riscului de re-victimizare etc.

Dacă identificăm risc de traumă, sau avem deja elemente specifice TSPT, recomandarea este de a referi copilul și/sau adolescentul victimă a abuzului online către o formă de psihoterapie susținută de studiile clinice. Literatura de specialitate recomandă una, sau abordarea multidisciplinară, dintre următoarele școli de psihoterapie:

- TF-CBT: terapie cognitiv comportamentală cu focus pe traumă
- EMDR: desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare
- DBT: terapia dialectic-comportamentală
- Terapia de familie

Părinții informați pot contribui la conștientizarea și educarea tinerilor și adolescenților cu privire la necesitatea de a menține o imagine de sine pozitivă și respectuoasă în mediul online, astfel încât să își poată menține starea de bine. Pentru aceasta este necesară detalierea unora dintre cele mai întâlnite pericole și situații de risc în comunicarea și interacțiunile virtuale.

**Sexting** este un termen care se referă la practica în care o persoană trimite sau primește mesaje ori imagini cu un conținut sexual explicit sau sexualizat, prin intermediul telefonului sau al internetului. Acest lucru poate include imagini sau mesaje explicit sexuale, precum și fotografiile sau clipuri video care arată persoane îmbrăcate sau dezbrăcate. Pericolul de partajare neautorizată a fotografiilor și materialelor distribuite este unul dintre cele mai mari riscuri ale sexting-ului. O fotografie sau un video trimis prin intermediul unui dispozitiv sau prin internet poate fi ușor distribuit sau postat online fără consimțământul persoanei care a creat sau a trimis acea imagine. Acest lucru poate duce la răspândirea imaginilor respective și la expunerea persoanei din imagini la riscul de hărțuire sau chiar la riscuri ce țin de viața sa profesională și socială ori capacitatea de a dezvolta relații.

Minorii sunt în special vulnerabili la aceste riscuri, deoarece ei pot fi mai puțin conștienți de consecințele pe termen lung ale partajării de imagini sau pot fi mai puțin capabili să ia decizii informate în ceea ce privește distribuirea de informații personale. Sexting-ul poate avea consecințe negative pe termen lung, nu doar pentru persoana care trimite mesajul. Adolescenții se pot simți jenați sau expuși, iar imaginile pot fi redistribuite. Consecințele sexting-ului pot duce chiar la cyberbullying și pierderea încrederii în relațiile lor.

Sexting-ul poate cauza o serie de probleme pentru tineri, inclusiv daune emoționale și psihologice, consecințe juridice și afectarea reputației lor. Atunci când tinerii se angajează în sexting, se pot simți presați să împărtășească imagini sau mesaje explicite pentru a se integra în rândul colegilor sau în cercul de prieteni, pentru a-și explora sexualitatea sau pentru a impresiona un potențial partener. Acest lucru poate duce la sentimente de vinovăție, rușine și jenă, mai ales dacă imaginile sau mesajele sunt partajate fără consimțământul lor. Odată ce o imagine sau un mesaj explicit este partajat, poate fi dificil de controlat cine îl vede sau unde ajunge. Acest lucru poate duce la intimidarea sau hărțuirea victimei de către colegi, cunoscuți sau persoane cu care comunică nu doar online, dar și în viața reală. În unele cazuri, sextingul poate duce, de asemenea, la pornografie din răzbunare, în cazul în care imaginile sau mesajele explicite sunt partajate fără consimțământul victimei ca o modalitate de a o umili sau de a-i face rău.

**Fenomenul șantajului sexual pe internet** (sextortion) este, de asemenea, o preocupare majoră.

Codul Penal definește la articolul 194 șantajul ca fiind „constrângerea unei persoane, prin violență sau amenințare, să dea, să facă, să nu facă sau să sufere ceva, dacă fapta este comisă spre a dobândi în mod injust un folos, pentru sine sau pentru altul”. Persoanele care trimit imagini sau mesaje cu un conținut sexual ori în care apar în ipostaze compromițătoare, se expun riscului de a fi șantajate să plătească diverse sume de bani sau să li se solicite să trimită, în continuare mai multe imagini în care apar în ipostaze intime, sub amenințarea dării în vileag sau distribuirii imaginilor asupra cărora abuzatorul are deja control.

**Hărțuirea.** Articolul 208 Cod Penal (Legea 286/2009) definește hărțuirea ca fiind „fapta celui care, în mod repetat, urmărește, fără drept sau fără un interes legitim, o persoană ori îi supraveghează

locuința, locul de muncă sau alte locuri frecventate de către aceasta, cauzându-i astfel o stare de temere, pedeapsa fiind de până la 6 luni de închisoare sau amendă”. Alineatul 2 al articolului de lege prevede că hărțuirea poate fi și în mediul virtual prin „efectuarea de apeluri telefonice sau comunicări prin mijloace de transmitere la distanță, care, prin frecvență sau conținut, îi cauzează o temere unei persoane” și se pedepsește cu până la 3 luni de închisoare sau amendă, dacă fapta nu constituie o infracțiune mai gravă.

O altă formă de hărțuire, pedepsită distinct de către lege, este hărțuirea sexuală, incriminată prin articolul 223 din Codul Penal: „Pretinderea în mod repetat de favoruri de natură sexuală în cadrul unei relații de muncă sau al unei relații similare, dacă prin aceasta victima a fost intimidată sau pusă într-o situație umilitoare, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la un an sau cu amendă.”

Hărțuirea sexuală poate fi manifestată și în online, prin trimiterea de către agresor de mesaje email sau chat cu tentă sau aluzii sexuale, insistențe pentru ca victima să accepte invitațiile agresorului sau chiar comentarii indecente, repetate despre felul cum arată sau altele asemenea. Orice persoană se poate confrunta cu hărțuirea, chiar și în mediul școlar. Trebuie specificat că hărțuirea nu este neapărat să fie îndreptată doar împotriva persoanelor de sex opus, agresorul poate hărțui și persoane de același gen. Și ca să clarificăm, hărțuirea depinde de impactul pe care îl are fapta asupra persoanei hărțuite, indiferent de intenția agresorului.

**Amenințarea** este incriminată de Codul Penal prin articolul 206 care stipulează că „fapta de a amenința o persoană cu săvârșirea unei infracțiuni sau a unei fapte păgubitoare îndreptate împotriva sa ori a altei persoane, dacă este de natură să îi producă o stare de temere, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la un an sau cu amendă, fără ca pedeapsa aplicată să poată depăși sancțiunea prevăzută de lege pentru infracțiunea care a format obiectul amenințării”.

