

Модул 7. Сајбер-врсничко насилство и онлајн безбедност



**Co-funded by
the European Union**

Овој модул е дизајниран да им помогне на родителите да разберат, препознаат и спречат сајбер-врсничко насилство, додека истовремено промовираат безбедност на интернетот за своите деца. Преку пет детални лекции, ќе научите за природата на сајбер-врсничкото насилство, како да ги препознаете предупредувачките знаци, да спроведете ефективни стратегии за надзор, да воспоставите соодветни граници и да поттикнете отворена комуникација со вашето дете за нивните дигитални искуства.



Сајбер-врсничко насилство споредено со традиционално насилство

Како родители, важно е да се разбере како насилството се развило во дигиталната ера. Додека традиционалното насилство беше ограничено на физички простори како училишта и игралишта, сајбер-врсничкото насилство ги следи децата насекаде преку нивните уреди.

Сајбер-врсничкото насилство се дефинира како „агресивен чин или однесување извршено со електронски средства од страна на група или поединец, повторувано и со текот на времето против жртва која не може лесно да се одбрани“ (Смит и соработници, 2008).

Застрашувачка пораки

Директни заканувачки пораки кои предизвикуваат страв и анксиозност, како на пример: „Ако не престанеш да зборуваш со моите пријатели, ќе ти го направам животот пекол. Ќе ти се одмаздам за ова!“

Почнување расправија (провоцирање/потпалување)

Покренување на жестоки онлајн расправии кои брзо ескалираат, како на пример објавување остри коментари во училишна група на чат: „Толку си глуп, очигледно немаш никаква поим за што зборуваш!“

Исклучување на некој

Свесно и намерно отстранување на некој од онлајн групи или разговори, со што таа личност се чувствува изолирано и непосакувано.

Претставување како некој друг

Претставување на интернет како некој друг со цел да се наштети, на пример, создавање лажни профили за да се манипулира или понижи другите.

Откривање приватни информации

Споделување на приватни информации, фотографии или разговори на некој без согласност, предизвикувајќи непријатност и стрес.

Зафркавање (тролање)

Објавување провокативни или навредливи коментари со цел да се повреди жртвата, како на пример негативни коментари на објави на социјалните мрежи.

Клучни разлики помеѓу традиционалното и сајбер-врсничкото насилство

- **Локација**

Традиционалното насилство се случува лично на одредени физички места, додека сајбер-врсничкото насилство се одвива онлајн и може да го погоди детето било каде, дури и во својот дом.

Пример: Дете исмејувано во училиница (традиционално) во споредба со добивање навредливи пораки на социјални мрежи дома (сајбер).

- **Големина на публика (сведоци)**

Традиционалното насилство обично го сведочат само оние што се физички присутни, додека сајбер-врсничкото насилство може да достигне стотици или илјадници луѓе за само неколку минути (Слоње и Смит, 2007).

- **Анонимност**

Во традиционалното насилство, напаѓачот обично е идентификуван. Во сајбер-врсничкото насилство, сторителот може да остане анонимен преку лажни профили, што ја отежнува идентификацијата од страна на жртвата.

Пример: Кога дете е турнато во училиште, знае кој го сторил тоа; онлајн, многу напаѓачи користат лажни профили, оставајќи ги жртвите несигурни на кого да се обратат.

- **Искуство на жртвата**

Традиционалното насилство обично завршува кога жртвата ќе го напушти местото на случување.

Сајбер-врсничкото насилство може да ги следи жртвите насекаде, бидејќи телефоните и интернетот се секогаш достапни.

Пример: Дете исмејувано во училиште може да се чувствува безбедно дома, но жртва на сајбер-врсничко насилство може да продолжи да гледа навредливи пораки дури и ноќе.

Дополнителни клучни разлики помеѓу традиционалното и сајбер-врсничкото насилство:

- **Повторување**

Во традиционалното насилство, повторувањето е директно – повторувани лични акти. Во сајбер-врсничкото насилство, еден единствен чин, како објавување штетна фотографија, може да се прошири широко преку споделување од други (Слоње и соработници, 2012).

