



LUMEA DIGITALĂ. CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎN CALITATE DE...

ORA DE NET



Salvați Copiii
Save the Children România

PĂRINTE



Copilul meu stă tot timpul cu telefonul în mână. Nu înțeleg de ce nu găsește ceva mai bun de făcut.

Trebuie să recunosc că mă simt uneori vinovat că l-am lăsat de mic să folosească telefonul, dar acum chiar exagerează. Vin deseori obosit de la serviciu și nu mai știu ce să fac. Mi-e rușine că nu sunt în stare să îl determin să mai facă și altceva cu timpul lui.

Chiar vorbeam cu prietenii mei care se izbesc de aceeași situație cu copiii lor și constatam ce diferență există față de felul în care am crescut o bună parte dintre noi... dacă înainte părinții nu mai reușeau să ne convingă să intrăm în casă, acum provocarea este să îi convingem să iasă afară cu prietenii și să lase tehnologia.

Tot aud din jur și la știri despre tot felul de pericole la care sunt expuși copiii pe Internet și mi-e frică să nu pățească și el ceva.

Mă simt uneori neputincios pentru că nu mă pricep la aceste noi aplicații pe care le folosește, de unele nici nu am auzit. Mai mult, nu știu exact cu cine comunică acolo și ce face mai precis.

Scenariu de mai sus este unul familiar? Dacă în calitate de părinți v-ați confruntat și voi cu momente asemănătoare, vă invităm să descoperim împreună ce putem face pentru a identifica cele mai potrivite metode de gestionare a utilizării Internetului și a tehnologiei de către copii.

LUMEA DIGITALĂ. CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎN CALITATE DE...

Cu toții ne dorim doar ce este mai bine pentru copilul nostru. De aceea, este firesc ca uneori să ne simțim vinovați, rușinați sau chiar copleșiți atunci când considerăm că nu procedăm „ca la carte”.

Însă, critica și învinovățirea nu ne sprijină în armonizarea relației cu copilul, ci ne blochează și ne împiedică să identificăm soluții.

Atunci când punem accentul doar pe ceea ce considerăm a fi o **problemă**, în noi se naște o frică. Altfel spus, ne comportăm ca și când un pericol iminent ne pândește și trebuie să îi facem față cât mai urgent. În situațiile în care mintea este acaparată de frică, percepția se îngustează pentru a identifica cât poate de bine amenințarea, culege informațiile rapid și, pentru a garanta **supraviețuirea**, tinde să aleagă cel mai rău scenariu.

De aceea, ne este uneori dificil să privim cu claritate situația, să luăm în considerare contextul mai larg, să discernem între ce este esențial și ce reprezintă interpretări sau judecăți nefolositoare. Tot acest ansamblu de gânduri, emoții și senzații ne generează o stare interioară care ne împiedică să fim conectați cu resursele noastre, să ascultăm cu deschidere, să relaționăm cu copilul cu empatie pentru a identifica ce se află în spatele comportamentului său aparent nesănătos și să găsim împreună soluții.

Toți trecem prin astfel de turbulențe, declanșate de diverși stimuli, și este în regulă... este uman să fim așa. Întrebarea pe care merită să ne-o adresăm este *Cum putem să gestionăm mai conștient situația prezentă?*

Nu există o rețetă universală, însă există un proces pe care îl putem parcurge, fiecare în felul său. Este important să identificăm metode prin care să ieșim din modul de supraviețuire, să ne întoarcem la a ne simți în siguranță și încrezători că oricare ar fi situația, atât timp cât ne păstrăm luciditatea, ne conectăm emoțional cu copilul și suntem disponibili să cerem sprijin, putem trece prin orice împreună.

Cel mai mare dar pe care îl putem oferi copilului este să fim bine cu noi. Astfel, vom putea să construim o relație bazată pe iubire, încredere și adaptare cu copilul chiar și atunci când vine vorba de subiecte sensibile asupra cărora avem perspective sau preferințe diferite.

Cu puțin exercițiu, vom privi situațiile care azi ni se par dificile ca ocazii excelente pentru a evolua împreună. În timp ce copilul va putea interioriza principii sănătoase, sădite prin exemplul și prin experiența de viață a părintelui, noi, în calitate de părinți vom avea șansa să descoperim o lume întreagă accesibilă la câteva clickuri distanță pe care copilul abia așteaptă să ne-o arate.

Pentru a gestiona cu succes Internetul, acest instrument complex, atractiv și indispensabil secolului prezent, propunerea noastră este să:

- **Reîntregim imaginea despre internet...** el nu este un monstru care se hrănește cu timpul copiilor noștri, ci este un spațiu în care ei își împlinesc, în mod extrem de facil, multiple nevoi.
- **Permitem copiilor să împărtășească experiența lor și să-i ascultăm cu interes și curiozitate.** Astfel construim o relație de încredere în care copilul simte că poate împărtăși în siguranță atât experiențele pozitive, cât și pe cele neplăcute.
- **Fim onești și să observăm fără judecată sau critică propriul comportament** și al celorlalți adulți care sunt model pentru copiii noștri. Este esențial ca energia noastră să fie canalizată către a fi un exemplu pozitiv, mai ales din punct de vedere al folosirii echilibrate și conștiente a tehnologiei.
- **Ne amintim că ceea ce se observă prin comportament este doar suprafața.** Dacă sesizăm că nivelul de vitalitate al copilului este mai scăzut după ce folosește Internetul și acesta devine irascibil dacă nu se conectează online, este important să identificăm și să gestionăm cauza care determină comportamentul.
- **Fim înțelegători cu noi și să nu ne învinovățim pentru că nu cunoaștem chiar tot ce apare nou în online.** Este mult mai important să educăm copiii, astfel ca, indiferent de aplicația pe care o folosesc, aceștia să fie capabili să recunoască semnalele unei situații riscante sau neplăcute.
- **Creăm contexte în care copiii pot deprinde abilitatea de a gândi critic, de a discerne semnalele unui abuz încă din primele stadii.** Mai mult, putem stimula încrederea în propria intuiție și arăta măsuri de siguranță pentru blocarea și raportarea situațiilor neplăcute.
- **Cerem informații și sprijin!** Echipa de specialiști Ora de Net este cu drag alături de tine pentru a identifica împreună cea mai potrivită și bună metodă să abordezi sau să gestionezi utilizarea Internetului și a tehnologiei de către copilul tău.

Ora de net este un program coordonat de Organizația Salvați Copiii și promovează siguranța pe Internet pentru copii și adolescenți. De peste 10 ani suntem singurul proiect național care contribuie la educația și pregătirea copiilor pentru o navigare online în siguranță.

Află mai multe informații despre siguranța copiilor pe Internet accesând platforma www.oradenet.ro sau pagina de Facebook **Ora de Net**.

ctrl.AJUTOR



Ai întâmpinat o problemă pe internet sau ai o întrebare legată de internet și de folosirea tehnologiei?

Contactează-ne la **ctrl_AJUTOR** și noi te ajutăm.

Email: ajutor@oradenet.ro

Mesagerie Facebook: Ora de Net

esc.ABUZ



Ai găsit ceva pe internet ce poate fi periculos pentru un copil sau adolescent?

Raportarea la **esc_ABUZ** este primul pas.

Email: abuz@oradenet.ro



Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 30 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 2.220.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 28 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.



Salvați Copiii
Save the Children România



Comitatul de Mecanismul pentru
Interconectarea Europei al Uniunii Europene

Secretariatul General

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

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro

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