

FII PĂRINTE SMART ÎN EPOCA DIGITALĂ

Un ghid cu sfaturi practice
pentru părinții cu copii de până
la 8 ani

Îi ajutăm pe copiii noștri să își lege (corect) șireturile de la pantofi. Să traverseze (în siguranță) o stradă aglomerată. Îi ajutăm să exploreze parcurile fără să se rănească (... prea tare).

Și în lumea digitală, copiii au nevoie de ajutorul nostru: de la a naviga în siguranță pe platformele de media sociale, la a găsi jocuri care să îi ajute să își dezvolte gândirea într-un mod pozitiv, în timp ce desfășoară activități distractive.

Pentru aceasta, îți prezentăm cinci pași ușor de urmat, astfel încât tu să poți să te concentrezi pe ceea ce contează, și anume copilul tău. Ca să fie în siguranță pe net și ca să îi ajutăm să învețe și să se dezvolte.

Să începem.



A photograph of a family of three sitting on a yellow sofa. A woman with curly hair is on the left, smiling and looking at a laptop. A young child with curly hair is in the middle, looking at the laptop. A man with short dark hair and a beard is on the right, looking at the laptop. The laptop is open on the child's lap. The background is a plain, light-colored wall.

1. Analizează lumea digitală a copilului tău

Întreabă-te: Ce dispozitive digitale și ce media folosește copilul meu? În ce contexte?

Media digitale sunt adesea prezente în viața noastră mai mult decât realizăm. Ține un jurnal digital timp de o zi, notând pe un caiet toate activitățile, dispozitivele și circumstanțele în care copilul tău folosește tehnologia digitală timp de 24 de ore.

Înregistrează ce dispozitive folosește copilul tău (cum ar fi televizorul, tableta, smartphone-ul, laptopul, consola video, ceas sau jucării smart, Alexa etc.). Notează ce activități face cu fiecare dintre aceste dispozitive. Notează de asemenea cine (dacă este cazul), îl însoțește în aceste activități și unde anume folosește aceste dispozitive. Dacă folosește doar unul sau două dispozitive, vezi ce aplicații folosește sau ce site-uri accesează, precum și care sunt activitățile specifice – cum ar fi cititul, jucatul, vizionarea de materiale video.

Nu intra în panică dacă, reflectând la această listă, descoperi că copilul tău petrece mult timp online. Calitatea acestui timp online este la fel de importantă ca și cantitatea – iar acest ghid te va ajuta să te asiguri că acest timp online este unul bine folosit.

Dezvoltarea copilului începe la naștere și, este demonstrat științific, experiențele pe care le are influențează modul în care i se dezvoltă creierul. Prin alegerea unor activități de calitate – și împărtășirea acestor experiențe cu copiii noștri – putem să construim o fundație puternică pentru învățare și pentru dezvoltarea lor ulterioară.





2. Modelează experiențele online ale copilului tău

Întreabă-te: ce experiențe online vreau pentru copilul meu? Cum îl pot ajuta să învețe și să se dezvolte?

Pentru a învăța și a se dezvolta, copiii au nevoie să fie iubiți, dar au nevoie și de un mediu care să îi sprijine și în care să se simtă în siguranță. Au nevoie de asemenea de interacțiuni și discuții constante cu adulții care au grijă de ei și cu ceilalți copii. Trebuie să ne asigurăm că același lucru se întâmplă și în viața lor digitală.

Reflectează o vreme la nevoile copilului tău în lumea digitală: care ar fi acestea și cum ar putea ele diferi de nevoile și obiceiurile pe care tu le ai în lumea digitală.

Stabiliți împreună niște limite consecvente

Vorbește cu copilul tău despre activitățile sale digitale și despre ce anume le face să fie sigure și sănătoase. Aceasta poate să însemne să încurajezi anumite tipuri de activități sau de site-uri despre care tu crezi că i-ar fi benefice, dar și să îl ajuți să gestioneze timpul de folosire al dispozitivelor. Dacă copilul este suficient de mare, poți să îl rogi pe el să sugereze niște reguli proprii, pentru cum își va folosi dispozitivele.

Este important să le explicăm copiilor de ce este nevoie să stabilim limite și de ce anumite îngrădiri sunt necesare. Prin aceste discuții, deschise și repetate, îți ajuți copilul să își dea singur seama care sunt comportamentele digitale sănătoase.

Ține minte: mesajele contradictorii duc la confuzie chiar și pentru un adult. Așa că, dacă schimbi aceste reguli, încearcă să explici de ce le-ai schimbat. Consecvența cu privire la anumite îngrădiri îl ajută pe copilul tău să fie, la rândul lui, consecvent în obiceiurile din lumea digitală.

