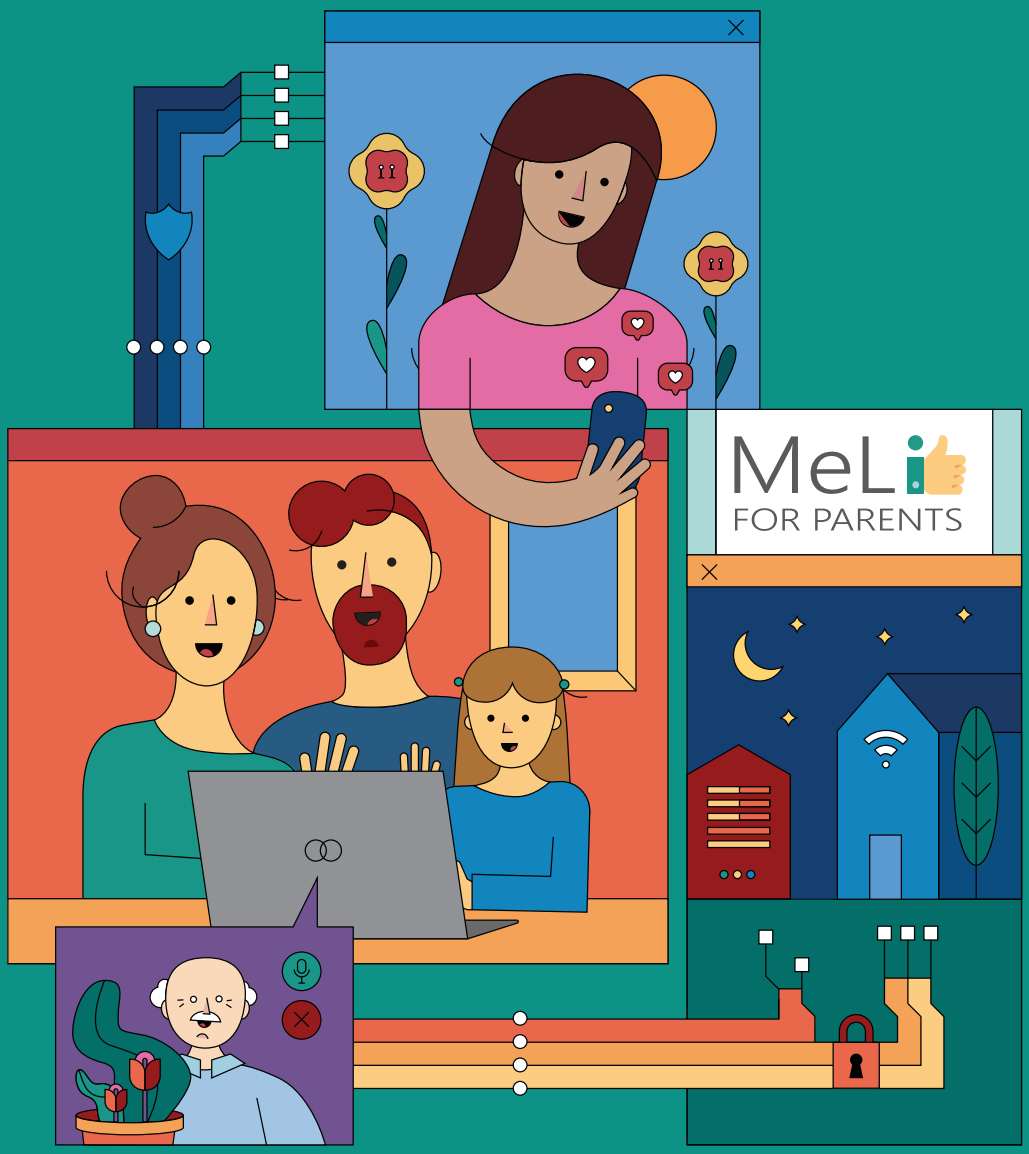


Медийна грамотност

Ръководство за родители

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Този документ е изготвен благодарение на подкрепата на проект по ЕРАЗЪМ+: Media Literacy for Parents (2019-1-PL01-KA204-065331).

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието. То отразява възгледите само на авторите, и Комисията не може да носи отговорност за каквато и да е употреба на информацията, съдържаща се в него.

Координатор:

EPA - European Parents' Association

c/o LLLP - Lifelong Learning Platform

Rue de l'industrie 10

1000 Brussels/Belgium

E-mail: office@europarents.eu

www.europarents.eu

BY NC ND

Дизайн & Илюстрации: Soledad Aguirre Luzi www.agluzi.com

Медийна Грамотност Ръководство за Родители

Съдържание

Съдържание Стр.

Предговор 8
Въведение 9
Консорциум 10

1. Медийната грамотност 16
1.1 Икономически, социални и културни аспекти на медиите 18
1.2 Комуникация и изграждане на доверие 23
1.2.1 Родителски стилове и влиянието им върху медийното обучение 24
1.2.2 Връзка между родителски стилове и комуникация 28
1.2.3 Изграждане на доверие 31
1.2.4 Разговори на чувствителни теми 32
1.3 Семейни правила за време пред екрана 36
1.4 Ролеви модели и стереотипи 43

2. Опасности и възможности онлайн 48
2.1 Опасности 50
2.1.1 Кибертормоз 51
2.1.2 Реч на омраза онлайн 57
2.1.3 Секстинг, Секстормоз и Груминг 62
2.1.4 Дезинформация: Разпознаване на фалшивите новини в традиционните и цифровите медии 66
2.1.5 Интернет пристрастяване при децата 72
2.2 Възможности 78
2.2.1 Създаване на дигитално съдържание 79
2.2.2 Онлайн обучение 84
2.2.3 Медиите в комуникацията и пътуването 87

3. Превантивни мерки: 92
3.1 Кибер сигурност 94
3.2 Онлайн поверителност 104
3.3 Инструменти за родителски контрол 110

4. Как да използвате Уеб приложението 116
5. Присъединете се към общността 126
6. Речник 130

Предговор, Въведение & Консорциум

ПРЕДГОВОР

Ръководство по медийна грамотност за родители

Това ръководство е създадено в рамките на проекта по Еразъм+ Медийна грамотност за родители, един от първите проекти, насочени специално към родителите и начина, по който те използват медиите. Проектът им показва начини и възможности за обучение на децата - как да станат уверени, отговорни и информирани медийни потребители.

Проектът е следствие на проучвания, които показват, че основната целева група на програмите за медийна и/или дигитална грамотност са предимно деца и младежи, но влиянието на семейното им обкръжение и на връстниците им до голяма степен надвишава въздействието на програмите, които обикновено се прилагат в училище. Ето защо е важно да се обучават и овластяват родителите, за да могат да изпълняват ролята си на първични възпитатели на децата си и в тази област – аспект, който Европейската асоциация на родителите (EPA) прокламира от основаването си през 1985 г., когато дигиталните проблеми все още не заемаха толкова важно място.

Консорциумът се състои от шест партньори от шест различни държави (Белгия, България, Кипър, Гърция, Италия и Полша) с различен опит (национални НПО, европейски мрежи и компании).

Всички те допринесоха със своя уникален опит в областта на обучението за възрастни, представителството на родители, дигитализацията, създаването на медийно съдържание и киберсигурността за създаването на програма за обучение, уеб приложение и това ръководство в подкрепа на родителите.

Целта е да се помогне на родителите в стремежа им да осигурят безопасността на децата си онлайн, от една страна, като същевременно участват пълноценно в съвременното общество, във възможностите за обучение, в демократичните процеси и свободното време и културните дейности, от друга страна. Дигитализацията също така улеснява себеизразяването, насърчава активни форми на гражданство и засилва творческата комуникация.

Пожелаваме на всички потребители ползотворно четене и ще се радваме да получим вашите коментари и предложения за подобряване на създадените материали.

Sofia, 2022

ВЪВЕДЕНИЕ

Медийната грамотност, или липсата на такава, изглежда сравнително ново явление, разглеждайки публикациите и изследванията през последните две десетилетия. Това обаче е много дискутирана тема още от изобретяването на печата, впоследствие със създаването на периодични вестници през 19 век, а по-късно и с радио и телевизионното излъчване. Така че някои от въпросите, пред които са изправени родителите днес, всъщност са повдигнати доста отдавна, като например разграничаването на вярна и невярна информация – днес по-известна под заглавието „фалшиви новини" – а също и (кибер) тормоза или нападките от всякакъв вид, както и „реч/език на омразата".

Същото важи и за усилията на родителите да защитят децата си срещу всяка от тези опасности, на държавните или църковните власти да държат своите граждани или последователи далеч от нежелано или дори опасно, според тях, съдържание. Последното сме склонни да наричаме цензура и има сериозни дискусии дали и как това важи и за родителския контрол върху онлайн дейностите на децата.

Ето защо основен акцент в това ръководство ще има върху комуникацията между родители и деца и съвместното създаване на правила, които има по-голям шанс да бъдат спазвани, ако децата се чувстват равноправни в тези споразумения.

Ръководството е разделено на пет раздела, които могат да се четат и използват отделно. Във всеки раздел ще намерите основна информация и връзки към допълнителни ресурси. Те също така съдържат някои много практични съвети и изпитани препоръки и дейности. Тук ще намерите и въведение в разработеното от нас уеб приложение. То може да се използва като допълнение към това ръководство и към курса за обучение и е чудесен начин да научите повече за медийната грамотност като участвате в тестове, гледате препоръчани видеоклипове, четете статии и следвате съветите и препоръките.

Включете се и в курса за обучение и подобрете своите дигитални компетенции, за да помогнете за развитието на тези на вашите деца и да популяризирате медийната грамотност сред вашите познати, приятели и роднини.

Консорциумът
MELI FOR PARENTS

Предпоставки

Обучението по медийна грамотност се развива през последните години, но обикновено е насочено само към младите хора и не отговаря на нуждите на родителите, които са отговорни да подкрепят медийната грамотност на децата си. Родителите могат да помогнат на децата си да развият умерено и здравословно поведение по отношение на използването на интернет и да разпознават съществуващите опасности, с които могат да се сблъскат онлайн. В ЕС-27 са разработени само малък брой инициативи, насочени към родителите и те все още имат ограничени познания за използването на медиите. Често се чувстват несигурни или неспособни да подкрепят децата си.

Цел

MeLi Parents има за цел да преодолее пропастта в политиките по отношение на ограничените инициативи за медийна грамотност, насочени към родителите, като създаде програма за обучение и поддържащи инструменти за обучение по медийна грамотност, предназначени специално за тях. Програмата за обучение ще им помогне да придобият някои технически познания за това как да използват цифрови медии и да участват в онлайн дейностите на децата си.

Подход

Проектът има следните измерими резултати:

• Учебна програма: Медийна грамотност за родители

• Уеб приложение ML4P

• Ръководство по медийна грамотност за родители

Иновация

Иновацията на MeLi Parents се състои в създаването на нови учебни материали и инструменти за медийна грамотност, специално предназначени за родители. Модулите са базирани на изследвания, проведени в партньорските страни, като по този начин адресират реални проблеми, с които се сблъскват родителите. Учебният материал е под формата на дейности и интерактивни ресурси. Уеб приложението изпраща известия до

родителите чрез имейл/SMS, като им предоставя ресурси и дейности, позволяващи им да практикуват медийна грамотност сами или с децата си, и в същото време да оценят съдържанието на обучението.

www.meli4parents.eu

ПАРТНЬОРИ
MAPA PASJI

Фондация Map of Passions е създадена през 2016 г. в Полша. Нашата мисия е да откриваме местни съкровища. Работим в четири основни области: 1) QUESTS – Експедиции по немаркирани пътеки, за запознаване с местната история, култура и природа и решаване на гатанки, скрити в римувани улики; управляваме повече от 600 куеста (www.questy.org.pl); 2) Културното наследство на местата, които защитаваме, документираме и популяризираме на регионално и национално ниво; 3) "Пространство за възрастни граждани" - активизиране, интеграция и образование на възрастните граждани; 4) Образователни програми, реализирани в международен план в рамките на програма Еразъм+.

www.mapapasji.pl

E-BUSINESS ACADEMY

Е-бизнес Академия е частна образователна и консултантска организация, специализирана в обучението за възрастни в областта на предприемачеството, електронния бизнес и е-маркетинга, както и персонален и бизнес коучинг, е-бизнес и е-маркетинг консултантска дейност. Наред с класическите и утвърдени принципи и

методологии, ние прилагаме в работата си и напълно нови научни психологически методи и инструменти като Неврографика, Невродизайн, метафорични карти и др. Нашата основна цел е да стимулираме нов творчески начин на мислене и да помогнем на собствениците на малки бизнеси, самонаетите лица и лицата със специфични умения и хобита да се представят онлайн и използват всички предимства на дигиталните технологии по възможно най-добрия начин.

www.e-businessacademy.eu

EMPHASYS

Emphasys Centre е създаден през 1998 г. като център за образование, обучение по ИКТ и изследователски център, одобрен от Министерството на образованието, културата, спорта и младежта на Кипър. Той разполага със силен екип от професионалисти, който включва експерти по ИКТ, психология, социология, образование, право, икономика, бизнес, човешки права, езици, комуникация, архитектура и графичен дизайн. Emphasys предлага услугите си на разнообразно портфолио от публични и частни организации, и на професионалисти и лица от всички възрасти.

Организиран е в 4 взаимосвързани отдела. Образователният отдел, който предлага валидирани и акредитирани ИТ курсове, като компютърни науки с ниво GCE A за студенти, влизащи във висши училища, или Европейската компютърна шофьорска книжка (ECDL) за професионалисти, като същевременно предоставя услуги по кариерно консултиране.

Департаментът по ИКТ обучение включва два напълно оборудвани отдела: STEAM Unit и EU Training Unit. ЕС отделът се фокусира върху предоставянето на широк спектър от курсове за мобилност с обучение по Еразъм+ КА1 за професионалисти и граждани на ЕС. STEAM Unit е напълно оборудван с високотехнологични инструменти и предлага на младите хора курсове, съчетаващи роботика, 3D дизайн и печат с помощта на 3D принтер Craftbot+ и кодиране чрез дизайн на видео игри с помощта на най-съвременните сетове за виртуална реалност, като като Oculus Rift S, ръководен от „Lego Education Trainer“ инструктори. Повечето от курсовете следват 4С подхода на Lego Education „Свързване – Конструиране

– Наблюдение – Продължение“, където обучаемите са поставени пред предизвикателство, което е отворено и ги поставя в позицията на търсещи решения. Изследователският отдел работи с няколко организации по финансирани от ЕС проекти (Erasmus, AMIF, AAL) в областта на образованието и обучението, като същевременно предоставя управленска подкрепа за проекти на ЕС на училища и неправителствени организации. През годините той изгради силна местна и международна мрежа, използвана за популяризиране на проекти и инициативи на ЕС.

Софтуерният департамент участва в проектирането, разработването, пилотното тестване и оценката на различни инструменти за електронно обучение, платформи, уебсайтове, приложения и портали за оценка и т.н., базирани на нуждите на различните проекти, изпълнявани от организацията.

Emphasys е член на Европейската мрежа за дигитално обучение (DLEARN) заедно с 25 други европейски организации.

www.emphasyscentre.com

EUROPEAN DIGITAL LEARNING NETWORK – DLEARN

Европейската мрежа за дигитално обучение – DLEARN – има за цел да обхване предизвикателствата, породени от цифровата революция по отношение на несъответствието на дигиталните умения, към приобщаващо цифрово общество. 47% от европейците нямат нужните дигитални умения, но в близко бъдеще 90% от работните места ще изискват определено ниво на цифрови умения и тези възможности ще оформят пазара на труда. Нашите цели се характеризират с 4 ключови думи: СПОДЕЛЯНЕ, СВЪРЗВАНЕ, МУЛТИПЛИЦИРАНЕ, ПОДОБРЯВАНЕ. DLEARN е колектор на практики и идеи, събиращ различни организации в Европа, за да отразяват, измислят и задействат нови инициативи за валоризация и подобряване на дигиталното обучение.

www.dlearn.eu

EUROPEAN PARENTS' ASSOCIATION - EPA

EPA (Европейска родителска асоциация) е основана като неправителствена организация през 1985 г. в Милано, за да насърчава сътрудничеството между училища, родителски асоциации и други образователни общности в Европа. През годините EPA се превърна в асоциация-чадър за национални и регионални родителски асоциации и федерации на родителски асоциации в Европа, които заедно представляват повече от 150 милиона родители.

Основните цели:

• Да насърчава и застъпва активното участие на родителите като начални възпитатели на всички етапи от образованието на техните деца,

• Да подкрепя родителските асоциации и отделните родители в различни европейски страни, като предлага възможности за обучение, сътрудничество и обмен на информация,

• Да подкрепя възможно най-високото качество на образованието за всички деца в Европа, по-специално чрез активно участие в разработването и оценката на политиките на ниво ЕС,

• Да насърчава обмена между своите членове.

www.europarents.eu

HEARTHANDS SOLUTIONS - HESO

Динамично консултиране, предлагащо широк спектър от услуги, подпомагащи сътрудничеството между търговските и публичните/ЕС финансиращи екосистеми. Услугите, предоставяни от HESO варират от бизнес развитие и достъп до публично финансиране до внедряване, обучение и трансфер на технологии. Всички услуги

се предлагат с фокус върху високото качество на резултатите, и това отличава HESO от повечето консултантски дружества, които се дистанцират от техническите изпълнения.

www.hearthands.solutions

ΙΔΕΚ

IDEC е компания за консултантски услуги, базирана в Пирея, Гърция. Дейностите ѝ се състоят в обучение, управленско консултиране, осигуряване на качество, оценка, изследвания, иновации и развитие на ИКТ решения както за частния, така и за публичния сектор. IDEC си сътрудничи с повече от 800 институции в цяла Европа и с около 300 експерти в конкретни области. IDEC има богат опит в европейски проекти, като координатор или като партньор по различни европейски програми и инициативи. Освен това IDEC има акредитиран център за учене през целия живот и е сертифициран съгласно стандарта за качество ISO 9001. Чрез двойната си роля, като доставчик на образование и като консултантска компания за управление, IDEC успя да включи най-добрите практики от бизнес сектора в образователния, като ги приспособи към духа на откритото и устойчивото и достъпно образование за всички.

www.idec.gr

ГЛАВА 1

Медийна грамотност Общи положения

Глава 1.1

ИКОНОМИЧЕСКИ, СОЦИАЛНИ И КУЛТУРНИ АСПЕКТИ НА МЕДИИТЕ

Медиите влияят на почти всяка част от ежедневието ни. Те до голяма степен определят нашите вярвания, действия, решения и понякога засягат нашите ценности и взаимоотношения. Започвайки от телевизията, чиито послания автоматично се отпечатват в съзнанието ни и това на нашите деца, преминавайки през цялата информация в Интернет и стигайки до социалните медии и груповите чатове. Информацията, която получаваме, влияе върху начина ни на мислене и поведението ни. Ето защо е много важно родителите и преподавателите да знаят как да разпознават и избират правилното медийно съдържание, източници на информация и платформи за себе си и своите деца. Също така е от решаващо значение да разберем как медиите влияят на нашите емоции, решения и действия.

Друга основна тема за нас като родители е как можем да научим децата си да оценяват и вземат най-доброто от медийното влияние, да ги учим и вдъхновяваме със собствен пример като модел за подражание. Една от първите стъпки, които препоръчваме, е да отделите време, за да проучите и оцените следните теми за вас и вашите деца:

- Колко време е включен телевизорът ви?
  (пасивно време пред телевизора за цялото семейство)
- Кои са вашите източници на информация относно политика, родителство, домакинство, спорт и т.н.?
- Как оценявате информацията, която срещате?
- Доколко сте сигурни, че информацията, която получавате, се основава на реални факти?
- Знаете ли разликата между факт и мнение?

Ето няколко важни въпроса, които можете да си зададете. Те ще ви помогнат да оцените своите медийни източници и тяхното влияние върху вас и децата ви:

Как различните хора (вие, децата ви, колеги, роднини, приятели) реагират на медийното съдържание?

Има много различни фактори, които определят реакциите на различните хора към една и съща информация. Най-често срещаните от тях са: пол, възраст, етническа принадлежност, културна и социална обусловеност, текуща ситуация.

За нас, като родители, е важно да разберем това и да го обясним на децата си по подходящ за възрастта им начин.

Какво ви мотивира да реагирате/отговаряте на медийно съдържание?

Като родители е важно да разберем какво кара нас и децата ни да реагираме или да отговаряме на медийно съдържание. Какво ни кара да реагираме на публикация в социалните медии или привлича вниманието ни в новините?

