



glad

*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

Ghid și Aplicație de învățare pentru educația
digitală a adulților – GLAD

Copiii mei și cu mine într-o lume tehnologică

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555), în limba engleză înseamnă „fericit”. Este un proiect european care vă va ajuta să reflectați și să descoperiți poveștile părinților europeni legate de ghidarea copiilor în descoperirea tehnologiei, în deplină siguranță și încredere.

Vizita: <https://www.digitalparent.eu/>

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Membrii GLAD



Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

Introducere

Bine ați venit la primul set de instrumente din cadrul proiectului GLAD, legate de înțelegerea de sine a părinților, a abilităților personale și privind gestionarea emoțiilor. Acordați o importanță mai mare cunoașterii de sine, plasând-o chiar înaintea lucrului cu alții, cu copii sau cu tehnologiile. Ce voi putea învăța din acest set de instrumente?

● Introducere. De ce acest set de instrumente?	1-3
● 3.1 Definirea medierii parentale	4-8
● 3.2 Dispozitive digitale și software	9
„Software popular”	10-12
● 3.3 Medierea parentală și utilizarea tehnologiilor în funcție de vârstă	13-22
Pe scurt: cercul în 10 pași	23-26
● 3.4 Resurse de control parental și monitorizare	27
Etichete de recomandare privind vârsta	27-28
Software pentru controlul parental	29
Alte „soluții analogice” pentru utilizarea tehnologiilor	30
● 3.5 Riscul și consecințele negative ale tehnologiilor	31-33
Definirea utilizării abuzive a tehnologiilor: despre ce vorbim?	33-39
Eticheta online	40-41
● 3.6 Concluzie	42
● Activitățile	43-47
● Bibliografie	48-50

Acest set de instrumente este unul dintre cele trei seturi de instrumente complementare care compun manualul GLAD pentru părinți, un material educațional axat pe medierea digitală și educația părinților interesați să se descurce mai bine acasă, în relația cu copiii aparatele digitale pe care aceștia le utilizează.

Dacă doriți să vă continuați formarea, explorați *și al doilea set de instrumente* al proiectului care vizează relațiile interpersonale și gestionarea conflictelor cu copiii, precum și al *treilea set*, ce vizează competențele digitale, gestionarea tehnologiilor și medierea parentală la domiciliu.

Copiii mei și cu mine într-o lume tehnologică




Tehnologia (TIC) a schimbat modul de interacțiune între părinți și copii, precum și între copii și colegii lor. Spre deosebire de copilăria noastră, când existența TIC era rară sau doar în spații concrete, rolul tehnologiei este astăzi omniprezent și o parte din viața copiilor

noștri, condiționând relațiile pe care le au cu ceilalți.

Copiii sunt, în prezent, înconjurați de tehnologie la un nivel atât de ridicat încât modul în care interacționează cu lumea va fi condiționat mai devreme sau mai târziu de ei (unele cercetări sugerează chiar că mulți preșcolari se familiarizează cu dispozitivele digitale înainte de a fi expuși la cărți). Rezultatele agenției Eurostat au arătat că 98 % dintre copiii din Europa au acces la internet acasă, 72 % utilizează tehnologia în școli și că adolescenții petrec zilnic aproximativ 2 ore online după ore. De data aceasta, online crește odată cu anii, deoarece tinerii sunt deosebit de activi online, iar conectarea la comunitățile lor online este importantă pentru relațiile adolescenților și viitoarelor lor relații.

Un fapt asupra căruia majoritatea oamenilor sunt de acord este importanța abilităților sociale ale copiilor pentru succesul vieții. Alături de această credință, opinia publică a răspândit îngrijorarea că tehnologia are un efect negativ asupra abilităților sociale ale copiilor. Este evident că copiii au nevoie de competențe sociale pentru a trăi cu succes, dar acestea nu sunt incompatibile cu dezvoltarea celor digitale care sunt necesare pentru multe sarcini și procese în societățile moderne actuale. Studiile arată, de asemenea,



că impactul negativ al tehnologiei asupra copiilor a fost uneori supraestimat atunci când se presupune că acestea reduc abilitățile sociale sau alte competențe ale copiilor. Nu trebuie să uităm că relațiile sociale sunt complexe și că ele pot fi dezvoltate în multe feluri. TIC pot reduce relațiile față în față, dar pot, de asemenea, promova multe alte modalități de interacțiune: rețelele sociale pot facilita în primul rând contactul cu ceilalți, grupurile online pun laolaltă persoanele cu același interes și își consolidează cunoștințele și creativitatea cu privire la aspecte concrete, spațiul online elimină barierele geografice și ne pune în contact cu alte culturi și contexte etc.

Unele platforme de comunicare socială ar putea reduce capacitatea copiilor de a interacționa cu alții la nivel de vorbire, dar, mai degrabă decât să submineze relațiile sociale, tehnologia bazată pe un ecran poate fi considerată ca oferind o nouă platformă prin care copiii caută autonomie față de părinți, își creează propriile spații și reguli, interacționează cu colegii și își construiesc sau își dezvoltă identitatea. Acestea îi sprijină pe copii să exploreze și să descopere despre ei înșiși în timp ce se confruntă cu diferite profiluri și alternative care vor contribui la construirea personalității lor viitoare (offline și online). Această digitalizare a vieții poate oferi copiilor noștri multe noi oportunități de învățare, de conectare și de bucurie, care pot modela experiențe de viață de succes și sănătoase. Spre deosebire de multe concepții greșite, tehnologia bine folosită ar putea aduce

nenumerate beneficii copiilor noștri și noi scenarii în care am putea interacționa cu ei și am putea genera momente familiale bogate.

Cu toate acestea, procesul ar putea, de asemenea, să ne aducă nouă, părinților, noi provocări și situații pe care ar trebui să le tratăm atunci când copiii utilizează tehnologia și pentru a evita riscurile asociate pe care le-ar putea genera și ei. Acest lucru nu înseamnă doar să se familiarizeze cu dispozitivele și tehnologia pe care copiii le utilizează, ci și să fie conștienți de amenințările pe care le pot presupune în ceea ce privește viața privată, dependențele, relațiile neplăcute, opresiunea altora sau chiar abuzul.

Potrivit acestora, familia și în special părinții joacă un rol esențial în educația și învățarea digitală a copiilor. Părinții trebuie să se deplaseze între domeniul de aplicare al prevenirii pentru a evita riscurile și domeniul de reacție atunci când utilizarea abuzivă a TIC are loc sau are un impact asupra copiilor lor. În același timp, ei trebuie să învețe cum să profite și de aceste tehnologii pentru a monitoriza comportamentul copiilor în mediul online, pentru a-și promova educația, pentru a intra în contact cu ei sau chiar pentru a-și planifica îndatoririle familiale. Pentru a atinge toate aceste obiective, ar trebui pusă în aplicare o mediere parentală adecvată în fiecare familie și ar trebui să evolueze împreună cu relația dintre copii și părinți de-a lungul vieții lor. În ce fel? Acest set de instrumente vă va ajuta să-l gestionați.



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

● *Relația dintre copii și tehnologie. 13 sfaturi de ajutor*

● *Copiii și tehnologia digitală. Ce efecte neurologice și fizice poate avea consumul de tehnologie digitală în rândul copiilor?*

3.1 Definirea medierii parentale

Putem defini medierea parentală ca un set de strategii, încercări și orientări pe care părinții le adoptă pentru a reglementa și a-i învăța pe copiii lor utilizarea corectă a TIC și a dispozitivelor electronice, realizând în același timp interacțiuni familiale sănătoase datorită acestora. Scopul său este de a lupta împotriva "tehno-indiferenței", adică grupul de efecte negative impuse relațiilor umane din cauza utilizării intruzive a tehnologiei, care, în acest caz, ar putea proveni din lipsa educației digitale a copiilor sau chiar din cauza utilizării abuzive a TIC de către părinți (de exemplu, părinții ar putea petrece prea mult timp pe telefoanele lor, astfel încât ajung să nu-și asculte copiii).

După cum vă puteți imagina, pentru a efectua o mediere parentală adecvată nu este o bucată de tort. Există multe tipuri de strategii de mediere care sunt direct legate de stilurile parentale deja explicate *în primul și al doilea set de instrumente GLAD pentru părinți*. Cel mai important lucru este ca părinții să poată alege strategia care se potrivește mai bine cu modul în care își propun să își educe copiii, etapele de dezvoltare a copiilor și să genereze propriile criterii cu privire la utilizarea tehnologiei TIC, astfel încât aceștia să își poată instrui în mod corespunzător copiii într-un mod coerent și echilibrat. Pentru dezvoltarea lor sănătoasă este esențial să ajute copiii și ado-



lescenții să învețe să gestioneze TIC și interacțiunile lor online sau rețelele sociale. Părinții trebuie să dea un exemplu bun cu privire la modul în care arată utilizarea sănătoasă a calculatorului, acționând ca mentori nu doar monitori pentru copiii lor, fiind, de asemenea, modele ale acestei utilizări TIC pe care copiii o pot percepe și lua ca exemplu. Mentoratul copiilor permite părinților să creeze un mediu în care copiii se vor simți confortabil vorbind despre activitățile lor digitale. Pe măsură ce cresc până la vârsta adultă, copiii vor avea resursele interne pentru a-și gestiona propria utilizare a tehnologiei și pentru a determina modul în care tehnologia poate ajuta la îmbunătățirea vieții lor. În acest sens, mentoratul înseamnă a-i învăța pe copiii noștri să gândească singuri, permițându-i să ia deciziile corecte în timp ce îi ghidează în acest proces, învățându-i să practice bunele obiceiuri și conducând prin exemplu. Este vorba despre a comunica ceea ce este bine și rău pentru ei și exercitarea unui anumit control numai atunci când este necesar. Aplicați prea mult control și veți învinge scopul de a vă învăța copiii cum să supraviețuiască și să prospere pe cont propriu.

Pe lângă toate acestea, înainte de a începe să exploreze utilizarea TIC sau educația digitală a copiilor noștri, există diferite aspecte principale pe care ar trebui să le luați în considerare în primul rând:

- Copiii din zilele noastre sunt nativi digitali, astfel încât să fie deschis pentru a învăța de la ei prea. Demonstrarea respectului reciproc cu privire la cunoștințele lor poate crea relații mai bune și ne poate permite să cunoaștem mai bine interesele copiilor noștri.
- Părinții nu trebuie să negeți plăcerile și creativitatea în implicarea copiilor în TIC, cât și posibilitatea ca copiii să fi elaborat deja strategii de evaluare și reglementare a propriului comportament. Având în vedere acest lucru, părinții trebuie, de asemenea, să încerce să recunoască în mod activ potențialul de utilizare a TIC de către copii și să profite de acestea.



- Convingerile pozitive ale părinților față de tehnologie sunt asociate cu atitudini favorabile, cu o abordare bazată pe utilizarea în comun, cu o comunicare sau cu sugestii de îmbunătățire a utilizării adecvate a tehnologiei de către copiii lor. Pe de altă parte, părinții care s-au confruntat cu probleme legate de utilizarea TIC tind să fie asociați cu opinii negative cu privire la efectele mediatică și, prin urmare, cu abordări de mediere inadecvate. Având în vedere acest lucru, să fie gata să exploreze și să învețe despre noi dispozitive sau dobândirea de competențe digitale, nu vă fie frică de eșec sau de a cere sprijin altora, deoarece nu este niciodată târziu să învețe lucruri noi.
- Copiilor le place să se joace cu părinții lor. În loc să promoveze timpul fără ecran, încurajați-vă copilul să-și petreacă timpul în fața ecranului într-un mod „pozitiv”/activ împreună cu dvs.
- Este necesar să se stabilească o relație echilibrată și durabilă cu tehnologia. Copiii pot beneficia de TIC, dar niciodată în detrimentul altor aspecte de care ar putea avea nevoie în timpul etapelor lor de creștere, cum ar fi activitatea fizică, studiile, timpul familial etc.
- Alegerea unei medieri mai favorabile va oferi copiilor oportunități online mult mai pozitive, dar îi va expune, de asemenea, la mai multe riscuri. Pe de altă parte, o abordare restrictivă ar reduce riscurile, dar și beneficiile pe care TIC le-ar putea aduce copiilor noștri. Pe lângă

Du-te la exercițiu: Petrecerea conștientă a timpului în fața ecranului >

încercarea de a găsi un punct de mijloc, consideră că acei copii care se bucură de o mediere mai favorabilă sunt mai proactivi să discute cu părinții lor despre problemele online sau să le ceară sfaturi, în timp ce acei copii care urmează o abordare restrictivă strictă sunt mai puțin motivați să solicite contribuții parentale.

Având în vedere toate acestea, părinții ar trebui să dezvolte un proces de învățare pentru copiii lor, care să implice furnizarea de conținut educațional utilizând cele mai adecvate mijloace și materiale adecvate existente (cum ar fi acest set de instrumente), dar și competențele adecvate pentru a crea și a le furniza (de exemplu, învățarea de noi echipamente, explorarea unor noi modalități de a face lucruri, citirea drepturilor și responsabilităților de proprietate intelectuală, înțelegerea confidențialității online și utilizarea abuzivă a TIC etc.).