Пример: Ако некој објави штетна фотографија онлајн, таа може да биде споделена од многу други, проширувајќи го насилството далеку пошироко од првичниот инцидент

- **Нееднаквост во моќта**

Традиционалното насилство често вклучува разлики во физичката или психолошката сила. Во сајбер-врсничкото насилство, нееднаквоста на моќта може да произлезе од поголеми технички вештини или анонимност (Вандебош и Ван Климпут, 2008).

Пример: Во традиционалното насилство, поголемо дете може да се напаѓа помало дете. Во сајбер-врсничкото насилство, сторителот може да биде некој кого жртвата не го познава.

Многу деца кои се изложени на насилство лице в лице се исто така изложени на насилство онлајн. Двете често се преклопуваат, особено кај момчињата (Градингер и соработници, 2009). Конфликт што започнува во училиницата може брзо да се пресели на социјалните мрежи, создавајќи циклус на жртвување.

Сајбер-врсничкото насилство го засилува чувството на „немање излез“ и ги прави децата да се чувствуваат уште повеќе беспомошни или заглавени во споредба со другите видови на насилство (Бин, 2008).

Препознавање знаци на сајбер-врсничко насилство

Психолошките симптоми на сајбер-врсничко насилство можат да се манифестираат преку физички или промени во однесувањето. Родителите треба да обрнат внимание на овие промени.



Симптоми на депресија

Истражувањата покажуваат дека сајбер-врсничкото насилство може да предизвика дури повисоки нивоа на депресивни симптоми отколку традиционалното насилство.



Негативни емоции

Чувствата како тага, страв, лутина, беспомошност и зголемен стрес се чести при сајбер-врсничкото насилство.



Здравствени проблеми

Постојаната тензија и загриженост поради секаде присутната природа на сајбер-врсничкото насилство може да доведат до главоболки, стомачни болки, гадење и проблеми со дигестијата



Промени во спиењето и исхраната

Нокни мори, проблеми со спиење и слаб апетит можат да произлезат од континуираниот стрес предизвикан од сајбер-врсничкото насилство



Избегнување на училиштето

Сајбер-врсничкото насилство може да влијае на академскиот успех преку отсутност и пониски оценки.



Повлекување дома

Децата може да станат повлечени, да поминуваат помалку време со семејството и да избегнуваат прашања или разговори.

Промени во дигиталното однесување

По сајбер-врсничкото насилство, повеќето деца го менуваат своето однесување кон дигиталните активности. Треба да се обрне внимание на:

- Криење на телефон/лаптоп кога родителите се приближуваат
- Избегнување на разговор за онлајн активности
- Забележлива нервоза, напнатост, лутина или вознемиреност за време или по користење на интернет
- Напнатост или вознемиреност при добивање известувања
- Постојана проверка на уредите
- Недозволување други да го видат екранот

Во сериозни случаи, сајбер-врсничкото насилство е поврзано со самоштетни или самоповредувачки однесувања често како начин за справување со емоционалната болка. Овие однесувања можат да се манифестираат со сечење, изгореници или модринки, обично на раце, зглобови, бутови или граден кош.

Студија на случај: Препознавање знаци на сајбер-врсничко насилство

Следното сценарио ја илустрира како сајбер-врсничкото насилство може да се манифестира во однесувањето на едно дете. Додека читате, обидете се да ги препознаете предупредувачките знаци што родителите би можеле да ги забележат.

С. е 15-годишно момче во 9. одделение кое го сака училиштето, одржува добри оценки и има тесен круг на пријатели. Тој игра тенис со двајца блиски пријатели и покажува потенцијал во спортот. С. има Фејсбук профил за кој неговите родители не знаат, каде што комуницира со пријателите и објавува фотографии од тениското друштво.

Во последно време, С. прифати барање за пријател од некој што тврдел дека е од неговото тениско друштво. По долги разговори за тениските искуства на С., непознатиот исчезна и го избриша својот профил. Непосредно потоа се појави нов профил кој започна да додава деца од тениското друштво и пријатели на С. од училиштето. Овој профил почна да објавува лажни тврдења дека С. поткупува тренери и се заканува на противници.

Почетни промени

С. станува самосвесен во тениското друштво и има потешкотии да ја објасни ситуацијата на врсниците кои го прашуваат за објавите.