Би трябвало да можем да разпознаем провокациите, които ни тласкат към действие или формиране на мнение и убеждение. Фалшивите новини и дезинформацията например винаги са създадени по специфичен начин, така че да провокират нашата реакция и най-често това са различните форми и нюанси на страха.

СЪВЕТ: Препоръчваме ви целенасочено да се съсредоточите върху своите отговори/реакции към новините, публикациите в социалните медии, търговските реклами, които виждате/чувате по обичайните си медийни канали за една седмица. Запишете резултатите и констатациите и ги обмислете. След това може да ги обсъдите със семейството и приятелите си. Можете да използвате това упражнение като игра с вашите деца (в зависимост от възрастта им).

Как медийното съдържание влияе на емоциите ви?

Важно е да развиваме емоционалната си интелигентност, да се научим да наблюдаваме и разпознаваме емоциите си и външните влияния върху тях. Също така е от решаващо значение да говорим с децата си за техните емоции, да ги обучаваме по тази тема.

Как медийното съдържание формира нашите убеждения, отношение и поведение?

Като родители трябва ясно да разбираме как медийното съдържание оформя нашите и на децата ни вярвания, отношение и поведение. Нашите вярвания и убеждения определят филтъра, през който всички ние виждаме света. Те определят нашите реакции, действия, мнения.

В днешния свят нашите вярвания и убеждения често се формират от медийна информация, която идва от различни източници. Съответно те до голяма степен определят нашите реакции и действия. Ценностите и вярванията на нашите деца също се формират не само в семейната среда, но и от информацията и източниците, на които са изложени.

Как медийното съдържание влияе на решенията ви?

Информацията, която постоянно стига до нас чрез различни медийни източници, оказва силно влияние върху нашите решения. Важно е да развием своето критично мислене и също така да научим на това децата си.

ВИДОВЕ МЕДИЙНО ВЛИЯНИЕ

Пряко и косвено влияние

Каква е разликата между пряко и косвено влияние? Прякото медийно влияние е по-лесно да се различи. Например виждаме реклама за продукт и вземаме решение за покупка. Или виждаме политическа реклама и това формира нашето мнение за политически кандидат. В други случаи обаче влиянието на медиите е косвено. Например: рекламите, които виждаме, са от производители/доставчици, които могат да си позволят финансово реклама в дадена медия, т.е. медиите избират рекламодателите и новините, които виждаме и ние сме косвено изложени на това влияние.

Положително и отрицателно влияние

Когато говорим за медийно влияние, по-често фокусът е върху негативното влияние и дезинформацията или фалшивите новини. Ние изследваме и учим децата си как да разпознават негативното влияние и как да се предпазват.

Също толкова важно е, обаче, да се научим да разпознаваме и посочваме на децата си положителното влияние на медийното съдържание. Можем да ги научим как да изследват и използват онлайн учебни материали, образователни игри, различни подходящи за възрастта уеб приложения, да четат за каузи, екологични и социални проблеми и т.н.

КРЪГЪТ РЕАЛНО-ДИГИТАЛНО-РЕАЛНО

Ясното разграничаване на реалния и виртуалния свят и преминаването от единия към другия често е проблем не само за децата, но и за възрастните. Това се случва най-често в онлайн игрите, но има много други случаи, които не винаги разпознаваме. Тук можем да открием както отрицателно, така и положително въздействие.

Например: Следване на знаменитост в социалните медии и опит да бъде имитирана в реалния живот. Понякога, в по-екстремни случаи, това може да доведе до сериозни психологически проблеми. От друга страна, информацията за спортно или културно събитие може да ни насърчи да присъстваме на него и да развиваме уменията си.

СЪВЕТ: Намерете примери за различните видове в своето и на децата си ежедневие и ги обсъдете.

ИЗТОЧНИЦИ НА ВЛИЯНИЕ

Наясно ли сте кой и как ви влияе? Знаете ли кой влияе и кой е ролеви модел на децата ви?

Ето някои от най-често срещаните източници на влияние:

Търговски реклами

Това е най-лесно разпознаваемият начин за пряко медийно влияние.

Личности/знаменитости

През последните 10 години влиянието на личности/знаменитости, наречени инфлуенсъри, нараства, особено в социални мрежи като Instagram, Twitter, YouTube и др.

Социални групи (он- и офлайн)

Все повече животът на възрастните и децата се концентрира в затворени онлайн и офлайн групи, чието мнение има голямо влияние върху тях.

Социален опит

Децата отразяват във външния свят социалния опит, който са придобили в домашната и социалната си среда. Това се отнася и за нивото на медийната им грамотност.

Културна среда

Културната среда е водещ фактор за формиране на ценности и поведение.

РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ В ОПРЕДЕЛЯНЕТО НА ИЗТОЧНИЦИТЕ НА ВЛИЯНИЕ ЗА ДЕЦАТА

Какво можете да направите като родител:

• Говорете с децата си за техните интереси. Кои са техните модели за подражание? Кого следват? В кои социални медии?

• Потърсете информация и насочете децата си към подходящи влиятелни личности, според възрастта и интересите им. Следвайте ги заедно и ги обсъждайте.

• Говорете с децата си за техните емоции. Каква и коя информация предизвиква положителни/отрицателни емоции? Какви са причините за това?

• Обсъдете с децата си техния социален кръг.

Кой е в него? Как им влияе?

Какво им харесва и какво не им харесва? Какво биха искали да бъде различно?

МЕДИЙНО ВЛИЯНИЕ И ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Много новини, игри и явни или скрити реклами имат за цел да въздействат върху емоциите ни. Използваните изрази, образи и музика предават посланието, което авторите са поставили, дори без да бъде изразено словесно. Те са създадени така, че да си играят с нашите надежди или страхове, да събудят емоциите ни и да ни накарат да купим определен продукт, да подкрепим определена кауза или да защитим или да се противопоставим на определена позиция.

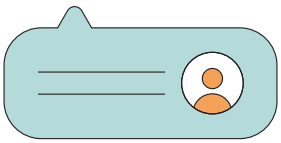
Важно е да развием емоционалната си интелигентност, да се научим да разпознаваме емоциите си и външните влияния върху тях, както и да предадем тези знания на децата си. Можете да намерите повече информация за основните емоции и емоционалната интелигентност тук:

https://www.paulekman.com/universal-emotions/

Защо е важно да обучавате децата си по темата за медийната грамотност?

Дигиталният свят заобикаля нас и децата ни ежедневно и освен че е полезен и необходим, може да бъде претоварващ и дори опасен. Децата трябва да могат да разбират и оценяват информацията, която срещат, за да я използват безопасно и ефективно. Медийната грамотност не се изразява само в това да знаете как да използвате различни устройства или да актуализирате Instagram. Медийната грамотност означава да разбирате информацията и да я използвате по подходящ начин.

По темата "Икономически, социални и културни аспекти на медиите", най-важното е да учим и тренираме децата си да разбират и оценяват как техният социален кръг и медийното съдържание влияят на емоциите им и как тези емоции определят тяхното поведение, решения и убеждения..



Допълнителни материали и препратки

https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zg24frd/revision/2

https://www.socialmagnets.net/how-social-media-influences-people/

https://www.paulekman.com/universal-emotions/

http://atlasofemotions.org/?fbclid=IwAR1E9K_NceQ8lV2wwRzz2o2DfefkNAo2uZ9DuEAMuKcsYm9ugJggOuMVTpE#introduction/

Глава 1.2

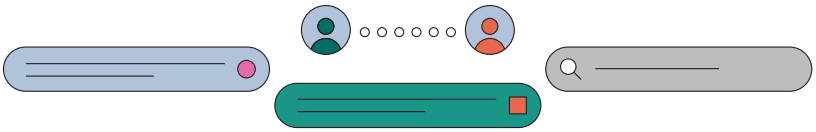
КОМУНИКАЦИЯ И ИЗГРАЖДАНЕ НА ДОВЕРИЕ

Какво разбираме под комуникация?

В днешно време има различни тълкувания на думата "комуникация". Изразът се използва особено често в техническа насока, за да опише взаимодействието между системи, машини, хора и т.н. В тази глава обаче ще се съсредоточим върху комуникацията като социален акт, връщайки се към латинския произход на думата communicare "споделям, разделям; предавам, информирам; присъединявам се, обединявам, участвам", буквално "движа се заедно".

За да можете "да се движите заедно", трябва да можете да се разбирате. Това води до различни начини на изразяване, за да накарате другия да ви разбере, и обратно.

И така, комуникацията в нашия контекст е процес на предаване на съобщение (или съобщения) и осмисляне на това, което другият човек се опитва да предаде, под влияние на различни фактори, които ще разгледаме по-нататък в тази глава.



Защо комуникацията е важна, когато говорим за медийна грамотност?

В общата глава за медийната грамотност описахме защо медийната грамотност е от съществено значение през 21-ви век и че тя не може да се преподава само в училище. Всъщност медийната грамотност не е свързана с преподаване на това дали нещо е "правилно" или "неправилно", а с това да откриваме нещата заедно, да анализираме и създаваме съдържание и да се учим един от друг. Децата често са по-бързи от възрастните в скролването и намирането на неща, по-лесно им е използването на нови приложения и онлайн игри, имат чудесни идеи за ключови думи за търсене на информация и т.н., но са по-малко наясно с проблемите, които могат да възникнат, докато сърфират в интернет, играят игри или участват в онлайн разговори.

Много родители са загрижени за безопасността на децата си и биха искали да блокират напълно достъпа им до интернет или да инсталират сериозни инструменти за контрол,

за да предотвратят контакт с нежелано съдържание. Това обаче е опасно начинание, тъй като "забранените плодове" обикновено са най-интересните (спомнете си собственото си детство 😊) и децата често са много изобретателни в намирането на начини да заобиколят тези препятствия. Понякога те могат и просто случайно да попаднат на неподходящо съдържание на телефона или лаптопа на приятел или на устройството на по-голям брат или сестра.

Добрата комуникация и доверието са толкова необходими, защото те не само ще накарат детето ви да разбере причините за вашите действия, но и ще ви помогнат да разберете защо определена игра, участието в предизвикателство или гледането на определен видеоклип изглеждат толкова важни за детето ви. Внимателното изслушване и разпознаването на желанията и притесненията на детето ще ви позволи да реагирате емпатично, но не непременно да се поддадете на всички негови желания, както ще видим в главата за родителските стилове. Освен това така ще насърчите детето си да ви информира в случай на възникване на проблем, без да се страхува от наказание. Ето защо обучението по медийна грамотност трябва да се разглежда като интерактивен процес, а не като еднократен разговор, който провеждате веднъж и приключвате. То ще бъде по-ефективно, ако се включва редовно в ежедневните дейности.

Глава 1.2.1
РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ И ВЛИЯНИЕТО ИМ ВЪРХУ МЕДИЙНОТО ОБУЧЕНИЕ

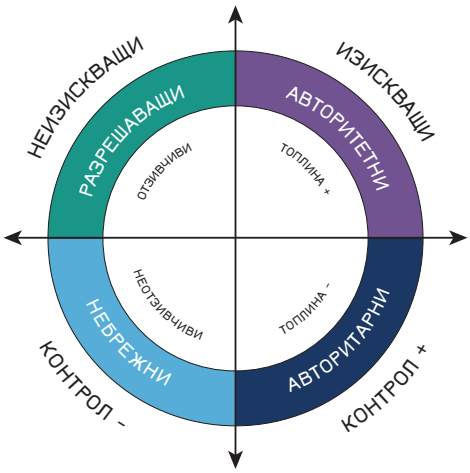
Като цяло начинът, по който възпитавате детето си, ще окаже влияние и върху практиките ви по отношение на използването на медиите от детето, затова нека разгледаме модела на четирите родителски стила, разработен от Диана Баумринд (1966, 1967)[1] и разширен от Мартин и Макоби (1973)[2].

Разглеждайки общите модели на взаимодействие на родителите с детето, предвид измеренията на родителския контрол (напр. надзор, изисквания и установени правила) и родителската топлота (напр. отзивчивост, подкрепа), като резултат на комбинацията между двете измерения се очертава следната схема:

---

[1] Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs, 75(1), 43-88 originally: Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, Child Development, 37(4), 887-907.

[2] Maccoby, E.E.; Martin, J.A. (1983). "Socialization in the context of the family: Parent-child interaction". In Mussen, P.H.; Hetherington, E.M. (eds.). Manual of child psychology, Vol. 4: Social development. New York: John Wiley and Sons. pp. 1–101.



Тези стандартни родителски стратегии са теоретични конструкции и в ежедневието със сигурност има припокривания, тъй като не всеки родител действа по една и съща схема през цялото време. Следователно моделът може да се използва за размисъл върху собствените практики: кои са специфичните поведения, които могат да бъдат наблюдавани и категоризирани.

Следващите описания очертават общите характеристики на всеки стил и показват влиянието им върху начина, по който се се използват медиите:

Разрешаващите или либерални родители се опитват да се държат по ненаказващ, приемащ и утвърждаващ начин спрямо импулсите, желанията и действията на детето. Те се консултират с детето относно решенията и дават обяснения за семейните правила. Те поставят малко изисквания за отговорност в домакинството и правилно поведение. Представят се пред детето като ресурс, който то може да използва, както желае, а не като идеал, на когото да подражава, нито като активен фактор, отговорен за формирането или промяната на текущото или бъдещото му поведение. Те позволяват на детето да регулира собствените си дейности във възможно най-голяма степен, избягват упражняването на контрол и не го насърчават да се подчинява на външно определени стандарти. Опитват се да използват убеждение и манипулация, но не и явна сила, за да постигнат целите си (вж. Baumrind, 1966 г., с. 889).

Обикновено разрешаващите родители са прекалено толерантни, като позволяват на детето да следи собственото им поведение и дейности онлайн, без да определят правила

или ограничения. Те са афективни, комуникативни и възприемчиви към използването на интернет от децата им, като са склонни да задоволяват всяко искане на детето.

Авторитарните родители се опитват да формират, контролират и оценяват поведението и нагласите на детето в съответствие с определен стандарт за поведение, обикновено абсолютен стандарт, теологично мотивиран и формулиран от по-висша инстанция. Тези родители ценят послушанието като добродетел и предпочитат наказателни, силови мерки за обуздаване на собствената воля в моменти, в които действията или убежденията на детето противоречат на това, което те смятат за правилно поведение. Те вярват, че трябва да държат детето на мястото му, да ограничават неговата самостоятелност и да му възлагат домакински задължения, за да възпитат уважение към работата. Те смятат, че запазването на реда и традиционната структура е високо ценена цел сама по себе си. Не насърчават обсъждането на решения, като смятат, че детето трябва да приеме тяхната дума за това, кое е правилно (вж. Baumrind, 1966 г., стр. 890). Авторитарните родители са по-строги и установяват строги правила (включително използването на средства за контрол) за използването на интернет без участие на детето. Обикновено авторитарните родители не ценят диалога и автономията.

Небрежните или неангажирани родители често отсъстват емоционално или физически. Те имат малки или никакви очаквания към детето и често не общуват с него. Те не откликват на нуждите му и нямат почти никакви поведенчески очаквания. Ако присъстват, те могат да осигуряват това, от което детето се нуждае за оцеляване, почти без да се ангажират[3]. При този стил на възпитание има доста отдалечена връзка между родителите и децата. Децата, които малко или никак не общуват с родителите си са склонни да стават жертва на други деца и самите те могат да проявяват девиантно поведение[4]. Децата на неангажирани родители често страдат от липса на социална компетентност, слаби академични резултати, неадекватно психосоциално развитие и проблемно поведение. Неангажираните родители не са нито отзивчиви, нито взискателни по отношение на използването на интернет от децата.

[3] Brown, Lola; Iyengar, Shrinidhi (2008). "Parenting Styles: The Impact on Student Achievement". Marriage & Family Review. 43 (1–2): 14–38.

[4] Finkelhor, D.; Ormrod, R.; Turner, H.; Holt, M. (November 2009). "Pathways to Poly-Victimization" (PDF). Child Maltreatment. 14 (4): 316–29.

Често небрежните родители не проявяват достатъчно ангажираност към използването на интернет от детето и не наблюдават неговите онлайн дейности. Докато либералните родители са ангажирани с използването на интернет от децата си, небрежните родители често са съсредоточени върху собствените си онлайн дейности.

Авторитетните родители се опитват да ръководят дейността на детето, но по рационален, проблемно ориентиран начин. Те насърчават споделянето на мнения, споделят с детето мотивите за своята политика и искат да чуят възраженията му, когато откаже да се съобрази с тях. Ценят се и автономната воля и дисциплинираното съобразяване. Поради това те упражняват строг контрол по някои точки на разминаване между родител и дете, но не потискат детето с ограничения. Те налагат собствената си гледна точка на възрастен, но признават и индивидуалните интереси и виждания на детето. Авторитетният родител утвърждава качествата на детето, но също така определя стандарти за бъдещо поведение. Той/тя използва разум, власт и формиране чрез режим и укрепване, за да постигне целите си. Не основава решенията си на груповия консенсус или на индивидуалните желания на детето, но също така не се смята за непогрешим или божествено вдъхновен.

Авторитетните родители определят правила за онлайн дейностите на децата си и следят за тяхното спазване, като коригират негативното и поощряват позитивното поведение. Комуникацията между авторитетните родители и техните деца е ясна и открита и се основава на взаимно уважение.

Глава 1.2.2

ВРЪЗКА МЕЖДУ РОДИТЕЛСКИ СТИЛОВЕ И КОМУНИКАЦИЯ

В процеса на общуване с детето ви са важни не само думите ви - КАКВО казвате, но много често дори повече начинът - КАК го казвате. Когато тези два аспекта не съвпадат, вие изпращате объркващо послание към детето си, което може да бъде основа за неразбиране и конфликт. Положението може дори да се влоши, ако не се спазват една или повече от следните максими за водене на разговор (адаптирано по Грис, 1989 г.):

МАКСИМА ЗА НАЧИНА - ЯСНОТА

- Без двусмислие в съобщението
- Бъдете ясни, за да се разбира смисълът

МАКСИМА ЗА ВРЪЗКАТА - РЕЛЕВАНТНОСТ

- Когато направите съобщението релевантно за получателя, това увеличава приемането му

МАКСИМА ЗА КАЧЕСТВОТО - ВАЛИДНОСТ

- Трябва да се предава само валидна информация
- Бъдете искрени

МАКСИМА ЗА КОЛИЧЕСТВОТО - ИНФОРМАТИВНОСТ И НАВРЕМЕННОСТ (АДАПТАЦИЯ)

- Подбиране на подходящия момент
- Бъдете информативни

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАКСИМИ

а) Бъдете прозрачни (ясни)

Съществуват различни допълнителни максими на поведение (понякога наричани субмаксими), **които се основават на тази супермаксима. В оригиналния си труд Грис изброява четири конкретни максими**[5]: Избягвайте неяснотата на изказа. **Избягвайте език, който е труден за разбиране, напр. защото съдържа думи, които слушателят не знае.** Избягвайте двусмислието. **Избягвайте двусмислен** език, който може да се тълкува по множество начини и може да затрудни получателя да разбере какво точно искате да кажете. Бъдете кратки. **Предоставяйте** информация по начин, който позволява на получателя да се съсредоточи върху ключовите детайли. **Бъдете подредени**. Предоставяйте информацията по начин, който е смислен и улеснява получателя да я обработи.

---

[5] Grice, Paul (1989): Studies in the way of words.

б) Бъдете релевантни. Уверете се, че цялата информация, която предоставяте, е свързана с текущия разговор; пропуснете несъществената информация.

в) Опитайте се да направите приноса си истински. На базата на тази супермаксима, съществуват две по-специфични максими за качество (понякога наричани субмаксими): Не казвайте това, което смятате за невярно. Избягвайте да предавате информация, за която смятате, че може да е невярна, освен ако няма някаква убедителна причина да го направите. Ако все пак решите да я включите, посочете отказ от отговорност, който подчертава съмненията ви по отношение на тази информация. Не казвайте неща, за които нямате доказателства. Избягвайте да включвате информация, която не можете да подкрепите с доказателства. Ако все пак решите да включите такава информация по някаква причина, посочете отказ от отговорност, който изтъква вашите съмнения.