Nu există o singură rețetă pentru succes, dar o veți ști atunci când o veți vedea și veți încorpora ingredientele sale puțin câte puțin în stilul dvs. parental în timp ce îl construiți. Echilibrul pentru familia ta va arata diferit de ceea ce va fi pentru vecinul tau, deoarece fiecare familie este unică, iar stilurile și valorile parentale variază. În acest sens, nu există un răspuns unic la această problemă, ci multe întrebări care trebuie luate în considerare și rezolvate în funcție de nevoile, caracteristicile și capacitățile membrilor familiei:



Care este durata normală de timp în fața ecranului pentru copiii mei? Cum pot recunoaște conținutul sau jocurile adecvate pentru ei? Cum îmi pot sprijini copiii atunci când sunt implicați în mass-media? Cum pot monitoriza și controla utilizarea TIC a copiilor mei? Cum garantez copiilor mei confidențialitatea și siguranța online? La ce vârstă ar trebui să folosească copiii mei fiecare dispozitiv? Cum pot face față riscurilor pe care TIC le-ar putea aduce copiilor mei? etc.

Următoarele pagini ale acestui set de instrumente vă vor ajuta să răspundeți la toate aceste întrebări care vor apărea în timpul medierii parentale. Acestea vă vor oferi, de asemenea, sfaturi, resurse și orientări pentru a se aplica relației cu copiii dumneavoastră și suma tuturor abilităților inter și intra-personale explicate, de asemenea, în primul și al doilea set de instrumente GLAD pentru părinți. Este un drum lung de parcurs, așa că nu vă simțiți supraîncărcați, nu vă grăbiți și faceți cu calm alegerile atunci când finalizați toți pașii săi, faceți ceea ce ați făcut întotdeauna: fă tot ce poți pentru bunăstarea copiilor tăi.

Du-te la exercițiu: Ce plan avem?





Citiți mai multe despre acest lucru aici:

- *Copiii și dependența de tehnologie: ce sfaturi oferă psihologul pentru părinți*
- *10 sfaturi de parenting și practici de parenting care te ajută*

3.2 Dispozitive și software digitale

Înainte de a intra în medierea digitală, să vedem ce înțelegem cu TIC. Dispozitivele și tehnologiile digitale sunt multe în zilele noastre și pot fi găsite cu ușurință în sau în afara caselor noastre. Acestea includ orice tip sau element tehnologic care implică interacțiunea cu o componentă fizică și vizibilă (hardware sau dispozitiv) sau cu o componentă digitală (software și instrumente online). Câteva exemple de hardware și software principale pe care le putem găsi în casele noastre ar putea fi:

Hardware / dispozitive	Software / instrumente online
Calculatoare (desktop și laptop-uri)	Rețele sociale
Tablete	Aplicații mobile
Dispozitive electronice de citit	Editoare video și imagini
Smartphone-uri	Editoare de text
Console de jocuri	Mesaje și instrumente de comunicare
Televizoare inteligente	Jocuri online și video
Ceasuri digitale	Site-uri internet
Camere video digitale	Filme și clipuri video
GPS	Podcast-uri și fișiere audio

Pentru a aplica o mediere parentală adecvată și pentru a vă stabili strategiile, v-ați pus următoarele întrebări:

- Pe câte dintre dispozitivele hardware și soft-urile anterioare le cunosc, sau ar trebui să fiu informat despre mai întâi?
- Câte dintre aceste TIC am acasă și la care au acces copiii mei?
- Unde sunt aceste dispozitive sau tehnologii localizate în casă? Cine le poate accesa?
- Cine le folosește acasă și cu ce scop?
- Sunt acestea absolut necesare pentru sarcinile noastre de acasă, academice/profesionale sau de familie? Ar putea fi înlocuită cu alte alternative eficiente?
- Există vreun plan de gestionare a controlului lor, de coordonare a utilizării sau de monitorizare a consumului lor? etc.

Aceste întrebări pot fi mai ușor de răspuns dacă ne gândim la hardware-ul și dispozitivele pe care le avem acasă, deoarece acestea sunt vizibile. Cu toate acestea, putem găsi unele dificultăți în identificarea software-ului utilizat de copiii noștri, deoarece acestea nu sunt atât de ușor de observat. Acest lucru aduce întotdeauna aceeași întrebare părinților: care sunt software-urile la modă pentru copiii mei de care ar trebui să fiu conștient?

Soft-ul „la modă”

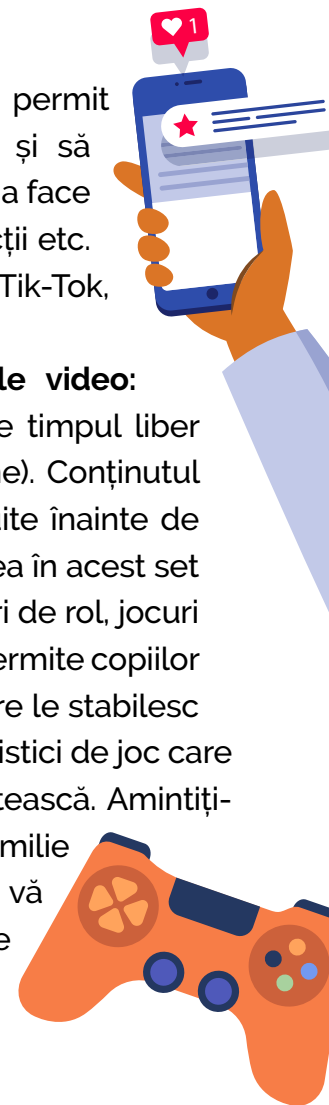
„La modă” este o sintagmă atât de cool încât poate deveni de modă veche imediat. Pentru a identifica software-ul „la modă” pentru copiii noștri (sau de ce folosesc unii și nu alții) este o sarcină de zi cu zi de schimbare, deoarece unele aplicații sau jocuri apar în valuri care fac aproape imposibil să le urmeze sau să le înțeleagă pe toate. În acest sens, părinții trebuie să depună eforturi pentru a stabili o comunicare și o relație adecvate cu copiii lor, pentru a explora într-un mod cooperativ acele TIC pe care le utilizează mai mult. Acest lucru va permite părinților să se concentreze pe programe informatice concrete pentru a le explora mai aprofundat și pentru a permite copiilor să introducă aceste tehnologii părinților lor într-un mod activ, sensibilizând în același timp părinții cu privire la interesele lor personale.



Printre sutele de spații online și programe informatice existente, câteva exemple care trebuie evidențiate datorită utilizării lor actuale ar putea fi:

a) Rețele sociale: ei pun oamenii în contact, le permit să partajeze informații sau conținut audio-vizual și să promoveze relații personale cu caracteristici pentru a face comentarii, a face schimb de mesaje, a partaja reacții etc. Unele exemple ar putea fi Instagram, Snapchat, Tik-Tok, Twitter, Facebook, etc.

b) Jocuri online, jocuri pe calculator și console video: creat pentru a permite oamenilor să se bucure de timpul liber (singur, într-o echipă sau chiar cu alți jucători online). Conținutul lor poate varia foarte mult și ar trebui să fie revizuite înainte de cumpărare datorită etichetelor, după cum vom vedea în acest set de instrumente (de exemplu simulatoare auto, jocuri de rol, jocuri de luptă, strategie, etc). Unele jocuri și console vor permite copiilor să se joace online cu alții, astfel încât relațiile pe care le stabilesc trebuie să fie monitorizate, precum și acele caracteristici de joc care ar putea solicita un cost sau copiii ar trebui să plătească. Amintiți-vă că există, de asemenea, jocuri video active de familie pentru diferite platforme, care ar putea permite să vă jucați cu copiii dvs. și să vă bucurați împreună (de exemplu, pentru console precum Wii, Playstation, Xbox, Nintendo Switch etc.).



c) Aplicații mobile: acestea sunt software-uri ce pot fi utilizate pe dispozitive mobile. Unele sunt accesate direct prin telefon prin rețelele sociale menționate anterior. Altele sunt jocuri pentru a juca off și on-line. Unele sunt create cu scopuri concrete și foarte diverse (de exemplu, ton un instrument, găsi hărți, edita foto/video, căsuțe poștale, etc), în timp ce altele sunt special concepute pentru a acționa ca canale de mesagerie pentru a pune în contact persoane și să le permită să facă schimb de texte, imagini, clipuri video, etc. (ex. WhatsApp, Telegram, Messenger, etc.). Luați în considerare faptul că multe dintre aceste aplicații vă pot ajuta, de asemenea, deoarece acestea vă vor permite să vă monitorizați timpul în fața ecranului pentru copii și utilizarea TIC, după cum vom vedea în următorul capitol al acestui set de instrumente.



d) Tutoriale și cursuri online: internetul poate oferi mai multe resurse pentru a afla despre diferite probleme, astfel încât să profite de ele pentru a vă antrena pe tine sau copiii tăi prea! (ex. Coursera, Edx, Udacity etc.). Unul dintre cele mai utilizate spații este Youtube și tutorialele sale, videoclipuri scurte realizate de oameni pentru a-și împărtăși cunoștințele și orientările cu privire la diferite probleme. Acest site include, de asemenea, multe conturi ale utilizatorilor de urmărit (așa-numiții Youtube-ri sau Influence-ri) la care copiii pot avea acces și pe care părinții ar trebui

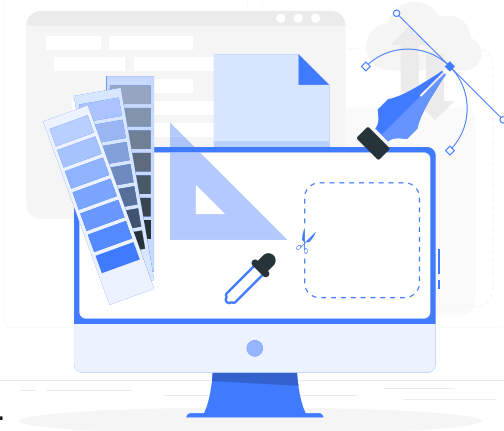


să le exploreze pentru a vedea dacă se potrivesc valorile pe care doresc să le dobândească copiii lor.

e) Site-uri de informare: creat pentru a face schimb de informații, date și cunoștințe despre orice problemă. Îți amintești vechile enciclopedii de hârtie pe care obișnuiai să le consulți? Aceasta este evoluția în lumea digitală actualizată în mod regulat de către utilizatorii întreaga lume (ex. Quora, Wikipedia, Reddit, etc.). Ziarele și mass-media tradiționale au, de asemenea, spațiul lor online și pot fi citite în lumea digitală.



f) Software pentru creativitate și instrumente de lucru: conceput pentru a permite dezvoltarea diferitelor abilități și realizări legate de video, audio, imagine etc. (ex. Osmo (merge obiecte din lumea reală cu cele digitale pe iPad pentru o experiență de învățare mai tactilă), Scratch (pregătește gândirea logică a copiilor prin crearea de povești, animații și jocuri), Toontastic (pentru a stimula creativitatea pentru viitorii creatori de filme sau scriitori) etc.). Unele sunt esențiale pentru ca copiii să lucreze la temele școlare pentru a scrie, a face calcule sau a crea prezentări (de exemplu Microsoft Office cu software precum Word, PowerPoint, Excel etc. sau alternative Apache OpenOffice).



Aici veți găsi câteva întrebări care vă vor ghida să identificați software-ul „la modă” printre copiii dumneavoastră și la care ar trebui să răspundeți împreună cu aceștia și/sau cu sprijinul altor surse de informații:



- **Ce dispozitive/produse software utilizează?**
- **Când și cât?**
- **De ce le folosesc?**
- **Cu cine?**
- **De ce le plac? etc.**

Du-te la exercițiu: Defnirea termenului „popular”



Fiți gata să revizuiți aceste întrebări cu ei în mod regulat pentru a fi conștienți de evoluția copiilor dvs. și pentru a vă adapta la aceasta medierea parentală, dacă este necesar.

Pe lângă toate aceste elemente de luat în considerare, nu vă fie frică să explorați tehnologia într-un mod auto-didactic. Creați un cont, jucați un joc, înregistrați-vă pe un site, etc. Deci, puteți fi conștienți de modul în care funcționează fiecare software și, de ce nu? De asemenea, bucurați-vă și să se distreze în același timp singur sau chiar cu familia ta.



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

- [Cum invata copiii sa utilizeze tik tok](#)
- [Ghid Utilizare Calculator si Internet](#)

3.3 Medierea parentală și utilizarea tehnologiei în funcție de vârstă

TIC pot capacita copiii de orice vârstă de-a lungul vieții lor prin noi modalități de învățare într-un mod interactiv, momente de distracție în timp ce împărtășesc timpul cu ceilalți și spații pentru a-și împărtăși ideile și creativitatea. De asemenea, acestea le pregătesc pentru o societate și o piață a forței de muncă, mai digitalizate, de care vor face parte în viitor. Alfabetizarea digitală este o competență din ce în ce mai solicitată, iar tehnologia poate oferi oportunități creative și academice incredibile.

După cum vom vedea în acest capitol, există diferite fonturi oficiale care ne vor ajuta să identificăm adecvarea unui software în funcție de vârsta copiilor noștri. În ciuda acestui fapt, având în vedere că recomandările privind modul și momentul utilizării dispozitivelor sunt multe, cel mai important lucru este ca părinții să construiască și să convină asupra propriilor criterii care urmează să fie aplicate acasă. Ar trebui să ne punem întrebări precum: copiii noștri au acces la conținut adecvat în funcție de vârsta lor? Sunt dispozitivele pe care le folosesc făcându-le mai pasive sau sunt gândite și antrenante? Sunt ei protejați de a fi contactați de străini sau de alții care le-ar putea pune în situații periculoase? etc.