1

2

Пад на перформансите

С. ја губи концентрацијата за време на тренинзите по тенис, плашејќи се дека победата ќе ги потврди лажните тврдења.

3

Дигитална опсесија

С. постојано го проверува телефонот, дури и во училиштето. Неговите академски резултати опаѓаат, а наставниците го укоруваат поради расеаност.

4

Повлекување

По објавувањето на лажните „докази“, С. избегнува пријатели, поминувајќи најмногу време во својата соба чувствувајќи се беспомошно и немотивирано.

5

Критична точка

С. чувствува дека неговиот живот и планови се уништени, дека ги разочарал сите и почнува да има мисли за самоповредување

Ефикасно следење на онлајн активност

Истражувањата покажуваат дека поттикнувањето отворена комуникација помеѓу родител и дете е најзначајниот фактор за намалување на ризикот од сајбер-врсничко насилство дури и поефикасен од рестриктивност и следење на онлајн активностите.

Децата треба да се чувствуваат сигурни дека родителите им се достапни секогаш кога им е потребна помош и дека можат да побараат поддршка без страв кога ќе се појави нешто загрижувачко.

Активното следење користи стратегии базирани на комуникација и инструкции кои им овозможуваат на родителите да ги надгледуваат онлајн активностите на детето без да изгледаат контролирачки или наметливо (Висњевски и соработници, 2015).



Соработка (Ко-употреба)

Развијте ги вашите дигитални и технички вештини за подобро разбирање на онлајн средината на вашето дете.



Разговор за онлајн медиуми

Покрај заедничкото користење, разговарајте за онлајн медиумите и едуцирајте ги децата за потенцијалните ризици.

Наоѓање на вистински баланс

Само ограничувачкото следење често има обратен ефект. За разлика од тоа, комбинација од правила кои поддржуваат автономија и ограничувачки мерки покажува дека ја намалува тајноста и поттикнува откривање на медиумските активности (Падила-Вокер и соработници, 2019).

Краткорочно, ограничувачкото следење може да донесе позитивни резултати. Сепак, долгорочно, тоа ризикува да ја ограничи способноста на децата да учат независно и одговорно користење на медиуми, оставајќи ги ранливи на сајбер-врсничко насилство (Хелфрих и соработници, 2020).

ТЕСН модел на родителство

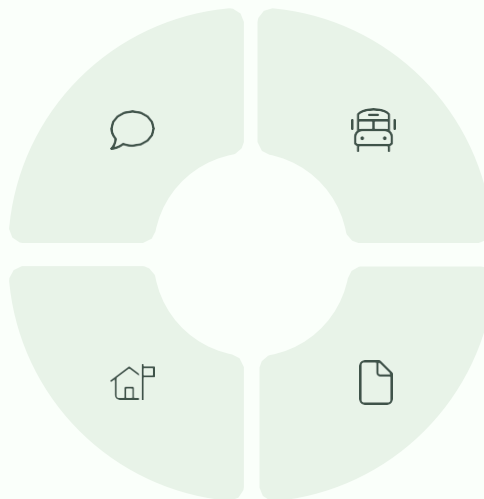
Разговор

Разговарајте со децата за нивното користење медиуми.

Поставувајте отворени прашања за тоа што им се допаѓа на интернет и што ги загрижува.

Домашни правила

Воспоставете јасни домашни правила за користењето медиуми од страна на децата.



Едукација

Едуцирајте ги децата за ризиците поврзани со користењето медиуми. Помогнете им да ги разберат потенцијалните опасности без да создадете страв.

Заедничко користење

Активно користете медиуми заедно со децата и вклучете се во нивниот дигитален свет.