г) Направете приноса си толкова информативен, колкото е необходимо. Предоставете цялата информация, която е необходима за целите на текущия разговор; не пропускайте нищо важно. Изборът на подходящия момент за вашата намеса не принадлежи към принципите на Грис, но е много важен, особено при работа с деца. Така стигаме до различните стилове на общуване. Както видяхме при възпитанието на децата, могат да бъдат разграничени четири основни модела:

ПАСИВНАТА КОМУНИКАЦИЯ се характеризира с:

- Затруднение за установяване на зрителен контакт
- Неспособност да кажете "не"
- Лоша стойка
- Нагласа "да се носиш по течението"

АГРЕСИВНАТА КОМУНИКАЦИЯ напротив, може да включва следното:

- Говорене през другите хора
- Често прекъсване, лошо слушане
- Контролиране или изискване
- Сочене с пръст
- Интензивно втренчване
- Мръщене
- Критикуване, сплашване или заплашване на другите

ПАСИВНО АГРЕСИВНАТА КОМУНИКАЦИЯ е комбинация от горните и означава:

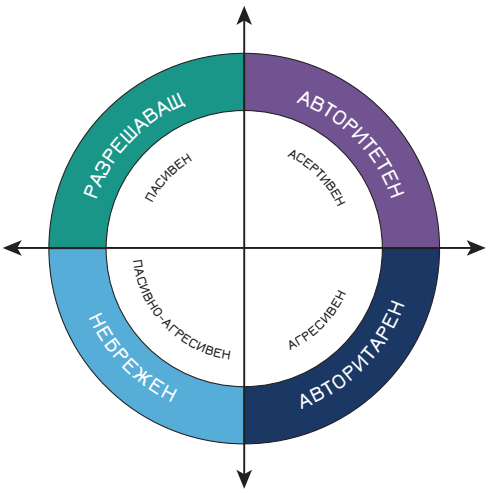
- Често сте саркастични
- Думите не съвпадат с действията
- Изражението на лицето не съвпада с думите
- Трудно признаване на емоциите

АСЕРТИВНИТЕ КОМУНИКАТОРИ

- Умеят да изразяват уверено желанията и нуждите си
- Насърчават балансирани разговори, в които и двете страни имат възможност да се изкажат
- Използват "аз" твърдения (напр. Чувствам се разочарован, когато...)
- Умеят да казват "не"
- Установяват добър зрителен контакт

Както вероятно вече сте се досетили, именно последният стил се препоръчва при взаимодействието между родители и деца. Разбира се, не винаги можете да използвате един и същ стил във всяка ситуация или с всеки събеседник. Може да използвате по-агресивен стил, когато сте ядосани за нещо, и по-пасивен, когато сте уморени.

Вижте и как тези четири стила на общуване са свързани с четирите родителски стила, които разгледахме преди малко. Можем да ги свържем по следния начин:



Глава 1.2.3

ИЗГРАЖДАНЕ НА ДОВЕРИЕ

За да се създаде култура на диалог, в която мнението на всеки се цени и взема предвид, родителите трябва да гарантират, че децата им могат да участват във вземането на решения по всички въпроси, които ги засягат. Този процес може да започне доста рано, тъй като дори малките деца са в състояние да вземат решения, когато им се предостави избор между две или три възможности. Децата, възпитавани по този начин, е по-вероятно да се идентифицират с решенията и да поемат отговорност за действията си. Очевидно е, че този обмен на мнения по дребни въпроси ще трябва постепенно да се разшири и да обхване по-важни проблеми и предизвикателства, като се създаде култура на диалог, при която детето се счита за компетентен партньор - един вид експерт по себе си. Това изисква взаимно доверие, както и много търпение и цялостен подход към възпитанието като процес, който насърчава развитието на пълния и уникален потенциал на детето.

Тази цел се постига най-добре чрез съчетаване на авторитетен стил на възпитание с асертивно общуване, при което границите се определят в съответствие с детето - като се вземат предвид неговата възраст и степен на зрялост - чрез преговори и споразумения, в които са включени и последиците от неспазването им, които ще бъдат приложени в случай на нарушение. Мерките за изграждане на доверие във връзка с поведението в интернет могат да бъдат в две направления: съвместно създаване на съдържание и съвместно присъствие в дигиталния свят.

Съвместното създаване на съдържание може да съдържа:

• Правене на съвместни снимки по време на разходка, на игра (на открито или на закрито), на парти, по време на обща дейност (готвене, градинарство и т.н.) и вземане на решение след това кои от тях да бъдат споделени, с кого и къде (да не се правят публично достояние лични снимки и т.н.)

• Писане на съобщения (имейли, публикуване на съобщения в социалните медии, до кого, какво съдържание и т.н.)

• Създаване на видео (видеоклип, кратък филм и др.)

• Програмиране: създаване на съдържание чрез Scratch Jr. или Scratch

• Създаване на фигури в игра.

Съвместното присъствие се отнася до дейности като:

• Играете онлайн игра заедно с детето си

• Сърфирате заедно в интернет

• Търсите информация по интересна тема

• Гледате видеоклип и обсъждате след това

Глава 1.2.4

РАЗГОВОРИ НА ЧУВСТВИТЕЛНИ ТЕМИ

Установената практика на диалог с детето ви ще бъде особено полезна, когато става въпрос за разговори по "деликатни" теми. Какво се счита за "деликатна" или "чувствителна" тема ще зависи много от вашата семейна и/или обществена култура, т.е. дали определени теми се споменават естествено в ежедневните разговори или по-скоро не се засягат. Децата "научават" за всички семейни/обществени традиции главно чрез наблюдение, като ги усвояват почти автоматично и ще ги поставят под въпрос едва когато се сблъскат с различни практики в друг контекст, напр. в детската градина, в училище, като ги видят в медиите, при приятели и т.н. Затова като родител трябва да се подготвите за разговори, например за сексуалността, голотата, насилието, религиозните убеждения, медийното потребление или други, които може да не са част от обичайните теми на разговор с детето ви.

а) Как да се подготвите за разговор и да го проведете?

На първо място, препоръчително е да съберете информация по темата, която да се основава на факти и да е научно доказана (вж. 1.2.2 "4-те максими на разговора" на Грайс). Сравняването на различни източници може да бъде от голяма полза за разбирането на сложността на някои въпроси, които не бива да се крият, особено от по-големите деца (за повече информация по различните въпроси вижте конкретните глави на това ръководство, например 2.1.1. за кибертормоза, 2.1.2 за речта на омразата и др.).

Второ, ако признаете, че не знаете всичко, но че има начини и средства за намиране и разграничаване на достоверна информация от "фалшиви новини" (вж. глава 2.1.4), ще разясните на детето си необходимостта от критично мислене и поставяне под въпрос на това, което вижда, чува и чете, и ще му помогнете да изгради устойчивост срещу опити за злонамерено въздействие, независимо дали става въпрос за кибертормоз, секстормоз или други.

На трето място, ако сте наясно със собственото си мнение и умеете да аргументирате гледната си точка добре и по разбираем начин, съобразен с възрастта на детето, като в същото време сте склонни да изслушвате и да се опитвате да разберете неговите мотиви и опасения, това значително ще увеличи вероятността то да приеме разговора. Четвърто, изборът на подходящ момент за тези разговори може да се окаже също толкова важен, колкото и съдържанието на самите разговори. Това обаче не означава, че трябва да определите дата и час в календара си, за да седнете и да поговорите на определена тема, а по-скоро да използвате възможностите, които се появяват в ежедневието ви.

Това може да бъде забележка на детето ви или на друг член на семейството, която можете да хванете и развиете. Може да бъде и нещо, на което сте попаднали, докато гледате телевизия, филм или видео заедно, или всякакъв друг вид "тригер", който може да се използва за започване на по-задълбочен и смислен разговор по темата. Ако нищо не се получи, а имате усещането, че трябва да поговорите по дадена тема, можете да се опитате да създадете такава ситуация, като се позовете на статия, която сте прочели, или на разговор, който сте провели със съседа, връстника или приятеля на детето си.

Имайте предвид, че в повечето случаи това няма да бъде еднократен разговор, а ще трябва да се връщате към темата отново - особено с порастването на децата - за да добавяте все по-подробна информация, да проучвате по-задълбочено ангажираността на детето и да се уверите, че посланията са разбрани и приети, както и да изясняваме дезинформацията или заблудата, на която детето ви може да е било изложено междувременно. Насърчаването на детето да задава въпроси от ранна възраст, да не приема информацията за даденост, всъщност е най-добрият метод да помогнете на детето си да развие критично мислене и да изгради устойчивост, което в крайна сметка ще бъде най-добрата защита, която можете да осигурите, тъй като ще има дълготрайни последици чак до юношеството и зрелостта. Понякога това може да бъде изключително напрягащо и тромаво - особено по време на известната фаза "защо и защо не", но усилията си заслужават. За да ви помогнем да аргументирате по-добре своята гледна точка/решение с по-големите деца, вижте някои полезни указания в следващите точки.

б) Правни разпоредби

Ако ви е трудно да накарате детето си да разбере защо смятате, че трябва да се въведат определени мерки за неговата защита или защо определено поведение е неприемливо, може да ви бъде от полза да знаете, че има закони и други разпоредби, които трябва да се спазват. Например минималната възраст за използване на определени канали на социалните медии или фактът, че секстингът се счита за детска порнография, когато явно сексуалното съдържание е изпратено от непълнолетно лице, без значение дали самото дете е публикувало съобщението или изображението. Някои от тези правни разпоредби са национално законодателство и обикновено можете да се информирате за тях на уебсайта на вашето Министерство на правосъдието. Други правила са установени от доставчиците на такива услуги и е добре да започнете да ги разглеждате заедно с детето си и да му обяснявате, въпреки че в много случаи те са дълги и невинаги удобни за четене. Това също така ще научи детето ви никога да не приема или подписва нещо, което не е прочело или разбрало, което може да бъде много важно по-късно в живота, когато става въпрос за договори или други споразумения.

в) Сътрудничество

Създаването на мрежа от други членове на семейството, родители на приятели, учители, друг училищен персонал, ще ви помогне да знаете какво се случва, да разбирате бързо, когато има проблем, и да обменяте възможни решения с другите.

Контактът с родителите (семействата) на приятелите на детето ви е особено важен, тъй като не във всички семейства се прилагат едни и същи правила, а вие не искате детето ви да има достъп до нежелано съдържание на други места. Затова може да се наложи да се обадите на тези родители и да обясните каква е вашата зона на комфорт и какви граници сте поставили или какво споразумение сте постигнали с детето си.

Установяването на добри отношения с учителя(ите) на детето ще ви даде възможност да научите не само как се държи детето ви в училище или какво е съдържанието на уроците, но и за възможни проблеми в отношенията, с които детето ви може да се сблъска в училище. Това може да помогне за предотвратяване или откриване на (кибер) тормоз, както и за намиране на решения.

Други членове на семейството могат да помогнат за повишаване на чувството за собствена стойност на детето, да открият евентуални проблеми с приятелите или в училище, за които то не би искало да ви каже. Уверете се, че детето ви знае кои са доверените хора, към които може да се обърне в случай на нужда.

Материали за допълнително четене

Обща информация:

https://nesetweb.eu/en/resources/library/teaching-media-literacy-in-europe-evidence-of-effective-school-practices-in-primary-and-secondary-education/

https://ec.europa.eu/education/news/public-consultation-new-digital-education-action-plan_en

Parentnets е проект по програма "Еразъм+" (2014-2016 г.), в рамките на който бяха разработени интерактивен наръчник и онлайн игра за родители с цел повишаване на тяхната осведоменост относно опасностите и възможностите за децата в онлайн света.

http://www.parentnets.com/

http://handbook.parentnets.com/en/index.html

Global kids online е уебсайт, управляван от Лондонското училище по икономика, с информация за изследвания в областта на правата на децата в дигиталната ера.

http://globalkidsonline.net/

На следните уебсайтове можете да намерите подробни обяснения и допълнителни проучвания за различните родителски стилове (включително в различни културни контексти).

https://www.parentingscience.com/parenting-styles.html

https://www.verywellfamily.com/types-of-parenting-styles-1095045

https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/

Следните статии/уебсайтове са посветени на стиловете и принципите на общуване и връзката им с медийното обучение:

https://www.yourarticlelibrary.com/management/communication/7-principles-of-communication-explained/53333

https://soulsalt.com/communication-style/

http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online

http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/CORE

Тук можете да намерите инструменти за самоанализ и споразумения:

https://movingimageeducation.org/getting-started/activities/media-diary#privacy-settings

https://www.edutopia.org/blog/creating-a-family-media-agreement-matt-levinson

https://www.childnet.com/resources/family-agreement

Положителните страни на цифровите медии във възпитанието и развитието на критичното мислене:

https://www.youtube.com/watch?v=AdRcZIcRi9I

https://en.unesco.org/themes/media-and-information-literacy

https://ucris.univie.ac.at/portal/de/publications/childrens-ict-use-and-its-impact-on-family-life(33618167-3929-4fc7-9f53-05624f1107b7).html

Проучвания за поведението на децата в интернет с препоръки и практически съвети можете да намерите тук

http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020

https://www.childnet.com/parents-and-carers

https://www.childnet.com/parents-and-carers/parent-and-carer-toolkit

Уебсайтове, видеоклипове и статии по конкретни теми са включени в следните уебсайтове:

http://www.parentnets.com/media/

http://www.webwewant.eu/

(резултат от проект на ЕС с Европейската училищна мрежа - резултати на няколко езика)

Секстинг и сексуално образование:

https://www.theguardian.com/society/2015/nov/10/sexting-becoming-the-norm-for-teens-warn-child-protection-experts

https://www.wiredsafety.com/sexting-sextortion-and-revenge-porn

https://www.fpa.org.uk/relationships-and-sex-education/parents-and-carers

Кибертормоз: http://handbook.parentnets.com/public/img/TheCyberbully.pdf

https://www.wiredsafety.com/gethelp

Глава 1.3

СЕМЕЙНИ ПРАВИЛА ЗА ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА

Защо имаме нужда от правила?

Макар че децата нямат проблеми с разглеждането в интернет или работата с мобилни устройства, те не са наясно с рисковете, които ги дебнат онлайн, и не са способни да мислят критично или да проверяват достоверността на съдържанието. Ето защо разговорите с децата и тяхната защита са толкова важни. Забраната на всички мобилни устройства, до които детето може да има достъп, не е дългосрочно решение; това може да предизвика агресия и да ограничи общуването с връстниците.

Родителите трябва да се присъединят към децата си във виртуалния свят, да ги придружават в техния онлайн и офлайн живот.

Времето, прекарано пред екрана, влияе върху начина, по който децата работят, включително домашните и учебните задължения. Ето защо е толкова важно да се рационализира използването на мобилни устройства от всички членове на семейството, като възрастта е най-важният фактор за определяне на времеви ограничения.

Правила за времето пред екрана - какви са те?

Правилата за времето пред екрана са набор от принципи, определящи начина, по който децата и другите членове на семейството да използват мобилни устройства и установяващи границите и рамката на сърфирането в интернет у дома. Правилният избор на начина на използване на новите технологии, добре съобразен с възрастта и нуждите на детето, позволява да се постигне баланс между времето, прекарано пред екрана, и времето офлайн. Подходящите правила осигуряват безопасността на децата в интернет; те са източник на знания, обучение и развитие, както и система за подкрепа на процесите на придобиване на нови умения и укрепване на връзките. Правилата за времето пред екрана за дадено семейство, трябва да се изготвят заедно и да отговарят на нуждите на семейството.

Правилата могат да се променят в зависимост от сезона (например празници) или възрастта на детето. Всички промени е нужно да се въвеждат в присъствието на всички членове на семейството. Добрите правила за времето пред екрана включват няколко точки:

1. СВОБОДНИ ОТ ЕКРАНИ ЗОНИ - много е важно да се определят такива зони, така че детето да разбере, че там няма да се допускат цифрови устройства. Най-често това са:

- Детската стая - всички устройства трябва да се зареждат извън детската стая, за да се избегне нарушаване на съня и изкушението да се проверяват съобщенията.
  Светлината, излъчвана от зареждащото се устройство, може да повлияе на режима на сън на детето.
  Вибрационните и/или звуковите аларми могат да събудят детето;
- Трапезария/стая, в която се храним.

2. ЧАСОВЕ НА ДЕНЯ, СВОБОДНИ ОТ ЕКРАНИ - часовете, в които използването на цифрови устройства не е разрешено, също трябва да бъдат ясно определени, като се вземе предвид възрастта на детето. Най-често срещаните примери включват:

- Времето за хранене – това е време за разговори и общуване със семейството;
- Един час преди лягане – използването на екрани преди лягане може да причини нарушения на съня;
- Пътувания с автомобил, като дългите пътувания са изключение;
- Семейни събирания.

3. ИЗБОР НА МЕДИИ И РАЗНООБРАЗИЕ - предложете на детето разнообразни дейности пред екрана, за да не се занимава постоянно с едно и също. Правилата за времето пред екрана могат да включват гледане на мултимедия заедно с родителя, за да има възможност за общуване и разговор, които подпомагат процеса на учене.

4. ИГРИ ИЛИ ИЗПОЛЗВАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЯ заедно с родителя, за да наблюдавате как детето да прекарва времето си и споделя медийните си преживявания.

5. ВЪВЕЖДАНЕ НА ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ:

- Никога да не споделя лични данни онлайн;
- Никога да не споделя лични снимки онлайн;
- Родителят участва в процеса на определяне на настройките за поверителност за всички посещавани уебсайтове.

6. ПОЛЗИТЕ ОТ НАМАЛЕНОТО ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА трябва да се подчертаят (в сравнение с времето, прекарано например в игра с блокчета, срещи за игра и т.н.).

Списъкът може да бъде разширен, за да включва нови правила, важни за всички членове на семейството. След като се въведат нови правила за времето пред екрана, всички трябва да бъдат последователни и да ги спазват.

Как да въведем правила за времето пред екрана?

Макар че днешните деца живеят в свят, пълен с нови технологии, основните им нужди не бива да се пренебрегват - време, прекарано офлайн, 8-12 часа сън и поне 1 час физическа активност на ден. Когато определяте правила за времето пред екрана:

• Информирайте се за приложенията/софтуера, достъпни за детето, и за поведения, подходящи за непълнолетни на неговата възраст;

• Проверете всички медии, до които детето има достъп и/или използва;

• Никога не разрешавайте използването на устройства с дисплей по-късно от един час преди лягане;

• Възпирайте детето да влиза в социалните медии/други онлайн форми на развлечение, когато подготвя домашните си;

• Планирайте офлайн семейни дейности. Насърчавайте семейството си да се занимава с дейности, свързани със здравословния начин на живот, четене, разговори, разходки;

• Използвайте подходящи технологии, за да проверявате филми/игри/приложения, до които детето ви има достъп и/или които използва;

• Разговаряйте с другите членове на семейството (особено с хората, които се грижат за детето) за правилата за времето, прекарано пред екрана, за да насърчите последователността при спазването на нововъведените правила;

• Разговаряйте с детето (децата) си за онлайн безопасността, правилата за безопасност и киберзаплахите, като например кибертормоз или секстинг;

• Изгответе персонализирани правила за времето пред екрана, подходящи за вашето семейство: тези правила трябва да отразяват принципите на семейството ви и стила на възпитание;

• Подхождайте към медиите така, както към всяка друга област от живота на детето си - подобни правила следва да се прилагат за офлайн и онлайн дейности. Определете граници. Запознайте се с приятелите на детето си. Разберете кои уебсайтове посещава то и кои онлайн дейности смята за интересни или увлекателни;

• Времето в интернет не бива да минава самостоятелно; забавлявайте се с детето си, гледайте филми, играйте компютърни игри. Не се съсредоточавайте само върху наблюдението на онлайн дейностите на детето си;

• Станете модел за подражание на детето си; ограничете собственото си време за

гледане в екрана и сърфиране в интернет, научете детето си на онлайн комуникация, въздържайте се от използване на мобилни устройства; дайте пример;

• Осъзнайте значението на живото общуване Малките деца се учат най-добре, когато разговарят с друг човек в двупосочна комуникация. Занимателните разговори с детето ви са от основно значение за развитието на комуникативните му способности;

• Изберете зони, свободни от екрани, като спалните или трапезарията. Създайте място за зареждане на всички мобилни устройства в домакинството, за да се избегне постоянното проверяване на смартфона, например;

• Не използвайте технологиите като най-важния начин за успокояване на детето си. Макар че медиите могат да помогнат на детето да се успокои, те далеч не са единственото средство. Децата изпитват разнообразни емоции - препоръчително е да им бъдат показани различни начини за успокояване, като например дълбоко дишане, споделяне на емоциите, фокусиране върху методи за решаване на проблеми;

• Потърсете образователни приложения и ги препоръчайте на детето си. Посещавайте уебсайтове, подходящи за деца;

• Не се опитвайте да забранявате онлайн дейностите на вашия тийнейджър - това е част от неговия/нейния живот!