**Materiale de abuz sexual asupra minorilor.** Cu toate că legislația națională folosește termenul de „pornografie infantilă” considerăm că acesta este cel puțin nepotrivit. Copiii cu vârsta sub 18 ani nu pot fi legal implicați în niciun act pornografic, deoarece nu au capacitatea de a-și exprima consimțământul și nu au vârsta legală pentru a participa la astfel de activități sau pentru a contribui la producerea de conținut sexual explicit. Este important să subliniem că termenii „pornografie” și „pornografie infantilă” se exclud reciproc, descriind acțiuni și activități distincte care nu au aspecte comune. Acești termeni se diferențiază prin natura lor, impactul și consecințele pe care le implică. În timp ce pornografia reprezintă materiale produse și distribuite în conformitate cu legea, implică adulți și sunt destinate pentru consumul exclusiv al persoanelor majore, materialele ce arată abuz sexual asupra copiilor constituie probe ale unei infracțiuni grave, în care un minor devine victimă a unui abuz sexual cu implicații dezastruoase asupra dezvoltării psihice a acestuia.

Codul Penal prin articolul 374, completat de art. 51 din legea 161/2003 incriminează deținerea, producerea și distribuirea ori punerea la dispoziție de materiale care înfățișează abuzuri asupra minorilor. Articolul de lege face referire la fapta de „pornografie infantilă”.

**Grooming** este un termen folosit pentru a descrie situația în care un adult construiește o relație emoțională cu un copil în vederea câștigării încrederii acestuia pentru ca mai apoi să-l poată abuza sexual. Grooming-ul poate avea loc atât în viața reală, cât și în mediul online. În legislația națională



fapta este prevăzută în Codul Penal sub denumirea de „racolarea minorilor în scopuri sexuale” la articolul 222. Mai precis „fapta persoanei majore de a-i propune unui minor care nu a împlinit vârsta de 13 ani să se întâlnească, în scopul comiterii unui act dintre cele prevăzute în articolul 220 sau articolul 221, inclusiv atunci când propunerea a fost făcută prin mijloacele de transmitere la distanță, se pedepsește cu închisoare de la o lună la un an sau cu amendă”.

Adolescenții și copiii pot lua contact cu persoane străine foarte ușor atunci când folosesc internetul. Aceasta se întâmplă mai ales prin intermediul rețelelor de socializare și jocurilor online cu mai mulți jucători. Adulții cu astfel de înclinații vor folosi, de cel mai multe ori, conturi și identități false. Odată atins un nivel mai mare de încredere vor începe să solicite copilului poze în ipostaze compromițătoare sau chiar vor încerca să stabilească o întâlnire.

Trebuie avut în vedere că astfel de persoane nu sunt întotdeauna străine de respectivul copil, acesta putând ajunge chiar să creadă că între el și abuzator există o relație de prietenie sau iubire. Experiența demonstrează că de cele mai multe ori aceștia profită de sentimentele de însingurare ale copilului care nu are relații apropiate cu părinții sau cu prietenii și colegii. Cei care trăiesc în medii vulnerabile, cei care sunt hărțuiți la școală sau au mai fost abuzați înainte, cei care au standarde foarte ridicate din punct de vedere școlar, însă nu au prieteni și nu au cu cine discuta despre lumea lor interioară, sunt mult mai predispuși să cadă victime.

De multe ori, este destul de dificil de identificat dacă un copil se confruntă cu o astfel de problemă. Într-o asemenea situație abuzatorul va face tot posibilul ca să se asigure că victima să nu va vorbi despre ce i se întâmplă. Copilul poate continua să păstreze secretul din frică față de abuzator sau chiar din teama că nu va beneficia de înțelegere din partea părinților și va fi certat sau pedepsit. Oricare ar fi situația pentru care se complăce și se izolează ducând singur această povară, stresul pentru el va fi din ce în ce mai mare.

### **Cum poți începe discuția despre actele de violență din mediul online cu un copil?**

Literatura de specialitate confirmă observațiile din practica noastră și afirmațiile copiilor și adolescenților cu care am stat de vorbă, și anume că adulții sunt ultimii către care își îndreaptă atenția atunci când se confruntă cu dificultăți în mediul online. Este o lume pe care o accesează ei și, cel mai frecvent, o țin secretă de ochii și curiozitatea părinților. Astfel, este important să avem o imagine de ansamblu asupra dinamicii abuzului online pentru a fi pregătiți, pe de o parte să observăm semnele care ne arată că avem un copil care se confruntă cu o astfel de situație, să identificăm stadiul în care se află și, pe de altă parte, să avem în minte câteva strategii de intervenție prin care îl putem ajuta pe copil să proceseze toate informațiile și să depășească abuzul și traumele implicite.

### **Problemele apar atunci când părinții așteaptă prea mult, prea repede; sau se așteaptă să aibă un copil perfect.**

Aici este important de menționat că sunt copii și adolescenți care, deși trec prin situații de abuz în mediul online, au o reziliență crescută, disconfortul resimțit fiind mai mare atunci când abuzul este mediatizat, însă reușesc să depășească momentul și se dezvoltă în adulți echilibrați. În cazul lor, uneori este suficient doar să le fii alături și să le confirmi că sunt în regulă.

