



Erasmus+

Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

ERASMUS+ KA2

“Let’s say stop to violence together”

PROJECT NO: 2020-EL01-KA229-078803

GHID ÎMPOTRIVA ATACURILOR CIBERNETICE



Parteneri:

2o Gymnasio Geraka (Greece),

Anamur Ortaokulu (Turkey),

Istituto Compresivo Statale "Aldo Moro" (Italy),

Scoala Gimnaziala " Aurel Pop" (Romania),

Židikai Marija Pečkauskaitė Gymnasium (Lithuania)

CUPRINS

1. Ce este Cyberbullying-ul?	2
2. Efectele Cyberbullying-ului	3
3. Tactici de Cyberbullying	5
4. Ce trebuie să faci pentru a evita hărțuirea	7
A. Elevi	7
B. Profesori	9
C. Părinți	12
5. Reguli de siguranță pe internet	17

1. CE ESTE CYBERBULLYING-UL?



Comunicarea prin intermediul internetului și al telefonului mobil are multe avantaje. Din păcate, internetul poate provoca și experiențe neplăcute. Copiii pot primi și trimite mesaje cu un conținut care le poate răni sentimentele și sentimentele celorlalți.

Cyberbullying (hărțuirea online) este atunci când un copil sau un adolescent primește amenințări anonime sau cu nume, este hărțuit, umilit, de obicei în mod repetat, prin intermediul internetului sau al telefonului mobil. Este o formă de hărțuire care are loc prin intermediul dispozitivelor digitale, cum ar fi telefoanele mobile, calculatoare și tablete. Hărțuirea cibernetică poate avea loc prin SMS, text și aplicații sau online, în social media, forumuri sau jocuri în care oamenii pot vizualiza, participa sau împărtăși conținut. Hărțuirea cibernetică include trimiterea, postarea sau partajarea de mesaje negative, dăunătoare, false sau rele despre o altă persoană. Aceasta poate include partajarea de informații personale sau private despre altcineva, provocând jenă sau umilire. Unele cazuri de hărțuire cibernetică depășesc limita unui comportament ilegal sau criminal.



Este un comportament repetat, menit să îi sperie, să îi înfurie sau să îi facă de rușine pe cei care sunt vizati. Exemplele includ:

- răspândirea de minciuni despre o persoană sau postarea de fotografii sau videoclipuri jenante cu aceasta pe rețelele de socializare.
- trimiterea de mesaje, imagini sau videoclipuri jignitoare, abuzive sau amenințătoare prin intermediul platformelor de mesagerie.
- imitarea unei persoane și trimiterea de mesaje răutăcioase altora pe platformele de socializare în numele sau prin intermediul unor conturi false.
- trimiterea de mesaje cu conținut dăunător și amenințător.
- Trimiterea sau publicarea de informații sensibile, cum ar fi preferințele sexuale sau probleme familiale.
- Publicarea de fotografii personale pe bloguri și rețele sociale.
- Crearea unui profil fals pe rețelele de socializare în scopul de a ridiculiza copilul.
- Mesaje de amenințare și șantaj pentru a face publice fotografii către familia copilului, prietenilor sau școlii copilului.
- Crearea de grupuri și voturi pentru a umili copilul, de exemplu cine este cel mai urât copil din clasă.
- Atacarea copiilor pentru originea sau religia lor prin intermediul unor mesaje rasiste și xenofobe.
- Trimiterea de fotografii reale sau false cu copii nud altor copii prin intermediul telefoanelor mobile sau al rețelelor de internet.

2. EFECTELE CYBERBULLYING-ULUI



Chiar dacă hărțuirea online nu are consecințe fizice directe, ea poartă consecințe psihice grave pentru sănătatea mintală a copilului sau adolescentului. Emoțiile care domină de obicei

în cazurile de cyberbullying sunt frica, singurătatea, anxietatea și sentimentul de neajutorare, precum și sentimentele de rușine, vinovăție, respingere și stigmatizare.

Cercetările au arătat că tinerii care au fost victime ale hărțuirii cibernetice pot să se confrunte cu depresie, comportament autodistructiv sau suicidal, stimă de sine scăzută, performanțe școlare slabe, izolare socială, retragere din școală și din grupurile de colegi.

Hărțuirea față în față și hărțuirea cibernetică pot apărea adesea în paralel. Dar hărțuirea cibernetică lasă o amprentă digitală - o înregistrare care se poate dovedi utilă și furniza dovezi care să ajute la stoparea abuzului.