Pentru a răspunde la toate aceste întrebări, trebuie să considerăm, de asemenea, că copiii evoluează de-a lungul vieții lor, precum și relația lor cu tehnologia. Nu există o formulă magică și ar trebui să ne adaptăm copiilor noștri crescând și evolutiv, care este constant

și neoprit. Acest capitol vă va propune câteva linii directoare care, chiar dacă acestea ar putea fi aplicabile copiilor dumneavoastră, ar trebui să fie revizuite în mod regulat peste tot din nou și adaptate pe parcursul diferitelor vârste și etape pe care copiii dvs. le vor trece pe calea lor către maturitate.

Cum să faci asta? Amintiți-vă că observarea este crucială ca ceea ce funcționează cu un copil, nu poate lucra cu altul. Încercați să identificați acele trucuri și strategii care ar putea permite familiei dvs. să se bucure de tehnologie, având în același timp încredere în capacitatea tuturor membrilor săi de a utiliza tehnologia, fiind conștienți de riscurile lor și evitându-le. Observați că observația nu se referă doar la bunele practici de pus în aplicare, ci și la identificarea comportamentelor copiilor care ne pot pune pe calea pe care relația pe care o au cu tehnologia nu este una echilibrată. Unele dintre aceste comportamente ar putea fi:

- Ei spun că sunt plictisiți sau nu au nimic de făcut atunci când nu au un dispozitiv.
- Ei se supără atunci când utilizarea sau un dispozitiv este limitată sau este setat timpul în fața ecranului.
- Un nou dispozitiv TIC acasă începe să influențeze rezultatele școlare ale copiilor sau sonul lor sau activitățile în aer liber.
- Devine mai dificil să comunicați cu copiii dumneavoastră deoarece

Du-te la exercițiu: Ce plan avem?





prioritatea este acordată dispozitivului și nu ție atunci când încercați să aveți o conversație, etc.

Înainte de a explora diferite sfaturi sau ce am putea face cu copiii în funcție de vârsta lor, începe de la tine așa cum am văzut în părțile anterioare ale acestui set de instrumente. Conform celor de mai sus:

- Setează momentele de timp fără ecran pentru fiecare membru al familiei. Nu uita de tine.

- Dacă aveți nevoie să luați decizii cu privire la tehnologie, planificați-le ca pe o problemă de familie sau casnică asupra căreia toată lumea ar trebui să fie de acord și să fie conștientă de ea. Copiii trebuie să învețe auto-controlul, deoarece acest lucru îi va ajuta să identifice și atunci când abuzează din timpul în fața ecranului.

- Împarte timpul în fața ecranului cu copiii tăi. Acest lucru nu numai că va consolida relația dvs., ci vă

Du-te la exercițiu: Petrecerea conștientă a timpului în fața ecranului >

va permite, de asemenea, să analizați conținutul la care au acces copiii. În plus, comentariile dumneavoastră sau interacțiunea comună dintre copilul dumneavoastră și dispozitiv sau acțiunea digitală vor crește posibilitatea copilului de a învăța din acesta. Vizionați un film împreună, jucați un joc video de curse auto sau provocați-vă unul pentru celălalt printr-o aplicație mobilă. Croitor făcut interacțiunea în funcție de interesele copiilor tăi.

- Fii un model pe care copiii tind să-l copieze. Utilizați tehnologia în modul în care doriți ca și copiii voștri să o facă.

- a) Aplicațiile de control al timpului sunt, de asemenea, utile pentru părinți.

- b) Afișarea copiilor atunci când opriți utilizarea unui dispozitiv

și spunând-o cu voce tare va promova faptul că acestea sunt deconectate prea.

- c) Dacă lucrați în afara casei, acordați prioritate atunci când vă întoarceți să acordați atenție mai întâi familiei. Veți avea timp mai târziu pentru a verifica mesajele sau e-mailurile. Dacă lucrați acasă, încercați să utilizați momente specifice și spații speciale pentru a face acest lucru, astfel încât copiii să poată observa când lucrați și, prin urmare, trebuie să utilizați mai multe dispozitive pentru a vă îndeplini responsabilitățile.

- d) Încercați să nu utilizați dispozitive atunci când faci alte lucruri (de exemplu, în timp ce fiind într-o masă, a se vedea telefonul în timp ce vizionați un film, etc.).

- e) Gândiți-vă când „cu adevărat nevoie” pentru a ajunge pe dispozitive: este acest apel sau e-mail într-adevăr atât de urgent sau pot răspunde mai târziu? Gândiți-vă și utilizați timpul potrivit pentru a avea grijă de ea.

Fiecare vârstă aduce noi provocări, precum și modalități de abordare a acestora, pe măsură ce copiii dezvoltă noi abilități, competențe cognitive și noi modalități de interacțiune cu mediul lor. Aici propunem câteva sfaturi și orientări generale având în vedere vârstele copiilor care sunt doar stabilite ca referință, deoarece acestea pot fi diferite de fiecare copil sau pot fi aplicabile în diferite etape de vârstă în același timp. Verificați-le pe toate în ciuda vârstei copiilor dvs., după cum ați putut observa că ar putea exista părți din acest proces pe care le-ați omis sau le-ați implementat într-o ordine diferită, dar care trebuie să fie revizuite oricum.

0-2 ani



Primii ani de viață reprezintă momentul în care copiii își dezvoltă din ce în ce mai mult și mai rapid abilitățile emoționale, lingvistice, motorii și afective. Pe această scenă, se recomandă ca ei să interacționeze cât mai mult posibil cu lumea reală folosind toate simțurile lor. În acest sens, dispozitivele nu sunt esențiale în această viață, chiar dacă am putea simți tentația de a le oferi copiilor noștri ca să le distragă atenția: a vedea un câine în viața reală nu este aceeași experiență ca atunci când îl vedem pe un ecran, chiar dacă se mișcă și latră. Este o perioadă în care conexiunile cerebrale sunt stabilite foarte rapid, astfel încât, chiar dacă tehnologia nu dăunează copilului dvs., experiențele din viața reală vor potența mai mult și mai bine dezvoltarea lor cognitivă. Câteva sfaturi:

- Încercați să utilizați tehnologia numai atunci când este necesar și să le permită copiilor să își dezvolte alte abilități (de exemplu, realizarea unui video chat cu bunicii lor care locuiesc departe și pe care copiii își pot asculta și dezvolta competențele lingvistice prin întrebări).
- Evitați utilizarea dispozitivelor ca distragere a atenției sau babysitter în timp ce sunteți ocupat. Dacă copiii au acces la ele, să fie acolo cu ei și să le folosească împreună (de exemplu, vizionarea unui videoclip pentru a cânta sau a dansa împreună).
- Încercați să evitați aplicațiile „miraculoase” sau videoclipurile promițătoare pentru a împuternici dezvoltarea creierului copiilor dvs., deoarece acestea pot fi chiar contraproductive. Unele aplicații utilizate pentru a învăța copiii cum să identifice formele

de bază, numerele, culorile etc. ar putea ajuta, dar puteți utiliza și alte elemente și materiale nedigitale pentru a lucra cu copiii dumneavoastră.

- Nu lăsați niciodată dispozitivele într-un loc accesibil pentru copiii voștri (de exemplu, puneți-le într-un loc înalt sau într-un sertar). În cazul în care acestea sunt în același spațiu, asigurați-vă că acestea sunt blocate astfel încât copiii să nu le poată folosi accidental. Atunci când copiii sunt mai mari, puteți începe, de asemenea, să stabiliți reguli în jurul lor atunci când le utilizați împreună.

Du-te la exercițiu: Fii un exemplu bun și construiește-ți regulile!" >

Amintiți-vă că copiii voștri vor trăi în societatea tehnologică de astăzi, astfel încât, mai devreme sau mai târziu, vor avea acces la lumea digitală. Nu există nici o grabă cufundarea lor în ea în cazul în care nu este complet necesar, deoarece alternativele pe care le-ar putea experimenta în anii lor anteriori le-ar putea beneficia mult mai mult.



2-5 ani

Copiii încep să fie mai independenți, să se miște și să-și potențeze curiozitatea. Este momentul în care accesul la dispozitivele digitale începe să devină irezistibil pentru acestea și trebuie luate în considerare noi strategii:

- Creează limite. În acești ani, competențele sociale și primele comportamente interpersonale sunt învățate. Utilizați tehnologia pentru a le spune despre schimbul de timp, juca împreună, înțelege timpul echilibrat între mai multe persoane pentru a juca sau cum să ia pe rând, etc Copiii vor aprecia într-adevăr atenția dumneavoastră pentru ei, chiar dacă este cu scuza de a explora împreună un joc ebook, video sau pe calculator.
- Analizați software-ul mai întâi. Stabiliți dacă tehnologia este adecvată din punct de vedere al conținutului pentru copilul dumneavoastră. Următorul capitol al acestui set de instrumente vă va ajuta sub acest aspect, deoarece există multe etichete oficiale și alte surse de informații care vă vor permite să înțelegeți produsele din cutie și să nu vă înșelați atunci când alegeți sau cumpărați-le. În ciuda acestui ajutor, încercați întotdeauna să explorați conținutul de unul singur pentru a vedea dacă acesta este cel potrivit sau pentru a verifica recenziile altor utilizatori pe internet sau mass-media.
- Fixați și conveniți cu criterii concrete în ceea ce privește timpul și spațiul pentru a utiliza dispozitive **PENTRU TOATE FAMILIA**. Găsiți perioade de timp gratuite pentru toată lumea și faceți-

le să coincidă cu momente concrete care ar putea fi legate de o sănătate mai echilibrată și de momente de familie (de exemplu, în timpul meselor, chiar înainte de a merge la culcare, când sunteți în afara naturii sau faceți sport etc.). De asemenea, aveți grijă de spațiu în funcție de ceea ce considerați mai bine sau de ceea ce decideți împreună cu ceilalți membri ai familiei (de exemplu, să nu aveți televizoare în dormitoare sau în bucătărie, să lăsați camera să răspundă la un apel, să setați calculatoarele într-o cameră pentru a lucra etc.).

Aveți în vedere că la vârstele următoare după această perioadă copiii vor fi mai independenți și vor începe să utilizeze dispozitive singuri. Astfel, perioada cuprinsă între 3 și 5 este esențială pentru dezvoltarea competențelor de auto-disciplină care le-ar putea permite ulterior să consume tehnologia într-un mod mai autonom și să reducă riscurile.



6-12 ani

La această vârstă, tehnologia nu este doar un instrument pentru timpul liber, ci și o resursă academică de care ar putea avea nevoie pentru a-și face temele sau pentru a-și finaliza sarcinile școlare (multe școli au ales în perioada pandemiei de COVID-19, ceea ce a fost o adevărată provocare pentru acei părinți și copii care nu au avut anterior o utilizare echilibrată a TIC). Chiar dacă copiii sunt mai autonomi sub acest aspect, părinții vor trebui în continuare să le ofere indicații cu privire la utilizarea tehnologiei și a dispozitivelor (din punct de vedere digital, fizic și al conținutului). Câteva aspecte noi care trebuie luate în considerare în această etapă:

- Tehnologia nu este doar un coșmar, ci și un ajutor pentru tine! Există multe aplicații și software pentru controlul conținutului, care îi vor permite copilului să se odihnească din când în când și dumneavoastră vă vor permite să vă asigurați că copiii au acces la informații adecvate atunci când folosesc dispozitivele singuri. Veți găsi multe exemple de acest fel în următorul capitol al acestui set de instrumente.
- Securitatea în primul rând, intimitatea în al doilea rând. Pe lângă accesarea conținutului concret, este momentul să începeți să discutați cu copiii despre confidențialitate. Aceștia trebuie să fie conștienți de importanța neschimbării de informații cu caracter personal. Dacă aveți îndoieli cu privire la modul în care un dispozitiv, o rețea socială sau o aplicație este sau nu adecvată, creați un cont și explorați cum funcționează sau cum o folosesc copiii. În orice

moment, reamintiți-le copiilor că dacă au îndoieli sau preocupări cu privire la un alt utilizator sau un comportament online, pot vorbi cu dvs. De asemenea, dumneavoastră trebuie să fiți cel care începe această conversație din când în când pentru a verifica ce se întâmplă sau atunci când detectați că copilul dumneavoastră este supărat sau îngrijorat (de exemplu, atunci când el/ea se oprește brusc din folosirea unui dispozitiv). Ceea ce se întâmplă online ar trebui să rămână în lumea digitală și să nu interfereze cu problemele din viața reală, dar este, de asemenea, important să fim siguri că și copiii noștri au o „viață digitală sănătoasă”, chiar dacă nu suntem experți și trebuie să le oferim cuvântul pentru a-și expune problemele și a vorbi cu noi pentru a primi sfaturi.