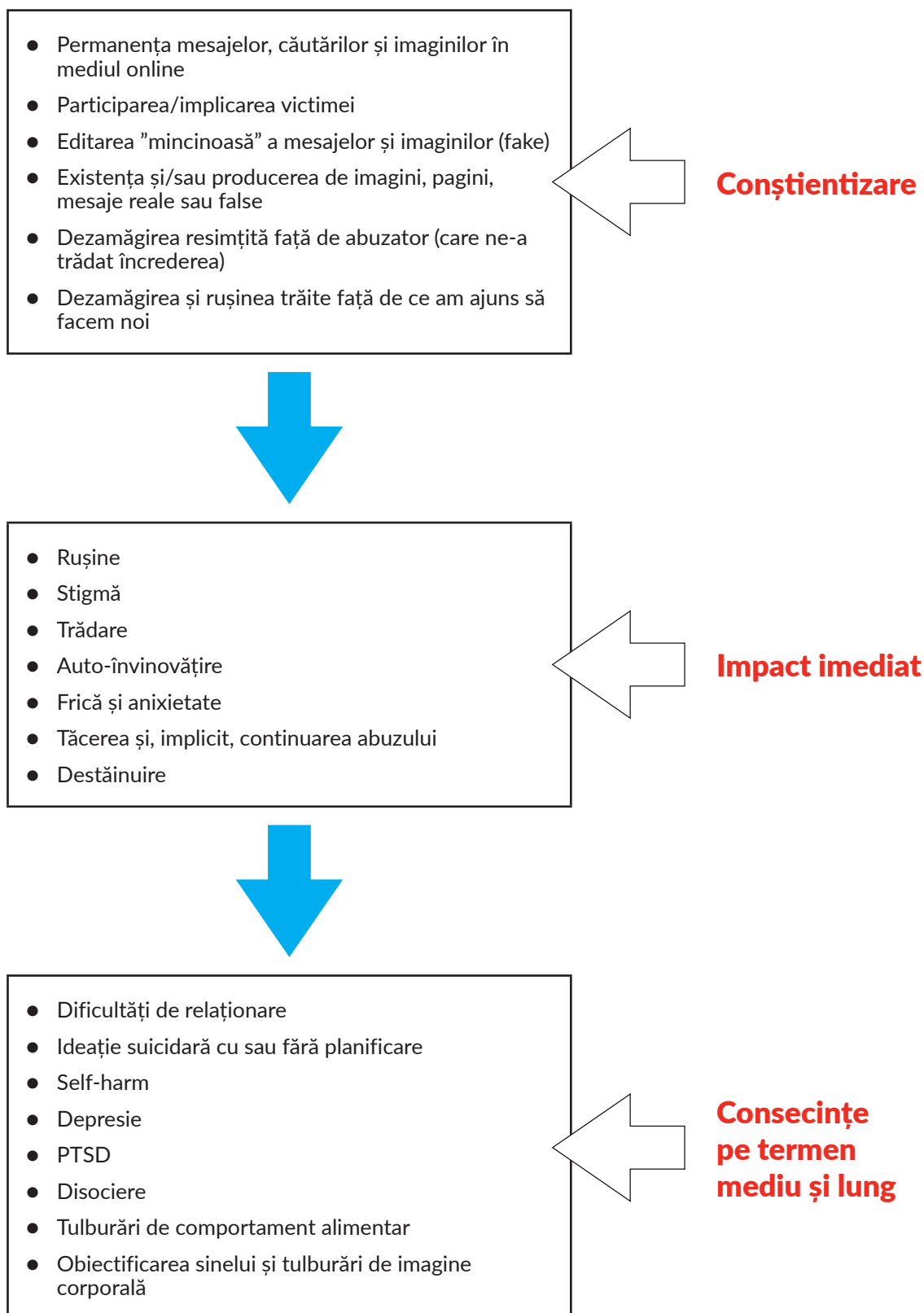


### Dinamica abuzului


Cunoașterea dinamicii abuzului asupra copiilor de către părinți ajută la identificarea situațiilor de abuz, ceea ce poate fi esențial pentru protejarea copiilor și prevenirea unor consecințe psihologice și fizice semnificative.

Mai mult decât atât, cunoașterea acestei dinamici poate contribui la creșterea conștientizării cu privire la gravitatea abuzului asupra copiilor și la impactul pe care îl poate avea asupra societății în ansamblu. Aceasta poate stimula discuții și acțiuni la nivelul societății civile, și autorităților, pentru a îmbunătăți politicile și resursele destinate prevenirii și combaterii abuzului asupra copiilor.

În final, cunoașterea și înțelegerea acestei scheme servește și ca bază pentru educație și formare continuă în domeniul sănătății mintale, asistenței sociale și educației, oferind părinților posibilitatea de a oferi sprijin adecvat copiilor afectați.



## IV. Construind legături puternice cu copiii și adolescenții în offline și în lumea online

 *Adevărul este că și eu și soțul meu, cand ajungem seara de la serviciu acasă, nu ne desprindem de telefoane. Le luam cu noi peste tot prin casă.. . Copiii noștri fac același lucru, nu vreau să îi las, dar dacă ne văd pe noi... ce aș putea să le mai zic?* - Veronica, mamă a doi băieți, de 13 ani și 11 ani

Indiferent dacă interacționăm în lumea offline sau în cea online, avem în vedere dorința fiecărui părinte de a avea o legătură puternică și pozitivă cu copilul său. Este cunoscut faptul că în acele medii familiale calde, previzibile și sigure, copiii asimilează cel mai bine abilitățile și comportamentele noi. În continuare, vă oferim câteva recomandări și repere menite să vă ajute să construiți și să mențineți o relație pozitivă și solidă cu copilul dumneavoastră.

Copiii asimilează comportamentele învățând prin imitație. Pentru a încuraja dezvoltarea unor comportamente noi în mediul online, este necesar ca părinții să furnizeze copiilor modele pozitive, spre exemplu – să le ofere sprijin atunci când este necesar, să-i încurajeze să practice singuri noile comportamente, recunoscându-le eforturile. Recompensarea cu laude pentru reușite este esențială.

### **Încurajarea comportamentului dezirabil imediat după manifestare, crește șansa reparației.**

În același timp, este important ca părinții să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament în utilizarea dispozitivelor digitale. Copiii observă și învață de la părinți, așa că oferirea unui exemplu personal despre cum să utilizeze în mod echilibrat tehnologia devine esențială. Regulile formulate și aplicate într-un mod care să fie perceput drept corect și valid de către adolescenți contribuie la crearea unui mediu familial în care toți membrii respectă aceleași norme. Aceasta consolidează învățarea și aplicarea comportamentelor dorite în utilizarea dispozitivelor digitale.

A petrece frecvent mici perioade de timp plăcute cu copilul este mult mai benefic și schimbă calitativ relația părinte – copil, decât a petrece mai rar, dar o perioadă mai îndelungată. Atunci când copilul încearcă să implice părintele în activitatea pe care o desfășoară, este de dorit ca părintele să întrerupă activitatea în care era implicat și să acorde toată atenția copilului. Fiind un moment semnificativ pentru copil, ar fi de dorit ca acest timp să fie planificat cât mai curând posibil, dacă părintele nu este disponibil. Astfel, copilul va avea o imagine de sine pozitivă datorită faptului că i se acordă atenție, se împărtășesc idei, valori care vizează întreaga familie. Autenticitatea și entuziasmul în exprimarea verbală sunt foarte importante.