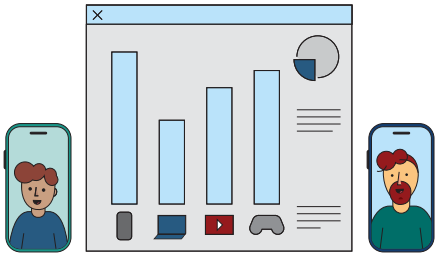
• Не се поддавайте на натиска да въведете детето си в света на новите технологии възможно най-рано; онлайн инструментите и приложенията са интуитивни, а децата бързо се учат;

• Записването на нововъведените правила винаги е добра идея (препоръчителни са и рисунки или пана със символи за илюстриране на правилата и т.н.). Правилата трябва да бъдат окачени/залепени/поставени на място, видимо и достъпно за всички членове на семейството, като осезаемо доказателство и отправна точка;

• Трябва да се започне с най-простите дейности, при които може разумно да се очаква положителна реакция на детето. Това би било благоприятно и обещаващо начало. Ако домакинството включва деца на различна възраст, трябва да се подчертаят категорично различните правила, според възрастта. Някои правила ще бъдат идентични, други ще се различават - на по-малките деца ще трябва да се обясни защо;

• Родителите трябва заедно да проведат разговор по някои от основните въпроси. Когато разговарят с децата, те трябва да бъдат последователни и да предават идентични послания;

• Изключвайте устройствата с дисплей, когато не ги използвате. Фоновата медия може да отвлече вниманието на детето по време на общуването между родители и деца или по време на игра.



Добри маниери при използване на цифрови устройства (Нетикет правила)

Вежливостта и коректното поведение са също толкова важни, колкото и преди ерата на компютрите, смартфоните и таблетите. Използването на цифрови медии не е оправдание за изоставяне на добрите маниери. Когато сте онлайн, цифровите устройства не трябва да се използват за измама, лъжа или да се използват думи, които могат да наранят другите. Детето трябва да знае, че е важно да останеш такъв, какъвто си, а не да подобряваш или разкрасяваш обстоятелствата. Обърнете внимание на детето си, че публикации му никога няма да изчезнат от мрежата и ще останат там завинаги; препоръчително е да се въздържа от използване на думи, които човек не би използвал лично в реалния свят. Насърчавайте детето си да разказва за опита си в интернет, за да се създаде комфорт и лекота при споделяне на потенциално опасни ситуации.

Съществуват редица правила за нетикет/добри маниери (препоръчително е да се подберат правила, подходящи за даденото семейство[1] :

• Затворете устройството си, когато някой се приближи. Съсредоточете се върху разговора. Хората са важни, тук и сега.

• Затворете устройството си и се въздържайте от писане и/или проверка на съобщения/известия по време на хранене.

• Избирайте разговорите на живо пред телефонните обаждания и/или писането на съобщения. Живейте в момента - не живейте в телефона си.

• Избирайте разговорите пред писането на съобщения.

• Когато изпращате имейли или текстови съобщения, използвайте подходящи поздрави, пълни думи и правилен език.

• Винаги искайте разрешение от снимания човек да споделите изображението му. Ако тя/той откаже, уважавайте това решение.

• Всички спорове винаги трябва да се решават в лични съобщения.

---

[1] Family Media Plans, https://www.turninglifeon.org/family-media-plans (accessed: October 28th 2020).

[2] Don't let distance learning be a pain in the neck (or head, or wrist), https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2020/09/10/remote-learning-ergonomics-eye-health/ (accessed: October 28th 2020).

Правилна стойка при използване на мобилни устройства

Правилната стойка при използване на мобилни устройства може да помогне за намаляване на болката във врата или раменете. Физическото движение и поставянето на екрана малко под хоризонталното ниво на очите на детето са съществени фактори[2]. За регулиране на височината на екрана могат да се използват стойки за екрани, за таблети или дори няколко книги под лаптопа. Това може да предотврати прегърбването и неговите последици. Екранът се поставя малко под хоризонталното ниво на очите на детето, уверете се, че е разположен на разстояние 45-60 cm от стола на детето. Стол с облегалка, позволяваща краката да почиват на пода (коленете са свити под ъгъл от 90 градуса), и организиране на място за писане, което не налага изгърбено положение, са допълнителни решения, благоприятстващи правилната стойка на детето. Китките трябва да останат хоризонтални, пръстите да са на нивото на китката, не над или под нея. Под предмишницата може да се постави учебник или книга, дебела колкото лаптопа, за да може детето да заеме естествена позиция.

Дали да не използваме Офлайн Предизвикателство?

Това е дейност, която има за цел да даде възможност на участника да се запознае с непознати неща, които преди това са били изоставени заради онлайн заниманията. Предизвикателството може да бъде прието от отделни членове на семейството или от цялото семейство. Това е възможност за изпробване на нови хобита/дейности. Офлайн предизвикателството е предназначено за намаляване на нивата на стрес и преживяване на JOBO (Радостта да си офлайн).

Съществуват две стратегии за офлайн предизвикателства:

• **Първа стратегия:** планирайте цялото време за предизвикателството до час. Уговорете си предварително срещи и ги спазвайте. Има много възможности за забавление и игри, които предлагат удоволствие без достъп до интернет и без използване на мобилни устройства. Дейностите могат да бъдат класифицирани по категории: игри за слънчеви/дъждовни дни; летни/зимни игри; игри на открито/на закрито; упражнения; еднодневни екскурзии; релаксация; групови/семейни игри; творчески задачи; диви игри; спорт; музика; доброволчество[3].

• **Втора стратегия:** не планирате нищо; правите каквото ви се иска в момента; не планирате конкретни задачи; следвате хода на мислите си. Наблюдавайте себе си/

---

[3] 101 ideas for screen free fun, https://herviewfromhome.com/101-ideas-for-screen-free-fun/ (accessed: October 29th 2020).

семейството си по време на предизвикателството; разговаряйте; споделете размислите си. Отбележете моментите, в които се изкушавате да влезете в интернет. Размишлявайте върху следното: Защо искате да влезете в интернет?
Можете ли да задоволите нуждата си по друг начин? Помислете за емоциите си. Как се справяте с това да сте офлайн? Чувствате ли облекчение или се ядосвате, когато не сте наясно какво се случва във външния свят и в живота на приятелите ви?

След като предизвикателството приключи, направете обобщение. Запишете какво сте постигнали и какво ви е било най-трудно.

- Успешно ли беше предизвикателството?
- Успяхте ли да останете офлайн?
- Бихте ли повторили предизвикателството?
- Как можете да се възползвате от него в другите си дейности?

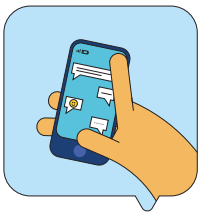
Ако предизвикателството е семейно, успехът трябва да се измерва за цялото семейство:

- Успяха ли всички да останат офлайн? Какво означава това за отделните членове на семейството?
- Какви бяха плюсовете и минусите на предизвикателството?

Време за авторефлексия: Sharenting

Sharenting означава публикуване на снимки и видеоклипове от живота на детето ви в социалните мрежи, блогове и други уебсайтове. Темите варират: най-често шарентингът включва публикуване на снимки от ежедневието, ваканциите или пътуванията. Съществуват обаче и онлайн групи от родители, които се интересуват от организиране на ситуации, целящи да разсмеят аудиторията. В действителност подобни материали могат да осмиват и/или унижават детето. В старите времена семейните снимки се съхраняваха в албуми, достъпни само за избрани зрители: интернет предлага възможност за разширяване на аудиторията, но дали това има смисъл?

Публикуването на снимки на детето ви онлайн означава, че те остават в мрежата завинаги. Нищо не изчезва от световната мрежа. Снимката на непълнолетното лице, достъпна онлайн, става част от неговия/нейния дигитален образ.



Глава 1.4

РОЛЕВИ МОДЕЛИ И СТЕРЕОТИПИ

Определение/Въведение

В тази глава ще говорим за това как родителите могат да определят здравословни стандарти за децата си, така че те да не използват прекалено много интернет. Родителите играят ключова роля в обучението на децата си по безопасно движение в киберпространството. Родителите имат двойна мисия, която включва както ролята на модел за подражание, така и ролята на възпитател. В тази глава са представени някои интерактивни дейности, които помагат на родителите да поставят основите на здрави и пълноценни взаимоотношения.

Ключови аспекти

Ролеви модели: Защо децата имат нужда от модели вкъщи?

Родителите играят решаваща роля за развитието на детето; те изпълняват задълженията си на възпитатели, като дават добър пример за поведение. Децата наблюдават много внимателно всяко действие на родителите си. Тези действия се "запечатват" в съзнанието им и ще формират собственото им поведение.

Обикновено децата се влияят повече от това, което виждат, че правите като родител, отколкото от това, което казвате, и просто следват вашия пример. Това означава, че като първи и най-важен модел за подражание за своите деца, трябва да предлагате положителен пример, на който децата ви да подражават и да развиват положителен начин на живот.

Дигитално родителство, дигитални ролеви модели

Като дигитален потребител, вашето поведение и отношение към използваните от вас устройства ще повлияят на отношенията на децата ви към техните собствени устройства. Можете да ги насочите към здравословен цифров живот чрез зрелия пример на вашите навици, като им обясните някои действия, например защо е необходима почивка от екрана.

Медиите са съществен елемент в даването на добри и лоши примери на децата, те може да ги разсейват или дори да им влияят в определени рутинни дейности. Това трябва да се следи, за да се избегнат възможни рискове. Важно е родителите да запазят контрола върху медиите и да изградят добри, здравословни отношения между децата и цифровите устройства, като насърчават любознателния и критичен подход.

Бъдете модел за подражание в управлението на времето пред екрана

Един от най-важните елементи е да обсъдите с детето си защо е важно да ограничите времето, прекарано пред екрана. Ето няколко предложения за отваряне на тази тема:

• Когато използвате нещо цифрово, опитайте се да прекарвате колкото се може повече време заедно, за да може детето ви да осъзнае прекараното време.

• Проучвайте, гледайте и оценявайте предавания/игри/приложения, преди да позволите на децата да ги използват.

• Използвайте родителски контрол (вж. раздел 3.2 Инструменти за родителски контрол).

• Организирайте много време без екран в рамките на деня на детето си.

• Уверете се, че медиите се използват във всекидневната или в друго съвместно използвано пространство.

• За тийнейджърите - намерете начин да участвате в това, което правят с устройствата си.

• Обсъждайте това, което гледате/виждате.

• Не забравяйте дейностите на хартия, като четене на книги.

Стереотипи. Собствен образ в дигиталните медии.

Представата за себе си е идеята, която си изграждаме, когато мислим за себе си. Тя е здравословна само когато съответства на това, което сме в действителност, кара ни да се чувстваме комфортно и ни носи положителни емоции. Въпреки това невинаги визуализираме образа на тялото си по начин, който да отразява реалността. Медиите играят важна роля за формирането на представата, която имаме за себе си и за другите. Показват ни много изображения, които в повечето случаи са продукт на редакция или добър маркетинг. Концепцията за красота и стандартите, които си поставяме, обикновено се основават на това, което виждаме в социалните медии. Това може да доведе до хранителни разстройства и други проблеми, свързани с психичното здраве, както при мъжете, така и при жените.

Стереотипи онлайн и защо те могат да бъдат проблематични

В социалните медии ежедневно се появяват голям брой хора и в повечето случаи има определени характеристики, категоризирани като "основни" за някои групи - това лесно води до създаването на стереотипи. Обикновено тийнейджърите са много склонни да подражават на това, което виждат, не само по отношение на образите, но и по отношение на поведението. Младите момчета и момичета много често са обект на стереотипи в интернет, особено по отношение на външния вид и ролите им. Това впоследствие се отразява и на взаимоотношенията между тях, като например смятат себе си за знаменитости онлайн или офлайн и се отнасят към връстниците си в съответствие с това предположение. Негативните стереотипи могат да бъдат болезнени и са погрешни: те могат да доведат до омраза или дори до насилие.

Въздействието на стереотипите

Стъпвайки на елементи от традиционните представи, които имаме за определени социални групи, стереотипите оказват значително влияние върху общественото възприятие. Обикновено те водят до прекалено опростяване и обобщаване на заобикалящата ни действителност, а малките деца и тийнейджърите са склонни да възпроизвеждат такива модели.

Как родителите могат да обучават децата да се справят със стереотипите

Родителите могат да играят важна роля в балансирането на потока от информация, стереотипи и онлайн образи, идващи от социалните медии или медиите като цяло.

- Удовлетворявайте потребността на детето от внимание.
- Обсъдете хумора в стереотипите.
- Обръщайте внимание на положителните стереотипи, дори да изглеждат като комплименти.
- Напомнете на децата за спазването на онлайн нетикета.

Защо да не забраняваме изцяло интернет за децата?

Интернет крие много рискове и опасности, но това не означава, че той не предоставя и много възможности. За да защитите децата си, не е необходимо да ги ограничавате от киберпространството като цяло, нито пък е решение да им дадете неограничена свобода. Резултатите от това, че не позволявате на детето си да си създаде собствен интернет опит, могат да бъдат различни, но най-вече това може да маргинализира детето от приятелите му и училищните групи или дори да го направи обект на негативни коментари. То може също така да ограничи когнитивното развитие и цифровите умения на детето. Не забравяйте, че това ще има отрицателно въздействие и върху атмосферата в семейството ви. Вероятно детето ще стане по-любопитно към нещо, което е забранено, и тайно ще намери начин да го открие. Истинският проблем тогава ще бъде, че детето изобщо няма да бъде образовано относно използването на медиите, нито ще знае какви правила и ограничения да спазва.

• **СЪВЕТИ ЗА ПООЩРЯВАНЕ:** Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да общувате по-добре с детето си и да изградите отношения, основани на доверие и уважение.
Как да насърчите детето си да говори?

• **АНГАЖИРАНЕ.** Когато сърфирате в интернет или проверявате приложения заедно с децата си, отделете време да поговорите с тях за видяното. Това е добра възможност да обсъдите мислите си и да научите какво прави детето ви в кибер живота си.

https://www.apa.org/topics/healthy-technology-use-children
https://www.khanacademy.org/khan-for-educators/resources/parents-mentors-1/helping-your-child/a/create-accounts-for-you-and-your-children

• **СЛУШАНЕ.** Позволете им да изразят мнението си за медиите, които използват, и бъдете активен слушател. Можете да научите много за техните проблеми, ако им позволите да водят дискусията.

• **ПООЩРЯВАЙТЕ ИЗБОРИТЕ.** Предлагайте на децата избор в зависимост от възрастта и способностите им, но не и по отношение на медиите, които те могат да използват преди определена възраст.

• **СВОБОДА.** Разглеждайте всяко от децата си като личност и им давайте възможност да растат и да се развиват. В същото време се уверете, че децата са наясно с последиците от своите действия и поведение, и ги научете как да взаимодействат във всяка социална среда.

http://www.parentingstyles.co.uk/

• **ПРЕКЪСВАЙТЕ.** Прекъснете за известно време постоянното използване на интернет и се опитайте да се занимавате с други дейности. Можете да оставите телефона си в друга стая или да не го държите в ръцете си, когато сте със семейството или приятелите си. По този начин давате добър пример на децата си.

• **БЪДЕТЕ ДОБЪР РОЛЕВИ МОДЕЛ.** Децата ви няма да бъдат разумни в интернет, ако вие самите не спазвате съветите за поверителност онлайн. Уверете се, че сте добър наставник за детето си. Помислете два пъти, преди да публикувате техни снимки в своя профил. Пазете тяхната и вашата поверителност. Говорете с тях и бъдете добър пример за потребител.

Това са някои интерактивни дейности, с които да ангажирате децата си, за да постигнете "учене чрез правене". Важно е да отделяте от личното си време за обучение и да давате правилния пример на детето си.

• **Ролеви игри:** Можете да се редувате и да обсъждате различни теми с детето си. Примерни сценарии: някой ви изпраща съобщение за сприятеляване, някой публикува ваша лична информация, качвате снимка на приятел, който не я харесва, или пишете коментар под публикация и другите участници тълкуват погрешно намерението ви.

• **Дейност за стереотипите:** Как възприемаме стереотипите? Споделете примери, които можете да намерите онлайн, и ги обсъдете помежду си (по отношение на жените, мъжете и интерсексуалните - обърнете внимание, че социалният пол се различава от биологичния пол. Разгледайте разликите между стереотипите в реалния и онлайн живота.

https://www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/272873/mod_resource/content/1/Classroom%20Activities%20on%20gender%20stereotypes%20and%20equality.pdf

• **Тест, който да направите заедно с детето си,** за да му обясните защо е важно да се откъсне от екрана като прекара времето си в нещо по-продуктивно: **Колко сте пристрастени към телефона си?**

https://www.amexessentials.com/cell-phone-addiction-quiz/

В заключение, като родител трябва да осъзнаете, че играете решаваща роля в обучението на децата си за безопасното използване на интернет. Децата наблюдават вашите действия и поведение и се опитват да им подражават. Ето защо трябва да им дадете добър пример за подражание, особено когато става въпрос за използването на интернет. Като активен ролеви модел трябва да споделите положителния си опит с интернет и да им покажете как го използвате правилно. По този начин поставяте граници, но успоредно с това не им пречите да придобият умения онлайн.

И накрая, но не на последно място, когато сте у дома и нямате работа или други задължения, опитайте се да прекарате време в интернет заедно. По този начин ще и посочите как се създават стереотипи в интернет.

Допълнителни материали

Стереотипи:

https://www.betterinternetforkids.eu/web/portal/practice/awareness/detail?articleId=3995615

https://www.commonsense.org/education/lesson/gender-stereotypes-online-6-8

Съвети за дигитално родителство:

https://www.fosi.org/good-digital-parenting/seven-steps-good-digital-parenting/

https://www.internetmatters.org/issues/

http://assets.uscannenberg.org/docs/digitaldevicesUK_oct2018.pdf

https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture

ГЛАВА 2

Опасности и Възможности Онлайн

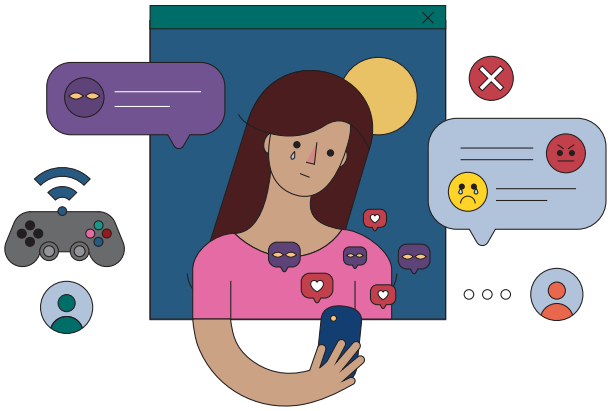
Глава 2.1

ОПАСНОСТИ

Когато разговаряме с родители за дигиталния свят и участието на децата им в него, една от най-големите им тревоги е кибертормозът. За съжаление обаче това не е най-често срещаната, да не говорим за единствената опасност, която "дебне" в цифровото пространство. Това също така не е самостоятелен проблем, а се преплита с много други аспекти на движението в онлайн света. Както и в следващата глава "Възможности", и тук няма как да се опишат всички възможни негативни страни, но консорциумът се спря на следните теми, които бяха определени като най-належащи.

- Кибертормоз
- Реч на омразата
- Секстинг, Секстормоз и Груминг
- Дезинформация: Разпознаване на фалшивите новини в традиционните и цифровите медии
- Интернет зависимост

Във всяка глава се разглеждат различни аспекти на избраната тема, но за да се запази наръчникът четим, те не са разгледани изчерпателно. За повече информация сме включили съвети за допълнително четене, най-вече уебсайтове, които препоръчваме за консултация на тези, които искат или трябва да се задълбочат в дадената материя.



Глава 2.1.1

КИБЕРТОРМОЗ

Въведение

Това е може би най-често срещаната и добре позната ситуация на опасност, която децата на всяка възраст могат да срещнат онлайн. Почти всеки ден можем да прочетем във вестниците или да видим по телевизията и други медии актуални събития, понякога трагични, свързани с деца, които са станали жертва на атаки от кибертормоз. Това, което обикновено липсва, е обяснението на какво точно се дължи това престъпление и защо то може дълбоко да шокира всеки, особено децата, когато са обект на кибертормоз. Кибертормоз са формите на агресия, тормоз и дискриминация, които са намерили благодатна почва за развитие във всички нови възможности за комуникация: социални мрежи, форуми, чатове и други услуги за съобщения, платформи за игри и др.).

Въпреки че липсва физическото и материалното измерение, характерно за най-класическите епизоди на тормоз, не бива да се подценяват нагласите, свързани с понятието кибертормоз. Виртуалният контекст, в който те са поставени (потенциално отворен за участие и взаимодействие на неограничен брой хора), и същевременно чувството за анонимност и безнаказаност, което използването на ИТ инструменти може фалшиво да породи у по-младите потребители, е безпрецедентно и особено тревожно поради сериозните си последици.

Определение и характеристики

Кибертормозът се проявява в най-различни форми като натиск, агресия, тормоз, обиди, очерняне, клевета, кражба на самоличност и манипулиране на лични данни, извършвани по електронен път във вреда на непълнолетните.