- Asigurați-vă că copiii dvs. sunt conștienți de faptul că lumea reală și cea digitală sunt diferite. Ei ar trebui să învețe că viața non-digitală este locul în care trăiesc cu adevărat, dar, de asemenea, ar trebui să înțeleagă că comportamentele online ar putea avea un impact asupra acesteia.
- Având grijă de dispozitive. Copiii trebuie să știe cum să le trateze în mod corespunzător (de exemplu, nu beți/mâncați aproape de computer, utilizați-l numai în acea cameră, închideți-l cu atenție, protejați-l cu o husă când nu îl utilizați etc.). Puteți cumpăra unele dispozitive „rezistente la utilizarea copiilor” special pentru ei sau împrumutați unele mai vechi pentru a preveni accidente potențiale sau loviturile (astfel încât să le puteți păstra în siguranță pe cele de care aveți nevoie cu adevărat acasă sau pentru muncă). În această

perioadă, va trebui, de asemenea, să răspundeți la întrebarea de un milion de dolari: Pot avea un telefon mobil? Doar pentru că alți prieteni au, nu este un motiv pentru a cumpăra unul pentru copiii noștri. Momentul potrivit pentru a da copiilor un telefon depinde de valorile fiecărui părinte și poate veni în anii următori. Aici puteți găsi câteva întrebări pentru a vă ghida cu privire la stabilirea propriilor criterii:

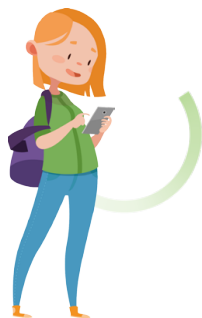
- a) Copiii tăi sunt atenți cu alte dispozitive acasă și cu bunurile lor în general?
- b) Și-au demonstrat deja capacitatea de a utiliza tehnologia într-un mod adecvat? (în ceea ce privește conținutul, locul și timpul consumat).
- c) Respectă deja regulile casei cu privire la utilizarea tehnologiei?
- d) Sunt ei responsabili și maturi cu privire la conținutul pe care îl pot accesa?
- e) Sunt conștienți de viața lor privată și de importanța nedivulgării informațiilor sau a fotografiilor personale?
- f) Au într-adevăr nevoie ca dispozitivul să fie în contact cu colegii lor sau cu mine (în calitate de părinte) pentru a intra în contact cu ei sau pentru a urmări locația lor din motive de siguranță?

Dacă considerați că răspunsurile la aceste întrebări justifică achiziționarea unui telefon, dar aveți în continuare preocupări, amintiți-vă că puteți găsi multe telefoane pe piață, în special pentru copii și care design și configurație vor fi mai potrivite pentru ei și ușurarea ta.

- **Profitați de tehnologie.** În cazul în care copiii trebuie să utilizeze tehnologia din când în când, încercați să le arătați aplicații educaționale sau creative prin care ar putea să-și dezvolte celelalte competențe în timp ce utilizează dispozitivele. Unele jocuri video și pe calculator sunt, de asemenea, deosebit de greu pentru acest lucru sau pentru a fi jucat cu ceilalți membri ai familiei, astfel încât să încerce să încurajeze utilizarea lor de către copiii dumneavoastră. Alte jocuri care nu se bazează pe controlor implică, de asemenea, jucători în mișcări fizice care fac posibilă simțirea spațiului și generează mișcare, permițând membrilor familiei să interacționeze prea în timp ce fac unele exerciții fizice.

Această perioadă ar putea fi, de asemenea, cea în care copiii ar putea începe să se simtă oprimați sau abuzați de alții (de exemplu, colegi, colegi de școală, străini online etc.). Practicile rele, cum ar fi hărțuirea și îngrijirea psihologică încep să apară aici, chiar dacă copiii le pot suferi mult mai mult sau după aceea, cu consecințe foarte negative. Citiți mai multe despre acest lucru și cum să le abordați în următorul capitol al acestui set de instrumente.

13-18 ani



Această etapă de vârstă nu numai că ia în considerare măsurile care trebuie luate în toate cele anterioare, ci aduce tehnologia într-o perioadă în care copiii noștri încep să ceară mai multă libertate, independență și își construiesc personalitatea și imaginea externă. În plus, relațiile din afara familiei și interacțiunea cu alte grupuri sociale se multiplică, deci este momentul în care utilizarea adecvată a tehnologiei devine mai importantă și în care vom vedea rezultatele fructuoase ale bunelor practici și lecțiile despre dispozitivele utilizate copiilor noștri în perioadele anterioare. Câteva orientări adăugate aici ar putea fi:

- Dacă nuați stabilit reguli înainte cu privire la utilizarea dispozitivelor acasă, faceți-o acum, deoarece sunteți încă la timp. La anumite vârste poate că nu sunteți în măsură să monitorizeze un control restrictiv ca în primii ani, deoarece copiii vor urmări să fie independenți de utilizarea dispozitivelor, astfel încât să fie gata să le ofere o abordare mentorat și poate o revizuire sau conversație din când în când despre modul în care folosesc dispozitivele lor sau lor „viață digitală”. Copiii vor fi pe această etapă mai conștienți (dacă îi instruiți în prealabil) cu privire la riscurile cu care se pot confrunta online, astfel încât să puteți chiar să fiți de acord cu ei noi modificări ale regulilor casei pe care

Du-te la exercițiu: Fii un exemplu bun și construiește-ți regulile!



le-ați avut deja și să vă gândiți la probleme concrete, cum ar fi: Trimiteți-vă un mesaj sau un apel pierdut întotdeauna că pleacă sau sosesc la un prieten sau o casă relativă, sunând înapoi dacă văd mai mult de un ultim apel de la dvs., deoarece ar putea fi o problemă importantă, nu partajați niciodată fotografiile de conținut inadecvate sau videoclipuri, nu trimiteți mesaje în timp ce merg pe jos/biciclete/patinaj etc. Aflați mai multe informații despre manierele digitale în ultima secțiune a acestui set de instrumente (Netiquette).

- Acești ani sunt o perioadă în care libertatea copiilor de a se extinde. Acesta este momentul în care ar trebui, de asemenea, să arate respect pentru ei și intimitatea lor. Este vorba despre a fi încă conștienți (tu și ei) despre necesitatea de a monitoriza activitatea lor digitală, nu despre a deveni „spioni secreți”. Câteva exemple de măsuri luate de unii părinți sunt:

a) Inițiați, din când în când, conversații cu ei despre ceea ce fac on-line. Discutați mai profund cu ei despre probleme concrete dacă aveți indicii că ceva nu merge cum trebuie. De asemenea, vă puteți arăta interesul față de publicațiile creative sau pentru anumite lucruri pe care le fac online și puteți discuta cu ei în timp ce vedeți ce fac (întotdeauna dintr-o abordare asertivă). Dacă sunteți pe rețea socială comună, puteți urmări, de asemenea, postările copiilor dumneavoastră.

b) Educați-vă copiii cu privire la a fi inteligent on-line: copiii creează, de asemenea, o personalitate online, precum și o reputație, astfel încât este important ca ei să verifice propria lor „amprentă digitală” și să se asigure că datele lor sunt sigure. Unele aspecte pe care le puteți invita să verifice și să le spună sunt:

- Utilizați parole puternice (cu litere, simboluri, numere, nefolosind datele de naștere, etc.).
- Nu partajează date cu caracter personal (de exemplu, numele, locul în care locuiesc sau studiază etc.). Invită-i să caute ei înșiși on— line pentru a verifica ceea ce alții pot vedea.
- Atunci când creați utilizatori online, utilizați, atunci când este posibil, un nume care nu are legătură cu datele dvs. personale, sexul sau vârsta (ex. Reddog99, FLYINGDRAGON, Superperson_313 etc.);
- Nu utilizați imaginea pe profiluri, ci un „avatar” (imaginea unei alte ființe, cum ar fi un animal, un joc video sau un personaj de desene animate etc.).
- Verificați restricțiile de confidențialitate, cine poate vedea ce postați și cine vă poate urmări sau citi postările etc.

c) În cazul în care aveți într-adevăr nevoie de ea sau în situații extreme, adresați-vă copiilor dumneavoastră pentru datele lor de conectare, dar asigurați-vă că înțeleg de ce acest lucru

este important și deschideți ușa pentru a le permite să fie furnizate în mod voluntar. Un alt truc pe care unii părinți îl fac ar putea fi să invite copiii să-și scrie parolele într-un loc sigur, în cazul în care ați putea avea nevoie de ele din cauza unei urgențe, dar că pot vedea că nu sunt expuse dacă nu a existat o nevoie reală și arătând că aveți încredere în ele (de exemplu, o cutie de bani din ceramică sau o cutie de hârtie sigilată cu o ceară topită). Reamintiți-le că parolele care vă împărtășesc ar putea face parte din responsabilitățile dvs. și din sarcinile parentale, dar și despre faptul că nu trebuie să le împartă cu alții și să le protejeze intimitatea (chiar dacă sunt prieteni foarte apropiați și băieți/prietene: dacă au o astfel de relație bună, ei vor înțelege, vor avea încredere în ei și își vor respecta viața privată). Faceți-i să observe că setările lor de confidențialitate trebuie să-i protejeze de partajarea conținutului lor către străini, astfel încât aceștia să nu poată fi contactați de ei.

d) Nu ascultați conversațiile copiilor atunci când acestea sunt la telefon sau revizuiți textele lor decât dacă aveți dovezi că ceva nu este în regulă sau vă cer să o faceți dacă au îndoieli

- Promovează gândirea lor critică. Copiii trebuie să se antreneze și să practice pentru a înțelege ce este cu adevărat important și să se gândească de două ori la lucrurile care se întâmplă. Acest lucru înseamnă să explorezi împreună cu ei cum sunt create mesaje de marketing pentru a le manipula, care sunt știrile false și cum să contrasteze informațiile, amintindu-le să nu înainteze

bârfe sau probleme care nu sunt adevărate sau care pot dăuna altor persoane, să-și consolideze stima de sine și să le recunoască capacitățile amintindu-le că numărul de adepți sau le place să nu-și definească valoarea etc. Este important ca ei să știe că orice se întâmplă în lumea online ne poate urmări și poate avea un impact asupra vieților noastre nedigitale, astfel încât aceștia trebuie să se comporte așa cum s-ar face într-o relație sau situație fizică. Reamintiți-le să se gândească de două ori la impactul unei postări înainte de a o publica și îi invită să încerce să interacționeze numai cu obiective și conținut pozitive în care se simt confortabil și pot avea încredere.

● **Profitați și de tehnologie.** În afară de a fi restricționate sau controlate, dispozitivele TIC pot aduce noi spații creative și îi pot capacita pe copiii noștri nu numai prin crearea de competențe digitale, ci și prin crearea altor spații interpersonale și intra-personale, dacă sunt bine gestionate. În cazul în care copiii dumneavoastră manifestă un interes real pentru ele, dați-le cuvântul pentru a afla mai multe despre aspecte care îi interesează și oportunitățile profesionale viitoare (de exemplu, instalarea unui software pentru programare sau crearea propriului joc, exersarea cu compozitori de muzică sau producători de filme etc.). De asemenea, puteți solicita sprijinul altor profesioniști să vă înscrieți copiii în academiile locale, împreună cu alți colegi și profesori instruiți, pentru a învăța despre robotică, editare video/fotografie, programare etc. după școală sau în timpul vacanțelor de vară, atunci când ar putea avea mai mult timp liber și nu atât de multe responsabilități.

● Nu trebuie numai să vă gândiți la cantitatea de timp petrecut în fața ecranului, ci și la calitatea acestuia. Nu este același lucru să urmăriți un film de o oră pentru copii sau un joc pe calculator cu puzzle-uri, cu o oră de videoclipuri cu conținut aleatoriu sau incert pe Youtube. Încercați, de asemenea, să folosiți aplicații interactive și provocatoare pentru gândire și să le evitați pe cele pasive.

În acești ani, copiii vor interacționa mult mai singuri cu alții, astfel încât pot să fie afectați de episoade negative legate de practici precum sexting-ul sau phishing-ul prin care alții ar putea folosi informațiile lor personale pentru a-i șantaja sau a-i extorca. Veți citi mai multe despre aceste aspecte în următorul capitol al acestui set de instrumente.

Recapitulând...

După cum veți vedea în capitolul următor, spațiul digital aduce multe riscuri (precum și aliați pentru a le aborda). Astfel, cu cât întârziem mai mult expunerea copiilor noștri la ei într-un mod rațional și întotdeauna având în vedere că tehnologia ar putea aduce, de asemenea, beneficii pentru toată lumea, cu atât mai mult pentru ei. Nu este vorba despre a fi pregătiți să reacționăm, deoarece tehnologia va evolua întotdeauna mai repede decât anticipăm noi, ci despre prevenirea și instruirea copiilor noștri cu privire la instrumentele și abilitățile necesare pentru a anticipa riscurile sau pentru a le raporta atunci când sunt percepute. Pentru a realiza acest lucru, încercați

să exersați și să vă îmbunătățiți competențele parentale și de mediere promovate prin acest set de instrumente. Amintiți-vă că o comunicare adecvată și o relație sănătoasă cu copiii vă vor ajuta întotdeauna să faceți schimb de informații, să consolidați limitele, să fiți conștienți de ceea ce se întâmplă, să anticipați riscurile

potențiale și să interveniți atunci când ar putea fi necesar, implicându-vă și copiii în procesul decizional. Acest lucru va permite, de asemenea, copiilor, dumneavoastră și familiei dumneavoastră, să se bucure de numeroasele beneficii pe care le poate aduce utilizarea adecvată a tehnologiei.