Atunci când se întâmplă hărțuirea online, poți avea impresia că ești atacat peste tot, chiar și în propria casă. Se poate părea că nu există scăpare. Efectele pot să dureze mult timp și să afecteze o persoană în multe feluri:

- mental - se simte supărat, jenat, prost, chiar speriat sau furios
- emoțional - vă simțiți rușinați sau să vă pierdeți interesul pentru lucrurile pe care le iubiți
- fizic - obosit (pierderea somnului), sau care se confruntă cu simptome precum dureri de stomac și dureri de cap

Sentimentul de a fi luat în derâdere sau hărțuit de ceilalți, poate împiedica oamenii să vorbească sau să încerce să abordeze problema. În cazuri extreme, hărțuirea cibernetică poate duce chiar la sinuciderea oamenilor.

Hărțuirea cibernetică ne poate afecta în multe feluri. Dar acestea pot fi depășite, iar oamenii își pot recâștiga încrederea și sănătatea.

Atunci când suferiți de hărțuire cibernetică, este posibil să începeți să vă simțiți rușinat, nervos, anxios și nesigur pe ceea ce spun sau gândesc oamenii despre dumneavoastră. Acest lucru poate duce la retragerea de la prieteni și familie, la gânduri negative și la o autodepășire, la sentimentul de vinovăție pentru lucrurile pe care le-ați făcut sau nu le-ați făcut sau la sentimentul că sunteți judecat în mod negativ. Senzația de singurătate, copleșire, dureri de cap frecvente, greață sau dureri de stomac sunt, de asemenea, frecvente. Vă puteți pierde motivația de a face lucrurile pe care de obicei vă place să faceți și vă simțiți izolat de oamenii pe care îi iubiți și în care aveți încredere. Acest lucru poate perpetua sentimente și gânduri negative, care pot afecta în mod negativ sănătatea mentală și bunăstarea.

Chiulul de la școală este un alt efect comun al hărțuirii cibernetice și poate afecta sănătatea mintală a tinerilor care apelează la substanțe precum alcoolul și drogurile sau comportamente violente pentru a face față durerii lor psihologice și fizice. Vorbind cu un prieten, cu un membru al familiei sau cu un consilier școlar în care aveți încredere poate fi primul pas pentru a obține ajutor.

3. TACTICI DE CYBERBULLYING

Este important să înțelegem cum sunt hărțuiți copiii în mediul cibernetic, astfel încât să poată fi ușor de înțeles, recunoscut și să se poată lua măsuri. Unele dintre cele mai frecvente cazuri de hărțuire cibernetică includ:

- Postarea online a unor comentarii sau zvonuri răutăcioase, jignitoare despre cineva, sau jenante.
- Amenințarea de a răni pe cineva sau de a-i spune să se sinucidă.
- Publicarea unei fotografii sau a unui videoclip răutăcios sau jignitor.
- Prefacerea că este altcineva online pentru a solicita sau a posta mesaje informații personale sau false despre altcineva.
- Postarea de nume, comentarii sau conținuturi răutăcioase sau pline de ură despre orice rasă, religie, etnie sau alte caracteristici personale online.
- Crearea unei pagini web răutăcioase sau jignitoare despre cineva.
- Doxingul, o formă prescurtată a cuvântului documente, este o formă de hărțuire online folosită pentru răzbunare și pentru a amenințarea și distrugerea vieții private a persoanelor prin publicarea informațiilor personale ale acestora, inclusiv adrese, numere de asigurări sociale, numere de card de credit și de telefon, linkuri către rețele sociale, precum și alte date private.

Tactici virale: Exemple

Deoarece hărțuirea cibernetică poate avea loc în diferite moduri, exemplele bazate pe experiențe reale pot oferi o înțelegere mai profundă a tacticilor utilizate de obicei. Împreună cu alți factori de risc, bullying-ul poate crește riscul de comportamente legate de suicid. Mai mult, hărțuirea cibernetică poate fi necruțătoare, crescând probabilitatea de anxietate și depresie.

Minciuni și acuzații false

Un grup de elevi au avut probleme la școală pentru că erau beți și au acuzat o fată care nu știa nimic despre asta că i-a denunțat la conducerea școlii. Au început să-i trimită mesaje zi și noapte și au postat mesaje pline de ură și denigratoare pe rețelele de socializare media. Alți elevi au văzut mesajele lor și s-au alăturat hărțuirii fetei. Ea a fost hărțuită în mod constant prin SMS și în persoană la școală. În cele din urmă, a renunțat la conturile ei de socializare și și-a schimbat numărul de telefon. Cu toate acestea, hărțuirea la școală a continuat.

Hărțuit pentru că are probleme economice

Elevii au postat comentarii răutăcioase și negative pe rețelele de socializare ale altor colegi de clasă pe contul de socializare al unui coleg, comentând despre hainele și adidașii acestuia, care nu erau printre mărcile mai scumpe pe care le purtau cei mai mulți dintre ei. L-au ridiculizat, numindu-l "sărac" și au continuat hărțuirea în școală. Băiatul a lipsit mai multe zile de școală încercând să evite hărțuirea și rușinea.