Начините на агресия при случаите на кибертормоз могат да се променят с течение на времето в зависимост от новите възможности за взаимодействие, които технологичната еволюция ще предостави. В момента това се случва главно чрез социалните медии и онлайн игрите, които младите хора (но не само те!) харесват много.

Терминът "кибертормоз" се разграничава от отделни прояви на обикновена "агресивност от клавиатурата", които са свързани с грубост и нецивилизованост при използването на средствата за комуникация. Той се характеризира с конкретна цел да се изолира, постави в сериозни затруднения или да се осмее едно или повече деца, определени като мишена, и се извършва многократно.

Разлики от традиционния тормоз

Въпреки че името може би води до убеждението, че кибертормозът е просто един от многото начини за проява на традиционно разбирания тормоз, той всъщност е ново явление, свързано с цифровата ера.

Най-очевидната разлика между тормоза и кибертормоза се състои в липсата на физическия и пряк компонент, характерен за повечето класически случаи на тормоз. За разлика от "взаимоотношенията", при които насилникът и жертвата се познават, живеят в един и същи град и често посещават една и съща среда, новите форми на кибертормоз налагат измерение, при което взаимодействащите страни могат да бъдат напълно непознати, не знаят нищо един за друг, освен съответните си потребителски имена, аватар и профилни изображения, а това прави проявите на явлението още по-опасни.

Потенциалът на новите медии означава, че агресивното поведение, свързано с кибертормоза, може да се прояви по всяко време и независимо от географското разстояние между участващите страни. Това още повече затруднява жертвата да избегне тормоза, на който е обект.

Лекотата, с която момчетата и момичетата вече могат да получат достъп до различни онлайн услуги, често определя липсата на възприятие за рисковете и дори за сериозните последици от действията, предприети в цифровия свят. Това граничи с поведение, което в реалния живот не би било допуснато или вероятно би се сблъскало с механизмите за контрол и неодобрение, действащи в училищната, спортната и социалната среда като цяло.

Опасността на явлението е очевидна и от друга гледна точка: поради естеството на интернет цялото съдържание, качено в него, се оказва извън контрола на тези, които са го споделили. Това дава възможност за разпространение на данни, информация и материали в мащаби, които нямат аналог в други форми на комуникация в миналото. Освен това е трудно да бъдат премахнати в последствие.

Основни прояви на кибертормоза

Както вече споменахме, различните форми на кибертормоз зависят и от развитието на технологичните средства, използвани за извършването му. Понастоящем можем да кажем, че най-често срещаните прояви на кибертормоз са следните:

ЗАПЛАХА: този термин обозначава реален тормоз в интернет. Нараняване, в някои случаи дори смъртни заплахи. Такъв е случаят "Синият кит".

КИБЕРПРЕСЛЕДВАНЕ: Подобно на традиционното преследване, става дума за многократен тормоз в интернет и реални заплахи, които провокират страх.

КИБЕРБАШИНГ: Това е когато група деца малтретират или бият някого на тяхната възраст, а някой снима видеоклип на нападението и го публикува в интернет. След това видеото се гледа от много хора.

ТРОЛИНГ: На интернет жаргона тролът е субект, който общува с другите чрез провокативни съобщения, дразнещи, извън темата или просто безсмислени и/или напълно погрешни, с единствената цел да наруши комуникацията и да разбуни духовете.

КРАЖБА НА САМОЛИЧНОСТ: Кражба на самоличност се извършва, когато крадецът открадне част от личната информация на някой друг и я използва за създаване на нова идентичност. Сред тийнейджърите това е начин да се предизвикат сериозни последици за репутацията на засегнатия, като често се предоставят лъжи и невярна информация.

ЗАБРАНА (BAN): Това е акт на умишлено отстраняване на някого. Забраната се проявява при тормоз в личен план, но се използва и онлайн. Например детето ви може да бъде изключено/непоканено в групи или партита, докато вижда, че други приятели са включени, или да бъде изключено от общи чат теми, в които участват общи приятели.

АУТИНГ (OUTING): Известно е и като доксинг и се отнася до разкриване на чувствителна или лична информация за някого без неговото съгласие с цел да го злепостави или унижи. Може да варира от разпространяване на лични снимки или документи на публични личности до споделяне на запазени лични съобщения на дадено лице в онлайн частна група.

Разпознавайте кибертормоза, за да го предотвратите.

Като родител може да изпитвате известни колебания как да общувате с децата си на тази тема. Доколко да контролирате? Как да стимулирате безопасното използване на цифрови устройства?

Всеки образователен подход може да започне само от осъзнаването на емоционалните, социалните и познавателните потребности на детето, които се проявяват чрез интернет и неговите приложения за игри и комуникация. Като се има предвид ключовата

роля в израстването, интернет може да се превърне в място за срещи, където да взаимодействате с децата си, като правите всичко възможно да предотвратите рисковете, преди да са възникнали.

Съществуващите данни разкриват, че процентът на тийнейджърите, които са били жертви на кибертормоз поне веднъж, е различен в зависимост от местоположението, но така или иначе е впечатляващ и варира между 35 и 50 %, може би и повече, но само един от всеки двама е говорил за това с родителите си. Когато децата не говорят за това директно, трябва да разчитате на диалога, на общуването, което се основава на отношенията на доверие, които сте изградили с тях.

Поради вида на насилието, което претърпяват, объркването, което изпитват, чувството за вина и безпомощност, често жертвите започват да мислят, че трябва да се справят сами. В подобни случаи наблюдението на поведението става основополагащо, за да се опитаме да разберем дали има нещо нередно.

Сигналите, които виждаме, могат да бъдат индикация за други проблеми или за нормална фаза на растеж, но при всички случаи е добре да бъдат взети на сериозно. Обръщайте внимание на:

• Внезапна промяна в поведението с приятели, в училище или на други места, където децата общуват.
• Децата не желаят да посещават места или събития с участието на други хора.
• Децата спират да използват компютри, мобилни телефони и други технологии за комуникация без видима причина.
• Децата проявяват признаци на стрес или тревога всеки път, когато получат съобщение или известие.
• Показват ниско самочувствие, депресия, нарушения в храненето или съня.

НЯКОЛКО СЪВЕТА ЗА РОДИТЕЛИТЕ

Всеки възпитателен проект е различен в зависимост от възрастта и вида на връзката, която сте установили с децата си. Ето някои общи съвети:

• Общувайте с децата си. Накарайте ги да усещат, че винаги могат да поискат съвет. Не забравяйте, че ако се страхуват от наказание или негативни последици, ще им

бъде по-трудно да се обърнат към вас или да поискат съвет. Кибертормозът вирее в аудитория, която понякога е уплашена и неспособна да заеме позиция, а друг път е очарована и сговорчива. Трябва да накарате децата си да разберат, че без тази "защитна" нагласа наоколо кибертормозът не би могъл да се случи.

• Помогнете им да се развиват уравновесено и с уважение към другите. Уверете се, че компютрите, смартфоните и таблетите не заместват "реалния" живот: колкото повече се идентифицират с това, което споделят в интернет, толкова повече могат да бъдат наранени от тези, които ги нападат. Направете заедно упражнение, в което да вземат предвид "гледната точка на другия", така че и онлайн винаги да могат да действат с уважение към мнението на другите.

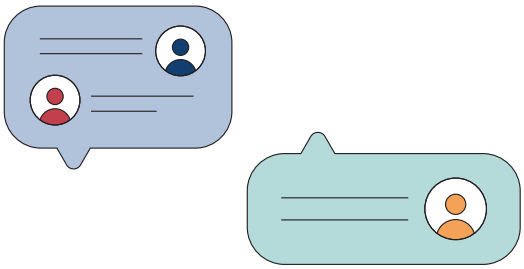
• Осигурете им усещане за личен живот. Те трябва да знаят как да го управляват онлайн и да спазват правилата, които сте установили заедно. Никога не трябва да публикуват лични данни или твърде много информация, снимки, видеоклипове за себе си. Кибернасилникът може да използва тези материали, за да ги обижда, изнудва, дискредитира и т.н. В зависимост от възрастта им, моля, лично се уверете, че настройките за поверителност на всяко свързано устройство са правилни.

Предотвратяването на кибертормоза несъмнено е по-добро от намесата след възникване на инцидент. Но не забравяйте, че ако това се случи, има начин да се намесите ефективно и да поправите нещата. Ако откриете, че детето ви е обект на тормоз, попитайте го как можете да помогнете и споделете стратегия за намеса. Децата често се страхуват, че родителят ще реагира прекалено остро, което ще влоши положението им. Затова се поставете в позиция да изслушате историята, без да съдите: жертвата на кибертормоз се нуждае от разбиране и утеха, защото простото разказване на случилото се е жест, който изисква смелост и доверие в слушателя. След като се установи динамиката на фактите, можете да започнете пътя по възстановяване на самочувствието. Жертвите се нуждаят от помощ, за да разберат какво не е проработило в отношенията им с интернет и неговите приложения, но също така трябва да почувстват, че случилото се не е тяхна вина, а на кибернасилниците!

Навсякъде в Европа има телефонни и онлайн канали за изслушване, където опитни и компетентни хора са винаги готови да дадат съвет и да спрат последиците от това

явление. Ето защо, ако диалогът с родителите не е достатъчен или ако детето не се чувства способно да разкаже на семейството си какво се случва, то задължително трябва да знае, че винаги може да използва тези услуги.

Важно е да се следи какво се случва в интернет, защото на кибертормоза трябва да се противодейства, като се гарантира, че отговорните лица ще бъдат открити, изолирани и наказани, като се избягва поставянето им в равностойно положение. Кибернасилникът често е убеден, че действа анонимно, но той оставя много следи от действията си, които могат да представляват доказателство за престъплението. Не забравяйте, че в повечето държави много от действията при кибертормоза са наказуеми от закона.



Препратки:

https://www.altalex.com/guide/cyberbullismo

https://www.agendadigitale.eu

https://www.generazioniconnesse.it

https://www.modugno.edu.it

https://www.idtheftcenter.org

https://blog.securly.com

Глава 2.1.2

РЕЧ НА ОМРАЗАТА ОНЛАЙН

Въведение

Сред опасностите в интернет, на които "Медийна грамотност за родители" има за цел да противодейства, основно място заема феноменът на езика на омразата, древен и същевременно нов.

Езикът на омразата датира от зората на времето. Заражда се като практика, използвана за политически или религиозни цели, и има много исторически свидетелства. Езикът на омразата е в основата на всички геноциди по света и дава милиони жертви: например в еврейската общност по време на фашисткия и нацисткия период, който обхваща Втората световна война. Но във всяка епоха и на всяко място подбуждането към омраза е създавало условия за разделяне на обществото.

Необходимостта от образователни инициативи, насочени към омразата в интернет, се вижда от нарастващия брой обиди в интернет. Голяма част от тях са крайнодесни и расистки и могат да застрашат основните ценности на демократичното общество. Киберненавистта обаче не е само проблем, свързан с расизма и дискриминацията, а и проблем, свързан с начина, по който хората използват интернет. Това го прави сравнително ново явление, което не е напълно осъзнато и разбрано. "Новостта" на речта на омразата онлайн означава, че това е проблем, с който светът все още не знае как да се справи.

"Речта на омразата се превърна в една от най-разпространените форми на нетолерантност и ксенофобия в днешна Европа. Особена загриженост буди нарастващото присъствие на речта на омразата в политическия дискурс и начинът, по който тя се е превърнала в обичайно явление в публичната сфера, по-специално чрез интернет. Когато неприемливото започне да се приема, да се превръща в "норма", възниква истинска заплаха за правата на човека. Движението "Без език на омразата" на Съвета на Европа стартира, за да намали приемането на езика на омразата в интернет и да сложи край на неговото "нормализиране". Никой не би отрекъл, че интернет ни предоставя забележителни нови инструменти за общуване, солидарност, организиране на социални промени и забавление. И все пак не бива да позволяваме да се злоупотребява с него като с инструмент за онлайн тормоз и пропаганда на индустриите и идеологиите на омразата. Свободата на изразяване онлайн трябва да означава и свобода от страх онлайн." (Турбьорн Ягланд, бивш генерален секретар на Съвета на Европа).

Език на омразата онлайн и кибертормоз

Съществува силна връзка между речта на омразата онлайн и кибертормоза, който разгледахме в предишната подглава. Кибертормозът е сила, насочена срещу отделен човек, докато речта на омразата обикновено призовава към враждебност и насилие срещу цяла група хора. За жертвите им обаче и двете са форми на насилие и унижение. Речта на омразата и кибертормозът използват едни и същи онлайн канали. Те често се случват срещу лица, които се смятат за различни, било то поради техния произход, увреждане, етническа принадлежност или други причини. И при двете се използва обидна и тормозеща комуникация. В много случаи кибертормозът и речта на омразата се комбинират и това е много вредно за отделни лица и групи. В същото време изграждането на увереност у младите хора в борбата с речта на омразата може да подпомогне тяхната устойчивост при справянето с кибертормоза и обратното. Медийната грамотност е в подкрепа на овластяването на младите хора и техните семейства да разберат проблемите, които се поставят на дневен ред в интернет, и да се защитят или да реагират на тормоза, когато той се случи.

Каква е целта на омразата онлайн?

Проблемът, който възниква в контекста на подходящото медийно образование на възрастните и родителите на деца в училищна възраст, е да се създаде бариера пред възможността най-различните форми на реч на омразата, които се срещат в интернет, да нанесат вреда. Изявления и изображения, изпълнени с омраза, могат да попаднат на екрана на потенциални преки мишени, както и на хора, които не са в състояние да разпознаят опасността и поради това са изложени на риска да станат проводници на професионални хейтъри, криещи се в мрежата. Ето защо родителите трябва да бъдат първите, на които да се помогне да разпознаят речта на омразата и да я възприемат като сериозно нарушение на правата на човека и принципите на демокрацията. Само по този начин родителите могат да помогнат на децата си да не попаднат в капан, защото интернет е отворен за свободата на изразяване както в положителен, така и в отрицателен смисъл: там може да се намери всичко, особено в социалните канали и сайтовете за онлайн игри. Отхвърлянето на езика на омразата изисква критичен анализ на безбройните послания, които всеки получава, когато е онлайн. По тази причина говорим в пълния смисъл на думата за медийно образование.

Нека си припомним, че според Съвета на Европа правилната дефиниция на речта на омразата обхваща "всички форми на изразяване, които разпространяват, подбуждат, насърчават или оправдават расова омраза, ксенофобия, антисемитизъм или други

форми на омраза, основани на нетърпимост, включително: нетърпимост, изразена чрез агресивен национализъм и етноцентризъм, дискриминация и враждебност към малцинствата, мигрантите и хората от имигрантски произход".

В днешната реалност можем да кажем, че жените, чужденците, бежанците, евреите, ромите, мюсюлманите и ЛГБТКИ хората са предпочитаните мишени на онлайн речта на омразата. Това обаче е списък, който ще се разширява с увеличаване на разнообразието на обществото.

Речта на омразата рядко е черно-бял проблем. Мненията се различават както по отношение на начина, по който трябва да се класифицира, така и по отношение на това какво трябва да направим по отношение на нея.

Част от причините за различията в мненията се крият в това, че повечето хора смятат, че ако нещо е класифицирано като реч на омразата, то изисква някакви действия. Ако не е, решаваме, че е приемливо.

Някои хора не са склонни да "действат" срещу речта на омразата, защото смятат, че това е неприемливо ограничение на свободата на изразяване. Това е типично за подхода на САЩ, където терминът "реч на омразата" се използва само за най-лошите случаи, например когато се отправят непосредствени заплахи за живота или сигурността на някого. Но за нас, в ЕС, преобладаващият подход е малко по-различен: изисква се реакция за всичко, което попада в определението, дадено от Съвета на Европа. Важно е обаче да се помни, че "да се направи нещо" не означава да се ограничи словото или да се забрани: има много други начини, по които можем да реагираме!

Последиците от речта на омразата онлайн, които трябва да се избягват

Интернет дава възможност за неограничено разпространение и достъп до изказвания, които често предизвикват верижен ефект, като с разпространението си думите стават все по-вулгарни и насилствени. От друга страна, чувството за привидна безнаказаност, свързано с относителната анонимност на хейтърите в интернет, предлага свобода без отговорност и позволява освобождаване на расистките, ксенофобските, антисемитските, хомофобските и сексистките формулировки. Това може да има опустошителен ефект върху младите хора, които са в търсене на собствената си идентичност и са свикнали да общуват бързо, например чрез социалните медии и онлайн игрите, и много често анонимно. Онлайн

омразата може да бъде изразена чрез видеоклипове и снимки, както и в по-познатата "текстова" форма. Визуалните или мултимедийните форми често имат по-голямо въздействие върху съзнателните и подсъзнателните нагласи.

Ако речта на омразата не се наказва, това води до по-нататъшни нарушения на правата на човека: негативните стереотипи се разпространяват в цялото общество, групите стават все по-маргинализирани и изолирани, конфликтите и разделението нарастват, а злоупотребите и заплахите се увеличават, тъй като се поставят нови граници. В най-лошите случаи самото "изразяване" започва да се превръща във физическо насилие. Речта на омразата може да доведе до престъпления от омраза и да наруши човешките права, свързани с личната безопасност и сигурност. Престъпленията от омраза винаги са придружени от език на омразата: не всяка реч на омразата води до престъпления от омраза, но престъпленията от омраза винаги включват реч на омразата.

В този контекст обучението по права на човека става от първостепенно значение за родителите, тъй като то предоставя мощен инструмент за справяне с езика на омразата онлайн чрез развиване на знанията, уменията и нагласите на младите хора от гледна точка на подхода, основан на правата на човека. Подходът, основан на правата на човека, помага не само за развиване на съпричастност и уважение към другите; той също така насърчава активното участие.

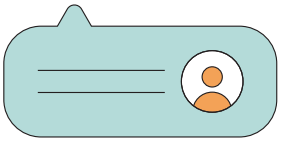
Ролята на родителите за защита на децата и тийнейджърите от езика на омразата онлайн

Въпреки че правителствата и други организации работят усилено, за да премахнат речта на омразата онлайн, при толкова много хора, споделящи възгледите си онлайн, е трудно да я спрем напълно. Ето защо не е достатъчно да се разчита на намесата на отговорните органи, а всички трябва да се мобилизират в защита на своите деца и на най-уязвимите млади хора като цяло.

Практическите съвети към родителите са изключително сходни с тези по отношение на кибертормоза: необходимо е да бъдете много внимателни, като дискретно съпътствате децата в техните онлайн дейности, без да навлизате грубо в личния им живот, но същевременно ги пазите от рискове. Да забележите ранни признаци на дискомфорт в ежедневното им поведение и онлайн дейности, които обикновено са им приятни, може да помогне за по-ефективна намеса. Когато забележите ситуация на реч на омразата онлайн, необходимо е да докладвате за инцидента на

органите, които могат да разследват и идентифицират виновниците. Информирайте и управителите на сайта или приложението, където се е появило подбуждането към омраза. Но само това не е достатъчно: родителите винаги трябва да обръщат голямо внимание на опасността детето им да е автор на реч на омразата. И тук родителите трябва да действат бързо, като започнат конструктивен диалог.

Не на последно място: интернет може да бъде опасен, ако се управлява лошо, а последните проучвания показват, че младите хора, които са уязвими офлайн, са уязвими и онлайн. Те са по-податливи на влияние, а също така е по-вероятно да се опитват да бъдат като другите, за да бъдат приети като приятели. Престоят пред екрана може да намали или премахне обичайните (естествени или усвоени) задръжки на хората. За някои хора, които лесно се поддават на влияние, това може да означава, че приемат нагласите и убежденията на групата, към която се присъединяват онлайн. Често младите хора са по-уязвими към радикализация, тъй като са по-доверчиви и податливи. Има и случаи, в които чрез "сприятеляване" уязвими хора са били набелязани с намерението да се възползват от тяхната изолация, с цел експлоатиране.



Препратки:

"Bookmarks - A manual for combating hate speech online through human rights education", Council of Europe. Available at:
https://rm.coe.int/168065dac7
"Silence Hate! Un manuale pratico per educare a contrastare il discorso d'odio", Centro Zaffiria – Cospe. Available at:
https://www.silencehate.it/wp-content/uploads/2019/05/silence-hate-un-manuale-pratico.pdf
"Tangram 43", Confederazione svizzera, bollettino della CFR. Available at:
https://www.ekr.admin.ch/pdf/TANGRAM_43.pdf#page=92
"Tackling hate speech online". Available at
https://www.internetmatters.org/connecting-safely-online/wp-content/uploads/sites/2/2020/06/IM-CSO-Hate-Speech.pdf

Глава 2.1.3

СЕКСТИНГ, СЕКСТОРМОЗ И ГРУМИНГ

Какво е секстинг?