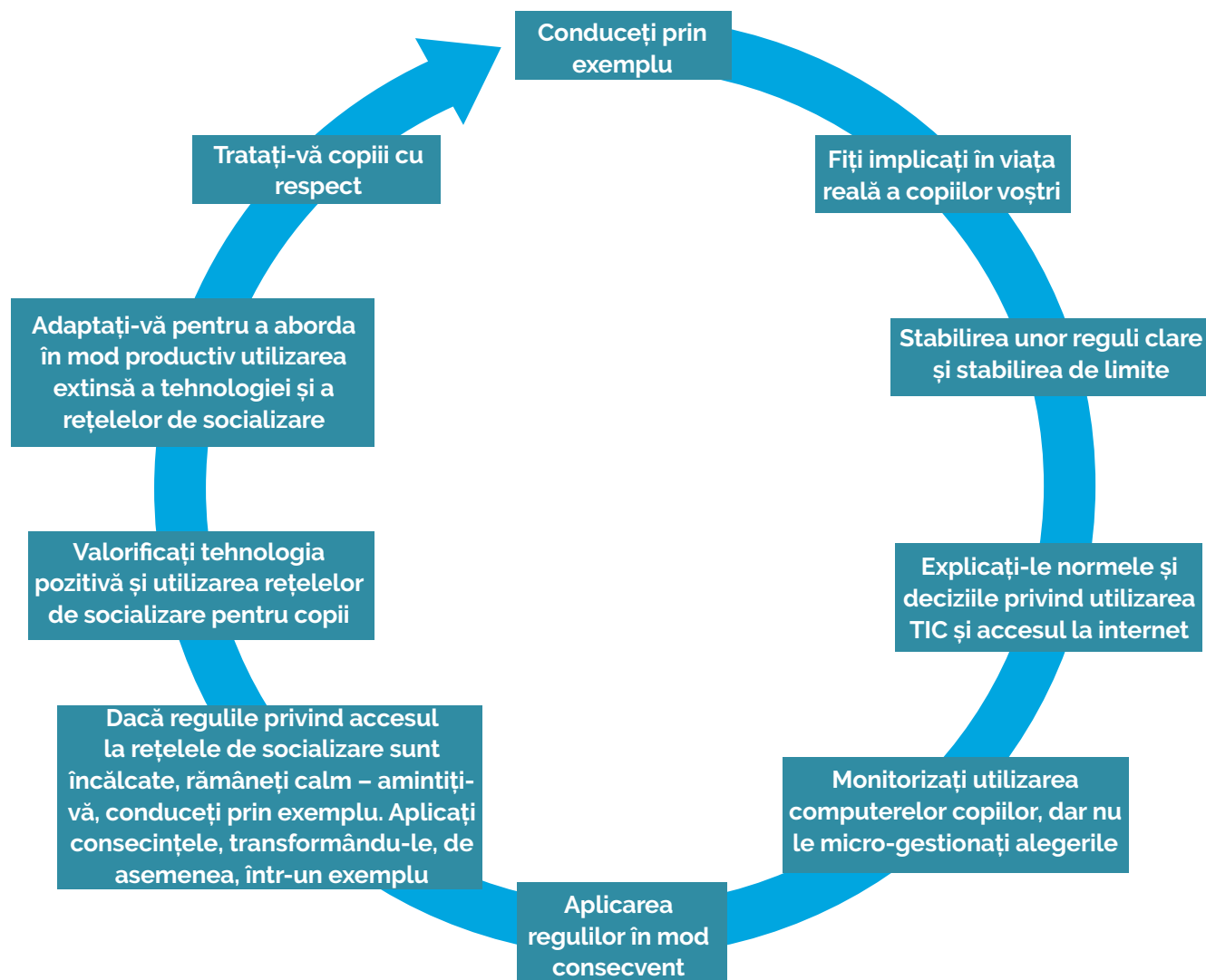


Pe scurt: cercul în 10 pași

Dacă ați omis mai multe dintre recomandările făcute anterior, în timp ce copiii dumneavoastră cresc, aveți copii de diferite vârste sau trebuie să vă reconsiderați criteriile privind utilizarea TIC acasă, aici puteți vedea o reluare grafică a principiilor de bază legate de implicarea părinților, de care trebuie să aveți grijă în orice moment și care se recomandă să fie revizuite din când în când:

Zece principii legate de implicarea părinților aplicate tehnologiei și utilizării rețelelor de socializare”

(Patrikakou, 2016).



1 **„Conduceți prin exemplu”**: fii exemplul pe care vrei ca copiii tăi să-l urmeze și să-l reproducă. Asigurați-vă că dispozitivele nu vă fură timpul pe care ar trebui să-l investiți în familia voastră. Încercați să nu utilizați tehnologia ca suzetă emoțională.

2 **„Fiți implicați în viața reală a copiilor voștri”**: fiți conștienți de viața lor online și hobby-urile lor. Vizualizarea împreună, jocul împreună și cooperarea pentru a cunoaște mai multe despre interesele lor, stabilind în același timp relații mai puternice cu ei. Utilizarea în comun permite, de asemenea, copiilor să învețe și să absoarbă mai bine conținutul pe care îl împărtășesc cu părinții, ajutându-i, în același timp, pe părinți să descopere și să exploreze modul în care să gestioneze software-ul utilizat de copii. Asigurați-vă copiii că veți fi parte din viața lor online, de asemenea, acest lucru încurajându-i să vorbească despre experiențele lor online cu tine. Cereți sprijinul profesioniștilor în cazul în care aveți nevoie de ajutor pentru definirea stilului dvs. de mediere parentală și profitați de software-ul de control parental pentru a vă ajuta.

Du-te la exercițiu: Definirea termenului „popular” >

3 **„Stabilirea unor reguli clare și stabilirea de limite”**: în ceea ce privește durata de timp în fața ecranului, perioadele de utilizare, accesul la conținut, spațiile de utilizare sau dispozitivele de încărcare

etc. TIC nu trebuie considerate un drept esențial, ci un privilegiu de care copiii se pot bucura, dacă le utilizează în mod corespunzător. Încercați să-i implicați ca creatori activi ai acestor reguli cu o voce pe această temă.

4 **„Explicați-le normele și deciziile privind utilizarea TIC și accesul la internet”**: fiți clar de ce este important ca regulile să fie respectate și evidențiați beneficiile și consecințele pozitive pe care acest lucru le-ar putea aduce vieții copiilor, sănătății sau familiei dumneavoastră. Informați-vă și copiii cu privire la riscurile pe care le pot prezenta spațiile și tehnologiile online și cu privire la modul în care sunt elaborate aceste norme pentru a-i proteja. De asemenea, ei trebuie să înțeleagă ce se așteaptă de la ei atunci când utilizează fiecare dispozitiv sau tehnologie.

5 **„Monitorizați utilizarea computerelor copiilor, dar nu le micro-gestionați alegerile”**: promovați auto-disciplina copiilor și a gândirea critică, pentru a utiliza TIC în limitele pe care le stabiliți. Dacă vor face alegeri privind utilizarea TIC în interiorul acestor limite, lăsați-i să se simtă liberi.

6 **„Aplicarea regulilor în mod consecvent”**: nu le modificați și încercați să le păstrați neschimbate în situații și scenarii similare. Nu faceți pauze sau excepții, chiar dacă ar trebui să fiți flexibili conform situațiilor concrete.

7 „Dacă regulile privind accesul la rețelele de socializare sunt încălcate, rămâneți calm – amintiți-vă, conduceți prin exemplu. Aplicați consecințele, transformându-le, de asemenea, într-un exemplu”: ținta voastră este să-i pregătiți pentru momentele în care nu veți putea fi acolo în viața lor viitoare, așa că arătați-le relația dintre acțiuni și consecințe într-un mod coerent și adecvat. Practicați atenția activă, tehnicile de relaxare și de reducere a stresului pentru a face față acestor momente când se declanșează.

8 „Valorificați tehnologia pozitivă și utilizarea rețelelor de socializare pentru copii”: reamintiți-le că există, de asemenea, și consecințe pozitive, astfel încât să recunoască atunci când utilizează tehnologia în mod corespunzător, încurajându-i, subliniind ceea ce au făcut bine și spunând cu voce tare ce ți-a plăcut din comportamentul lor.

9 „Adaptați-vă pentru a aborda în mod productiv utilizarea extinsă a tehnologiei și a rețelelor de socializare”: TIC pot aduce multe beneficii dacă sunt utilizate în mod corespunzător. Fiți deschis la minte și profitați de ele pentru a împărtăși momente plăcute cu familia, ce ar putea consolida relațiile dvs., permițându-vă tuturor să învățați ceva sau să vă distrați pur și simplu!

Petrecerea conștientă a timpului
în fața ecranului



10 „Tratați-vă copiii cu respect”: astfel încât și ei vă vor arăta respect, de asemenea. Învățați-i să se descurce atât online, precum și în viața reală, să respecte viața privată, relațiile cu ceilalți, schimbul de informații personale, identificarea știrilor false etc. Recunoașteți, de asemenea, ceea ce copiii vă pot oferi sau învăța și fiți deschiși să învățați și de la ei ca nativi digitali.

Pe lângă aceste recomandări, rețineți că, deși adesea copiii par să înțeleagă tehnologia mai bine decât adulții, au nevoie de orientări cu privire la modul de utilizare a tehnologiei într-un mod responsabil și pozitiv. Fiți gata să-i ghidați, dar, de asemenea, să le arătați că tehnologia nu este totul, așa că stabiliți timp și spații fără TIC acasă, promovați activități fizice și în aer liber, încurajați-i să se alature altor activități față în față cu colegii lor etc. Încercați să găsiți întotdeauna un echilibru potrivit pentru ei și pentru dvs.



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

- *Cum sa comunicati cu adolescentul. 14 sfaturi utile pentru parinti*
- *Copilaria in era digitala*
- *Parenting in era digitala: alfabetizarea digitala a parintilor*
- *Abilități digitale pentru secolul 21*
- *Generatia Z. Cum ne invatam copii foloseasca Internetul inteligent si responsabil*
- *Cum gestionăm utilizarea tehnologiei de către copii*
- *Cinci moduri de a gestiona timpul petrecut în fața ecranului în lockdown. Ce recomandă experții în tehnologie*
- *Reguli de utilizare a internetului*
- *Copiii isi petrec prea mult timp in fata ecranelor: reguli si consecinte*
- *Cele mai bune 20 de activitati pentru copii in casa si afara*

3.4 Resurse de control parental și monitorizare

Nu există un timp ideal în fața ecranului sau ore recomandate pentru a utiliza tehnologia zilnic sau pe vârstă. Este o dezbatere fără răspuns menținută în rândul experților și familiilor, pe care ar trebui să ne-o auto-soluționăm spre o viață sănătoasă și echilibrată pentru copiii noștri. În plus, anumite aspecte precum conținutul online trebuie, de asemenea, să fie controlate. În orice caz, va trebui să stabiliți limite fixe și să încercați să promovați spații în care sunteți sigur că tehnologia nu este utilizată, astfel încât să declanșați probleme ulterioare (de exemplu, să nu folosiți dispozitive în timpul meselor sau când sunteți afara). Resursele de control parental vă vor ajuta în acest sens, deoarece includ caracteristici sau caracteristici legate de gestionarea timpului în fața ecranului, filtrele de conținut, geo-localizarea, blocarea aplicațiilor, monitorizarea activității sau recomandările de utilizare a vârstei care vă vor facilita prevenirea și monitorizarea acțiunilor copiilor dumneavoastră cu TIC. Acest lucru vă va permite să fiți mai calm atunci când copiii folosesc dispozitive și să le permiteți mai multă independență.

Etichete cu recomandări de vârstă

Etichetele de vârstă reprezintă un suport util pentru părinți pentru a lua în considerare adecvarea unui joc sau a unui software digital pentru copiii lor în funcție de vârstă și conținut. Acest sistem de rating vă va permite să fiți conștienți de conținutul produsului fără a fi nevoie de testare sau cumpărare mai întâi, deci este important să

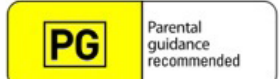




vă obișnuiți să revizuiți acest lucru atunci când selectați ceea ce vor folosi copiii dumneavoastră. În prezent, există diferite sisteme de etichete cu limitări juridice care domină piața digitală în funcție de fiecare continent sau țară, dar cel mai important din Europa este „Pan European Game Information” (PEGI). Acesta include diferite tipuri de

etichete legate de vârstă (pentru care se recomandă copiilor) și un alt grup legat de descrierea conținutului (de exemplu, violență, sex, cumpărare în joc etc.). Este important ca tu, ca părinte, să înțelegi aceste etichete, dar și să le explici copiilor tăi, astfel încât să poată fi conștienți și de conținutul pe care ar trebui să-l consume și de cel pe care nu îl consumă. Puteți găsi explicații aici: <https://pegi.info/what-do-the-labels-mean>

Există și alți furnizori de legitimații, cum ar fi International Age Rating Coalition (<https://www.globalratings.com/>) sau CERS în SUA (<https://www.esrb.org/>) dar acestea nu sunt atât de frecvente în Europa. Aici puteți găsi echivalentul lor cu sistemul european în cazul în care trebuie să le comparați (tabelul în limba engleză).

Pe lângă aceste etichete, există și site-uri online pe care puteți verifica dacă software-ul pe care doriți să îl cumpărați (de exemplu, joc video, aplicație, film etc.), cum ar fi Common Sense Media (<https://www.commonsensemedia.org/>). De asemenea, puteți utiliza forumuri sau site-uri online pentru a vedea opiniile altor persoane despre jocuri. Unele site-uri unde puteți cumpăra aceste produse includ, de asemenea, comentarii ale altor persoane care le-au cumpărat înainte și sisteme de rating care vă va permite să știți mai multe despre fiecare produs.

