



sîgur online

Centrul de Siguranță Digitală

**SIGURANȚA DIGITALĂ
A COPILULUI ÎN 8 PAȘI**



Trăim într-o lume în care copiii descoperă tehnologia la vârste tot mai fragede.

Internetul le oferă oportunități extraordinare de învățare, creativitate și conectare cu prietenii. Totuși, în același timp, poate aduce și riscuri: expunerea la conținut nepotrivit, hărțuire online, dependență, pierderea intimității sau chiar violență digitală.

Acest ghid oferă sfaturi practice și idei utile pentru a sprijini copiii să utilizeze tehnologia în mod sigur și responsabil.

Ghidat în călătoria online, copilul ÎNVAȚĂ, DESCOPERĂ și PRIMEȘTE AJUTOR, astfel ca fiecare experiență online să fie sigură și valoroasă.

Siguranța digitală a copiilor este parte importantă din creșterea și dezvoltarea acestora, iar o relație sănătoasă și echilibrată cu tehnologia poate fi construită în câțiva pași simpli.



Comunicare
deschisă

Cel mai bun instrument pentru a sprijini copilul să aibă parte de experiențe sigure online este comunicarea deschisă și suportul în situații dificile.

Transformați discuțiile cu copilul despre experiențele sale online într-un obicei constant, care să fie parte a activității sale online.

Dacă copilul vă povestește despre lucruri noi și neclare, rugați-l să explice în detalii pentru a-i putea fi alături.

Încurajați copilul să vorbească despre preferințele și activitățile sale online.

Arătați-i că sunteți interesat de toate aspectele lumii sale digitale și că veți fi mereu acolo să-l ascultați și să-i oferiți sprijin în interacțiunea sa cu mediul online.

A man with a beard and a young girl are sitting together, looking at a tablet. The man is on the left, leaning in, and the girl is on the right, looking down at the screen. They are both smiling. The background is a warm, yellowish light, possibly from a lamp or a window. The girl is wearing a striped shirt and overalls. The man is wearing a grey t-shirt.

Limite sănătoase

Internetul poate fi un loc fantastic pentru copii, plin de oportunități de învățare și relaxare. Totuși, pentru ca experiența să fie una pozitivă, este important să stabiliți împreună limite clare de utilizare a tehnologiei. Implicați copilul în crearea unui acord comun cu limite clare privind timpul petrecut online și aplicații care pot fi folosite de către acesta. Rămâneți deschis față de tendințele și interesele digitale ale copilului. O regulă impusă fără explicații îl poate încuraja să exploreze lumea online în absența unui adult. Reamintiți de fiecare dată copilului că poate cere ajutor dacă i se întâmplă ceva îngrijorător sau confuz.

Folosiți instrumente de control parental:

- ✓ Google Family Link pentru Android,
- ✓ Apple Screen Time pentru iOS,
- ✓ Setările de timp pe consolele de jocuri (PlayStation, Xbox, Nintendo).

Puteți activa SafeSearch pe Google și filtre de conținut pe YouTube și Netflix.

A photograph of two young women with long brown hair sitting on a dark grey couch. The woman on the left is wearing a white button-down shirt and blue jeans, leaning towards the woman on the right. The woman on the right is wearing a white t-shirt under a beige knitted cardigan. They are both smiling and looking at each other. A yellow semi-transparent banner is overlaid on the bottom half of the image.

Suport
emoțional

Siguranța digitală nu înseamnă doar protecția informațiilor personale și control parental, dar și asigurarea unei stări emoționale pozitive în interacțiunea copilului cu mediul digital.

Lumea online poate veni cu multă presiune în activitățile copilului, atât online, cât și offline. Interacțiunea cu alți utilizatori, accesarea conținutului nepotrivit vârstei și comunicarea deschisă pe subiecte personale în diferite contexte, pot influența negativ echilibrul emoțional a copilului.

Ascultarea activă, validarea emoțiilor și găsirea împreună a unor soluții îl vor ajuta să facă față provocărilor online, astfel veți construi împreună o relație sănătoasă cu tehnologia.



Abordare
sensibilă

Pe măsură ce cresc, modul în care copiii folosesc tehnologia se schimbă, iar odată cu aceste schimbări apar și noi provocări.