Profil cu identitate falsă, denumit uneori "Sockpuppet".

Un coleg de clasă al unei fete a creat un cont fals de socializare în numele unui băiat și a început să aibă o relație online cu ea. Deși nu l-a întâlnit în persoană, fata a divulgat informații personale despre ea și familia ei acestui "băiat". Colegul de clasă care a creat contul fals a împărtășit apoi informațiile personale cu alți copii, care le-au folosit pentru a intimida, rușina și hărțui fata.

Încurajarea automutilării sau a sinuciderii

Un tânăr cu un handicap fizic și cicatrici pe față a fost hărțuit pe rețelele de socializare social media și prin SMS de către alți elevi. Aceștia l-au numit în mod disprețuitor, i-au spus că ar fi mai bine să fie mort. I-au scris "de ce nu mori?" pe dulapul său de la școală și l-au încurajat să se sinucidă.

Intimidare din gelozie

O adolescentă a fost hărțuită de alte fete din clasa ei pentru că se întâlnea cu un tânăr foarte popular. Fetele i-au trimis mesaje pline de ură prin SMS și prin rețelele de socializare și i-au scris mesaje deprecative pe dulapul ei de la școală.

Doxing pentru jocuri de noroc online

Un adolescent a postat comentarii pe un forum public de jocuri de noroc, exprimându-și aversiunea față de anumite caracteristici și tactici de joc. Un alt utilizator nu a fost de acord cu el în forum, apoi a căutat online informații despre băiat și a postat adresa acestuia, adresa de e-mail și linkurile către rețelele de socializare într-un alt comentariu. Băiatul a primit apoi mai multe e-mailuri și mesaje de la străini care îl amenințau că vor veni la el acasă să îl agreseze și să îl blocheze de la jocuri.

4. CE TREBUIE SĂ FACI PENTRU A EVITA HĂRȚUIREA



A. ELEVI

Ești hărțuit? Observi cazuri de hărțuire în școala ta? Există lucruri pe care poți face pentru a te proteja pe tine și pe copiii pe care îi cunoști de hărțuire.

1. Nu ar trebui să răspundeți la mesaje și e-mailuri neplăcute.
2. Nu ar trebui să deschideți mesaje sau e-mailuri de la persoane pe care nu le cunoașteți; nu ar trebui să faceți click pe linkuri.
3. Atunci când primiți mesaje sau e-mailuri neplăcute de la o persoană sau de la persoane pe care le cunoașteți sau nu, ar trebui să blocați persoana respectivă și să le spuneți părinților sau profesorilor.
4. Dacă nu vă place ceva ce citiți sau vedeți online sau dacă vă deranjează, ar trebui să le spuneți părinților sau profesorilor.
5. Ar trebui să fiți atenți atunci când împărtășiți informații private/personale despre dvs. și familie (adresa, numărul de telefon, numărul cărții de credit etc.), fotografii. Deoarece tot ceea ce este partajat rămâne acolo pentru totdeauna, informațiile pe care le împărtășești pot fi ușor de copiat. Trebuie să vă asigurați că informațiile pe care le partajați sunt disponibile pentru foarte puține persoane, deoarece nu știți cine le poate vizualiza.
6. Dacă cineva vă cere să împărtășiți informații personale despre tine, trebuie să-i anunți pe părinți.
7. Nu trebuie să descărcați videoclipuri care doresc/necesită un software de redare video pentru a fi instalat.
8. Ar trebui să te porți în același mod online ca și în persoană.

9. Ar trebui să vă creați parole sigure și să nu le împărtășiți cu nimeni, nici măcar cu cei mai buni prieteni.

10. Este posibil ca oamenii să se comporte diferit online sau să se ascundă. Din acest motiv, nu ar trebui să intrați în contact virtual cu persoane pe care nu le cunoașteți.

11. Trebuie să anunțați adulții înainte de a descărca orice conținut.

12. Trebuie să vă păstrați conturile de social media private și să verificați setările de confidențialitate în mod regulat.

13. Trebuie să respectați intimitatea celorlalți. Nu ar trebui să împărtășiți informațiile personale sau fotografiile ale altor persoane fără permisiunea acestora, nu trebuie să etichetați persoane.

14. Nu vorbiți cu persoanele pe care le întâlniți în camerele de chat fără permisiunea părinților și nu ar trebui să vă întâlniți cu prietenii din online.

15. Să nu trimitem mesaje când suntem supărați, pentru că este greu să retragem ceea ce am spus la mânie.

16. Atunci când ceva nu pare în regulă pe un site web sau într-o conversație, probabil că așa este. De aceea, dacă ne simțim rău, părăsim imediat site-ul web sau oprim imediat conversația.

17. Păstrăm și stocăm mesaje sau conversațiile. Acest lucru ne va fi util în cazul în care este necesar sau vrem să raportăm probleme.