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)
				
				
				
				
				
				

Source: <https://www.kaspersky.com/blog/gaming-age-ratings/11647/>

Software pentru controlul parental

Tehnologia oferă, de asemenea, soluții și alternative pentru părinți la o utilizare adecvată a dispozitivelor de către copii. Software-ul de control parental vă va permite să adăugați la copii dispozitive suplimentare (de exemplu, telefoane mobile, smart tv, computere, tablete, etc.) caracteristici suplimentare, astfel încât acestea să le poată utiliza în condiții de siguranță. Aceste caracteristici includ opțiuni precum limitarea sau controlul timpului în fața ecranului, urmărirea sau restricționarea conținutului la care au acces copiii dumneavoastră, localizarea copiilor dvs., limitarea descărcării de aplicații, rapoarte și statistici privind utilizarea dispozitivelor etc. Acestea sunt un bun complement pentru regulile pe care le-ați putea avea acasă pentru utilizarea dispozitivelor și un instrument foarte eficient atunci când copiii încep să utilizeze tehnologia într-un mod autonom. Cele mai cunoscute software-uri și alternativele pe care le oferă sunt:

	Ora	Conținut	Aplicații	Locația	Rapoarte	Apeluri
ScreenTime ©	X	X	X	X	X	
Locategy ©			X	X	X	
Microsoft Family ©	X	X	X	X	X	
Family time ©	X	X	X	X		
Secure kids ©	X	X	X	X		X
Mac © restrictions	X	X			X	X
Family link ©	X	X	X	X		

Alte aplicații gratuite de control parental și software sunt *FamiSafe* ©, *Qustodio Free* ©, *Windows Live Family Safety* ©, *Norton Online Family* ©, *Family Shield from OpenDNS* ©, *Kidlogger* © sau *Spyrix Free Keylogger*.

Pe lângă aceasta, puteți găsi, de asemenea, pe internet locuri sigure și aplicații deja gândite pentru copii, care ar putea evita riscurile, deoarece acestea au caracteristici concrete și conținut special concepute pentru minori, cum ar fi Kiddle (motor de căutare vizuală sigură pentru copii: <https://www.kiddle.co/>) sau KIDOZ (Aplicații și conținut pentru copii: <https://kidoz.net/parents-corner/>).

În cele din urmă, observați că dispozitivele (de exemplu, televizoarele inteligente) sau unele platforme online (ex. Youtube) vă oferă, de asemenea, diferite opțiuni de setare pentru controlul parental. Cu toate acestea, unele conținut este infiltrat și nu este bine detectat de aceste setări din cauza trucurilor creatorilor lor, așa că este întotdeauna recomandat să încercați să supravegheați, atunci când este posibil, ceea ce copiii tăi consumă online și să-i antreneze de auto-control așa cum se vede în secțiunile anterioare ale acestui set de instrumente.

Alte „soluții analoage” pentru utilizarea tehnologiei

După cum s-a menționat în capitolele anterioare și *în celelalte seturi de instrumente GLAD pentru părinți*, stabilirea limitelor și încrederea în auto-disciplinarea copiilor sunt, de asemenea, importante pentru o utilizare echilibrată a tehnologiei.

Aici veți găsi câteva exemple și șabloane care vă pot inspira să

Du-te la exercițiu: Fii un exemplu bun și construiește-ți regulile!

vă creați propriile reguli sau dispozitive care utilizează contracte cu copiii dumneavoastră. În ciuda designului lor, încercați să fiți de acord cât mai mult posibil cu privire la conținutul lor cu copiii dumneavoastră, chiar dacă puteți începe cu unele limite fixe pe care le explicați în mod corespunzător copiilor dumneavoastră (cu cât participați mai mult, cu atât mai bine îi motivează și îi încurajează să respecte aceste limitări). Asigurați-vă, de asemenea, că aceste resurse se află într-un loc vizibil pe care toată lumea îl poate vedea pentru a le reaminti importanța lor. Câteva exemple ar putea fi:

- *Tehnologia favorizează dezbinarea familiei?*
- *Cum să limitați timpul de utilizare a ecranului în Windows 10*
- *Timpul petrecut în fața ecranului: 8 întrebări fierbinți cu răspunsuri de la specialiști*

În ciuda tuturor acestor resurse și abordări preventive pe care le putem avea în medierea parentală cu copiii noștri, ar exista în

continuare riscuri și amenințări care ar putea ajunge la ei. În acest sens, următorul capitol vă va spune mai multe despre ele și modul în care acestea pot fi identificate sau abordate.



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

- *Controlul parental fata de accesul la internet*
- *Studiu privind utilizarea internetului în familie*

3.5 Riscurile și consecințele negative ale tehnologiei

În ciuda abordării preventive pe care ar trebui să o organizăm cu copiii noștri și a beneficiilor pe care TIC le pot aduce acestora, tehnologia are, de asemenea, și o latură întunecată de care ar trebui să fim conștienți. Copiii devin din ce în ce mai conectați, astfel încât, care este impactul real al tehnologiei asupra lor și poate afecta propria lor dezvoltare?

Impactul tehnologiei asupra copiilor depinde de tipul de dispozitiv sau de software la care au acces și la ce este utilizat. Asociațiile de părinți, guvernele și sistemele de sănătate și-au manifestat îngrijorarea cu privire la utilizarea abuzivă a TIC și timpul de examinare a copiilor și adolescenților. Cu toate acestea, după cum am văzut de-a *lungul acestui set de instrumente și a celorlalte seturi de instrumente pentru părinții GLAD*, abordările prea restrictive ar putea fi și mai grave în ceea ce privește realizarea unei relații sănătoase între copii și părinți ai tehnologie. Educatorii și experții sunt, de asemenea, preocupați de „spălarea” pe care unele resurse sau software au suferit-o fără dovezi reale cu privire la impactul lor pozitiv asupra copiilor (de exemplu, multe DVD-uri educaționale nu și-au confirmat valoarea adăugată „educativă”, deși nu se confirmă faptul că jocurile de urmărire geografică promovează mișcarea fizică și bunăstarea).

Mulți sunt dușmanii care ar putea veni cu TIC (sedentarism, dependență, șantaj, opresiune, abuz sexual etc.), dar trebuie



reamintit din nou că internetul, dispozitivele, videoclipurile online sau platformele de comunicare socială nu sunt „băieții răi”, doar modul în care aceștia sunt utilizați de creatorii și consumatorii lor. În acest sens, părinții nu trebuie să limiteze TIC pentru a obține o relație digitală de sănătate și bunăstare emoțională asupra copiilor, ci doar să organizeze utilizarea lor într-un mod adecvat și să evite relațiile dependente sau dependente care ar putea apărea din acestea. Scopul este de a promova activități online utile (de exemplu, realizarea de teme acasă, cercetare, ascultarea muzicii etc.), în timp ce găsim altor activități în lumea „offline” pentru a echilibra atât mediul, cât și sănătatea copiilor.

Strategia nu ar trebui să fie interzicerea utilizării TIC, ci promovarea conștientizării copiilor și demonstrarea modului în care tehnologia

ar putea contribui și ea la bunăstarea lor dacă consecințele negative pe care aceasta le aduce sunt sub control. O limitare totală a acestei utilizări ar fi aproape imposibilă în societatea de astăzi și ar fi un pas înapoi pentru copiii noștri în raport cu cerințele mediului lor. Normele tradiționale privind timpul de afișare axate doar pe limite nu reprezintă o propunere realistă într-o societate în care mass-media digitală devine din ce în ce mai proeminentă. Părinții trebuie mai degrabă să se gândească critic la modul în care pot sprijini utilizările pozitive și să reducă la minimum consecințele negative, în loc să se considere că acționează în scopuri polițienești în mass-media pentru copii.

“ Cu cât construim mai mulți pereți, cu atât mai mult creăm mici hackeri care încearcă să se sară gardul”,

Devorah Heitner, fondatorul site-ului Raising Digital Natives. ”

Deci, care ar putea fi consecințele negative ale unei utilizări greșite și neglijate a tehnologiei pentru copiii noștri, dacă nu avem o abordare precaută sau nu reacționăm în mod corespunzător atunci când observăm o utilizare abuzivă?

- Dificultăți privind managementul emoțiilor sau lipsa conexiunii emoționale în viața reală.
- Mai multă expunere pentru a fi rănit sau intimidat în spațiile deschise pe care domnește anonimatul, precum și dificultatea de a limita locul în care are loc această opresiune sau provine din cauza omniprezenței tehnologiei.
- Reducerea activităților fizice sau chiar promovarea obezității în cazul în care TIC monopolizează timpul liber al copiilor și facilitează lenea.
- Scăderea interpersonală față în față și depersonalizarea abilităților de interacțiune umană.
- Creați o imagine de sine a utilizatorului dezechilibrată datorită fotografiilor sau comportamentelor editate care ar putea crește prezența online a unei persoane sau pur și simplu se simt acceptate, dar care nu corespund realității.
- Generați o lume online personalizată și o realitate de referință online perfecte pe care copiii tind să aspire la și să se compare cu, dar care denaturează realitatea și generează așteptări inaccesibile care ar putea mina stima de sine a copiilor și ar putea face dificilă acceptarea și recunoașterea lor de sine.
- Creați dependență și provoca distrageri care ar putea fura timpul pe care copiii trebuie să fie cu colegii lor, familie sau alte activități.

Toate aceste consecințe negative ar putea fi evitate dacă suntem conștienți de modul în care putem să le înțelegem și să le identificăm, după cum vom arăta în următorul capitol. Acest lucru ne va permite, în calitate de părinți, să ne bucurăm de o utilizare mai adecvată și mai sigură a TIC de către copiii noștri, profitând, în același timp, de beneficiile multiple pe care tehnologia le poate aduce membrilor familiei și mediului nostru.

Definirea utilizării abuzive a tehnologiei: despre ce vorbim?

Pentru a detecta la timp toate riscurile potențiale ale utilizării abuzive a tehnologiei și a fi prevăzute în mod corespunzător, acest capitol vă va ajuta să le înțelegeți, oferind, în același timp, resurse și materiale externe pentru a le aborda sau pentru a interveni atunci când este necesar. Aveți în vedere nu numai că este important să le cunoașteți, ci și că copiii dumneavoastră trebuie să fie conștienți de ele și să le comunicați cu ce se confruntă în funcție de vârsta, maturitatea sau capacitatea lor de înțelegere. Cum putem detecta o utilizare excesivă a tehnologiei sau că ceva nu merge corect? Verificați dacă:

- Timpul în fața ecranului nu mai permite copiilor să aibă timpul pe care îl petreceau cu alte activități care sunt esențiale pentru dezvoltarea lor adecvată sau sănătatea lor (de exemplu, să facă temele, să se întâlnească cu prietenii, să fie cu familia, să cânte la

un instrument, să practice un sport etc.).

- Copiii prezintă în comportamentul lor simptome de dependență față de tehnologie: dorința incontrollabilă de a fi conectat, sindromul de retragere, negarea problemei, interesul scăzut pentru activitățile obișnuite, scăderea motivației, anxietatea etc.

- Copiii prezintă sentimente sau reacții negative în timpul sau după utilizarea dispozitivelor. Dacă după interacțiunea online se simt triști, supărați sau nefericiți, încearcă să-i sprijini sau să identifici ce se întâmplă, deoarece copiii tăi ar putea suferi, dar nu pot să se exprime.

- Recunoașteți impactul utilizării tehnologiei asupra sănătății corporale și sociale a copiilor: deteriorarea văzului, obezitatea, depresia, comportamentele agresive, reducerea socializării, problemele de dezvoltare etc. sau chiar modificări ale somnului (de exemplu, din cauza radiațiilor emise de unele dispozitive sau a luminii albastre, care ar putea influența somnul natural și ciclurile de odihnă).



Înainte de a da vina pe tehnologie și în cazul în care observați oricare dintre aspectele anterioare, asigurați-vă întotdeauna că acestea nu sunt legate de alte probleme ale vieții copiilor dumneavoastră (de exemplu, probleme școlare). Practicați întotdeauna comunicarea și investigarea în continuu pentru a găsi adevărata rădăcină a problemei și pentru a fi în măsură să o abordați într-un mod adecvat.

Riscurile pe care copiii noștri le-ar putea experimenta pot apărea în multe domenii diferite, în funcție de natura și originea lor, fiind legate de diverse aspecte, așa cum am văzut anterior în acest set de instrumente:

RISCURI PENTRU COPII ÎN MEDIUL DIGITAL				
Categorii de riscuri	Riscuri privind conținutul	Riscuri privind comportamentul	Riscuri privind contactele	Riscuri privind consumatorii
Riscuri transversale	Riscuri privind protejarea intimității personale (interpersonale, instituționale, comerciale)			
	Riscuri privind tehnologia avansată (ex. IA, analize de predictibilitate, biometrie)			
	Riscuri privind sănătatea și bunăstarea			
Manifestările riscurilor	Conținut care instigă la ură	Comportament care instigă la ură	Întâlniri care instigă la ură	Riscuri de marketing
	Conținut periculos	Comportament violent	Întâlniri periculoase	Riscuri privind profilarea în scopuri comerciale
	Conținut ilegal	Comportament ilegal	Întâlniri ilegale	Riscuri financiare
	Dezinformarea	Comportament problematic generat de utilizator	Alte întâlniri problematice	Riscuri de securitate

Sursă: OCDE și Centrul pentru internet și societate Berkman Klein, din cadrul Universității Harvard.