Секстингът означава изпращане, получаване или препращане на съобщения със сексуално съдържание: текст, изображения/снимки и/или видеоклипове, собствени или на други лица, обикновено в социалните медии или чрез каналите за съобщения. Много млади хора не знаят, че създаването, притежаването, разпространението и/или излъчването на снимки и видеоклипове на лица под 14-годишна възраст в гол вид или в сексуални пози се счита за детска порнография в повечето държави и подлежи на наказателно преследване, дори ако е извършено от самия млад човек. Често млади момичета, които се интересуват от или са влюбени в момче, биват помолени да "изпратят (гол) портрет" като "доказателство" за своята любов. Дори ако изображението/видеото е изпратено в рамките на любовна връзка, то може да се превърне в средство за отмъщение на по-късен етап, например когато един от партньорите реши да прекрати връзката. В други случаи това дори не е човек, когото те познават в "реалния свят", а само познат от интернет. Съобщението може също така да попадне в "погрешни ръце" - понякога неволно - и да бъде използвано за изнудване и секстормоз.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

Гледайте този видеоклип с няколко съвета как да обсъдите тази тема с детето си: **Sexting - Advice Video - What parents need to know - Internet Matters** https://www.internetmatters.org/issues/sexting/

По-детайлна информация ще намерите на този уебсайт:
https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/sexting-sending-nudes/

Какво е секстормоз?

Секстормозът е форма на изнудване, при която сексуални изображения се използват за изнудване за пари или "услуги" от други лица. В най-лошия случай се изискват не само снимки/видеоклипове с откровено сексуално съдържание, но и физически срещи с жертвата, които могат да доведат до физическо сексуално насилие и злоупотреба. Това се случва както на момичета, така и на момчета.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

Гледайте този видеоклип в YouTube, за да разберете по-добре и да обсъдите въпроса с детето си: **SEXTORTION, blackmail started after a cybersex offer** https://www.youtube.com/watch?v=agbtK5Me8rg

Секстингът и секстормозът се срещат и сред възрастните. Когато става въпрос за деца, те са тясно свързани с онлайн груминга. Затова се прилагат описаните по-долу мерки за превенция.

Какво е онлайн груминг?

Онлайн груминг (съблазняване) е, когато някой използва интернет, за да изгради връзка с дете или младеж, като в крайна сметка цели да ги манипулира, експлоатира и злоупотребява с тях.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

Гледайте този видеоклип, основан на реален случай на онлайн съблазняване, за да разберете по-добре как извършител на онлайн сексуално престъпление може да се опита да съблазни дете онлайн.: **Emily's Story - Online Grooming** http://www.youtube.com/watch?v=GOsgQbmvuUQ

ОСНОВНИ ФАКТИ ЗА ОНЛАЙН ГРУМИНГА

• Всеки може да бъде съблазнител, независимо от възрастта, пола или расата си.

• Грумингът може да се извършва за кратък или дълъг период от време - от седмици до години.

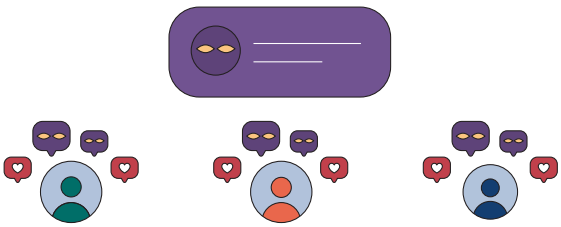
• Съблазнителят може също така да изгради връзка със семейството или приятелите на младежа, за да изглежда надежден или авторитетен.

• Съблазнителите могат да скрият самоличността си онлайн, като изпращат снимки или видеоклипове на други хора. Понякога това са снимки на по-млади от тях хора, за да спечелят доверието на "връстници".

• Съблазнителите се опитват да изолират децата от приятелите и семейството им, като ги карат да се чувстват зависими от тях, за да имат власт и контрол.

• Те могат да използват изнудване, за да накарат детето да се чувства виновно и засрамено, или да въведат идеята за "тайни", за да контролират и сплашват.

• Важно е да се помни, че децата и младежите може да не разбират, че са станали обект на съблазняване. Те могат да изпитват сложни чувства като лоялност, възхищение, любов, както и страх, притеснение и обърквене към своя съблазнител.



ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ, ЧЕ ДЕТЕ Е ОБЕКТ НА ОНЛАЙН ГРУМИНГ

Родителите трудно могат да открият онлайн съблазняването, тъй като грумърите често нареждат на децата да не споменават пред никого за връзката си. Признаците на онлайн груминг невинаги са ясни и често могат да бъдат възприети като нормално поведение, особено при тийнейджърите. Ето някои предупредителни знаци, които могат да ви помогнат да установите дали детето ви е обект на онлайн груминг:

- **Детето ви е потайно и не ви позволява да проверявате действията му.**
- **Детето ви прекарва повече време онлайн в късните часове.**
- **Детето ви получава подаръци/пари от неизвестен източник.**
- **Детето ви трудно се откъсва от телефона си.**
- **Детето ви ходи на необичайни места, за да се среща с приятели.**
- **Детето ви изглежда тъжно, затворено, загрижено, тревожно и агресивно.**
- **Детето ви използва сексуализиран език или поведение, които не са подходящи за възрастта му.**

Онлайн грумингът трябва да се възприема сериозно, тъй като той може да има следните негативни ефекти/въздействия върху децата:

КАК МОГАТ ДА ПОМОГНАТ РОДИТЕЛИТЕ?

Разберете с кого говори детето ви и с кого общува. Ако все още се чувствате неудобно, обсъдете това с неговите приятели, учител или някой, който може да ви каже.

Започнете още от ранна възраст със съветите за опасностите, които крие общуването в интернет и споделянето на лични данни. Наблюдавайте онлайн дейностите на детето си. Научете коя платформа използва и разберете какво прави онлайн.

Общуването с тийнейджъри понякога може да бъде трудно. Винаги е важно да обсъждате с децата си, като показвате подкрепа и разбиране. В крайна сметка детето ви трябва да знае, че може да се обърне към вас искрено, независимо в какви неприятности е попаднало.

Като родител трябва да знаете къде да потърсите помощ, ако детето ви е застрашено по някакъв начин. Запознайте се с различните видове и канали за подкрепа (линии за помощ, национални политики, центрове за помощ и т.н.) за жертви на онлайн груминг във вашата страна.

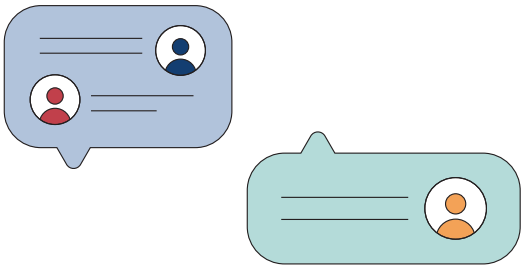
НАУЧЕТЕ ДЕЦАТА СИ:

• Да не приемат покани за приятелство в социалните медии от хора, които не познават.

• Да конфигурират настройките си за поверителност, за да скрият публикациите си онлайн и да направят профила си в социалните мрежи личен.

• Да не споделят прекалено лична информация в социалните мрежи, като например телефонни номера, домашен адрес, номер на банкова сметка и т.н.

• Да говорят, когато са в риск или когато към тях се обръща потенциален хищник.



Ресурси за допълнително четене:

NSPCC (2019). "Grooming". Available at:

https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/grooming/

NSPCC (2019). "Talking about difficult topics". Available at:

https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/talking-about-difficult-topics/

NSPCC (2019). "Keeping Children safe". Available at:

https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/talking-about-difficult-topics/

Council of Europe (2020) "Child Friendly material". Available at:

https://www.coe.int/en/web/children/child-friendly-materials

Kids Help Line. (2019)"Being safe on the internet". Available at:

https://kidshelpline.com.au/kids/issues/being-safe-internet

Глава 2.1.4

ДЕЗИНФОРМАЦИЯ: РАЗПОЗНАВАНЕ НА ФАЛШИВИТЕ НОВИНИ В ТРАДИЦИОННИТЕ И ЦИФРОВИТЕ МЕДИИ

Често ние самите като родители и преподаватели не сме в състояние или не полагаме усилия да разграничим коя част от информацията, която получаваме, е истинска, основана на реални факти, и коя е измислена с една или друга цел - т.нар. фалшиви новини. Ето защо е изключително важно да се научим да оценяваме критично информацията, с която се сблъскваме.

Какво представляват "фалшивите новини"?

Това е невярна или подвеждаща информация, която има за цел да формира определено мнение или да ви мотивира да предприемете дадено действие (покупка, реакция и т.н.).

Съществуват различни видове фалшиви новини. Някои от тях се създават напълно съзнателно с цел печалба (пари, влияние, репутация). Други се създават неволно поради грешка, небрежност или просто отразяват нечие субективно мнение.

Дезинформация и заблуда

За разлика от дезинформацията, която се разпространява умишлено и преследва определени цели, заблудата е непреднамерено разпространяване на грешна информация. Всеки от нас прави това ежедневно, когато например споделя истинска информация, но неволно обърква някои от детайлите.

Препоръчваме ви винаги да си задавате следните въпроси и да насърчавате децата си да правят същото:

- **Вярна ли е тази информация?**
- **Какъв е замисълът на тази публикация?**

Дезинформация е невярна или неточна информация, която се разпространява умишлено. Нарича се още "пропаганда".

Заблуда е невярна или неточна информация, която се разпространява НЕПРЕДНАМЕРЕНО. Това се случва често в ежедневието ни и за нас като родители е важно да можем да я различаваме от дезинформацията и да обясняваме разликата на децата си.

Търговски публикации и статии - Имайте предвид, че понякога търговските рекламни публикации и статии могат да съдържат подвеждаща информация, за да увеличат аудиторията или продажбите си.

Защо хората създават фалшиви новини?

Някои от най-често срещаните причини за създаване на фалшиви новини са:

• Убеждаване на другите да предприемат действие, да подкрепят или да се противопоставят на дадена кауза или политически кандидат.
• Кликове върху сайтове, с цел реклама и закупуване на продукт.
• Някои хора създават фалшиви новини, които изглеждат истински, просто за забавление.
• Понякога това е просто грешка, а не фалшива новина. Но тези, които я публикуват или казват, са длъжни да я поправят.
Основната мотивация зад тези причини обаче е - печалба.

ОСНОВНИ ВИДОВЕ ДЕЗИНФОРМАЦИЯ:
• Изфабрикувано съдържание: напълно невярно съдържание.
• Манипулирано съдържание: изкривяване на истинска информация или изображения, например заглавие, което е направено по-сензационно, често популяризирано чрез "clickbait".
• Измамно съдържание: представяне на истински източници, например чрез използване на марката на утвърдена новинарска агенция.
• Подвеждащо съдържание: подвеждащо използване на информация, например чрез представяне на коментар като факт.
• Фалшив контекст на връзката: фактологично точно съдържание, което се споделя с фалшива контекстуална информация, например когато заглавието на статия не отразява съдържанието.
• Сатира и пародия: представяне на хумористични, но неверни истории като истински. Въпреки че обикновено не се категоризират като фалшиви новини, те могат неволно да заблудят читателите.

Разликата между факти и мнения

Качествените новини трябва да се основават на факти, на неоспорима информация. Важно е като родител да можете да разграничавате фактите от мненията, когато четете или гледате новини. Следващата стъпка е да научите децата си как да го правят.
Факти: Фактите се отнасят до нещо вярно или реално, което е подкрепено с доказателства, документи. Фактът се основава на наблюдение или изследване и представя обективната

реалност - събитие или информация, основана на реални събития. Фактът може лесно да бъде проверен чрез доказателства. Той може да бъде доказан като верен или неверен. Той е или верен, или неверен.

Мнения: Мненията са индивидуално, субективно тълкуване на фактите. Интерпретацията на даден факт или събитие от субективна гледна точка може да му придаде напълно различно значение в зависимост от това кой го представя и тълкува. Това се случва дори от сериозни, уважавани журналисти.

Мнението се основава на предположение, лично мнение или усещане. То е субективно твърдение. То е възприятие за нещо.

Проверката на мнение не е възможна.

Има много различни интересни и забавни начини да привлечете вниманието на децата към темата и да превърнете обучението в игра за цялото семейство.

Можете да играете специализирани онлайн игри заедно с децата си:

www.roomrecess.com/mobile/FactAndOpinion/play.html
www.brainpop.com/english/writing/factandopinion/quiz/
www.wordwall.net/resource/48813/english/quiz-fact-or-opinion
www.educationquizzes.com/ks2/english/fact-and-opinion/

Как да разпознаваме фалшивите новини?

Има няколко основни начина за разпознаване на фалшивите новини. Препоръчваме ви в продължение на една седмица съзнателно да се фокусирате върху всяка информация, която ви привлича, и да я оценявате по следните критерии:

• **Проучете източника** - Винаги проверявайте внимателно източника на информация - къде е публикувана (уебсайт, медия), кой е собственикът на тази медия, каква е нейната мисия и информация за контакт.

• **Прочетете съдържанието** - Много често заглавията се формулират така, че да предизвикат повече кликвания. Прочетете цялата история критично.
• **Проверете автора** - Направете проучване на автора. Дали това е истински човек? Кои други трудове/статии/доклади е публикувал? Можете ли да й/му се доверите?
• **Проверете автентичността** – Дали не е шега или пародия?
Ако информацията е твърде невероятна, тя може да е просто шега.
• **Проверете собствените си предубеждения** - Обмислете собствените си убеждения по темата. Възможно ли е те да повлияят на преценката ви?
• **Проверявайте внимателно снимките и медиите** – Произходът на снимките и видеоклиповете може да бъде открит чрез обратно търсене.

Не позволявайте на фалшивите новини да ви попречат да се наслаждавате на информацията, която четете онлайн. Не е нужно да се съмнявате във всичко, което четете. Достатъчно е да развиете критичното си мислене и да сте наясно с начина, по който информацията ви въздейства. Избирайте внимателно източниците си. Като знаете, че съществуват фалшиви новини, проверявайте информацията, преди да я споделите или да си изградите определено мнение въз основа на нея. Можете да проверите фактите в сайтове като:

https://www.Snopes.com
http://www.Factcheck.org

Фалшивите новини винаги са насочени към нашите емоции
Ако изпитвате силни емоции, когато четете/гледате нещо онлайн, препоръчваме ви да си зададете следните въпроси:

- **Какви емоции изпитвам, като видя заглавието?**
- **Защо изпитвам тези емоции?**
- **Как емоциите ми влияят на мисленето ми?**
- **Коя част от новината предизвиква тези емоции?**

Повече информация за универсалните емоции можете да намерите на следния уебсайт:

https://www.paulekman.com/universal-emotions/

Научете децата си да разпознават емоциите си и да обръщат внимание на чувствата си. Никога не е твърде рано или твърде късно да започнете да изучавате емоционалната

интелигентност и как новините и информацията в медиите предизвикват нашите емоции. Когато те разберат защо и как медиите предизвикват техните емоции, децата ви ще могат по-добре да разпознаят коя информация ги е накарала да се почувстват по този начин и ще могат логично да я оценят. Докато гледате телевизия или сърфирате онлайн с детето си, посочвайте рекламите, които предизвикват емоции, и ги обсъждайте открито.

Обучение на децата по темата за дезинформацията

Дигиталният свят заобикаля нас и децата ни ежедневно и освен полезен и необходим, той може да бъде претоварващ и дори опасен. Децата трябва да могат да разбират и оценяват информацията, с която се сблъскват, за да я използват безопасно и ефективно. Медийната грамотност не се изразява само в това да знаете как да използвате различни устройства или да актуализирате приложения. Медийната грамотност означава да разбирате информацията и да я използвате по подходящ начин. Фалшивите новини могат да повлияят много силно на самочувствието на всяко дете! Например, когато децата или родителите разберат, че са споделили фалшиви истории или публикации, без да ги проверят, те често се чувстват глупаво. Това може да подкопае самочувствието им, да предизвика подигравки от страна на другите, а понякога да доведе до сериозни психологически проблеми.

Има много различни начини, по които можете да научите децата си да оценяват информация. В зависимост от възрастта им можете да играете игри, да изследвате заедно различни видове новини, търговски реклами, публикации, изображения, видеоклипове. Важно е да ги учите и да обсъждате с тях емоциите им, да им показвате и обяснявате как информацията, с която се сблъскват, предизвиква техните емоции и реакции.

Ако научите децата си да си задават въпроси за информацията, която четат или гледат, това ще развие критичното им мислене и ще създаде у тях навика да проверяват и оценяват потока от информация, преди да повярват и/или да я споделят. Вашето собствено поведение в онлайн пространството също играе много важна роля тук - какво четете, какво споделяте, в какво вярвате.

Можете да играете специализирани онлайн игри заедно с децата си. Ето някои насоки:

• Обяснете на децата си какво представляват фалшивите новини. Търпеливо разговаряйте с тях във всяка подходяща ситуация за разликата между истински и фалшиви новини.

• Споделете с децата си знанията си за фалшивите новини в зависимост от възрастта им. Накарайте ги да приложат новите знания към важна за тях новина.

• След това обсъдете с тях резултатите, впечатленията им и извлечените поуки.

• Можете да играете с децата си на игра, в която двамата трябва да напишете статия за

новина или историческо събитие от две противоположни гледни точки. Идеята е да ги накарате да видят един и същ набор от факти от поне два различни ъгъла.

• Посочете реклами или спонсорирани истории, маскирани като новини в социалните медии или в новинарските уебсайтове, и помолете децата да ги оценят.

• Четете публикации в социалните медии като Facebook, Twitter, Instagram, TikTok и гледайте видеоклипове заедно с децата си. Играйте с тях, като им задавате въпроси. Можете да превърнете играта в игра на детективи.

Примерни въпроси:

• Къде видя историята/снимката? Колко харесвания/споделяния има тя?

• Кой я публикува? Познаваш ли го? Какво знаеш за него/нея?

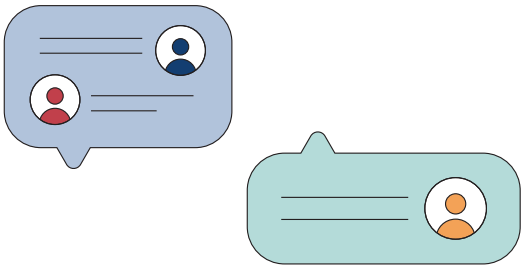
• Кой друг отразява историята?

• Опитай се да проследиш историята до нейния първоизточник.

• Покажете на децата си странни снимки и им обяснете как да различават дали една снимка е истинска, манипулирана с определена цел или е шега.

• Можете да ги запознаете с лесен и безплатен софтуер за редактиране на снимки и да им покажете колко лесно е да се манипулира снимка.

• Можете да създавате собствени фотоколажи, да използвате филтри за приложения и да го превърнете в игра.



Ресурси:

https://www.nationalgeographic.com/family/article/teaching-kids-about-fake-news-and-photos

Препратки:

https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm

https://www.factcheck.org/2016/11/how-to-spot-fake-news/

https://www.connectsafely.org/fakenews/

https://www.bbc.co.uk/newsround/38906931

https://www.whatsapp.com/

https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201911/7-reasons-why-we-fall-fake-news

Глава 2.1.5

ИНТЕРНЕТ ПРИСТРАСТЯВАНЕ ПРИ ДЕЦАТА

Концепцията на интернет зависимостта

Зависимостта, термин, въведен, за да замени термина "пристрастяване", е дефинирана през 1964 г. от експертен комитет на СЗО като психологическо и понякога физиологично състояние, произтичащо от взаимодействието между човешкия организъм и веществата. Типичните признаци включват поведенчески промени и други реакции, включително желание за постоянна или периодична употреба на съответното вещество с цел постигане на ефектите на опиянението (въздействие върху психиката) и/или избягване или облекчаване на симптомите на оттегляне.

Безспорните предимства на интернет включват предлагането на разнообразие. Лишени от установените механизми за контрол, децата и тийнейджърите невинаги са в състояние да устоят на онлайн стимулите. Използването на нови технологии е част от начина, по който младите хора функционират в съвременния свят. Заинтригувани от това, което намират в интернет, децата изпитват удоволствие от различни игри, като центровете им за получаване на награда се стимулират непрекъснато. Ако светът им не предлага други удовлетворяващи дейности, посягането към лаптопа или таблета е най-лесното решение. Когато са лишени от достъп до интернет или мобилно устройство, младите хора започват да страдат от т.нар. синдром на въздържанието. С напредването на пристрастяването потребителите на интернет ще прекарват все повече и повече време онлайн, търсейки допълнителна стимулация: тази, изпитвана в ранните етапи на използване на интернет ресурси, вече не е задоволителна. При ежедневно повтаряне тази дейност може да се трансформира в проблемна употреба на цифрови устройства.