18. Nu promovăm mesaje sau imagini sau fotografii care ar putea răni sentimentele cuiva. Ținem cont de faptul că, dacă cineva ne trimite un mesaj și noi îl transmitem mai departe sau râdem de el, în esență devenim parte a hărțuirii.

19. Dacă vedem că un prieten, o cunoștință sau un coleg de clasă este victima hărțuirii cibernetice, ar fi corect să îi sprijinim și să raportăm incidentul. La urma urmei, am dori același lucru de la ceilalți, dacă am fi în locul lor. Să nu uităm că reacțiile oamenilor care sunt martori la un astfel de eveniment sunt importante pentru a închide acest ciclu de bullying.



B. PROFESORI

1. Luați în serios hărțuirea cibernetică

Primul pas este ca profesorii să accepte faptul că problema hărțuirii cibernetice este serioasă. Faptul că profesorilor nu le pasă, chiar dacă hărțuirea cibernetică este în creștere, reprezintă un comportament neglijent care încurajează hărțuirea cibernetică. Doar atunci când, în calitate de profesor, veți lua în serios cyberbullying-ul, veți putea găsi modalități de a o confrunta.

2. Promovarea unei culturi pozitive și sigure în clasă.

Indiferent dacă aveți sau nu tehnologie în clasă, stabilirea unor norme de comunicare respectuoasă trimite un mesaj elevilor dumneavoastră. cu privire la ceea ce este și ceea ce nu este acceptabil.

3. Fiți atenți la orice indicatori de cyberbullying

Pentru profesorii care doresc să prevină hărțuirea cibernetică, observația este cheia. În calitate de profesor, trebuie să observați comportamentul elevului dumneavoastră. În cazul în care un elev brusc începe să manifeste un comportament neadecvat sau neobișnuit, este posibil ca acesta să fi fost victima unui act de hărțuire cibernetică. În acest caz, vorbiți cu ei și aflați ce se întâmplă.

4. Încurajează-i pe alții să raporteze un incident de cyberbullying

În calitate de profesor, nu puteți fi întotdeauna martor la un incident de hărțuire cibernetică. Cu toate acestea, există spectatori ciberneticici, cum ar fi colegii de clasă și prietenii care își pot vedea colegii colegi de clasă care sunt hărțuiți cibernetic. Ar trebui să îi încurajați pe acești spectatori să raporteze orice incident pe care îl văd. Raportarea promptă înseamnă că se iau măsuri rapide, ceea ce ajută la reducerea consecințelor hărțuirii cibernetice pentru victimă.

5. Vino cu un plan de răspuns eficient și acționabil pentru raportarea cazurilor de cyberbullying

Trebuie să aveți un plan de acțiune cu privire la modul în care să gestionați raportările de hărțuire cibernetică. Este posibil ca cineva să vă raporteze ca pe o glumă, iar unele incidente de raportare pot fi grave (cum ar fi hărțuirea cibernetică), în timp ce altele pot fi mai puțin grave (cum ar fi expulzarea). Aveți nevoie de un plan de răspuns adecvat pentru toate aceste cazuri.

În calitate de profesor, trebuie să vă asigurați că, dacă un elev raportează un incident, acesta este imediat luat în considerare. Nu puteți face să pară că nu se ia nicio măsură după ce un incident de hărțuire cibernetică a fost raportat.

6. Acționează ca o punte de legătură între părinți, elevi și autoritățile școlare

În calitate de profesor, puteți face legătura între părinți, elevi, și autoritățile școlare. Trebuie să vă [consultați periodic cu părinții](#) cu privire la prezența online a copilului și să faceți planuri pentru a reduce orice activități online negative. În plus, puteți comunica și cu conducerea școlii dacă observați că un elev al dumneavoastră, care este hărțuit cibernetic.

7. Încurajarea unui bun comportament digital în rândul elevilor

Încurajarea elevilor dumneavoastră să devină buni cetățeni digitali face parte din rolul profesorului, datorită profesorului. Trebuie să vă învățați elevii să nu se implice în niciun fel de hărțuire online sau alte comportament online inadecvat. De asemenea, trebuie să le explicați în mod clar consecințele hărțuirii cibernetice și modul în care aceasta este dăunătoare.

În plus, trebuie să-i învățați pe elevii dumneavoastră să nu împărtășească informațiile personale sau informații sensibile online și să ia în serios securitatea și confidențialitatea rețelei lor. Așadar, încurajați elevii să se comporte bine online. Puteți oferi laude și recompense pentru un comportament online bun, împreună cu pedepse pentru cei care se implică în hărțuirea cibernetică.