Să vedem, în detaliu, principalele tipuri de practici care ar putea provoca riscurile anterioare și să explorăm materialele care ne-ar putea permite să abordăm fiecare dintre aceste probleme:

- Abuzul de timp în fața ecranului:** face referire la utilizarea excesivă a tehnologiei de către copii. Copiii pot folosi calculatoare în timpul orelor de clasă, telefoanele mobile pentru a ține legătura cu prietenii, tableta pentru a face temele seara, și apoi mai vizionează o oră de TV cu familiile lor pentru a se relaxa. Aceste activități pot adăuga până la multe ore pe parcursul zilei, în special pe măsură ce școala s-a mutat online în ultimii ani. Este esențial să aveți grijă de aceste aspecte prin observare sau utilizând software-uri de control parental, pentru a avea o relație sănătoasă și echilibrată cu TIC. Fiți un model pentru copiii dumneavoastră în ceea ce privește consumul de TIC, stabiliți ore și spații specifice pentru utilizarea tehnologiei acasă, creați reguli (de exemplu, fără ecran cu cel puțin 1 oră înainte de a merge la culcare sau stabiliți intervale de timp când nu se utilizează tehnologia) și promovați auto-controlul în ceea ce îi privește pe copiii dumneavoastră. Puteți utiliza modelele și aplicațiile menționate în capitolul de control parental al acestui set de instrumente. A se vedea, de asemenea:
 - Semne că copilul dumneavoastră este dependent de tehnologie*
 - Efectele timpului petrecut în fața unui ecran asupra creierului unui copil*
 - Copiii și tehnologia: când să o limitezi și cum*
 - Detoxul digital: ce este, la ce te ajută și cum se face*
 - Cum te asiguri ca timpul petrecut în fața ecranului este benefic pentru copil*

Du-te la exercițiu: Fii un exemplu bun și construiește-ți regulile!

● **Dependența cibernetică sau dependența de internet:** aceasta face referire la utilizarea necontrolată a internetului în orice sens (excesul de jocuri online sau de jocuri de noroc, cumpărăturile compulsive online, dependența de rețelele sociale, dependența de cybersex etc.). Aceasta este legată de o utilizare excesivă a tehnologiei, precum și de alte tulburări facilitate utilizarea TIC. Unii experți includ, de asemenea, în această categorie, dependența de unele dispozitive, de exemplu nomofobia (frica irațională de a nu fi în contact sau fără telefon). A se vedea, de asemenea:

- a) *De ce trebuie să luăm în serios dependența de internet?*
- b) *Victimele nevinovate ale internetului: Mai mult de jumătate dintre copii nu sunt conștienți de pericolele din mediul online*
- c) *Povestea unui adolescent dependent de internet*
- d) *Care este efectul jocurilor video asupra adolescenților?*



● **Expunerea identității și a vieții private.** Multor copii trebuie să li se reamintească faptul că setările de confidențialitate ale unei platforme nu fac lucrurile de fapt „private” și că imaginile, gândurile și comportamentele pe care copiii le împărtășesc online vor deveni instantaneu și pe termen nelimitat o componentă a amprentei lor digitale. În ultimii ani, platformele de comunicare socială s-au dovedit a fi o sursă importantă de îngrijorare pentru susținătorii protecției vieții private. Părinții au devenit din ce în ce mai îngrijorați de siguranța online a copiilor lor și de modul în care își pot proteja datele cu caracter personal, imaginile, materialele video etc., pentru a nu fi utilizate în mod abuziv sau pentru a genera o expunere excesivă a copiilor în mediul online. Păstrați liniile de comunicare deschise cu copiii și să spuneți-le că sunteți acolo dacă au întrebări sau îngrijorări. Ca întotdeauna, părinții trebuie să fie un model și trebuie să ia în considerare criteriile și obiceiurile lor înșiși atunci când pun fotografii cu ei sau copiii online (de exemplu, cine apare în fotografii? Fețele minorilor sunt acoperite? De ce/ de ce nu? Există vreo persoană etichetată în imagine fără a fi fost întrebată în prealabil? etc.). A se vedea, de asemenea:

- a) *84% dintre părinți sunt îngrijorați de siguranța online a copiilor, dar nu își fac timp să vorbească despre asta*
- b) *Invata decalogul pentru securitatea online a copiilor*
- c) *Ghid complet pentru a vă proteja copilul online*

● **Hărțuirea pe internet:** este un tip de hărțuire care se realizează prin intermediul dispozitivelor digitale sau online. Acesta poate avea loc pe site-uri web, forumuri, prin mesaje text sau pe rețelele sociale. Hărțuirea pe internet include schimbul de imagini și informații aparținând altor persoane cu scop agresiv sau ofensator pentru a ataca sau a exclude pe cineva. Uneori, aceasta poate deriva din comportamente infracționale sau orientate împotriva integrității fizice a victimelor atacate. Cu cât copiii sunt mai mult expuși online, cu atât mai ușor este pentru agresori să ajungă la ei. A se vedea, de asemenea:

- a) *Cyberbullying: Ce este și cum îi punem capăt?*
- b) *Ce este și cum să reacționezi ca părinte*
- c) *Cyberbullying Quiz*
- d) *Afla totul despre cyberbullying*



● **Sexting:** Termenul este format prin alipirea cuvintelor „sex” și „texting”. Acest termen face referire la practica de a trimite conținut erotic și sexual folosind aplicații de mesagerie, e-mailuri sau rețele sociale. În mod normal, are loc între două persoane adulte, dar poate duce la o problemă atunci când informațiile schimbate sunt distribuite în exterior și pun în pericol viața privată a celor implicați. A se vedea, de asemenea:

- a) *Puntea dintre generații: Sexting*
- b) *Ce este sextingul și cum se transforma în hartuire*
- c) *De ce sexarea este o problemă pentru adolescenți?*

● **Grooming:** : este practica unor adulți de a utiliza tehnologia în mod anonim pentru a câștiga încrederea minorilor și a-i atrage într-o activitate sexuală. Copiii trebuie avertizați cu privire la importanța vieții private și la pericolele venite din partea abuzatorilor sexuali. Adolescenții trebuie să știe că odată ce conținutul este distribuit către ceilalți, ei nu vor putea să-l șteargă sau să-l elimine complet, iar acest lucru include, de asemenea, sexting sau imagini inadecvate. De asemenea, este posibil ca aceștia să nu știe sau să nu aleagă să utilizeze setările de confidențialitate, deci trebuie să fie avertizați că abuzatorii sexuali folosesc adesea rețelele sociale, camerele de chat, e-mail și jocuri de noroc online pentru a contacta și exploata copiii. A se vedea, de asemenea:

c) Salvați Copiii: Cele mai multe dintre victimele abuzului sexual în mediul online sunt copii cu vârsta mai mică de 10 ani/ Metodele prin care copiii sunt exploatați pe internet

d) Abuzul sexual online asupra adolescenților de către un autor a întâlnit online: un studiu transversal

● **Phishing-ul:** face referire la tehnicile frauduloase pe care escrocii le folosesc pentru a pretinde că sunt ca o companie, persoană sau furnizor de servicii în care avem încredere și ne utilizează informațiile, ni le furăm sau profită de ele (de exemplu, numărul cardului de credit pentru a face achiziții, parolele de e-mail pentru a ne fura identitatea etc.). E-mailurile de phishing pot conține, de asemenea, viruși care intră în dispozitivele noastre și ne pot fura informații, astfel încât, este necesar să aveți un antivirus instalat pe dispozitivele dvs. A se vedea, de asemenea:

a) Ce este phishing-ul? Ghid Simplu cu Exemple

b) Protejeaza-ti copiii de internet

c) Invata cum sa te protejezi de fraudele informatice

d) Expunerea metodelor de fraudare: fenomenul „phishing” – cum sa eviti momelile online?



● **Abuzul de rețele sociale:** rețelele sociale pot fi una dintre acele probleme care ar putea genera dependență atunci când se vorbește despre utilizarea necorespunzătoare a tehnologiei. Această dependență poate proveni dintr-o nevoie constantă de a fi la curent cu conținutul altora, de a fi validat prin postările noastre (căutarea de „like-uri” sau urmăritori) sau nevoia de verificare compulsivă. Rețelele sociale pot avea, de asemenea, un impact asupra dezvoltării personalității copiilor și adolescenților și asupra creării identității lor, deoarece aceștia sunt tentați să se compare cu ceilalți într-un mod foarte personal, deoarece utilizatorii au tendința de a utiliza filtre, imagini îmbunătățite sau videoclipuri editate care redau exact realitatea. Supra— consumul lor poate genera, de asemenea, simptome fizice, cum ar fi anxietatea sau chiar depresia

și singurătatea. Rețelele sociale sunt, de asemenea, unul dintre canalele folosite de agresori sau groomeri pentru a acționa. A se vedea, de asemenea:

- a) *Avantajele și dezavantajele rețelelor sociale*
- b) *Top 4 avantaje și dezavantaje ale rețelelor sociale*
- c) *Raport UNICEF: Unul din trei utilizatori de internet este copil sau adolescent sub 18 ani, la nivel mondial, dar decalajul digital este mare/Beneficiile și pericolele lumii digitale*
- d) *Înțelegerea social media și beneficiile sale, impactul pozitiv și negativ al social media*
- e) *Copiii și social media – riscuri și beneficii*
- f) *Ghidul utilizării în siguranță a Internetului*



Pelângătoateaceriscuri,amintiți-văîntotdeauna partea pozitivă a tehnologiei, deoarece beneficiile pe care le poate aduce nouă și familiilor noastre sunt mult mai mari, așa că nu vă simțiți niciodată descurajați din cauza lipsei dvs. de cunoaștere. Doar pregătește-te pentru a-i putea învăța pe copiii tăi utilizarea lor corespunzătoare și învață împreună cu ei, atunci când este posibil. Practicați bunele maniere online sau „Neticheta”.



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

- *Cum pot folosi copiii timpul petrecut online în beneficiul lor*
- *mituri despre Internet*
- *Timpul petrecut în fața ecranului: 8 întrebări fierbinți cu răspunsuri de la specialiști*
- *5 mituri despre securitatea cibernetică*

Neticheta

Sunteți invitat la o petrecere formală la ambasada țării dumneavoastră. Ce faceți în această situație? Întrebați despre protocolul pe care trebuie să-l urmați și despre eticheta sau codul de îmbrăcăminte pentru a participa. Același lucru ar trebui să se întâmple și în lumea online. Prin „netichetă” înțelegem acele reguli pe care toată lumea ar trebui să le respecte pentru a dobândi bune practici online și pentru a arăta respect și curtoazie altora. Utilizarea netichetei nu numai că vă va permite să vă bucurați de o experiență mai bună online, ci și să ajutați la evitarea multora dintre riscurile menționate anterior, precum și la reducerea impactului acestora, atunci când alții încearcă să le promoveze.

Neticheta trebuie respectată, în primul rând, de adulți și transferată în mod corespunzător copiilor. Obiectivul ar fi ca copiii să învețe cum să o aplice puțin câte puțin, astfel încât să se poată descurca online atunci când nu sunt supravegheați. Câteva orientări principale care trebuie avute în vedere ar putea fi:

Neticheta previne erorile de comunicare, contribuie la stabilirea unor relații sănătoase online, reduce riscurile și permite părinților și copiilor să se bucure mai mult de beneficiile TIC. În acest sens, păstrați-vă bunele practici online, astfel încât toată lumea să se poată bucura de cel mai potrivit mod de utilizare: „O dată cu puterea vine și o mare responsabilitate”.

Neticheta pentru copii și părinți

Gândește-te înainte de a posta. Toată lumea va putea citi ceea ce scrii, vei fi oare înțeles corect?

Nu publicați lucruri pe care nu doriți să le partajați public.

Asigurați-vă că nu distribuiți informații false sau private despre alții.

Nu ataca sau lăsa comentarii urâte la postările celorlalți. Gândește-te cum te-ai simți dacă ai fi cel care primește acele comentarii.

Nu folosiți un limbaj injurios sau nepolitic.

Fiți respectuoși și amabili cu ceilalți.

Evitați să țipați sau să scrieți cu majuscule.

Fără înregistrare sau capturi de ecran fără consimțământ.

Fiți suspicioși și precauți cu acei oameni sau cu potențialele contacte pe care nu le cunoașteți.

Ignorați agresorii și raportați atunci când sunteți agresat (către un adult sau un ofițer din departamentul juridic).



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

 *[Social media pentru copii](#)*

 *[Cum iti inveti copilul sa navigheze in siguranta pe internet](#)*

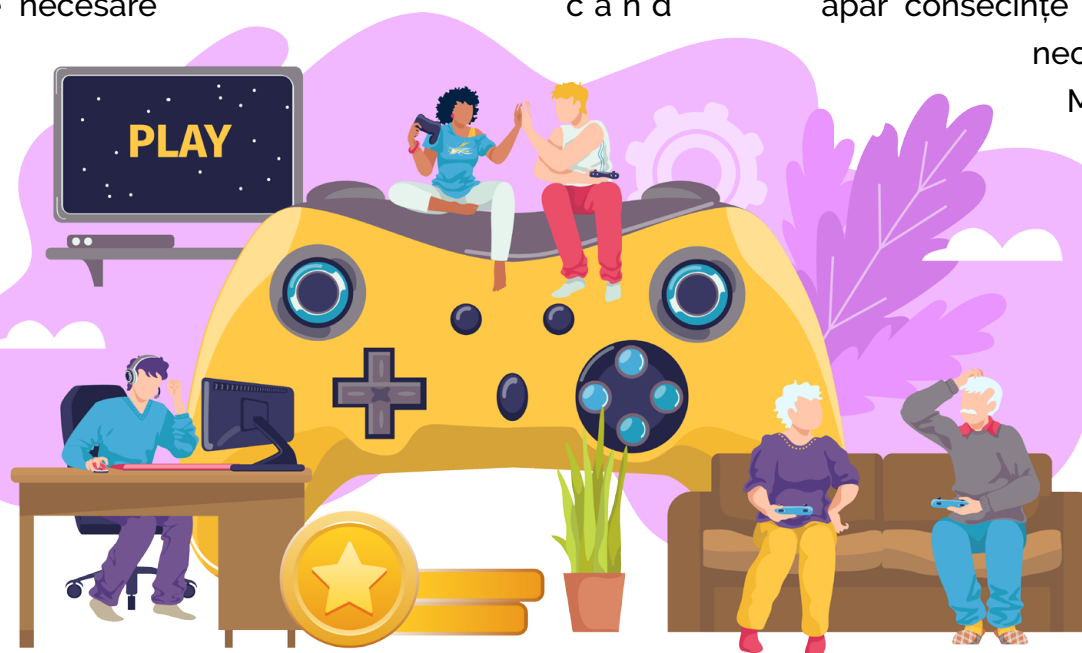
3.6 Concluzii

Tehnologia și dispozitivele sunt aici pentru a rămâne. Ele fac parte din viața copiilor noștri și au evoluat pentru a fi un element cheie pentru dezvoltarea lor personală și academică. În acest sens, medierea parentală digitală adecvată trebuie să se deruleze acasă, ținând cont de particularitățile și valorile fiecărei familii și ale membrilor săi. Scopul nu este de a limita sau de a controla utilizarea tehnologiei de către copii, ci de a le oferi cunoștințele, conștientizarea și instrumentele necesare pentru a le utiliza în mod corespunzător. Acest lucru va induce copiilor o gândire critică activă și obiceiuri care ar putea fi, de asemenea, reproduse la vârsta adultă în alte domenii ale vieții lor. Acționând ca modele, părinții ar trebui să le arate modul

de utilizare a TIC și modul în care dispozitivele sau programele informatice trebuie gestionate într-un mod inteligent. Utilizarea lor abuzivă sau lipsa de orientare cu privire la utilizarea lor poate genera multe riscuri pentru copiii noștri. Prin urmare, este important să li se ofere copiilor o educație preventivă cu privire la modul de utilizare a acestora, prin care s-ar putea evita efectele negative asupra lor, părinții fiind, în același timp, conștienți de modul de intervenție atunci când apar consecințe negative ca urmare a utilizării

necorespunzătoare a tehnologiei.