Website-ul NSPCC¹ oferă câteva sugestii despre cum pot începe aceste discuții.

Ajută-ți copilul să preia controlul asupra vieții sale online – construiește o relație de încredere

Ține minte: nu putem controla tot ceea ce fac copiii noștri, la fel cum nu putem fi cu ei tot timpul. Cel mai important lucru este să îi ajutăm să aibă cât mai mult control asupra vieții lor digitale și să ia decizii înțelepte. Construiește o bază de încredere, astfel încât copilul tău să se simtă în siguranță să vorbească cu tine când i se întâmplă ceva neașteptat. Încearcă să nu ridici tonul când face ceva ce nu ar trebui să facă. În schimb, mulțumește-i că ți-a spus despre acel lucru și explică-i de ce te îngrijorează acel lucru (inclusiv ce anume ar trebui să facă data viitoare).

De la cele mai fragede vârste, poți să îi ajuți să își găsească conținut de calitate. Poți să setezi opțiunile browser-ului de internet pentru a îi direcționa spre activități de calitate – cum ar fi să stabilești ca pagină de pornire o pagină cu conținut pentru copii² sau să folosești un motor de căutare dedicat copiilor³.

¹ <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety/talking-your-child-staying-safe-online/>

² În Marea Britanie o opțiune răspândită este CBeebies (<https://www.bbc.co.uk/cbeebies>).

³ Kids Search Engine (<https://www.kids-search.com>) este un astfel de motor; alte sugestii puteți găsi la <https://www.e-depanari.ro/top-6-browsere-motoare-de-cautare-pe-deplin-sigure-pentru-copii/>

3. Împărtășiți experiențe, învățați și jucați-vă împreună



Întreabă-te: cum l-ar putea ajuta experiențele digitale pe copilul meu să învețe și să se dezvolte? Cum îi putem ajuta pe copiii noștri să aibă experiențe digitale pozitive? Cum aș putea fi prezent în viața digitală a copilului meu?

Creierul copilului se dezvoltă în timp. Și nu este niciodată prea devreme pentru a crea o bază solidă de pe care să continue să învețe și să se dezvolte. Prin activitățile fizice și sociale pe care le ai cu copilul tău, prin timpul petrecut în mod activ împreună, atât online cât și offline, îl ajuți pe copilul tău să își dezvolte deprinderile de care are nevoie pentru a se împlini – sub aspectul interacțiunilor sociale, al competențelor de limbaj sau al logicii.

Cu ajutorul unor activități digitale bine alese, poți profita la maximum de timpul pe care îl petreceți împreună. Aceasta îi oferă copilului o situație de explorare sigură.

Găsește activități digitale care îi ajută pe copii să interacționeze cu ceilalți

Copiii învață și se dezvoltă prin interacțiune continuă cu cei din apropierea lor. Ca într-un joc de tenis, copiii servesc – vorbe, expresii și mișcări. Când ceilalți returnează, răspunzând interacțiunii, aceasta duce la dezvoltarea creierului copiilor într-un mod pozitiv.

Folosirea împreună a media digitale poate oferi o mulțime de oportunități pentru acest tip de interacțiune de tip servă-retur pentru copilul tău.

Găsește aplicațiile, website-urile și dispozitivele digitale care îi ajută pe copii să aibă acest tip de interacțiuni.

Iată câteva idei cu care poți începe:

- Conectează-te și vorbește cu rudele folosind aplicații de video-conferințe cum ar fi Skype sau WhatsApp.
- Găsește jocuri interactive distractive¹ care pot fi jucate singur sau împreună cu alții.
- Creează prezentări de fotografii (folosind instrumente digitale, cum ar fi Google Photos) și vorbește cu copilul tău despre ce sau cine se găsește în fiecare imagine. Poți să vorbești cu el și despre persoanele cu care ai vrea să împărtășești astfel de prezentări și despre cum ai vrea să păstrezi aceste prezentări private față de toți ceilalți.
- Folosește, împreună cu copilul tău, aplicații care sunt distractive și potrivite pentru vârsta lui. Poți găsi analize și evaluări utile ale unor aplicații pe website-urile National Literacy Trust², și Common Sense Media³.
- Folosește aplicații ca Puppet Pals, Toontastic sau ChatterPix Kids (care oferă și versiuni gratuite) pentru a crea din fotografii povești interactive și animații amuzante.