Когато става въпрос за мобилни телефони, липсата на ясни правила за използването им означава, че устройството може да бъде използвано по всяко време. Родителите рядко въвеждат правила за отговорно използване на мобилни телефони; не се спазват и приетите правила за възпитано използване на мобилни телефони на обществени места.

Съществуват пет вида пристрастяване към интернет [1] :

Пристрастяване към киберврзките: Включва пристрастяване към чатове и онлайн запознанства. Нарича се още емоционална зависимост; между двама

[1] Internet Addiction, https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/

души се развива изключително интимна връзка: пристрастения и подкрепящия. Пристрастяването към кибервръзките се свързва с невъзможност за установяване на офлайн отношения.

Кибер сексуална активност: Натрапчиво използване на порнографски уебсайтове, неконтролируеми еротични разговори, закупуване на порнографско съдържание. Тази категория включва сексуални отклонения: педофилия, екстремен ексхибиционизъм и други отклонения, свързани с виртуалния свят. Анонимността, възможността за забрава и удобството са благоприятни за тази форма на пристрастяване.

Мрежови зависимости: Пристрастяване към онлайн хазарта, игрите и пазаруването. Всички тези дейности могат да включват състезателен или рисков фактор, като и двата са потенциално вълнуващи за интернет потребителя.

Информационно претоварване: Необходимост от непрекъснато събиране на данни онлайн. Събирането на възможно най-обширна информация/обем от данни служи за вземане на по-добри решения и по този начин за придобиване на по-голям социален престиж. В действителност явлението поражда претоварване с информация, което не позволява нейното използване. Вълнението на потребителя се свързва с дейността по търсене на информация сама по себе си.

Пристрастяване към компютъра или игрите: Всякакви дейности, свързани с вътрешната потребност от използване на компютър или игри (дори офлайн). Проблемът най-често се проявява при играенето на компютърни игри - дори пасианси.**Други**

феномени

FOMO означава "Страх да не пропусна нещо интересно, когато съм офлайн": тревогата, че приятелите ми си прекарват чудесно без мен, както и притеснението, че мога да забравя за парти или среща; натрапчивата нужда от непрестанно проверяване на познати, за да знам какво се случва. FOMO включва също така необходимостта да държим живота си постоянно на показ, по-специално положителните неща. Това означава, че смартфонът трябва да бъде на разположение по всяко време: "Трябва да проверявам какво се случва в живота на моите приятели и/или да им съобщавам с какво се занимавам". Въпреки че FOMO може да засегне всички потребители, тийнейджърите са особено уязвими: поддържането на връзка с приятелите им задоволява нуждата им от принадлежност (към група), а смартфоните позволяват това. Основните потребности на младите хора за развитие включват принадлежност към група от връстници и приемане от връстниците[2].

---

[2] „FOMO i nadużywanie nowych technologii - poradnik dla rodziców" (FOMO and New Technologies Abuse – a Handbook for Parents), Marta Witkowska, NASK National Research Institute, Warsaw 2019, p. 10.

FOBO е съкращение от Fear Of Being Offline - страх от свят без известия, без възможност за проверка на съобщенията, без достъп до собствените данни. Това е и тревога от липсата на достъп до интернет, която е свързана с дейности, целящи да предотвратят прекъсването на връзката с мрежата (напр. предотвратяване на офлайн статус чрез носене на захранваща банка по всяко време).

JOBO е съкращение от Joy of Being Offline (Радост от това да си офлайн) - в противовес на FOBO, то включва съзнателен процес на поставяне на граници на онлайн дейностите. Ограниченията на онлайн присъствието се прилагат с цел да се създаде усещане за физическо и психическо благополучие. Ограниченията за времето, прекарано онлайн, се определят с цел намаляване на стреса и приятно прекарване на времето далеч от мобилните устройства. Използването на интернет предлага непостоянни награди: времето за получаване на ново съобщение, намиране на забавен мем или повишаване на нивото в компютърна игра остава неизвестно. Дългите периоди на сърфиране в интернет може да са свързани с лоши умения за справяне със стреса и/или със склонност към бягство от проблеми, конфронтации, семейни проблеми или необходимост от присъединяване към нова и потенциално недружелюбна среда.
Причините за пристрастяване към интернет обикновено включват следното:

- Слаби умения за запознанства.
- Ниска самооценка.
- Неспособност за справяне с проблемите (във виртуалния свят се търси забрава).
- Липса на връзка между родители и деца.
- Проблеми с ученето в училище (причинени например от липса на внимание, хиперактивност, промени в настроението).
- Нарушения в структурата на семейството (недостиг на родителски авторитет, "децата управляват").
- Слаби умения за справяне с трудни емоции.
- Отхвърляне от връстниците.
- Самота.

Проблемите с пристрастяването към интернет няма да бъдат решени в нито един от горепосочените случаи, ако не се обърне внимание на дълбоките структурни проблеми. Пристрастяването към интернет се свързва със следните проблеми: депресия, интровертност, невротизъм, свръхчувствителност, срамежливост; съпътстващи зависимости; ниска самооценка; неправилни стратегии за управление на стреса. Освен това, както показват проучванията, прекомерната

употреба на интернет може да бъде придружена от социална изолация, тревожност, депресия, мисли за самоубийство и склонност към по-голяма агресия[3].

ПОСЛЕДИЦИ

Децата и младежите, родени в света на новите технологии, ги използват от най-ранна възраст, без да познават офлайн реалността и предишните социални правила. Цифровите медии проникнаха във всички сфери на семейния живот, поради което си струва да научим повече за последиците от натрапчивата употреба на мрежата [4]:

Физиологични и физически последици – зависят от вида на използваното устройство. Използването на настолни компютри може да доведе например до заболявания на гръбначния стълб. Лаптоп или таблет ще доведе до проблеми със стойката. Прекомерното използване на смартфони води до проблеми със зрението. Освен това прекомерната употреба на всяко мобилно устройство може да доведе до нарушения в храненето или съня. Децата са особено уязвими към прекалената употреба на смартфони, тъй като имунната система при непълнолетните достига етап на пълно развитие едва на двадесетгодишна възраст.

Психологически последици – прекаляването с новите технологии от страна на тийнейджърите може да доведе до психични разстройства, като депресия или агресия, особено в условията на ограничен или липсващ достъп до мобилни устройства. Прекомерната употреба на интернет може да доведе до следното:

• Размиване на границите между реалния и виртуалния свят (често бягство в онлайн света),
• Самоизолиране от приятелите и семейството, избягване на лични контакти, проблеми с намирането на приятели офлайн,
• Изпитване чувство за сигурност само когато се използва компютър/смартфон,
• Отклонения в дневния ритъм (нередовно хранене и/или сън), които могат да причинят раздразнителност и/или влошаване на психиката,

---

[3] „Nadużywanie internetu przez młodzież – wyniki badania EU NET ADB" (Excess Internet Use by Young People – EU NET ADB study results), Katarzyna Makaruk, Szymon Wójcik, http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.desklight-909e7238-34aa-478e-bb9f-dcf91d983439/c/Makaruk_K_Wojcik_S_2013_Naduzywanie_internetu_przez_mlodziez.pdf [accessed: October 27th 2020].

[4] Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży, Ewa Krzyżak-Szymańska, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Cracow 2018, pp. 91-98.

• Влошаване на емоционалните връзки със семейството и приятелите,
• Нарушено внимание,
• Суицидни мисли и/или опити за самоубийство.

Морални последици – зависят от съдържанието, което се разглежда в интернет (порнография, източници за закупуване на дрога, описания на употребата на наркотици, инструкции за производство на експлозиви, сайтове на религиозни секти и др.). Децата също са особено изложени на риск от онлайн педофилия. Отворени и любопитни към света, те могат да влязат в контакт с неподходящи лица, злоупотребяващи с детската незрялост.

Социални последици – Прекарването на огромно количество време с мобилни устройства се отразява на отношенията със семейството и приятелите. Личният контакт постепенно се измества от онлайн общуването; в резултат на това семействата прекарват по-малко или изобщо не прекарват свободното си време заедно. Често се срещат и кавги и разногласия заради прекалената употреба на цифрови устройства. В училище децата могат да се изолират от връстниците си, да пренебрегват ученическите си задължения, да нарушават училищните правила, да пропускат часове и да влизат в конфликти с учители или други ученици. Общуването с връстници също може да бъде ограничено, освен ако не се премести онлайн.

Интелектуални последици – включват следното:

• Безкритично доверие в капацитета на мобилните устройства и в онлайн информацията,
• Влошен интерес към ученето,
• Информационен шок (претоварването с информация пречи на мозъка да извършва рационален подбор; детето възприема множество съобщения, дори и безполезни).

Финансови последици – могат да бъдат свързани с разходи за онлайн покупки, използване на платени приложения и/или компютърни игри, както и с онлайн хазарт. Финансовите последици включват поведението на родителите, ако са взети заеми за скъпи мобилни устройства за детето. Дългосрочните последици могат да включват разходи за лечение и/или психотерапия след диагностициране на компютърна зависимост.

Превенция

Децата и младежите са заобиколени от цифрови устройства, използвани в комуникацията, приложения, улесняващи живота, и други иновативни решения,

подобряващи цялостния комфорт на живот. Ето защо е толкова важно никога да не губим от поглед междуличностните отношения, по-специално връзките между родителите и децата. Здравите семейни връзки са от съществено значение за борбата с пристрастяването към интернет. От значение е и времето, което родителите и децата споделят, без да използват цифрови устройства.

Разговори с детето

Това е много важен разговор, за който си заслужава да се подготвите; той ще послужи като доказателство, че родителят е загрижен за поведението на детето и е наясно с неговото присъствие и проблеми. Добре е да говорим с детето откровено за причините за нашата загриженост; въпреки това трябва да сме подготвени за отричане. Препоръчително е да разкажете за последствията от пристрастяването, както и да се подготвите за това, че детето ще заяви, че няма проблем и не вижда нужда от промяна. Може да се окаже, че цялото семейство има нужда от специализирана помощ. Независимо от всички обстоятелства или последици, на детето трябва да се окаже подкрепа; все пак то трябва да понесе последиците от собственото си поведение; неодобрението трябва да е насочено към поведението, а не към самото дете. По време на такъв разговор възрастният трябва да се стреми към строгост и точност; по всяка вероятност детето ще твърди, че контролира собственото си поведение, и/или ще търси оправдание на ситуацията. Такъв е обичайният модел на поведение на всеки страдащ от зависимост индивид - възрастният трябва да бъде последователен при въвеждането на нови правила. Дете, което спазва всички новоустановени принципи, заслужава похвала. Вместо времето пред екрана трябва да се подготви набор от нови дейности. По всяка вероятност и други семейства страдат от подобни проблеми: добра идея е да се присъедините към група за подкрепа и/или да потърсите подкрепа от хора, които са най-добре подготвени да разберат ситуацията.

Техники за реакция

Ако родителите/възпитателите забележат проблема навреме и се ползват с доверието на детето, проблемът се разрешава по-лесно. Може да се предложат нови форми на занимания, за да се ограничи използването на технологиите; въпреки това трябва да се има предвид, че трябва да му се обърне повече внимание; времето, което то обикновено прекарва пред компютъра, трябва да се запълни с други възможности. Изолирането на детето от новите технологии не е достатъчно: навиците му за онлайн активност са се вкоренили. Времето трябва да се прекарва добре, по начини, които не допускат скуката. Ако искаме да помогнем на детето, цялото семейство трябва да се включи. От друга страна, ако симптомите на пристрастяване продължават от

няколко години, родителските опити за разрешаване на проблема могат да се окажат неефективни, особено ако връзките с детето са слаби.

Консултацията със специалист винаги е полезна: пристрастяването може да крие други проблеми - детето може да компенсира стреса/проблемите си, като се впуска във виртуалния свят, за да избяга от проблемите в реалния живот. Могат да се появят съпътстващи проблеми: с взаимодействието с връстници; с ученето; неспособност да се говори за проблеми, да се иска помощ или да се споделят чувства.

Посещението при специалист има смисъл само ако детето проявява желание да го посети. Съпротивата срещу първите сеанси е естествена; все пак, ако детето упорито и категорично отказва да приеме помощта на терапевта, завличането му в кабинета на специалиста по принуда ще бъде безполезно. В такива случаи се препоръчва родителите сами да посетят терапевта, да опишат ситуацията и да следват инструкциите относно промените в семейния живот. Ако подобен ход се окаже неефективен, би било полезно да се обърнете към службата за закрила на детето, за да потърсите съвет по отношение на промените в семейното функциониране.

Глава 2.2
ВЪЗМОЖНОСТИ

Дигиталният свят е огромно виртуално пространство, което предлага безкрайни възможности за намиране и споделяне на информация, игра, участие в онлайн или хибридни събития, гледане или създаване на видеоклипове и филми, слушане на подкастове, музика, новини и други излъчвани материали и много други. Той е място за развлекателни дейности, социален, научен и политически обмен и предоставя много добри възможности и за децата и младежите. Поради огромното количество и постоянната промяна на цифровия пейзаж е невъзможно да се състави списък с препоръчителни уебсайтове или дигитални инструменти. Затова решихме да се съсредоточим върху три конкретни теми, които изглеждат най-важни за нас и са достатъчно общи, за да бъдат валидни и в различни национални, регионални и местни контексти:

- **Създаване на дигитално съдържание.**
- **Онлайн обучение.**
- **Медиите в комуникацията и пътуването.**

Първият въпрос ни се струва особено важен, тъй като често се пренебрегва или подценява от родителите. Децата и младите хора "правят" това почти през цялото време: когато публикуват съобщение, качват снимка или коментар и т.н., но много често това не се възприема като "създаване на дигитално съдържание". Съществуват обаче много възможности, а също и някои насоки, които трябва да се вземат под внимание.

Значението на точки две и три нарасна изключително много в резултат на кризата COVID19 и последвалите я блокирания и затваряния на училища. Въпреки че пандемията, надяваме се, ще бъде победена в някакъв момент, смесеното обучение ще бъде част от "новото нормално", а видеоконференциите, уебинарите и хибридните събития са нови формати, които ще останат, най-вероятно ще се развият и нови комуникационни канали.

Глава 2.2.1
СЪЗДАВАНЕ НА ДИГИТАЛНО СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение

При създаването на цифрово съдържание свободата на изразяване намира невиждана досега възможност, благодарение на лесната достъпност на всички устройства, свързани с интернет. Достатъчен е само един смартфон (или таблет, лаптоп, настолен компютър...), за да получите достъп до безкрайните приложения, които ви позволяват да се превърнете в активни субекти на мрежата, да направите публично достояние своите мисли, желания и способности.

Тази възможност за участие в обществения живот обаче може да се превърне и в заплаха, когато достъпът до технологиите и техните приложения се осъществява неправилно, като се забравят правилата за благоразумие и нетикет, които всеки потребител на мрежата трябва да прилага всеки път, когато постави ръка върху клавиатурата. Често не го осъзнаваме, но всеки път, когато публикуваме снимка от почивката си в Instagram или напишем коментар към публикация във Facebook, ние се превръщаме в автори, създатели на цифрово съдържание. Всяко от тези съдържания може да бъде прочетено, запазено и коментирано от множество хора, вероятно много повече, отколкото осъзнаваме.

По тази причина е от съществено значение семействата и всички техни членове да станат медийно грамотни, като развият способността си да управляват електронните устройства и да познават техния положителен и отрицателен потенциал. Както от гледна точка на пасивното използване на съдържанието, поместено в интернет от други хора, така и от

гледна точка на все по-лесното, и понякога почти несъзнателно, създаване на автономно съдържание, което останалата част от света може да вижда, коментира, харесва, но и да атакува и използва за очерняне на автора. Следователно и в този контекст обучението на възрастни изпълнява двойна цел: да се създадат знания в група от населението, която все повече носи отговорност за създаването на цифрово съдържание, и да се гарантира, че тези възрастни, като родители на деца в училищна възраст, могат да бъдат модел за поведение в интернет, като предават на децата си правилата за добро поведение, които трябва да се спазват и да следят за дейностите им онлайн.

Как да създаваме дигитално съдържание

Създаването на дигитално съдържание е много обширна тема и можем да кажем, че се ражда заедно с интернет, когато търговските компании осъзнават, че мрежата може да бъде изключително средство за популяризиране на бизнеса и че за да бъде ефективен маркетингът, е необходимо атрактивно съдържание.

Но когато говорим за създаването на цифрово съдържание в рамките на обучението по медийна грамотност, ще се съсредоточим върху този специфичен вид съдържание, което всеки може да създаде, когато е онлайн:

• Използването на популярни онлайн видеоигри, които през последните години привлякоха вниманието на млади и не толкова млади хора, включително и на родителите.
• Разбирането, използването и взаимодействието със социалните медии.

Децата, чиито родители са в състояние да управляват приложенията за създаване на цифрово съдържание, могат да усетят, че имат с кого да споделят тези дейности, да се занимават с умни теми и да насочват творчеството си в положителна посока. Затова родителите трябва да имат добро познаване за функционирането на най-популярните приложения и видеоигри, използвани за създаване и редактиране на цифрово съдържание: децата не са наясно с голямото количество информация, която предоставят на непознати хора, когато взаимодействат с други играчи, намиращи се навсякъде по света, а основният проблем е, че много родители също не са наясно.

В края на 2018 г. ЮНЕСКО представи своите "Пет закона за медийна и информационна грамотност" (MIL) - своеобразни "правила за поведение", представляващи манифест на това, което възрастните и децата трябва да знаят, за да използват съзнателно интернет и да участват активно със собствено съдържание. Тези правила са от първостепенно значение, валидни са за всеки и при всякакви обстоятелства, а целта на настоящото ръководство е

да се контекстуализира значението им, да се разбере как трябва да се прилагат, за да се контролира правилно създаването на цифрово съдържание от младите хора.

Онлайн игри

Основната категория онлайн дейности, при които децата (и възрастните) обикновено създават и публикуват цифрово съдържание, са видеоигрите. От образователна гледна точка играенето на онлайн игри (не на всички, но на голяма част от тях) е положителна дейност, която може да подобри важни умения на играча. Важно е обаче да се замислим за действията, които всеки може да извърши, когато играе онлайн, защото съществува връзка между съдържанието, което децата създават онлайн, докато играят, и риска, породен от киберпрестъпления като кибертормоз и език на омразата онлайн, които вече бяха предмет на предишните части на настоящото ръководство. Във видеоигрите има някои инструменти, които насилниците използват, за да се свържат с жертвите и последователите си, и винаги трябва да обръщате внимание на любимите игри на децата си. Анализът на отделни видеоигри и вътрешни чатове, които често се използват от хулигани и хейтъри, може да помогне да се открие кои са най-популярните и потенциално "опасни" игри в момента. Различните игри могат да представляват различни рискове и възможности, свързани с възрастовата група на децата.

Социални медии

Почти същото важи и за второто средство, което също се използва от младите хора за създаване на цифрово съдържание, а именно социалните медии. Родителите трябва да наблюдават използването им и възможните последици от създаване на съдържание, като са наясно, че функциите и дизайна често се променят и дават нови възможности. Споделяне на съдържание само с доверени лица и само когато сте сигурни в това, което публикувате; стимулиране на диалога; ограничаване на времето, прекарано онлайн; обсъждане на неподходящо съдържание Тези похвати могат да се разглеждат като част от правилата за поведение, произтичащи от петте закона на ЮНЕСКО. Но не забравяйте, че повишаването на медийната ви грамотност е важна цел, за да развиете нови и ефективни умения, с които да придружавате, защитавате и позволявате на децата си да растат без проблеми и опасности в дигиталния свят.

Въпреки това би било погрешно и подвеждащо да се съсредоточим само върху рисковете, които евентуално са свързани със създаването на цифрово съдържание. Нека се опитаме да бъдем позитивни и да помислим преди всичко за изключителните възможности за изразяване, които интернет предлага и чрез които насърчава всеки един човек, на всяка възраст, да изразява мнението си и като цяло да развива критично мислене и да се изявява.