Разбирање на онлајн јазик

За ефикасно следење и вклучување во онлајн светот на вашето дете, запознајте се со честите термини и скратеници користени во дигиталната комуникација:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• BRB (Be Right Back) – Враќам се наскоро• FOMO (Fear of Missing Out) – Страв да не пропуштиш нешто• IDC (I Don't Care) – Не ми е гајле• IKR (I Know, Right) – Знам, нели?• SMH (Shaking My Head) – Растегнувам глава / не верувам• TBH (To Be Honest) – Искрено кажано• IMO / IMHO (In My Opinion / In My Humble Opinion) – По мое мислење / Според моето скромно мислење• LMK (Let Me Know) – Кажи ми• NGL (Not Gonna Lie) – Не можам да лажам• FWIW (For What It's Worth) – Колку вреди / за информација• TMI (Too Much Information) – Премногу | <ul style="list-style-type: none">• информации• YOLO (You Only Live Once) – Живееш само еднаш• RN (Right Now) – Точно сега• GG (Good Game) – Добра игра (често се користи во игри)• JK (Just Kidding) – Шегувам се• HBU (How About You) – А ти?• IDK (I Don't Know) – Не знам• TTYL (Talk To You Later) – Ќе зборуваме подоцна• OOTD (Outfit of the Day) – Облека на денот• PFP (Profile Picture) – Профилна слика• DM (Direct Message) – Приватна порака• BFF (Best Friends Forever) – Најдобри пријатели засекогаш• FYI (For Your Information) – За ваша информација | <ul style="list-style-type: none">• SUS (Suspicious) – Сомнително• AFK (Away From Keyboard) – Далеку од тастатура• IRL (In Real Life) – Во реалниот живот• TL;DR (Too Long; Didn't Read) – Предолго; не го прочитав• Rizz – Способност да привлечеш/шармаш некого• Cap / No cap – Лажно / Вистинито• GOAT (Greatest Of All Time) – Најдобар на сите времиња |
|--|--|---|

Воспоставување на семејни правила за онлајн активности

Креирањето јасни и доследни семејни правила за користење технологии е клучно за промовирање на онлајн безбедност, а истовремено овозможува соодветна автономија на децата. Овие правила треба да се развиваат заеднички и да се објаснат јасно за да се обезбеди разбирање и почитување.



Ограничување на времето пред екран

Истражувањата покажуваат дека прекумерното време поминато онлајн е поврзано со депресивни симптоми, анксиозност, лош сон и сајбер-врсничко насилство.

Пример: „Можеш да играш видео игри два часа по завршување на домашната задача, и ќе поставиме тајмер како потсетник.“



Заедничко креирање правила

Вклучете ги децата во воспоставувањето ограничувања за веб-страници и социјални мрежи.



Правило за приватност и безбедност

Научете ги децата за онлајн безбедност преку поттикнување на свесност и развивање вештини за критичко размислување.

Пример: „Замисли ако непознато лице те прашува за бројот на твојот телефон лице в лице. Иста претпазливост важи и онлајн.“

Дополнителни важни правила

Простор „Без уреди“

Поставете специфично време или место во домот каде уредите не се дозволени, на пример за време на семејните оброци или во спалните ноќе.

Пример: „Нема телефони за време на вечерата за да можеме да зборуваме за нашиот ден.“

Родителска контрола

Инсталирајте родителски контроли на уредите и апликациите за да се блокира неприкладна содржина, но објаснете му на детето дека овие алатки се тука за да го заштитат, а не да го шпионираат.

Пример: Користете алатки како Google Family Link или Apple Screen Time. „Овие поставки ќе ти помогнат да бидеш безбеден онлајн и ќе ги прегледуваме заедно.“

Вклучувајќи ги децата во креирањето правила, родителите им помагаат да развијат вештини за саморегулација, истовремено обезбедувајќи разбирање на целта зад правилата. Овој заеднички пристап поголема веројатност има да доведе до почитување на правилата и искрена комуникација за онлајн активностите.

Поттикнување на децата да зборуваат за онлајн искуства

Истражувањата покажуваат дека следењето и правилата за онлајн активности функционираат подобро како превентивни мерки кога се комбинирани со блиска врска помеѓу родителите и децата и топла домашна средина (Елсаесер и соработници, 2017).

Зошто децата не зборуваат за сајбер-врсничко насилство:

Загриженост поради генерациска разлика

Децата може да се чувствуваат дека родителите нема да ги разберат нивните онлајн искуства поради разликите во возраста.

Желба за автономија

Некои деца сметаат дека треба самостојно да се справуваат со проблемите не препознавајќи ја сериозноста на сајбер-врсничкото насилство или не сфаќаат дека она што се случува е погрешно.