### **Exercițiu pentru părinți - Identificarea activităților de interes pentru copil**

- Reflectați asupra pasiunilor și intereselor copilului dumneavoastră, identificând activitățile care îl captivă și îl stimulează.
- Gândiți-vă la modalități practice și creative de a-l implica în activitățile identificate, creând un mediu stimulat și sigur.
- Enumerați activitățile potrivite pentru a fi realizate în interiorul locuinței, oferind oportunități de explorare și învățare.
- Identificați activitățile potrivite pentru a fi desfășurate în afara casei, în comunitatea locală, pentru a diversifica experiențele copilului.

### **Strategii de prevenție**

Stabilirea regulilor pentru folosirea internetului de către copii este esențială pentru a asigura o experiență online sănătoasă și sigură. Se recomandă un număr redus de reguli, astfel încât să nu devină copleșitoare pentru copii. Aceste reguli ar trebui să se axeze pe situații cu potențial de risc pentru sănătatea mintală și fizică a copilului, precum și asupra aspectelor în care drepturile offline și online ale altor persoane pot fi grav afectate.

Un exemplu de regulă ar putea fi: "Nu distribuie informații personale online fără a discuta mai întâi cu un adult responsabil." Aceasta protejează copilul de expunerea la pericolele privind confidențialitatea și securitatea online.

### **Implicarea copilului în procesul de stabilire a regulilor este foarte importantă pentru asigurarea angajamentului său.**

Este important să fie luat în considerare punctul de vedere al copilului în ceea ce privește regulile și consecințele lor. De exemplu, în privința timpului petrecut online, o regulă ar putea fi: "Stabilim împreună un timp limitat pentru jocuri video și folosirea relațiilor de socializare online, iar nerespectarea acestui timp poate implica consecințe precum restricționarea accesului la Internet pentru o perioadă." În situațiile în care nu se ajunge la un acord total, părintele poate explica copilului că, deși poate nu este o regulă perfectă, este singura identificată în momentul respectiv pentru a asigura o experiență online sănătoasă și responsabilă.

Negocierea și stabilirea regulilor și limitelor în cadrul familiei constituie un instrument eficient pentru părinți în gestionarea comportamentului online al copiilor. Această practică permite părinților să rămână consecvenți și previzibili în raport cu copiii lor, fără a tensiona relația inutil și fără a recurge la pedepse sau critici nefondate. Pentru a defini limitele și regulile în utilizarea internetului,

părinților le este esențial să aibă o înțelegere clară a așteptărilor lor față de copii și să identifice comportamentele considerate acceptabile. Într-un cadru de relație părinte-copil pozitiv, stabilirea limitelor devine mai eficientă, crescând șansele ca tânărul să adopte valorile și convingerile propuse de adulți și să înțeleagă motivele din spatele restricțiilor impuse comportamentului său online.

#### Prevenție primară:

- Pentru potențialele victime: creșterea securității/siguranței online. Acest lucru poate fi făcut cu ajutorul părinților, dezvoltatorilor de aplicații online, distribuitorilor de internet, ONG-urilor etc.
- Pentru potențialii agresori: creșterea riscului perceput. Încă există mirajul anonimatului în mediul online, astfel că pentru început poate fi suficient ca potențialii agresori să afle că lasă foarte multe "urme" de fiecare dată când accesează internetul de pe un dispozitiv fix sau mobil. Mesajele promovate în mass-media, diverse canale și aplicații de social-media etc., care cuprind informații cu privire la caracterul ilegal, penal, de a deține, distribui etc., imagini compromițătoare, pornografice în care sunt implicați copii, precum și posibilele consecințe privative de libertate, pot opri încă de la început tentația de a accesa, păstra în memoria dispozitivului utilizat, și de a distribui respectivele imagini.

#### Prevenție secundară:

- Pentru potențialele victime: reducerea vulnerabilităților și comportamentelor de risc. Creșterea stimei de sine, pozitivarea imaginii corporale, implicarea în activități cu alți copii și/sau adolescenți de vârste similare, supravegherea de către un adult responsabil etc., toate acestea pot contribui la reducerea riscului de a deveni victimă, sau de a rămâne în rol de victimă pentru o perioadă mai lungă de timp.
- Pentru potențialii agresori: mesaje de atenționare. Sunt deja mai multe state din lume unde guvernele au luat decizia de a implementa un sistem de mesaje de atenționare că urmează să fie accesat un site cu conținut sensibil (uneori se menționează direct că pot fi găsite imagini cu caracter pornografic în care sunt implicați copii). De cele mai multe ori mesajul spune și că dacă se rămâne la acest nivel, locația și IP-ul vor rămâne secrete și nu vor fi păstrate sub nicio formă. Accesarea în continuare a respectivelor site-uri vine ca urmare a unei decizii personale și, mesajul implicit, este că datele personale ale celui care accesează pot fi stocate de un terț.

#### Prevenție terțiară:

- Pentru potențialele victime: prevenirea re-victimizării. În situațiile mai simple, în care au fost implicați doar copii, sau lucrurile au fost dezvăluite și stopate din fază incipientă, lucrurile se pot rezolva la nivel de familie, poate cu ajutorul unui asistent social abilitat să discute cu astfel de victime. Când lucrurile s-au dezvoltat, au durat luni, uneori ani la rând, au fost implicați adulți sau chiar copii agresori cu intenții mult mai grave, victimele unor astfel de agresori și situații pot avea nevoie de ajutor specializat venit din partea unui medic psihiatru care face o evaluare complexă și completă, cu sau fără prescrierea unei medicații psihotrope, cu sau fără recomandarea de a urma un program de psihoterapie.
- Pentru potențialii agresori: prevenirea recăderilor (reluării ciclului abuziv). Aici considerăm că

este momentul să spunem că la acest nivel ajung agresorii, abuzatorii care dețin mai multe abilități de a utiliza internetul și care folosesc programe de "ascundere" a locației, IP-ului dispozitivului utilizat, uneori accesează darkweb-ul pentru a accesa, încărca, distribui, vinde, imaginile și clipurile cu caracter de nuditate și pornografie infantilă.