8. Ascultați problemele victimei cu calm și răspundeți cu atenție.

Ar trebui să ascultați cu răbdare problemele unui elev hărțuit cibernetic și să veniți cu soluții constructive pentru a aborda aceste probleme. Înțelegeți că nu există două cazuri de hărțuire cibernetică care sunt la fel. Așadar, nu există un tip de abordare unică pentru toate cazurile atunci când căutați un răspuns pentru un elev cu probleme care este agresat des.

Ascultați-l cu calm pe elevul dumneavoastră, și faceți-l să știe că poate împărtăși experiența de intimidare cu dumneavoastră. Sprijiniți perspectivele elevilor dumneavoastră, și formulați răspunsuri bune după ce vă gândiți cu atenție la problemele lor. Puteți face puțină cercetare pe cont propriu prin intermediul internetului, vorbiți cu alți profesori sau părinții lor și asigurați-vă că veniți cu soluții bune la problemele lor.

9. Încercați și adăugați principiile anti-cyberbullying în programa de învățământ

Hărțuirea cibernetică trebuie să fie luată în serios. Trebuie să clarificați acest aspect pentru liderii școlii dumneavoastră și elevi. Creați lucrări de proiect și sarcini legate de cyberbullying în programele dumneavoastră de predare. Faceți-i pe elevii dumneavoastră să facă un pic de cercetare cu privire la hărțuirea cibernetică

Puteți, de asemenea, să arătați în clasă diverse statistici despre modul în care cyberbullying-ul a crescut de-a lungul anilor și cum să vă protejați de acesta. Încercați să determinați autoritățile școlare să adauge lecții despre cyberbullying în programa școlară.

10. Ajutați victimele hărțuite cibernetic să se reintegreze în rândul colegilor lor de clasă

Odată ce un elev este hărțuit cibernetic, devine foarte dificil pentru el să se reintegreze între colegii săi de clasă. Anxietățile sociale, disprețul de sine, depresia etc. determină un comportament antisocial în rândul victimelor hărțuirii cibernetică. Așadar, ajutarea acestor elevi să se reintegreze în clasa lor și făcându-i să se simtă în siguranță în timpul lecțiilor va fi sarcina dumneavoastră ca profesor.

Ajutând victimele să se reintegreze printre colegii lor de clasă îi face mai încrezători și mai prietenoși. În plus, după ce se vor reintegra, actualele victime pot, la rândul lor, să ajute alte victime în viitor. Acest lucru încurajează un comportament pozitiv în rândul elevilor și anulează la minim efectul hărțuirii cibernetică.

11. Încurajați elevii să devină lideri pentru a opri cyberbullying-ul în școli

Există o vorbă: În loc să-i dai unui om un pește, învață-l cum să pescuiască. Sunteți un profesor și nu puteți fi întotdeauna prezent ori de câte ori un elev este victimizat online. Așadar, o opțiune excelentă ar fi să îi faceți pe elevi să devină ei înșiși lideri în oprirea activităților de hărțuire cibernetică.

De multe ori, elevii au tendința de a-i înțelege pe ceilalți elevi mai bine decât pe profesori. Astfel, puteți să-i faceți pe elevi, în special pe cei din ultimul an, lideri care să ajute la raportarea unui incident de hărțuire cibernetică, să-i facă pe ceilalți elevi să nu se implice în

cyberbullying, etc. Deoarece elevii copiază adesea activitățile seniorilor lor în școală, a-i face pe seniorii lor lideri în confruntarea cu hărțuirea cibernetică ajută cu siguranță la oprirea activităților de cyberbullying în școli.

Acestea sunt doar câteva dintre modalitățile prin care profesorii pot opri cyberbullying-ul. În calitate de educatori, sprijinirea elevilor în perioada adolescenței poate fi dificilă, dar a ști când să intervi și a ajuta poate salva vieți.

12. Promovarea cetățeniei digitale

Învățați pe elevi drepturile și responsabilitățile lor și cum să respecte drepturile altora în viața reală și online. Învățați elevii cum să utilizeze mijloacele digitale în mod respectuos și în mod sigur. Acest lucru include ajutarea copiilor să învețe cum să identifice, să răspundă și să evite hărțuirea cibernetică.

Învățați pe elevi că anonimatul online nu înseamnă un comportament iresponsabil.

13. Colaborați cu familiile

Deoarece familiile se îndreaptă adesea către școală pentru a primi îndrumări cu privire la modul de abordare a hărțuirii cibernetice, le puteți oferi cele mai recente sfaturi și resurse pe această temă. Lansați o conversație trimițând acasă flyere cu sfaturi pentru familie sau înmânându-le la ședințele cu părinții. De asemenea, puteți împărtăși articole, videoclipuri și întrebări și răspunsuri într-un buletin informativ al clasei, pe site-ul web al clasei, pe rețelele de socializare, sau la următorul eveniment pentru părinți.