Mediile digitale și progresele tehnologice ar putea fi niște aliați pentru educația copiilor noștri, deci profitați de ele, nu vă fie frică de învățare sau experimentare și „forța lor să fie alături de voi!”



Activitățile

Activitate



Subtema: 3.1 (Definirea medierii parentale)



Titlu: : Petrecerea conștientă a timpului în fața ecranului

Așa cum am stabilit în cadrul acestui set de instrumente, copiii se bucură să petreacă timp cu părinții lor în fața ecranului. În loc de a promova o abordare a timpului petrecut cu familia fără a te uita la un ecran, încercați să propuneți petrecerea acestui timp în mod conștient împreună cu copiii.

Încercați unele dintre aceste activități:

1 Joacă jocul-aplicație GLAD: este un joc interesant creat special în cadrul proiectului GLAD pentru a facilita petrecerea timpului în mod sănătos împreună cu familia utilizând instrumente digitale. Acesta conține provocări a căror rezolvare vă va permite să aflați mai multe despre conținutul acestui set de instrumente fiind legate de capitolele sale. Un joc distractiv și provocator pentru

a învăța și a se juca cu copiii disponibil în toate limbile din cadrul proiectului GLAD. Click aici pentru a merge la aplicație!

2 Aflați mai multe despre regnul animal: știați că internetul este plin de site-uri dedicate tururilor zoo virtuale? Puteți viziona viața marină de la *acvariu Georgia*, puteți vedea *animale sălbatice în Kenya*, sau dresajul câștelor pentru a deveni *câini* de serviciu.

3 Faceți o excursie la un muzeu: Vizitele la muzeu se mândresc cu o valoare educațională importantă pe care o au pentru copii. Aruncați o privire virtuală la muzee din întreaga lume, cum ar fi *Louvre* sau *Boston Children's Museum*.

4 Creați un cântec: *Chrome Music Lab* este un site web susținut de Google, unde copiii pot face și partaja propria muzică.

5 Joacă șah: ce modalitate mai bună de a vă stimula creierul și de a învăța împreună cu copilul dvs. decât să jucați șah? Încercați acest *joc online de șah* și aflați despre gândirea strategică!

Citește mai mult...



Activitate



Subtema: 3.3 (Medierea parentală și utilizarea instrumentelor digitale în funcție de vârstă)



Titlu: Ce plan avem?

Medierea părinților variază în funcție de vârsta copiilor. După ce ați citit despre Medierea Parentală în setul de instrumente, luați legătura cu părinții care au copii de vârstă similară cu a dvs. și faceți schimb de povești de succes și dezastru, practici bune și rele și chiar puteți crea împreună o strategie adecvată, luând în considerare caracteristicile individuale ale copiilor dumneavoastră.

Pe lângă contactarea acestor părinți, nu vă temeți și încurajați-vă să:

- Contactați sau consultați experți cu privire la aspecte în care nu sunteți atât de bun în sau citiți lucrările lor publicate online sau offline.
- Urmați cursuri de formare sau seminarii, pentru a avea mereu în echipă un mentor cu expertiză pe un subiect de importanță.

- Citiți, vizionați videoclipuri, revizuiți ziarele online etc. Folosiți-vă gândirea critică pentru a ști ce este mai bine pentru dumneavoastră și pentru copiii dumneavoastră.
- Vorbiți cu copiii dumneavoastră! Nu vă temeți să-i întrebați cum se simt și lăsați-i să vă ghideze și cu privire la utilizarea TIC care sunt noi pentru dvs.

Amintiți-vă: este nevoie de efort, răbdare, și o mulțime de empatie pentru a veni cu un plan eficient, astfel încât să explorați cât mai multe alternative posibil pentru a le combina și de a obține o abordare utilă pentru dumneavoastră.

Citește mai mult...



Activitate



Subtema 3.2 (Software-uri populare)



Titlu: Definirea termenului „popular”

După cum ați citit în capitolul 3.2 din acest set de instrumente, „Popular” este un cuvânt destul de subiectiv atunci când vine vorba de instrumente digitale și copii. În plus, evoluția rapidă a tehnologiilor și viteza schimbului online de informații fac ca acele lucruri care incită oamenii într-o zi, să devină depășite în următoarea.

Identificarea programelor/siturilor/aplicațiilor preferate de copii dvs. vă va ajuta să preveniți la timp riscurile legate de acestea, precum și să vă adaptați la acestea stilul de mediere parentală sau chiar, să vă distrați sau să vă bucurați de ele împreună! Pentru a face această identificare, colectați răspunsurile la următoarea întrebare (puteți utiliza site-uri online sau tutoriale pentru a înțelege și un software, dar încercați să obțineți cât mai multe informații și

feedback-uri de la copiii dvs. și petrecând timp cu ei pentru a vedea cum le folosesc cu adevărat și pentru ce):

- Care este numele programului/aplicației/sitului?
- Ce format sau platformă este? Site-ul online, app pentru mobil, rețea socială, etc.
- Pentru ce se utilizează? Ce pot face utilizatorii pe ea?
- Ce poate fi partajat de utilizatori cu ajutorul ei? Ce informații din partea utilizatorilor sunt vizibile sau disponibile?
- De ce le place atât de mult copiilor tăi? Cum o folosesc și de ce?
- Puteți utiliza acest program/aplicație/site împreună cu copiii sau puteți interacționa cu copiii dvs. prin crearea unui cont? Dacă da, faceți-o!

După ce ați finalizat această sarcină și sunteți mai conștienți de preferințele copiilor dvs., reveniți la întrebările propuse în setul de instrumente și pregătiți-vă strategia de mediere parentală în concordanță cu cele aflate despre programul/aplicația/situl respectiv:

- Cât de mult din software-ul anterior știu, sau ar trebui să fiu informat despre mai întâi?
- Ce instrumente digitale am acasă și la câte din ele au acces au acces copiii mei? Care sunt gradele de acces?

- Unde sunt aceste dispozitive sau tehnologii localizate la domiciliu? Cine le poate accesa?
- Cine le folosește acasă și cu ce scop?
- Sunt acestea absolut necesare pentru sarcinile noastre de acasă, academice/profesionale sau de familie? Ar putea fi înlocuite cu alte alternative mai utile?
- Există vreun plan de gestionare utilizării acestora sau de monitorizare a consumului lor? etc.

După cum am spus, software-ul popular se poate schimba foarte repede pentru copiii dvs., așa că încercați să repetați procesul anterior ori de câte ori este nevoie.

Citește mai mult...



Activitate



Subtema: 3.4 (Alte „soluții analogice” pentru utilizarea tehnologiilor)



Titlu: Fii un exemplu bun și construiește-ți regulile!

Copiii tind să copieze comportamente din mediul lor înconjurător. Prin urmare, este esențial să fim un model bun în ceea ce privește utilizarea TIC. Înainte de a vă plânge că ai dumneavoastră copii sunt dependenți de gadget-uri, stați un moment și gândiți-vă la obiceiurile dvs. legate de gadgeturi, încercând să creați o listă de reguli de casă împreună cu copiii dvs.

Mergeți la capitolul „Alte soluții analogice pentru utilizarea tehnologiilor” și încercați să creați un set de acorduri. Amintiți-vă:

- Limitele sunt create pentru a sprijini un climat de încredere în casă precum și auto-disciplinarea copiilor, nu pentru a urmări și aplica pedepse.

- Este important ca limitele să ghideze spre o utilizare sănătoasă a instrumentelor digitale și un echilibru cu alte activități/momente nedigitale.
- Încercați să fiți de acord cu copiii cât mai mult posibil cu privire la conținutul acordurilor, chiar dacă puteți începe cu unele limite fixe pe care le explicați în mod corespunzător acestora (cu cât participați mai mult, cu atât mai bine îi motivați și îi încurajați să respecte aceste limitări).
- Asigurați-vă că aceste acorduri se află într-un loc vizibil pe care toată lumea îl poate vedea pentru a le reaminti importanța lor.

Alternativă: de asemenea, puteți crea împreună cu copiii dvs. un set de reguli de etichetă online pe care îl puteți încorpora în lista regulilor casei (vizitați capitolul 3.5 și subcapitolul său „Netiquette” pentru a afla mai multe). Astfel, veți monitoriza, de asemenea, și modul în care se vor comporta în lumea digitală.

Citește mai mult...



Bibliografie

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Disponibil la adresa: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. și Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Creșterea și protejarea copiilor în lumea mass-media*. IntechOpen
- Beyens, I. și Beullens, K. (2017) "Conflictul dintre părinți și copii despre utilizarea comprimatelor pentru copii: The role of parental mediation" (Rolul medierii parentale), *New Media & Society*, 19(12), pp. 2075-2093
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., și Miller, A. L. (2019). „Dezvoltarea și validarea măsurii de utilizare problematică a mass-mediilor: Un raport părinte măsură de ecran media „addiction” în copii, *Psihologia culturii mass-media populare*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Mai bine, mai adânc și mai durabil terapie scurtă: Abordarea rațională a comportamentului*. New York: În legătură cu Routledge.
- Eu Kids Online (2014) *Testarea fiabilității scalelor privind medierea prin internet parental*. Disponibil la adresa: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- Eu Kids Online (2020) *UE Kids Online 2020: Rezultatele sondajului din 19 țări*. Disponibil la adresa: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. și Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: Ghidul unui părinte pentru instrumentele care sunt aici pentru a ajuta*. Disponibil la adresa: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf
- Harris, T. (2004). *Sunt bine. – Ești bine*, Harper.
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10). Disponibil la adresa: (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Disponibil la adresa: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Cine crede în voință nelimitată? În Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Rapoarte psihologice*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenții bazate pe atenție în context: Trecut, prezent și viitor. *Psihologie clinică: Știință și practică*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016

- Kardefelt-Winther, D. (2017) *Cum influențează timpul petrecut de copii utilizând tehnologia digitală bunăstarea lor mentală, relațiile sociale și activitatea fizică? O analiză a literaturii de specialitate centrată pe dovezi*. Disponibil la adresa: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

- Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *O introducere în terapia comportamentală cognitivă: Competențe și aplicații*. Londra: Publicații Sage.

- Kumpfer, K. L. și Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handouts*. Disponibil la adresa: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf

- Lauricella, A. R., Wartella, E. și Rideout, V. J. (2015) "Tineri copii's screen time: The complex role of parent and child factors", *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, p. 11-17.

- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. și Folkvord F. (2017) "Maximizarea oportunităților și minimizarea riscurilor pentru copii online: Rolul competențelor digitale în strategiile emergente de mediere parentală", *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.

- Neumann, M. M. (2015) "Tineri copii și timpul ecranului: Crearea unei abordări conștiente a tehnologiei digitale", *Australian Educational Computing*, 30(2).

- OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Disponibil la adresa: (<https://www.oecd.org/education/ceri/Booklet-21st-century-children.pdf>).

- OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Disponibil la adresa: (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en).

- Patrikakou, E. N. (2016) "Implicarea părinților, tehnologia și mass-media: Acum ce?", *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.

- Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. și Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Manual privind creșterea pozitivă a părinților*. Disponibil la adresa: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf

- Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use". Disponibil la adresa: (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).

● Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Disponibil la adresa: (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

● Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Disponibil la adresa: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).

● Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Disponibil la adresa: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

● Rosenberg, M. (1965). *Societatea și imaginea de sine adolescentă*. Princeton, NJ: Din Princeton. Yale University Press.


● Rosenberg, M. (2015). *Comunicare nonviolentă: O limbă a vieții*. Ediția a treia. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

● Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13). Disponibil la adresa: (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).

● Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet (2018.06.18). Disponibil la adresa: (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).

● Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469.

● Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet (2018). Disponibil la adresa: (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Ghid și Aplicație de învățare pentru educația digitală a adulților – GLAD
(2019-1-PL01-KA204-065555)**

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