### **Cum să-ți protejezi copiii în dialogurile cu necunoscuții din online?**

Abuzul online a căpătat multe fațete în ultimele 2-3 decenii, odată cu dezvoltarea internetului, creșterii accesibilității acestuia – atât ca preț, cât și ca posibilitate de accesare, precum și a senzației de anonimitate pe care o crează mediul online. Inițial, abuzul online asupra copiilor a fost văzut ca implicând doi actori importanți: copilul și un adult etichetat adesea ca pedofil. Această percepție a fost menținută pentru mai mulți ani, fenomenul de grooming fiind cel mai studiat însă, încet-încet, a devenit evident că și în rândul copiilor și adolescenților apar multiple abuzuri în mediul online, de la hărțuire, intimidare, amenințare și până la abuz sexual în mediul online. Sexting-ul este o formă de comportament care se poate transforma în abuz și în care se pot implica atât doi adolescenți, cât și un copil/adolescent și un adult.

Întâlnim frecvent copii și adolescenți care ne povestesc că au primit mesaje negative, agresive, conținut sexual în formă de imagini și/sau scurte videoclipuri, de cele mai multe ori cunoscându-i pe cei care au trimis acele mesaje. Aceștia sunt fie colegi de clasă/școală, fie cunoscuți dintr-un cerc mai larg. Copiii și adolescenții interacționează cu persoane străine despre care nu cunosc detalii prin intermediul chat-ului anexat unui joc, prin Discord (o aplicație de voce, video și text), folosit în grupurile care se conectează la același joc online, prin whatsapp etc. Concluzia îngrijorătoare este firescul și normalizarea pe care le constatăm din reacțiile copiilor și adolescenților. Mulți dintre aceștia au primit, sau cunosc pe cineva apropiat care a primit mesaje de amenințare, jigniri, înjurături, imagini cu ei, sau cu alții, editate cu scopul de a umili victimele ș.a.m.d. Când ne exprimăm uimirea, reacția lor este: "... aaa, dar asta e normal. Se întâmplă tot timpul în grupul nostru de..." La întrebarea: "Și tu cum faci să nu devii o țintă?", răspunsul primit este: "Comentez odată cu toți ceilalți și încerc să nu am o părere diferită."

### **Cum ne dăm seama dacă avem în fața noastră un copil rezilient?**

- Deprinderile sociale și abilitățile de comunicare sunt bine dezvoltate.
- Deține abilități bune de rezolvare de probleme raportate la nivelul vârstei biologice.
- Își cunosc punctele tari și își acceptă slăbiciunile.
- Au încredere în propriile lor abilități și deprinderi.
- Își pot seta obiective realiste.
- Și-au însușit metode și strategii eficiente de aplanare și rezolvare a conflictelor. Știu când să se oprească și când să ceară ajutor.
- Sunt capabili să empatizeze cu ceilalți.
- Își pot asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni.
- Au capacitatea să evalueze modul în care propriile acțiuni îi afectează pe ceilalți.



Internetul a evoluat într-un mediu complex, cu multiple utilizări și scopuri, iar efectele acestuia pot fi influențate de o varietate de factori. A devenit esențial ca noi adulții să rămânem vigilenți și să monitorizăm activitatea online a copiilor noștri, observând schimbările în comportamentul și rutinele lor. Aceasta ne ajută să detectăm semnalele timpurii ale unor probleme sau situații neplăcute în mediul online al copiilor noștri. Prin intervenție promptă și comunicare deschisă, putem preveni escaladarea acestor situații și să le gestionăm înainte ca acestea să devină dificil de controlat.

Este cunoscut faptul că de la primele ore ale vieții unui copil, prezența unui adult pentru a stabili o relație de atașament este crucială. Pe măsură ce zilele, săptămânile și anii trec, legătura inițială a copilului cu adultul de referință din viața lui, evoluează și capătă noi semnificații. Toate acestea necesită timp petrecut împreună atât offline, cât și online! Părinții/ responsabilii legali îi pot observa pe copii, le pot valida emoțiile neplăcute ori de câte ori apar, îi pot încuraja să exploreze mediul offline și online, fiind alături de ei.

Adesea întâlnim copii și adolescenți care spun că adulții, fie ei părinți sau educatori, nu îi văd, de parcă ar fi invizibili. Dacă sunt cumiți, fie și stând pe ecrane, trec neobservați. Dacă fac greșeli, sunt certați că nu se ridică la așteptările adulților, iar eventualele explicații sau argumente aduse de tineri nu sunt ascultate. Uneori, chiar acest lucru indică faptul că acei părinți au petrecut prea puțin timp cu copiii lor și le cunosc nevoile, dorințele cu adevărat, doar într-o mică măsură sau parțial.

Există nenumărate studii care au încercat să evidențieze beneficiile petrecerii timpului în activități cu copiii în cadrul familiei. Pe scurt, s-a constatat că în familiile în care copiii au trăit experiențe diverse și au petrecut mai mult timp în activități plăcute cu părinții, după 3-5 ani de la prima evaluare, acești copii (uneori adolescenți sau chiar tineri adulți în acel moment) continuă să împărtășească experiențele importante cu părinții lor, să le ceară ajutorul și părerile în decizii semnificative (relații, orientare școlară, sănătate etc.), având mai puține probleme de comportament exteriorizate (comportamente inadecvate, furie, distrugerii, comportamente riscante, delincvență juvenilă etc.).

De asemenea, din cauza timpului tot mai mare pe care copiii și adolescenții îl petrec pe gadgeturi și pe rețelele de socializare în decadelor recente, s-a observat că în familiile în care comunicarea a fost eficientă și părinții au acordat timp copiilor, inclusiv problemele de internalizare (anxietate, depresie, fenomenul F.O.M.O.) apar mai puțin frecvent comparativ cu copiii din familiile în care timpul petrecut a fost mai limitat sau calitatea timpului petrecut a fost mai scăzută.

Mediul online este un loc plin de resurse fascinante, pe care orice copil are dreptul să le acceseze. Dar, fiindcă mare parte din conținutul virtual este generat de utilizatori (de multe ori anonimi, care greu pot fi trași la răspundere), apare riscul ca unele site-uri, aplicații să conțină și materiale, a căror vizualizare, dăunează copiilor. Întrucât putem vorbi de infracțiuni grave, recomandăm apelarea la autoritățile competente. Pentru raportarea anonimă, aveți la dispoziție serviciul Ora de Net esc\_ABUZ, prin care se pot raporta paginile de internet periculoase, contactele nedorite inițiate de adulți care încearcă să ademenească minori, conținutul media care înfățișează abuz sexual asupra copilului întâlnit în mediul online.