Unele discuții pot fi planificate din timp, însă de multe ori subiectele delicate apar pe neașteptate. Pentru a înțelege mai bine ce știe copilul și unde are nevoie de sprijin, adresați întrebări.

Evitați reproșurile sau interpretările. Alegeți să discutați calm, cu răbdare și fără să vă distrageți la alte activități.

Dacă un subiect pare dificil de abordat, explicați copilului ce vă îngrijorează și oferiți-i timp să vă povestească despre cele întâmplate în ritmul său.

Este important să știe că sunteți mereu acolo pentru a-l ajuta și susține. Chiar dacă nu știți toate răspunsurile, le puteți afla împreună.



Reacții
echilibrate

Când copiii trec printr-o experiență dificilă online, prima reacție a părinților contează foarte mult. De cele mai multe ori, ei deja simt vină și rușine că au dezamăgit.

O reacție impulsivă poate să-i facă să se închidă și să nu mai povestească nimic despre cele întâmplate.

Reamintiți-i copilului că nu este singur și că împreună puteți găsi soluții. O atitudine calmă și înțelegătoare îl va ajuta să aibă încredere și să vă ceară ajutor ori de câte ori va avea nevoie de sprijin.

Puteți începe cu o frază simplă: „Înțeleg că îți este greu să-mi spui ce s-a întâmplat, dar sunt aici să te ascult și să găsim împreună o soluție”.

A man and a young boy are fishing by a river. The man, wearing a light-colored hat and a blue shirt, is pointing towards the water. The boy, wearing a blue plaid shirt, is looking in the same direction. A fishing rod is visible in the foreground. The background is filled with lush green trees and a clear blue sky. The foreground shows a grassy bank with some dry grass.

Activități offline

O relație echilibrată cu tehnologia pornește de la experiențe sănătoase în offline.

Descoperiți interesele și pasiunile copiilor și încurajați activități în viața reală care îi aduc plăcere: jocuri în aer liber sau activități creative.

Stabiliți momente fără ecran în familie și înlocuiți-le cu activități petrecute împreună. În pofida unui program încărcat, planificați împreună timp de calitate cu copiii fără tehnologie, care întăresc legătura emoțională și încrederea reciprocă.

Conexiunile din viața reală îl ajută pe copil să-și dezvolte gândirea critică și să construiască o relație sănătoasă în interacțiunea sa cu mediul digital.



Metode tehnice de protecție

Pe lângă suport emoțional și educație, siguranța online înseamnă și instrumente practice:

- Creează *parole unice și complexe* pentru fiecare cont.
- Activează *autentificarea în doi pași (2FA)*.
- Verifică aplicațiile instalate și permisiunile lor.
- Dezactivează *localizarea* atunci când nu este necesară.
- Folosește un antivirus actualizat și învață copilul să nu descarce fișiere suspecte.
- Explică cum să raporteze și să blocheze un utilizator abuziv.



Resurse și sprijin

Indiferent de vârstă orice copil sau adolescent are nevoie să știe că nu este singur în interacțiunea sa cu mediul digital.

Atitudinea și reacțiile adulților devin exemple pe care copiii le urmează. Prin comunicare deschisă și suport emoțional îi putem sprijini să **descopere** mediul digital în siguranță, să **învețe** lucruri noi și să se bucure de experiențe minunate alături prieteni.

Pentru a fi în siguranță online copiii au nevoie să fie ghidați și să știe că **primesc ajutor** de la adulți de încredere, indiferent de situație.



MINISTERUL MUNCII
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL DEZVOLTĂRII
ECONOMICE ȘI DIGITALIZĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Împreună cu copiii puteți accesa **www.siguronline.md** – **Centrul de Siguranță Digitală**, unde veți găsi resurse adaptate vârstei lor, ghiduri pentru părinți și profesori, jocuri educative, informații actualizate despre riscurile online, precum și modalități simple de a raporta conținutul abuziv.

Este un spațiu sigur în care copiii pot învăța prin exemple prietenoase, iar părinții pot descoperi metode practice și sprijin specializat pentru a construi împreună o experiență digitală pozitivă.

Află mai multe pe
www.siguronline.md



Centrul de Siguranță Digitală