¹ Cum ar fi cele de pe platforma CBeebies (<https://www.bbc.co.uk/cbeebies>) sau alte canale cu conținuturi pentru copii;

² <http://literacyapps.literacytrust.org.uk>

³ <https://www.common sense media.org/app-reviews>

- Folosește-ți telefonul pentru a crea scurte filmulețe împreună cu copilul tău pe o temă pe care o alegeți împreună. Mersul la cumpărături la magazinul din apropiere poate fi un prilej pentru un film despre cartierul în care trăiți, despre nori sau despre trafic – posibilitățile sunt infinite!

Fiecare activitate îl ajută pe copilul tău să învețe și să aplice competențele de care va avea nevoie. Folosind media care sunt cele mai adecvate talentelor copilului tău, cu îngrădiri clare și învățare inițială împreună, poți să îl ajuți pe copilul tău să găsească o cale de a se juca în siguranță, ulterior – când e singur.

Ține minte: când copiii au experiențe digitale care îi ajută să se dezvolte, nu contează că petrec online ceva mai mult timp.

Website-ul CommonSense Media⁴ este o resursă utilă, cuprinzând analize și evaluări ale media digitale făcute de părinți și copii..

Modelează comportamente pozitive

Copiii își dezvoltă de-a lungul timpului competențele printr-un proces activ. Acest proces poate presupune încercări și eșecuri, comportamente de imitare a celorlalți, dar și învățare ca urmare a interacțiunii cu familia și prietenii. Ca părinți, putem să îi ajutăm dacă:

Rămânem deschiși. Putem învăța o mulțime de lucruri de la copiii noștri – inclusive despre cum folosesc ei media digitale – dacă menținem o atitudine deschisă. Pune-le întrebări despre ce fac online, ascultă-i și apoi răspunde mai departe. Această interacțiune de tip întrebare-răspuns îi ajută pe ei, la rândul lor, să asculte și să învețe de la ceilalți.

⁴ <https://www.commonsensemedia.org/reviews>

Rămâi curios. Media digitale sunt într-o schimbare continuă, oferindu-ne mai multe șanse să creăm și să explorăm online. Experimentează noi instrumente online – cum ar fi Scratch⁵ - și lasă copilul să vadă că încerci noi lucruri.

Învăță din greșelile tale. Nu te teme să faci greșeli și să împărtășești ce ai învățat din ele. Făcând asta, îi ajuți copilul să se gândească la propriile greșeli și să învețe din ele.

Ține minte: copilul tău va avea și alte modele, cum ar fi frați sau surori mai mari, bunici sau prieteni de familie. S-ar putea să fie cazul să îi rogi și pe ei să reprezinte modele pozitive pentru copilul tău.



⁵ <https://www.scratchjr.org>



4. Sănătos și în siguranță în online

Întreabă-te: ce aș putea face pentru a păstra siguranța copilului meu online? Cum să am grijă de sănătatea și viața privată a acestuia?

Pentru sfaturi despre siguranța online, sfaturi care țin cont de vârsta copilului utilizator, aruncă o privire la site-uri precum [Ora de net](#), [MediaWise Society](#), [Digital Lives](#) sau, în limba engleză, [Internet Matters](#), [NSPCC website](#), [Parent Zone](#) și UK [Safer Internet Centre](#). [Pentru copiii foarte mici](#) (de până în 5 ani) aplicațiile de control parental pot fi o soluție pentru a limita accesul la cele mai problematice site-uri, până când îi pregătim să facă față singuri eventualelor probleme care pot apărea online, prin aceea că îi ajutăm să înțeleagă limitele și îi încurajăm să vină către noi când au probleme.

Când este mai mare (6-8 ani), vorbește cu copilul tău despre probleme mai specifice, cum ar fi hărțuirea online (cyberbullying), relațiile nesănătoase cu alți adulți (grooming) sau relația cu imaginea corpului.

Gândește-te înainte de a te conecta și de a împărtăși lucruri online

Gândește-te cu cine te conectezi online și ce conținut distribui. Verifică-ți preferințele profilului online și preferințele de securitate – ale contului propriu și ale contului copilului. Odată ce ai publicat un conținut, este aproape imposibil să îl mai ștergi definitiv – sau să deții controlul asupra accesării acestuia. Totuși, există câteva lucruri pe care le putem face pentru a avea mai mult control în această direcție.

Vorbește cu copilul tău pentru a afla ce îi place să distribuie online – ție sau altora. Puteți să vă inspirați uitându-vă împreună la activitățile pe care le împărtășesc prietenii sau rudele voastre.