C. PARINTII

1. Informează-ți copilul despre cyberbullying și cum să îl recunoască

Copiii sunt, în general, mai puțin conștienți de hărțuirea cibernetică decât adulții. Învățați-vă copiii despre hărțuirea cibernetică. Puneți întrebări pentru a afla ce știu despre cyberbullying. "Ce este hărțuirea cibernetică? Cunoști pe cineva care a fost hărțuit? Ce ar trebui să faceți dacă vă confrunțați cu hărțuirea cibernetică?" Puteți înțelege cât de implicat este copilul dvs. în această situație punându-i astfel de întrebări.

2. Creați un mediu de comunicare sigur cu copilul dumneavoastră

Cel mai bun mod de a vă ajuta copilul este să creați un mediu de comunicare sigur. Un mediu de comunicare în care copilul dvs. știe că nu se va certa cu dumneavoastră, atunci când este expus la hărțuirea cibernetică și în care vă vede ca pe o resursă și un sistem de sprijin care îl înțelege, va fi o cale sigură pentru el.

3. Protejarea conturilor și dispozitivelor

Pentru a preveni hărțuirea cibernetică și alte comportamente similare, este important pentru copilul dvs. să utilizeze parole în orice mediu online. Parolele puternice sunt una dintre cele mai eficiente modalități de a proteja conturile și dispozitivele.

Avertizați-vă copilul că nu trebuie să își împărtășească parolele cu nimeni, inclusiv cu cel mai bun prieten al lor.

4. Utilizați instrumentele și setările de confidențialitate

Examinați fiecare cont împreună cu copilul dumneavoastră și ajutați-l să își ajusteze setările de confidențialitate la cele mai sigure. Acest lucru poate însemna a face conturile private, împiedicând oamenii să îi eticheteze pe aceștia. De asemenea, vă puteți asigura că ceilalți obțin permisiunea copilului dumneavoastră înainte de a partaja fotografii ale copilului dumneavoastră.

5. Păstrați confidențialitatea obiectelor personale

Ar trebui să le explicați copiilor că este posibil ca persoanele din online să nu fie întotdeauna ceea ce pretind a fi și că acestea se pot prezenta în mod diferit, folosind conturi false și fotografii ale altor persoane. Copiii nu ar trebui niciodată să împărtășească adresa lor, numărul de telefon mobil sau adresa de e-mail online. Ei trebuie să păstreze informațiile lor private cât mai sigure posibil.

6. Gestionati partajarea locației

Dispozitivele mobile le permit utilizatorilor să își partajeze locația cu prietenii lor. În cazul în care aceștia partajează locația lor cu alte persoane, înseamnă că străinii vor ști întotdeauna unde se află copilul dvs. Prin urmare, este important să vă informați copilul cu privire la persoanele cu care pot să-și partajeze locația și cu cine nu trebuie să o facă.

7. Urmărirea activităților online

Puteți instala aplicații de urmărire a telefoanelor iPhone și Android pentru a ști când, cu cine și ce face copilul dumneavoastră online. Aceste aplicații permit părinților să monitorizeze activitatea din social media, să vadă toate mesajele text, să acceseze jurnalele de

apeluri. Puteți controla de la distanță telefonul copilului dumneavoastră datorită acestor aplicații.

8. Învățați să gândiți înainte de a posta

Hărțuitorii cibernetici iau ceea ce trimite copilul dumneavoastră și cumva îl folosesc împotriva lui. Prin urmare, poate fi util să vă încurajați copilul să își ia timp să se gândească înainte de a posta. De asemenea, ar trebui să le explicați copiilor că nu ar trebui să posteze nimic care ar putea să le pună în pericol reputația. Ar trebui să le explicați că oamenii ne judecă pe baza modului în care arătăm online și că ar trebui să se gândească din nou și să își revizuiască postările.

Ar trebui să le explicați copiilor că utilizarea rețelelor de socializare și a altor instrumente online nu este un drept, ci un privilegiu care le poate fi retras dacă nu-l folosesc în mod responsabil.

9. Efectuați un audit social media

Aproximativ în fiecare lună, revizuiți împreună cu copilul dumneavoastră conturile sale de social media. Împreună, stabiliți ce postări ar putea fi necesare pentru a fi șterse din contul său. Acest exercițiu este foarte important în viața lor de adult, în educație și în cererile de angajare.

De cele mai multe ori, experții competenți în viața lor universitară și în procesele de recrutare se uită la conturile lor de social media pentru a-și face o idee despre personalitatea și caracterul solicitantului. Asigurați-vă că postările și fotografiile copilului dumneavoastră trimit la un mesaj de care doriți ca ceilalți să beneficieze.