Стратегии за поттикнување отворена комуникација

За да им помогнат на децата да се чувствуваат удобно при дискутирање на онлајн проблеми,

Срам и чувство на понижување

Децата можат да се обвинуваат себеси за сајбер-врсничкото насилство и да се чувствуваат премногу срамежливо за да кажат на било кого, вклучувајќи ги и родителите.

Страв од тоа да бидат „поткажувачи“

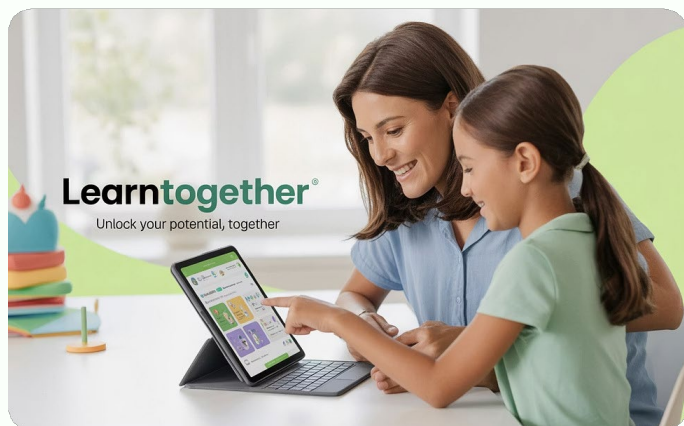
Стравот од тоа да бидат поткажувачи може да ги спречи да пријават сајбер-врсничко насилство, бидејќи се плашат од осуда од пријателите за кршење на групната лојалност (Бин, 2008).

родителите можат да:

- Покажуваат искрен интерес за нивниот дигитален живот
- Демонстрираат отвореност за учење за платформите и технологиите
- Поттикнуваат здрави морални принципи за децата да можат да препознаат лош третмани
- Создадат топла, поддржувачка средина каде децата се чувствуваат безбедно да ги споделат своите грижи
- Изразуваат благодарност кога децата се искрени („Фала што го сподели тоа со мене“)
- Објаснуваат разликата помеѓу „поткажување“ и пријавување на штетно однесување

Практични активности за промовирање онлајн безбедност

Вклучувањето во практични активности со вашето дете може да ја зајакне вашата врска и истовремено да ги развие нивните вештини за онлајн безбедност. Еве неколку ефективни вежби што можете да ги пробате заедно:



Истражување на социјални мрежи

Поминете 15-20 минути истражувајќи ја социјалната мрежа што вашето дете ја користи. Запознајте се со трендовите, хаштаговите и јазикот.



Сценарио „Што ако“

Додека заедно истражувате онлајн активности, воведете хипотетички ситуации со сајбер-врсничко насилство.

На пример: „Што ако некој ти пратеше порака дека не играш добро и треба да се откажеш? Како би реагираш?“

Градење дигитална издржливост заедно

Овие активности служат за повеќе цели:

- Ја покажуваат вашата подготвеност да го разберете дигиталниот свет на вашето дете
- Создаваат природни можности за дискусија за онлајн безбедност без да држите предавања
- Помагаат на децата да вежбаат како да реагираат на потенцијални проблеми пред тие да се појават
- Ја зајакнуваат пораката дека сте достапни да помогнете, без разлика на ситуацијата

Со комбинирање на јасни граници со искрена поддршка, создавате средина во која децата се чувствуваат безбедно да зборуваат за онлајн предизвиците и да побараат помош кога е потребно.

Разбирање на влијанието на сајбер-врсничкото насилство

Сајбер-врсничкото насилство може да има длабоки последици врз менталното и физичкото здравје на децата. Разбирањето на овие влијанија помага на родителите да ја препознаат сериозноста на проблемот и да реагираат соодветно.

50%

Повисок ризик од депресија

24/7

Константна изложеност

60%

Негативно влијание врз академскиот успех

Психолошки товар

Психолошкото влијание на сајбер-врсничкото насилство е особено сериозно поради неколку фактори:

- **Трајност**
Дигиталната содржина може да опстојува бесконечно, создавајќи чувство дека понижувањето никогаш нема да заврши.
- **Несигурност**
Нејасно е кој е насилникот или колку широко се проширила компромитирачката информација, што создава длабока анксиозност.