Ține minte: dacă folosiți împreună tehnologiile digitale pentru a lua legătura online cu oameni pe care îi cunoașteți deja, veți crește rata interacțiunilor folositoare de tip serviciu-retur, care ajută la dezvoltarea creierului copilului – și îl ajută să-și găsească locul în lume.

Încurajează-l pe copil să își ofere consimțământul în mod activ și conștient

Adesea, trecem rapid prin formularele prin care ni se cere consimțământul ("Termeni și condiții"), fără să le citim. Dacă facem același lucru când creăm conturi pentru copiii noștri, riscăm ca datele lor personale (nume, fotografii, activități) să fie folosite în moduri pe care nu le dorim – nici noi, nici ei când vor fi mari. Copiii trebuie să știe cum își pot exercita dreptul la viață privată și la protecția datelor personale, corespunzător vârstei lor și nivelului lor de maturitate.

Vorbește cu copilul tău despre consimțământ de la vârste foarte fragede. Explică-i – folosind cuvinte și imagini pe care le poate înțelege – ce anume i s-ar putea cere online și, de asemenea, că este în regulă să nu își dea acordul la respectivele cerințe.

Echilibru în toate

Este important să fim echilibrați – între viețile noastre online și offline, digitale sau non-digitale, precum și la nivel fizic sau mental. Și este încă și mai important acest lucru pentru copiii noștri, pentru dezvoltarea lor sănătoasă.

Putem crea acest echilibru folosind digitalul ca sursă pentru jocul non-digital. Dacă copilul petrece mult timp vizionând videoclipuri cu LEGO, am putea, de exemplu, să îi sugerăm să construiască ceva din ce a văzut în acele videoclipuri.

Sau să găsim activități care combină cele două paliere – cum ar fi Pokemon Go – un joc de realitate augmentată care creează o punte între lumea fizică și cea digitală.

5. URMĂREȘTE PROGRESUL DIN LUMEA DIGITALĂ



Întreabă-te: Ce s-a schimbat de când am explorat prima oară lumea digitală în care se imersează copilul meu?

Media și tehnologiile digitale sunt într-o continuă schimbare, iar materialele pe care părinții le au la dispoziție, tot mai multe. Trebuie să fim la curent cu schimbările din zona digitală, să știm cum folosesc copiii noștri digitalul și să ne gândim constant la cum putem noi înșine să includem noile oportunități, minimizând riscurile aferente.

Poți căuta sprijin din partea altor părinți și profesioniști

Cere sprijinul altor părinți, la început. Cu toții ne dorim ca propriii noștri copii să prospere, iar împreună, putem reuși să ajutăm la dezvoltarea creierului lor de o manieră pozitivă, prin efortul de zi cu zi. Mai mult decât atât, trebuie să îi ajutăm pe copiii noștri să profite de faptul că vor crește într-o lume digitală.

Și așa cum ai făcut când a fost momentul să treceți de la scutece la oliță sau când a trebuit să faci față crizelor de plâns ale copilului, poți cere sfatul altor părinți, în care ai încredere. Iar dacă nu găsești persoana potrivită, poți citi sfaturile oferite de Digital Parenting Community on Facebook¹.

Diverși specialiști (cum ar fi doctori, consilieri, asistenți sociali) pot, de asemenea, să îți ofere sprijinul și să te ajute să reflectezi asupra lucrurilor care te îngrijorează.

¹<https://www.facebook.com/groups/TheDigitalParentingCommunity/>



Acești cinci pași simpli se pot constitui într-un bun început, ajutându-vă, pe tine și pe copilul tău, să profitați în cel mai bun mod de lumea digitală. Însă, mai întâi de toate, nu uitați să vă bucurați de experiențele digitale comune!

Acest ghid a fost redactat de: Nicky Hawkins și Tamsyn Hyatt (FrameWorks Institute), Sonia Livingstone, Jackie Marsh, Elizabeth Milovidov, Brian O'Neill, Janice Richardson, Eszter Salamon și Anca Velicu.

Mulțumim membrilor grupului Think Tank al DigiLitEY, care s-a întrunit în 27 martie 2017, a căror contribuție de experți a stat la baza acestui ghid:

Rachel Bardill și Kay Benbow, BBC

Stephane Chaudron, de la JRC

Paul Cording, de la Vodaphone

Lorleen Farrugia, de la University of Malta

Susanne Eggert, de la JFF – Institut für Medienpädagogik

Peter Nikken, de la Nederlands Jeugdinstituut

Martin Schmalzried, de la COFACE