

Siguranța în mediul online

SFATURI PENTRU PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI



Ajutați-vă copilul să își dezvolte obiceiuri sănătoase în ceea ce privește ecranele - limitați timpul petrecut în fața ecranului, de la o interdicție totală a ecranului pentru copiii cu vârste cuprinse între 0 și 2 ani, până la impunerea unor limite de timp adecvate vârstei pentru copiii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani, sub supravegherea dumneavoastră. Pentru adolescenții cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani, ar trebui să discutați în continuare pe tema impunerii unor limite privind timpul petrecut în fața ecranului, astfel încât aceștia să aibă suficient timp pentru a studia și a se întâlni cu prietenii în persoană.



Verificați dacă aplicațiile și jocurile sunt adecvate vârstei copilului dumneavoastră.



În cazul copiilor mai mici (cu vârste de până la 12 ani) **consolele și dispozitivele ar trebui utilizate numai în prezența unui adult.**



Nu permiteți utilizarea de dispozitive în baie, în dormitor sau în timpul meselor.



Fiți atenți la tonul adoptat în timpul conversațiilor lor online și al utilizării consolelor de jocuri. Fiți atenți la indiciile care pot semnala o problemă.



Petreceți timp împreună online – invitați-vă copilul să vizionați împreună conținutul său preferat.



Nu criticați conținutul care îi place copilului dumneavoastră – ajutați-vă copilul să își dezvolte propria judecată (astfel vă veți face și o idee despre tipul de conținut pe care i-l recomandă algoritmul).



Încurajați-vă copilul să vă vorbească dacă este îngrijorat de ceva în mediul online – asigurați-l că îl veți ajuta și că nu îl veți învinui, pedepsi sau că îi veți lua dispozitivul.



Continuați să discutați cu copilul dumneavoastră despre siguranța în mediul online pe măsură ce crește, inclusiv după împlinirea vârstei de 16 ani, până la 18 ani și ulterior.



Evitați postarea de conținut despre copiii dumneavoastră (sharenting) – gândiți-vă cu atenție înainte de a distribui online fotografii sau materiale video cu copiii sau adolescenții dumneavoastră. Persoanele necunoscute și IA pot utiliza aceste informații în multe moduri.



Fiți un exemplu – nu stați permanent cu ochii în dispozitiv atunci când copiii dumneavoastră sunt în preajmă. Acordați-le atenția pe care o merită și nu ratați momente și conversații importante cu copilul dumneavoastră.