Cel mai important este să învățăm în fiecare zi câte puțin despre viața digitală, să ne înțelegem drepturile și obligațiile în mediul online și să ne asigurăm că știm să recunoaștem o situație de risc

și știm cum să reacționăm la ea. Internetul este un loc la care fiecare dintre noi contribuie, prin ceea ce postăm și prin modul în care reacționăm la conținutul care nu ne face bine.

### **Credințele, atitudinile și reacțiile comportamentale și emoționale ale părinților au un impact semnificativ asupra comportamentului online al copiilor.**

Să presupunem că un copil refuză să închidă jocul video, comportamentul său putând avea diverse cauze, cum ar fi lipsa altor opțiuni distractive sau necunoașterea altor activități. Părintele îl observă și îi cere să oprească, dar copilul continuă. În acea clipă, în mintea părintelui se declanșează o serie de gânduri negative: "Copilul efectiv nu înțelege să oprească jocul video! Face asta intenționat, ca să mă enerveze!" Furia crește treptat, părintele se apropie de copil și îi smulge cuburile din mână, totul sfârșindu-se cu copilul plângând. După pedeapsă, părintele poate simți vinovăție, în timp ce copilul este trist sau furios pentru că nu înțelege ce a făcut greșit și nu a învățat alternative. Aceași situație ar fi avut un final diferit dacă părintele ar fi interpretat altfel comportamentul copilului: "Copilul are nevoie de ajutorul meu să se oprească din jocul video!" Gândind astfel, părintele rămâne calm și poate găsi mai multe alternative, precum a-i propune o activitate alternativă sau oferi o altă opțiune distractivă.

#### **Exercițiu pentru părinți:**

Aplicați modelul ABC pentru o situație în care v-ați confruntat cu un moment de furie al copilului d-voastră. Faceți exercițiul și pe un context în care d-voastră ați trăit un acces de furie. Cum v-ați gestionat momentul de furie? Dar copilul d-voastră? Cum îl puteți sprijini pe copil să își gestioneze emoțiile de furie?

Este important să reținem că comportamentele problematice ale copiilor sunt o manifestare neadecvată a unei nevoi, dorințe sau convingeri a copilului. De exemplu, când părintele ignoră în mod repetat tristețea sau furia copilului, fără să facă gesturi care să-l liniștească, îi interzice să se exeriorizeze sau îl amenință, încrederea copilului în adult de sprijin se deteriorează. Toate aceste aspecte care țin de relația copilului cu părintele se stochează în memoria afectivă și se transformă într-un set de convingeri despre sine și despre ceilalți. În exemplu nostru copilul gândește că "părintelui nu-i pasă de mine" pentru ca ulterior să generalizeze această experiență și să concluzioneze că "nimănui nu-i pasă de mine!".

Cercetările au pus în evidență diferențe semnificative în ceea ce privește interpretarea la nivel cognitiv pe care o fac părinții atunci când recurg la metode de disciplinare, spre exemplu, convingerea „Nu sunt eu responsabil pentru ce greșește copilul, este de vină!”. De asemenea, pot fi diferențe în ceea ce privește așteptările privind dezvoltarea copilului, abilități scăzute de empatie și înțelegere a perspectivei copilului, precum și atașament deficitar în relația cu copilul<sup>4</sup>.

4 (Milner, 2003)

Spre exemplu, atunci când criticăm frecvent un copil pentru că petrece prea mult timp pe ecrane, este posibil să facem generalizări în privința personalității sale, sugerând că este dependent, lenș sau lipsit de preocupări intelectuale. Aceste afirmații nu sunt întotdeauna în concordanță cu realitatea; considerând pe cineva ca fiind mereu „așa”, presupune că acea persoană manifestă acel comportament în orice situație. Cu toate acestea, având această reprezentare în minte, putem fi predispuși să observăm mai des situațiile în care copilul stă pe telefon și să ignorăm sau să discredităm momentele în care a manifestat comportamentul așteptat, cum ar fi „astăzi a petrecut puțin timp pe ecrane”.

Este cunoscut faptul că ignorarea, neaprecierea comportamentelor dezirabile ale copilului de către părinți poate crește frecvența apariției comportamentelor negative, nedezirabile ale copiilor, fiind greșită concepția că un comportament pozitiv se învață dacă spunem copiilor ce au greșit!

Copiii asimilează comportamentele din familia lor, fiind influențați de modul în care membrii familiei petrec timpul pe dispozitivele digitale. Ei învață, în principal, prin observare și imitare a comportamentului părinților, fraților sau surorilor, altor prieteni, colegi în contextul lor de viață. Multe dintre comportamentele sociale și emoționale ale copiilor sunt dobândite implicit, deoarece adesea adulții nu verbalizează explicit regulile de comportament. Această învățare implicită poate conduce la dobândirea unor comportamente care nu au fost discutate explicit de către adulți. Este important să fim conștienți că comportamentele copiilor pot fi influențate negativ dacă părinții nu explică verbal cum să gestioneze emoțiile precum furia sau frustrarea. Copiii pot recurge la acele comportamente pe care le-au învățat implicit din interacțiunea cu membrii familiei și educatori/profesori. Astfel, comportamentul adulților din jurul lor reprezintă modele pentru comportamentul copiilor.

#### **Exercițiu de observare a comportamentului**

Observați comportamentele copiilor în diverse situații și luați în considerare alternativele de disciplină sau reacție adecvată. Detaliați contextul în care a apărut comportamentul: locul, persoanele prezente, comportamentul celorlalți, momentul apariției și reacțiile din jur față de comportamentul copilului.