10. Nu uitați să vă deconectați atunci când folosiți dispozitive comune

Reamintiți-i copilului dumneavoastră că, atunci când folosește computere comune la școală sau în public, trebuie să se deconecteze de la orice cont pe care îl folosește. În acest caz, simpla închidere a filei nu este suficientă. Dacă altcineva se conectează la computer imediat după încheierea procesului, se poate conecta la contul copilului dumneavoastră să schimbe parolele și să preia controlul contului. Odată ce au preluat controlul, ei pot să se dea drept copilul dumneavoastră, făcând postări și comentarii false care îl fac pe acesta să se dea drept copilul dumneavoastră să arate rău.

11. Nu răspundeți agresorilor cibernetici

Dacă fiul/ fiica dumneavoastră este supus la hărțuire cibernetică, nu trebuie să se certe sau să răspundă în vreun fel cu hărțuitorul cibernetic. Hărțuitorii cibernetici caută un răspuns emoțional, dar rămân într-o comunicare unilaterală atunci când nu există niciun răspuns. În această situație, puteți face capturi de ecran ale abuzurilor la adresa copiilor dumneavoastră și să le dovediți.

Spuneți-le să le salveze, deoarece aceste documente pot fi necesare atunci când raportați un hărțuitor cibernetic autorităților.

12. Raportați hărțuitorii cibernetici

Spuneți-le copiilor dumneavoastră că, atunci când sunt martori la hărțuire cibernetică, trebuie să vă raporteze acest lucru. Acest lucru este important nu numai pentru a vă spune ce se întâmplă, ci și pentru a informa platforma de socializare, furnizorul de servicii de internet și instituțiile necesare. S-ar putea chiar să fie nevoie să contactați autoritățile pentru a pune capăt hărțuirii.

Atunci când vă confrunțați cu un hărțuitor cibernetic, blocarea contului hărțuitorului ar fi o măsură potrivită. Făcând acest lucru, nu îi va împiedica pe hărțuitorii cibernetici să intimideze folosind un alt cont, dar îi va încetini.

Dacă copiii dvs. sunt martorii hărțuirii cibernetice a altcuiva, ar trebui să evite să participe la hărțuire și să sprijine în schimb victima. O modalitate eficientă de a face acest lucru este să raporteze intimidarea la care sunt martori online unui adult responsabil.

Alte recomandări

- Să ne amintim că un drept fundamental al copiilor, conform Cartei drepturilor copilului, este acela de a crește într-un mediu lipsit de violență în realitate sau online.

- Fiți informați cu privire la pericolele pe care le prezintă internetul.

- Să beneficieze de protecția adulților pentru a se putea bucura fără probleme de lumea magică a internetului.

- Să devenim parte din viața online a copiilor noștri și să ne familiarizăm cu internetul. Acest lucru îi va ajuta să împărtășească experiențele lor online.

- Informați-vă despre viața online. La fel cum v-ați întreba copilul despre somn, exerciții fizice și alimentație, fiți la curent cu viața lor online. Cu cine discută pe chat? Cum se tratează unii pe alții în jocurile și pe site-urile pe care le folosesc?

- Încurajați combaterea. Spuneți-le copiilor că sprijinirea unui prieten sau a unei cunoștințe care este hărțuit poate face o mare diferență. Dacă se simt în siguranță în confruntarea cu agresorul, ar trebui să o facă. Dacă nu, un mesaj privat adresat victimei poate fi suficient pentru a ajuta pe cineva să treacă printr-un moment dificil. Este important, de asemenea, să vă exprimați împotriva discursului instigator la ură.

- Luați pauze. Dacă observați că copilul dumneavoastră se lasă atras de dramele digitale, ajutați-l să ia o pauză. Este grozav dacă pot determina singuri când trebuie să facă un pas înapoi, dar s-ar putea să aibă nevoie de ajutor pentru a stabili limite. Punerea dispozitivelor la culcare la o anumită oră, plus pauze pentru orele de masă și pentru conexiunea față în față, îi poate ajuta pe copii să se reîncarce. Încurajați verticalitatea. Lăsați-i pe copii să știe că sprijinirea unui prieten sau a unei cunoștințe care este hărțuită poate face o mare diferență. Dacă se simt în siguranță în confruntarea cu agresorul, ar trebui să o facă. Dacă nu, un mesaj privat adresat victimei poate fi suficient pentru a ajuta pe cineva să treacă printr-un moment dificil. Este important, de asemenea, să vă exprimați împotriva discursului instigator la ură.

- Examinați etapele din cel mai rău caz. Explicați ce trebuie să faceți în cazul în care copilul dumneavoastră este hărțuit online. În primul rând, îndepărtați-vă. Ignorarea unui agresor poate fi foarte eficientă. Dacă hărțuirea continuă, faceți capturi de ecran sau imprimați dovezi. Apoi, blocați persoana respectivă. Dacă situația se înrăutățește, raportați comportamentul unui adult de încredere. Discutați despre cine sunt aceste persoane și asigurați-vă că copilul dumneavoastră are datele lor de contact.