Реакција на сајбер-врсничко насилство: Водич чекор по чекор

Ако откриете дека вашето дете доживува сајбер-врсничко насилство, е важно да реагирате внимателно и со мерка.

Слушајте без осуда

Создадете безбедна средина за вашето дете да го сподели своето искуство. Слушајте активно без да прекинувате или да изразувате шок или лутина, што може да го затвори детето.

Документирајте сè

Пред да се избрише било што, соберете докази за сајбер-врсничкото насилство. Направете снимки на екранот (screenshots) на пораки, објави или слики, забележувајќи датуми, времиња и контекст.

Пријавете и блокирајте

Помогнете на вашето дете да го пријави насилството на платформата каде се случило, а потоа блокирајте го лицето одговорно за да се спречи понатамошен контакт.

Контактирајте соодветни авторитети

Ако сајбер-врсничкото насилство вклучува училишни врсници, информирајте ги администраторите на училиштето. За сериозни случаи кои вклучуваат закани, вознемирување или споделување приватни слики, контактирајте ја локалната полиција.

Обезбедете емоционална поддршка

Утешете го вашето дете дека насилството не е негова вина. Размислете за професионална поддршка од советник или терапевт ако покажуваат знаци на значителна вознемиреност.

Што не треба да се прави

При реакција на сајбер-врсничко насилство, избегнувајте ги овие чести грешки:

- Немојте веднаш да ги одземете уредите или пристапот до интернет како казна
- Немојте да контактирате директно со насилникот или неговите родители без план
- Немојте да ја минимизирате ситуацијата или да му кажете на детето „само да ја игнорира“
- Немојте да ветувате целосна доверливост ако прашања за безбедност бараат вклучување на други
- Немојте да поттикнувате одмаздничко однесување

Превентивни стратегии: Градење дигитална издржливост

Додека следењето и реагирањето на сајбер-врсничкото насилство се важни, еднакво е важно да се овозможат на децата вештини за безбедно користење на онлајн просторот.



Учење критичко размислување

Помогнете им на децата да ја оценуваат онлајн содржината и интеракциите критички. Дискутирајте како да препознаат сомнително однесување, погрешни информации и тактики за манипулација.



Градење самопочит

Децата со силна самопочит се помалку ранливи на сајбер-врсничко насилство и подобро се справуваат со него.



Развивање емпатија

Дискутирајте како онлајн постапките влијаат на другите. Помогнете им на децата да разберат дека дигиталната комуникација нема тон и невербални сигнали, што го прави недоразбирањето често.

Практични вештини за онлајн безбедност

Управување со приватност

Научете ги децата како да ги управуваат поставките за приватност на сите платформи. Дискутирајте која информација треба да остане приватна (адреси, имиња на училишта, дневни рутини) и која може да се споделува.

Свесност за дигитален отпечаток

Помогнете им на децата да разберат дека сè што се објавува онлајн придонесува кон нивниот дигитален отпечаток и останува таму засекогаш.

Улогата на училиштето во превенција на сајбер-врсничко насилство

Училиштата играат важна улога во превенцијата и интервенцијата при сајбер-врсничко насилство. Како родители, разбирањето како ефективно да соработувате со образовните институции може да создаде покомплексна безбедносна мрежа за вашето дете.

Училишни политики против насилство

Како родител, вие треба да:

- Ја побарате и прегледате анти-булинг политиката на училиштето
- Разберете како училиштето го дефинира сајбер-врсничкото насилство
- Научете кои се процедурите за пријавување на инциденти
- Се запознаете со последиците за сторителите
- Разберете каква поддршка е достапна за жртвите

Ако политиката на училиштето не се занимава доволно со сајбер-врсничкото насилство, разгледајте можност за застапување на ажурирања преку родителско-наставнички организации или состаноци на школската управа.

Особено внимание за различни возрастни групи

Онлајн искуствата и ранливостите на децата се менуваат со нивниот развој. Ефикасната превенција на сајбер-врсничкото насилство бара стратегии прилагодени на возраста, кои се справуваат со специфичните предизвици на секоја развојна фаза.