## V. Întrebări și curiozități comune din partea părinților

### Cât timp ar trebui să stea copilul meu pe ecrane?

Recomandarea pentru gestionarea timpului petrecut pe ecrane este următoarea: pentru copiii sub 18 luni, trebuie evitată complet expunerea la ecrane; pentru cei între 18 și 24 de luni, se recomandă găsirea unor activități de înaltă calitate (dacă se optează pentru timp petrecut în fața ecranelor) și jocuri împreună cu părinții; iar pentru cei între 2 și 5 ani, utilizarea ecranelor ar trebui limitată la o oră pe zi. Recomandarea pentru copii și adolescenți este de a petrece mai puțin de două ore pe ecrane, acestea incluzând dispozitivele mobile (telefon, tabletă, laptop etc.), dar și desktop, PlayStation și așa mai departe.

În gestionarea corectă a timpului petrecut pe ecran sunt următoarele criterii de care trebuie să ținem cont: vârsta (preșcolari, școlari și adolescenți), regulile stabilite cu părinții sau reprezentanții legali, intervalul orar în care sunt desfășurate aceste activități online, timpul petrecut pe ecrane în scopuri academice și starea individuală psihică și mentală.

Există și simptome care prevăd un timp excesiv pe ecrane precum: oboseala ochilor, dureri de cap, insomnie, iritare sau anxietate, probleme de postură, dificultăți de concentrare și sedentarism. Dacă observi aceste simptome, este recomandat să te concentrezi pe activități offline (precum ieșitul cu prietenii sau familia, practicarea sporturilor etc.).

Concret, ia în considerare crearea unui program care să se potrivească familiei tale, în afara mediului online. De asemenea, contează și conținutul, calitatea interacțiunilor (pasive/active), nu doar cantitatea de timp petrecută.

### Cum îți poți da seama că un site este fals?

Există câteva semne care pot indica faptul că un site ar putea fi fals:

- Verifică adresa site-ului, cele legitime au adrese URL clare și relevante pentru conținutul lor.
- Fii atent/ă la imitațiile care pot avea adresa URL asemănătoare, dar cu mici diferențe.
- Asigură-te că utilizează o conexiune securizată și adresa începe cu `https://` și există un simbol de lacăt lângă. De asemenea, site-urile false pot avea un design prost realizat și un conținut incoerent.
- Dacă observi erori de scriere și imagini de calitate slabă, ar putea fi un semn de alarmă.
- Poți citi și recenziile lăsate de alți utilizatori, dacă sunt multe negative, îți sugerez să părăsești site-ul respectiv. În plus, dacă site-ul are multe pop-up-uri enervante sau link-uri suspecte de redirectionare, e posibil să încerce să obțină informații personale sau să instaleze malware.

- Este foarte important să verifici foarte bine metodele de plată înainte de a încerca să plasezi o comandă. Site-urile legitime oferă metode de plată sigure și recunoscute.
- Dacă ai îndoieli cu privire la autenticitatea unui site, este întotdeauna mai bine să fii precaut și să eviți furnizarea de informații personale sau financiare.

### **Care sunt primele semne că cineva ți-a furat contul de pe rețelele de socializare?**

Există câteva semne care pot indica faptul că ți-a fost accesat neautorizat cineva contul media. În primul rând, dacă observi activitate pe contul tău, care nu a fost făcută de tine, cum ar fi postări sau mesaje pe care nu le recunoști, este foarte posibil ca cineva să fi accesat contul fără permisiunea ta. Fii vigilent/ă dacă observi modificări în parole sau alte setări de securitate legate de cont și probleme de securitate, precum activitate neobișnuită în istoricul de conectare recentă sau încercări repetate eșuate. În plus, dacă prietenii tăi îți semnalează că au primit mesaje ciudate sau cereri de la contul tău, este un semnal mare de alarmă că cineva încearcă să-ți folosească contul pentru spam sau phishing (metodă de înșelăciune online utilizată de infractori pentru a obține informații confidențiale, cum ar fi parole, numere de card de credit sau alte date personale).

### **Cum afli cine este în spatele unui cont?**

În primul rând, faptul că îți pui această întrebare, înseamnă că ești deja conștient/ă de faptul că informațiile postate online nu reflectă întotdeauna realitatea, și că acei necunoscuți cu care interacționezi online, pot să nu spună adevărul despre cine sunt, din diferite motive.

Una dintre modalitățile de a estima vârsta și identitatea persoanei poate fi observarea limbajului folosit, interesele și activitățile pe care le împărtășește. Cu toate acestea, este important să fim vigilenți, pentru că, din păcate există multe metode prin care cineva poate să fure o altă identitate, inclusiv anumite aplicații de inteligență artificială care îl pot învăța cum să își schimbe vocabularul.

Mai mult decât atât, poate exista riscul ca tu să crezi că vorbești online cu o persoană cunoscută și de fapt poate fi un străin care a preluat fotografiile de pe internet. Acest fenomen se numește catfishing (atunci când o persoană preia fotografiile cu altcineva și se pretinde că este acel individ, furându-i identitatea).

Continuă să fii critic cu privire la informațiile pe care le citești.

### Cum credeți că putem combate eficient cyberbullying-ul în mediul online?

Chiar dacă nu ești direct afectat de cyberbullying, există câteva modalități concrete prin care poți contribui la diminuarea acestui fenomen:

1. Este esențial să cunoști regulile, setările de confidențialitate ale profilului online și restricțiile de vârstă stabilite de platformele de socializare, pentru a te proteja și a te asigura că interacțiunile tale online sunt în conformitate cu standardele de siguranță.
2. În mediul online sunt anumite obligații de respectat, dar avem și drepturi. Trebuie să respecti legile din acest domeniu, să utilizezi responsabil internetul, să combați hărțuirea online și să îți protejezi securitatea. În schimb, beneficiem și de anumite drepturi precum confidențialitatea datelor, liberul acces la informație, libertatea de exprimare și drepturile de autor și siguranța online.
3. Folosește opțiunea de raportare disponibilă pe platformele online, dacă observi că cineva este victima cyberbullying-ului, deoarece administratorii vor evalua cazul respectiv și pot elimina conținutul ofensator, sau bloca persoana responsabilă.
4. Fii empatic față de persoana afectată. Spre exemplu, un simplu mesaj de încurajare poate face diferență. Ai putea încuraja persoana să vorbească cu un adult de încredere. Sau să apeleze la serviciul de consiliere oferit de proiectul nostru.
5. Implică-te în programul Ora de Net de educație privind comportamentele online responsabile și consecințele cyberbullying-ului, de exemplu serile digitale.

Prin implicarea și susținerea ta, poți contribui la crearea unei comunități online mai sigure pentru toți!