- Internetul este un instrument important care a intrat și va rămâne în viața noastră, iar demonizarea lui nu face cu siguranță niciun bine. Părinții ar trebui să știe că, de multe ori, copiii evită să vorbească, fie pentru că se tem de reacțiile părinților, fie pentru că nu vor să-i supere, fie pentru că au impresia că, din cauza ignoranței lor cu privire la internet, nu îi pot ajuta. De aceea, este important ca ei să aibă întotdeauna un canal de comunicare deschis cu copiii, pentru ca aceștia să se simtă în siguranță și să aibă încredere în ei pentru a discuta orice problemă care îi îngrijorează sau îi sperie.

- Părinții, în calitate de tutori, sunt pe deplin responsabili pentru acțiunile copiilor lor, iar contribuția lor la rezolvarea incidentelor de hărțuire online este o condiție de bază. În special, aceștia trebuie să le vorbească copiilor lor despre atenția deosebită pe care trebuie să o acorde în legătură cu postările lor pe internet, cu fotografiile lor și, în general, cu protecția datelor lor personale. Este în continuare foarte important ca părinții să cunoască prietenii online ai copiilor lor așa cum îi cunosc pe prietenii lor în viața reală.

- Să fim atenți la semnele care indică faptul că copilul a devenit ținta hărțuirii cibernetice. De exemplu, tulburări emoționale, evitarea prietenilor, a școlii, a activităților, scăderea performanțelor, anxietate, teamă. Este important să nu subestimăm sentimentele copilului, gândindu-ne că problema nu are loc în mediul natural, deoarece internetul face acum parte din realitate, mai ales pentru copiii mici, iar tot ceea ce se întâmplă acolo poate avea un impact direct asupra sănătății lor emoționale și mentale.

- În cazul în care un copil este victima hărțuirii cibernetice, ar fi bine să se investigheze dacă faptașul se află în mediul său apropiat, de exemplu, coleg de clasă, prieten, cunoștință. În cazul în care agresorul este un coleg de clasă, ar fi bine să se discute cu Direcțiunea și cu profesorii săi de la școală, deoarece este important să se protejeze copilul, astfel încât hărțuirea să nu progreseze în mediul școlar.

- Să nu uităm că violența școlară, precum și violența online, este în esență o reflectare a violenței familiale și sociale. De aceea, haideți să cultivăm de la o vârstă fragedă în familia noastră un mediu care va fi guvernat de acceptare și empatie și care nu tolerează violența și intimidarea.

5. REGULI DE SIGURANȚĂ PE INTERNET

1. Protejați-vă informațiile personale cu parole puternice

- Atunci când creați o nouă parolă, acordați atenție condițiilor unei parole puternice
- Schimbați-vă des parolele.
- Nu vă împărtășiți parolele cu alte persoane.
- Nu utilizați parole comune, ușor de ghicit.
- Asigurați-vă că parolele și sugestiile de parole sunt stocate în siguranță. Înregistrați parolele într-un fișier criptat de pe computerul dumneavoastră sau alegeți **o altă metodă sigură de stocare a parolelor.**

2. Asigurați-vă că dispozitivele dvs. sunt securizate

- Utilizați parole și alte opțiuni de securitate, cum ar fi cititoarele de amprente și tehnologia de scanare a feței. Un raport a afirmat că 30% dintre utilizatorii de smartphone-uri **nu folosesc parole, blocarea ecranului sau alte funcții de securitate pentru a-și bloca telefoanele.**
- Securizați toate dispozitivele, inclusiv calculatoarele, telefoanele, tabletele și dispozitivele precum ceasurile inteligente și televizoarele inteligente.

3. Fiți atenți la actualizările de software

- Instalați imediat actualizările de software, în special atunci când acestea includ actualizări importante de securitate.
- Configurați actualizări automate pe dispozitivele dumneavoastră, astfel încât să nu ratați niciuna!

4. Aveți grijă la Wifi

- Nu aveți încredere în securitatea wi-fi-urilor publice. Evitați să vă conectați la rețele de wifi publice nesecurizate.
- Asigurați-vă că propriile rețele wi-fi sunt protejate cu parole puternice.
- Amintiți-vă de sfatul nr. 1 și schimbați-vă frecvent parola wi-fi.

5. Configurați autentificarea cu doi factori

- Activați autentificarea cu doi factori pentru a împiedica hackerii să acceseze conturile și informațiile dvs. personale.
- Adăugați acest nivel suplimentar de securitate pentru a vă păstra conturile în siguranță în orice situație.

6. Asigurați-vă o copie de rezervă a datelor personale

- Faceți o copie de siguranță a informațiilor personale importante pe hard disk-uri externe.
- Creați în mod regulat noi copii de rezervă.