Основно училиште (возраст 6-10)

Малите деца обично го започнуваат својот дигитален пат преку образовни апликации, игри и ограничени социјални интеракции. На оваа возраст, директното надгледување е соодветно и очекувано.



Основно училиште- предметна настава (возраст 11-13)

Овој период на транзиција често се поклопува со прво поседување паметен телефон и зголемен интерес за социјални мрежи. Ризикот од сајбер-врсничко насилство значително се зголемува во овие години.



Средно образование (возраст 14-18)

Тинејџерите бараат зголемена автономија, додека сè уште им е потребно водство. Сајбер-врсничкото насилство на оваа возраст може да вклучува понапредни тактики и поголемо емоционално влијание.

Прилагодување на вашиот пристап

Како што децата растат, постепено прилагодувајте го вашиот пристап за да одговара на нивните развојни потреби:

- Еволуирајте од строги правила кон соработнички насоки
- Префрлете се од директно надгледување кон периодични проверки
- Поминете од едноставни објаснувања кон нијансирани дискусии
- Префрлете се од управување со нивната дигитална присутност кон советување за самоуправување

Запомнете дека развојот се разликува значајно меѓу децата од иста возраст, затоа важно е да го прилагодите својот пристап.

Технолошки алатки за онлајн безбедност

Додека отворената комуникација останува основата на превенцијата на сајбер-врсничкото насилство, технолошките алатки можат да обезбедат дополнителни слоеви на заштита.



Апликации за родителски надзор

Овие апликации им овозможуваат на родителите да ја следат и управуваат со користењето на уредите од страна на децата. Популарни опции вклучуваат Google Family Link, Apple Screen Time, Qustodio и Net Nanny.

Контрола на мрежно ниво

Рутер-базирани решенија како Circle Home Plus или eero Secure обезбедуваат заштита за сите уреди поврзани на вашата домашна мрежа. Овие можат да бидат особено корисни за управување со интернет пристапот кај помалите деца.

Создавање позитивна дигитална култура дома

Покрај конкретните стратегии за превенција на сајбер-врсничко насилство, создавањето позитивна дигитална култура во семејството може да поттикне здрави онлајн навики и вредности. Овој проактивен пристап им помага на децата да станат одговорни дигитални граѓани кои другите ги третираат со почит онлајн.

Пример за здрави дигитални навики

Децата учат преку набљудување на родителите. Прикажете соодветна употреба на технологијата со следење на истите правила што ги поставувате за вашите деца.

Истакнување позитивна употреба

Прикажете како технологијата може да се користи конструктивно за учење, креативност и позитивна социјална врска.



Нагласете дигитална емпатија

Помогнете им на децата да разберат дека зад имињата и аватарите на екранот постојат реални луѓе со вистински чувства.

Промовирање „дигитална детоксикација“

Поттикнете здраво мешање на онлајн и офлајн активности. Создадете време и простор без технологија во домот.

Семеен договор за дигитално граѓанство

Размислете за создавање семеен договор за дигитално граѓанство кој ги опишува споделените вредности и очекувања и кој што сите членови на семејството ќе го потпишат и почитуваат. Вклучете принципи како:

- Другите ги третираме онлајн со иста почит како и лице-в-лице
- Размислуваме пред да објавиме, разгледувајќи како нашите зборови можат да влијаат врз другите
- Ја штитиме нашата приватност и ја почитуваме приватноста на другите
- Балансираме време пред екран со други важни активности
- Отворено разговараме за онлајн искуства, и позитивни и загрижувачки
- Се залагаме за другите кои се третираат неправедно онлајн

Пофалба на дигиталното граѓанство

Препознајте и пофалете кога децата покажуваат одговорно дигитално однесување. Ова позитивно засилување помага во воспоставување здрави норми и вредности околу користењето технологија. На пример, пофалете го вашето дете кога:

- Пријавува загрижувачки содржини кои ги среќава онлајн
- Се залага за некој кој е изложен на сајбер-врсничко насилство
- Донесува промислени одлуки за тоа што да сподели или не сподели
- Доброволно зема паузи од технологијата
- Користи дигитални алатки креативно или за учење

Со фокус на позитивно дигитално граѓанство, наместо само избегнување проблеми, им помагате на децата да развијат внатрешна мотивација за одговорно онлајн однесување.