### Care sunt efectele pe termen lung ale cyberbullying-ului asupra individului?

În anumite cazuri în care copiii și adolescenții sunt afectați de fenomenul cyberbullying, iar impactul negativ asupra stării emoționale nu este redus cu sprijinul adulților de încredere, pot exista consecințe asupra vieții de adult, manifestându-se prin scăderea stimei de sine și dezvoltarea unei imagini negative de sine, resimțirea unor emoții intense în situații de viață asemănătoare.

Stabilirea și menținerea relațiilor sociale sănătoase pot fi afectate, prin faptul că victimele pot evita interacțiunile sociale și pot întâmpina dificultăți în construirea unor legături de încredere cu ceilalți. Toate aceste aspecte pot influența negativ atât viața personală, cât și cea profesională. Este important să acordăm atenție consecințelor pe termen scurt și lung ale acestui fenomen și să apelăm la suport adecvat pentru a diminua impactul asupra bunăstării emoționale ale individului.



### De ce unii copii refuză să facă ceea ce le spunem?

Există diverse explicații pentru acest comportament. Uneori, copiii pot recurge la refuzul anumitor activități, cum ar fi limitarea timpului petrecut pe telefon, pentru a evita diverse sarcini (efectuarea temelor, ajutor în gospodărie). În aceste situații este necesar ca părinții să adopte o abordare consecventă în aplicarea regulilor privind utilizarea dispozitivelor digitale pentru a descuraja astfel de comportamente și a promova un echilibru sănătos între activitățile online și cele offline.

În alte situații, cererile adresate copiilor privind utilizarea dispozitivelor pot fi formulate prea vag, făcând dificilă respectarea regulilor stabilite. De exemplu, atunci când li se spune copiilor “limitează-ți timpul pe telefon”, aceasta poate fi o instrucțiune prea generală pentru a fi aplicată eficient. Totodată, dacă li se cere să se oprească de la utilizarea telefonului fără a li se comunica scopul sau planul ulterior, aceasta poate crea o stare de nesiguranță și poate conduce la rezistență din partea copiilor.

### Cum îl învățați pe copil să facă ceea ce spuneți?

Este important să oferiți instrucțiuni clare și specifice, evidențiind exact ce așteptați de la copil, într-un moment potrivit, lăsându-l să termine ce face deja sau așteptând o pauză în activitatea lui. Dacă este nevoie, ajutați-l cu informații suplimentare și să îi dați timp să coopereze. Fiecare copil are propriul său ritm, așa că nu vă așteptați întotdeauna la o conformare imediată. Dacă apare o problemă de comportament, ar trebui să acționați imediat și să o rezolvați cu empatie, cădură și fermitate. Atunci când îi vorbiți copilului, aplecați-vă la nivelul lui, stabiliți contactul vizual și spuneți-i pe nume, pentru că dacă îi transmiteți copilului ceva important de la distanță, acesta înțelege că ceea ce îi spuneți nu este important sau el nu este important pentru d-voastră. Întotdeauna apreciați în cuvinte copilul pentru cooperare, “Mihai, îți mulțumesc că ai oprit jocul video atunci când te-am rugat!”



## VI. Invitație la dezbateri și schimb de experiențe între părinți

Vă adresăm invitația de a vă alătura seriei de evenimente “Seri digitale pentru părinți” din cadrul programul Ora de Net! Suntem preocupați de educația copiilor și adolescenților în ceea ce privește utilizarea internetului și a noilor tehnologii, iar acest eveniment reprezintă o oportunitate de a discuta și de a găsi soluții împreună.

Organizăm întâlniri online lunare, în care să avem conversații deschise și interactive alături de părinți, pentru a răspunde întrebărilor și preocupărilor pe care le aveți cu privire la siguranța online a copiilor. Prin colaborarea cu părinții și profesorii, ne propunem să construim un mediu online sigur, favorabil învățării și dezvoltării copiilor, eliminând potențialele pericole și riscuri.

Pentru mai multe informații, accesați Ghidul Descoperirea Bucuriei Offline disponibil pe site-ul [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro), accesând linkul [https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/10/descoperirea\\_bucuriei\\_offline.pdf](https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/10/descoperirea_bucuriei_offline.pdf)

Acest material a fost creat în cadrul programului de siguranță online, Ora de net, coordonat și implementat de Organizația Salvați Copiii în România.

### Supervizare:

Gabriela Alexandrescu, Președinte Executiv Salvați Copiii România

George Roman, Advocay Director Salvați Copiii România

### Autori:

Claudia Maria Oprescu, Coordonator program siguranța online, Salvați Copiii România

Mihai Avadanei, Psihopedagog, Salvați Copiii, România

Andreea Hurezeanu, Coordonator parteneriate si promovare Ora de net, Salvați Copiii, România

Apreciem eforturile și angajamentul membrilor echipei de proiect Ora de net, a căror contribuție a fost esențială pentru modelarea acestui ghid într-un instrument de referință robust și pertinent: Andrei Marinescu, (Coordonator linie de raportare esc\_Abuz), Laura Tomescu (Consilier siguranța copiilor în mediul online) și Bianca Stan (Coordonator activități educaționale)

### Resurse web:

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/solutii-control-parental-filtrare.pdf>

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/pegi.pdf>

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/siguranta-pe-internet>

<http://www.eun.org/projects/digitalcitizenship>

<https://www.betterinternetforkids.eu/>

## Cuprins

Cuvânt de început.....	3
I. Importanța implicării părinților în educația online a copiilor și adolescenților.....	7
II. Principalele riscuri online la care sunt supuși copiii și adolescenții din România.....	9
III. Modalități de intervenție și sprijin.....	18
IV. Construind legături puternice cu copiii și adolescenții în offline și în lumea online ....	30
V. Întrebări și curiozități comune din partea părinților .....	38
VI. Invitație la dezbateri și schimb de experiențe între părinți .....	43



De 33 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copiilor din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului. În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 33 de ani de activitate, peste 3.369.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



**Salvați Copiii**  
Save the Children Romania

#### Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, 010899  
sector 1, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: [secretariat@salvaticopiii.ro](mailto:secretariat@salvaticopiii.ro)

website: [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Conținutul acestei publicații este  
responsabilitatea exclusivă a  
Organizației Salvați Copiii și nu reflectă  
neapărat opinia Uniunii Europene.

**ORA DE NET**