Ролята на училището за децата

Младите хора са не само част от семейството, но и преди всичко ученици, а удобството на цифровите устройства за всички наистина революционизира подхода на учениците към създаването на съдържание, необходимо за тяхното училищно образование. Преди, в училище, учителите възлагаха на учениците като домашна работа "изследване" по дисциплинарна тема или по проведен опит. Това беше дейност, която служеше за стимулиране на ученика да разшири и задълбочи темата, разглеждана в клас, да го подкани да я разгледа от други гледни точки, да сравни различни източници и да развие умения за анализ, конструиране и синтез на съдържанието. Източниците бяха предимно книги или енциклопедии. Създаването на дигитално съдържание, забележете, е дейност, която засяга както учениците, когато трябва да изпълняват задачи за документиране, есета, изследвания или групова работа, така и учителите, когато подготвят материали и уроци, персонализирани или адаптирани към конкретния контекст. Ето защо цифровите инструменти и технологии променят и предефинират дейностите по "проучване", документиране, организиране и като цяло изграждане на съдържание. Вярно е, че децата под определена възраст не могат да имат личен акаунт, така че за тях няма приложения за търсене в интернет. Но не е казано, че акаунтът, който ще се използва, трябва да бъде собствен на детето. Всъщност това ограничение би могло да се превърне в огромна възможност за включване на семействата в училищния живот на децата, а също и за превръщането на родителите в отговорни и знаещи дигитални граждани.

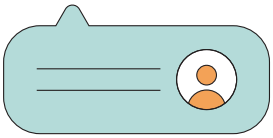
От няколко години в много европейски страни, включително в началното училище, се въвеждат дигитални класни стаи. Под отговорността на родителите на всеки ученик се предоставя устройство (например таблет) и акаунт, който позволява достъп до интернет. Образователните дейности, извършвани с помощта на акаунта, могат да бъдат преглеждани и контролирани по всяко време не само от учителите, но и от родителите. Действайки по този начин, малките ученици се възпитават и обучават в

съзнателно, отговорно и интелигентно използване на дигиталните ресурси, при което рисковете (както обикновено се възприемат, особено от семействата) се превръщат във възможности.

Дигитално съдържание и семеен подход

От друга страна, както знаем, нуждата от организиране на документи, снимки, видеоклипове, аудиозаписи, тяхното записване, създаване и архивиране не е присъща само за училище. Децата и техните родители създават цифрово съдържание и в свободното си време, играейки онлайн, поддържайки контакт с други хора и като цяло използвайки всички възможности, които социалните медии предлагат. Това е полето, където родителите трябва да могат да определят правила, да дават добър пример и - защо не - да научат децата си да взаимодействат положително с мрежите, за да създават ефективно и полезно цифрово съдържание.

Крайната цел на създаването на дигитално съдържание всъщност трябва да бъде, в зависимост от обстоятелствата, да знаете как да забавлявате, образовате или убеждавате аудиторията си. За целта първо трябва да изберете най-подходящите канали за комуникация, като се научите как да използвате техните функционалности и потенциал. Ако познавате правилата, спазвате ги и предлагате интересно за потенциалните получатели съдържание, значи сте от слънчевата страна на улицата.



Препратки:

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482798.2019.1701056?scroll=top&needAccess=true

https://www.futurelearn.com/info/courses/teaching-computing-stem/0/steps/14861

https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx

https://www.jstor.org/stable/1602693

https://www.commonsensemedia.org/blog/new-strategies-to-get-kids-to-create-media-not-just-consume-it

https://nomadlife101.com/how-to-become-a-content-creator/

https://web.archive.org/web/20140112224849/http://www.pewinternet.org/Reports/2004/Content-Creation-Online/2-Content-Creation-Online/1-The-material-people-contribute-to-the-online-world.aspx

https://www.icmontignoso.edu.it/SITO/eipass/Creazione_contenuti_digitali.pdf

https://4books.com/it/approfondimento/creare-contenuti-digitali-impeccabili-istruzioni-per-l-uso

https://www.savethechildren.it/blog-notizie/competenze-digitali-quali-sono-perche-servono-ai-piu-giovani

Глава 2.2.2

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ

Онлайн преподаването и ученето съществуват от известно време, особено във висшето образование и образованието за възрастни. Те получиха огромен тласък при избухването на пандемията COVID19 и последвалото затваряне на училищата в повечето страни през 2020 г. и 2021 г. и станаха реалност за много учители и техните ученици за едни ден и най-вече без подготовка и без алтернатива.

Въпреки че училищата се върнаха или планират да се върнат отново към присъственото обучение, всички страни предвиждат да използват тази възможност и не само да продължат, но и да тласнат процеса на дигитализация още по-напред. В сектора на формалното образование това означава по-широко използване на цифровите технологии, особено за смесено обучение.

Принудителният онлайн опит по време на здравната криза през 2020/21 г. обаче извади наяве редица проблеми, които трябва да бъдат решени за успешното прилагане на тези нови програми.

Ако правителството във вашата страна, местните власти и/или училището на детето ви планират някаква форма на смесено, хибридно или онлайн обучение, трябва предварително да се вземат предвид следните технически изисквания:

• **Добра свързаност в училище, но и у дома:** Да се гарантира, че всички ученици (и учители) имат възможност да ползват една и съща учебна платформа или други ресурси по едно и също време, без да губят интернет връзка, и да се оказва подкрепа на семействата, които срещат трудности при осигуряването на стабилна интернет връзка на своите деца. Същото важи и за училищните сгради, където често само ограничен брой ученици могат да бъдат онлайн по едно и също време, без да възникнат проблеми с връзката.

• **Добре работещи и достатъчен брой устройства:** Много семейства не бяха достатъчно добре подготвени по време на пандемията, за да поддържат едновременно дистанционна работа на родителите и онлайн обучение на децата, напр. децата трябваше да следят уроците и/или да пишат домашни на смартфон или да се сменят при използването на друго цифрово устройство. Много училища са също толкова зле оборудвани и има само една "компютърна зала", в която целият клас има достъп до едно устройство на човек.

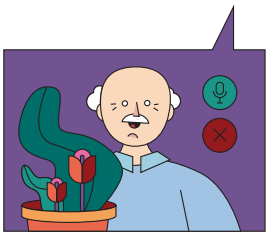
• **Остаряло оборудване и софтуер:** Тъй като развитието в тази област е изключително бързо, по-старите версии на някои софтуерни програми не поддържат документи, изпратени или изтеглени в по-нова версия. По-старите устройства може да не поддържат инсталирането на по-нови софтуерни програми. Този проблем може да бъде частично решен чрез използване на софтуер с отворен код, но учителите трябва да са наясно с проблема, за да намерят решения.

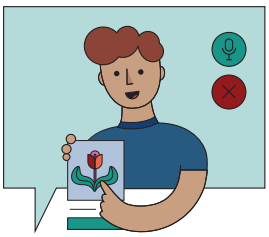
Заедно с вашата местна родителска асоциация/представител на родителите обмислете следните предизвикателства и се постарайте да подобрите ситуацията:

• **Адекватното първоначално обучение, както и продължаващото професионално развитие (ППР) на учителите, училищните ръководители и помощния персонал в сферата на образованието са задължителни,** за да могат всички да придобият необходимите знания и умения за прилагане на всякакъв вид онлайн или смесено преподаване. Пандемията ясно показа потребностите в тази област и бяха започнати много проекти, включително MOOC (Massive Open Online Courses) и дейности за взаимно обучение, за да се запълнят тези пропуски. В много държави все още предстои да се създаде по-организирано обучение.

• **Липса на родителско участие:** По време на затварянето на училищата важната роля на родителите в образованието стана по-очевидна от всякога, както и проблемите, с които те се сблъскват във връзка с подкрепата, от която се нуждаят децата им. Ето защо е от решаващо значение при създаването на нови програми/проекти да се включат и семействата, за да се разберат по-добре не само техните възможности, но и нуждите им и да им се помогне да преодолеят евентуални трудности.

• **Недостатъчно сътрудничество и споразумения за подходящи инструменти:** Използването на няколко платформи и канали за комуникация затруднява учениците и родителите да следят инструкциите и указанията от училището или от различни учители. Използването на ограничен брой инструменти (за предпочитане една и съща платформа за обучение за цялото училище) улеснява ориентацията на всички и също така позволява на учителите да знаят какво правят колегите им и какво изискват.





Ето списък на най-често използваните инструменти:

- MS Teams
- Google classroom
- Khan Academy
- Kahoot
- Schoology
- Moodle
- Class Dojo
- Bloomz
- Buncee
- 3P Learning
- Seesaw
- Slack
- Wooclap
- Sutori
- Zoom
- Webex
- WizIQ
- Adobe Capitavate
- Elucidat
- Blackboard Learn

Тези платформи за обучение предлагат възможност за видеолекции на живо (синхронно преподаване), изпращане на записани видеоклипове или материали (асинхронно преподаване), работа в екип в групи (виртуални стаи), взаимодействие между ученици и учителя (чрез микрофон или чат), съхраняване и изтегляне на инструкции, упражнения и примери и качване на домашни работи, упражнения, текстове, видеоклипове и др.

Изборът на платформа в повечето случаи е решение на училището или на училищните власти. Като родител обаче трябва, за предпочитане заедно с други родители или официалните представители на родителите, да поискате да ви бъде представена платформата, особено ако не сте запознати с използвания инструмент. Същото важи и за всяка друга програма, използвана в училището или от него, с която се очаква децата да могат да боравят.

Освен въвеждащите вечери в училище, партньорското обучение може да бъде организирано по неформален начин с други родители, а също така трябва да предвидите известно време за проучване на нови програми и възможностите им заедно с децата си, не само за да

разберете как работят нещата, но и за да откриете и обсъдите с тях евентуални капани (вж. другите части на тази глава 2.1), както и да ги научите на уважително поведение в интернет.

Освен предложенията на училището, можете да намерите и чудесни онлайн учебни материали, които можете да използвате допълнително у дома, за да:

- Задълбочите знанията на детето си по някоя от темите, от които то се интересува (напр. динозаври, вулкани, домашни животни и др.)
- Подпомогнете обучението на детето си по всеки училищен предмет.
- Помогнете на детето си с презентациите.
- Подготовка за тестове, изпити и/или състезания.
- Усвояване и практикуване на нови умения и компетенции (напр. изучаване на нов език, игра на шах и др.)
- Насърчавате интереса на детето си към важни въпроси (напр. изменение на климата, опазване на околната среда, равенство между половете и др.)

За да можете да използвате тези големи възможности безопасно, основните познания за възможните опасности, както е обяснено в глава 2.1, и начините да се предпазите от тях (вж. глава 3.1) са от решаващо значение. Подходящият за възрастта избор също е от съществено значение, за да се избегне прекалената или недостатъчната стимулация на детето.

Ресурси за допълнително четене:
https://onlinelearningconsortium.org/

Глава 2.2.3
МЕДИИТЕ В КОМУНИКАЦИЯТА И ПЪТУВАНЕТО

Когато говорим за медийна грамотност, обикновено наблягаме на всички отрицателни и опасни аспекти на медиите върху децата, семействата и взаимоотношенията. Не бива да забравяме обаче, че новите медии ни дават много възможности за укрепване на семейните отношения и комуникацията, ако ги използваме разумно.

Медиите в комуникацията

Важен пример за положително използване на медиите е възможността за онлайн комуникация с роднини или приятели, които живеят на далечни места. Различни приложения като Skype, Viber, WhatsApp, Zoom, Google Meet или обикновени

видеоразговори през смартфоните ни дават възможност да поддържаме връзка, да се виждаме и да разговаряме помежду си. Визуалният аспект на общуването е особено важен за малките деца, които трудно могат да се съсредоточат върху разговора по телефона, без да виждат събеседника си. Видеоразговорите могат да се превърнат във важен момент в ежедневието на семействата, особено ако имат членове на семейството или приятели, които живеят или работят на отдалечени места, което е доста популярно в днешно време. Поради пандемията от COVID-19 през последните години още повече семейства имат проблеми с организирането на срещи лице в лице.

Предимствата на онлайн комуникацията с роднини и/или приятели:

• Позволява ви да виждате други членове на семейството/приятели; визуалният контакт е от решаващо значение, особено за малките деца, за да изградят връзка, например с баба и дядо, които живеят в далечен град.
• Тя показва на децата, че отношенията със семейството или приятелите са важни и че трябва да се поддържат; малките деца могат да се запознаят с родините си благодарение на онлайн комуникацията, така че да не се чувстват неудобно, когато се срещнат с тях лице в лице.
• За по-възрастните членове на семейството, като бабите и дядовците, това е възможност да следят как техните млади роднини растат и се променят (което се случва много бързо); някои баби и дядовци се мотивират да се научат да използват новите медии, за да виждат внуците си, което също има положителен ефект по отношение на обучението между поколенията и личностното развитие.
• Във времена на пандемия това може да се превърне в основен инструмент за това да бъдем заедно в ключови моменти (като празници, рождени дни и т.н.), когато другите възможности за прекарване на време заедно са ограничени. Разбира се, онлайн комуникацията с роднини и/или приятели има и някои **ограничения и недостатъци,** които трябва да се вземат под внимание.
• Това е краткосрочно решение за поддържане на отношенията; ако никога не се срещаме със събеседниците си на живо, след известно време те стават "виртуални", много далечни и може да имаме проблеми с намирането на теми за разговор, което може да направи общуването изкуствено и наложено. Срещите на живо са от решаващо значение за поддържането на всяка връзка в дългосрочен план.
• Онлайн срещите не трябва да продължават дълго. 10-15 минути може би е оптималният вариант. В противен случай те могат да се превърнат в дълъг скучен ритуал, от който децата биха предпочели да избягат. Разговорът не бива да продължава по-дълго, отколкото всички са съсредоточени върху него и са наистина заинтересовани. Важно

е също така да не се превишава препоръчителното време, прекарано пред екрана (вж. глава 1.3).

• Поддържането на зрителен контакт по време на разговор е важно социално умение, което може да се окаже проблематично при използването на видеочат, тъй като камерите често са разположени над екрана, на който виждаме събеседника. Важно е да се има предвид това, особено когато разговаряте с бебета във видеочат[1].

• Когато говорим за младежи, ограниченията и опасностите са различни.

• Трябва да се уверим, че децата разбират, че използваме видеоразговори, за да разговаряме с наши роднини или приятели; видеоразговорите с непознат могат да бъдат опасни по много различни причини (вж. глава 2.1).

• Пандемията COVID-19 показва, че някои деца дотолкова свикват с онлайн общуването, че са склонни да се придържат към онлайн чатовете с приятели, дори когато са възможни срещи на живо. Тогава трябва да ги насърчим да положат усилия и да организират среща лице в лице. Реалното взаимодействие с други хора е от решаващо значение за развитието на здрави социални взаимоотношения.

Медиите по време на пътуване

Друг пример за положително използване на медиите са игрите и приложенията, които позволяват прекарване на време заедно в семейството не само пред екрана, но и по време на екскурзия. Възможностите са доста. Представените по-долу могат да послужат за вдъхновение.

Геокешинг (Geocaching)

Геокешингът е развлекателна дейност на открито, при която участниците използват приемник на глобалната система за позициониране (GPS) или мобилно устройство и други навигационни техники, за да скрият и потърсят контейнери, наречени "геосейфове" или "сейфове", на определени места, обозначени с координати по целия свят. Типичният сейф е малък водоустойчив контейнер, съдържащ дневник и понякога химикалка или молив. Геокешърът подписва дневника с установеното си кодово име и го датира, за да докаже, че е намерил кеша (сейфа). След като подпише дневника, сейфът трябва да бъде поставен точно там, където е намерен. По-големи контейнери, като например пластмасови контейнери за съхранение (Tupperware или подобни) или кутии за боеприпаси, също могат да съдържат предмети за размяна, като играчки или дреболии, които обикновено имат повече сантиментална стойност, отколкото финансова. Геокешингът има много

---

[1] Elisabeth McClure and Rachel Barr, Building Family Relationships from a Distance: Supporting Connections with Babies and Toddlers Using Video and Video Chat, p. 236-240;

общи аспекти с бенчмаркинга, тригпойнта, ориентирането, търсенето на съкровища, буквосмесителните кутии, маркирането на пътища и Munzee[2].

Това е глобална програма с повече от 3 милиона "кеша" по целия свят. За да се играе, трябва да се инсталира мобилно приложение (Geocaching.com, c.geo или друго), което показва карта с "кешове" и позволява да се търсят на територията. Някои от тях изискват решаване на допълнителни загадки или изпълнение на специални задачи. Човек може също така да създава свои собствени "кешове". Потребителите могат да събират точки за значки, да се срещат на специални събития и т.н. По света съществува огромна общност от геокешъри. Това може да бъде чудесна идея за насърчаване на децата и младежите да пътуват и да откриват нови места заедно със семейството, като използват своите смартфони.

Търсене, пощенски кутии (Questing, letterboxing)

Questing е вид letterboxing (пощенски кутии), който се е развил в САЩ, а след това в Полша и други страни. Пощенските кутии са също така вид "геокеш", така че могат да бъдат открити навсякъде. Куестингът е игра, която се играе на територията на дадена общност или географско място. Първоначално е създадена в САЩ и е подобна на концепцията за letterboxing, при която уликите водят до запечатани кутии, които трябва да бъдат намерени в един вид търсене на съкровища[3].

Пощенските кутии е хоби на открито, което съчетава елементи на ориентиране, изкуство и решаване на пъзели. Организаторите крият малки, устойчиви на атмосферни влияния кутии на обществено достъпни места (например паркове) и разпространяват указания за намиране на кутията в печатни каталози, на един от няколкото уебсайта или от уста на уста. Отделните пощенски кутии съдържат тетрадка и гумен печат, за предпочитане ръчно издълбан или изработен по поръчка. Намиращите правят отпечатък от печата на кутията в личния си бележник и оставят отпечатък от личния си подпис върху "книгата за посетители" или "дневника" на кутията - като доказателство, че са намерили кутията и че са уведомили другите, които са я посетили. Много от любителите на пощенски кутии следят внимателно броя на своите "находки".

Съществуват много уебсайтове и приложения, които ви позволяват да откривате места и региони с помощта на куестове/пощенски кутии. Идеята е особено развита в Полша, където има няколко уебсайта и мобилни приложения с куестове. Най-голямата полска програма с над 550 куеста се нарича "Questy - Wyprawy Odkrywców" (Куестове - експедиции на изследователя). с

---

[2] https://en.wikipedia.org/wiki/Geocaching

[3] https://en.wikipedia.org/wiki/Letterboxing_(hobby)#Questing

уебсайт www.questy.org.pl и безплатно мобилно приложение "Questy - Wyprawy Odkrywców". Някои от куестовете са достъпни на чужди езици (английски, немски, украински, словашки).

Онлайн игри

Съвместната игра на онлайн игри като цяло също е добра възможност да поддържате връзка и да разбирате по-добре света на децата си, но тези дейности трябва да бъдат съпътствани от необходимите предпазни мерки:

1) спазване на възрастовите ограничения;

2) спазване на правилата за време пред екрана и избягване на пристрастяването към интернет (вж. глава 2.1.5);

3) гарантиране, че непознати лица не могат да влязат в играта (вж. глава 3.1 за киберсигурността и поверителността онлайн).

Практически насоки:

• Използвайте онлайн комуникация (видеочатове), за да поддържате връзка с роднини и приятели, когато срещата на живо е невъзможна по някакви причини.

• Когато организирате видеочатове с по-възрастни членове на семейството (напр. баби и дядовци), подгответе ги за това, ако не са запознати с инструментите, които планирате да използвате (помогнете при инсталирането, дайте ясни инструкции как да се използва софтуерът, обяснете къде са камерата и микрофонът и т.н.), така че цялото семейство да избегне разочарования и да се наслади на времето заедно.

• Когато организирате видеоразговори с малки деца, планирайте ги за ограничен период от време, когато те могат да се съсредоточат върху събеседника и да обърнат внимание на проблемите с визуалния контакт, причинени от поставянето на камерата.

• Потърсете приложения и игри, които ще ви позволят да се насладите на времето със семейството, и да докажете както на децата, така и на себе си, че новите медии могат да бъдат интересни, полезни и забавни!

Ресурси за допълнително четене:

From the ParentNets multimedia handbook, chapter on online games:

http://handbook.parentnets.com/article/en/5a-diagnosis/index.html

Extrait du manuel multimédia de ParentNets, chapitre sur les jeux en ligne:

http://handbook.parentnets.com/article/en/5a-diagnosis/index.html

McClure, Elisabeth and Barr, Rachel: Building Family Relationships from a Distance: Supporting Connections with Babies and Toddlers Using Video and Video Chat, p. 236-240;

https://www.academia.edu/31177487/Building_Family_Relationships_from_a_Distance_Supporting_Connections_with_Babies_and_Toddlers_Using_Video_and_Video_Chat

ГЛАВА 3

Превантивни Мерки

Глава 3.1

КИБЕР СИГУРНОСТ

Какво е кибер сигурност?

Интернет присъства във всички аспекти на живота ни, като улеснява общуването, търговията, забавлението и обучението. Той ни предоставя безкрайни възможности, но също така може да се окаже изключително рисков както за финансите, така и за личния ни живот. Затова и киберсигурността е особено важна в днешно време. Киберсигурността се определя като "практика за защита на компютри, сървъри, мобилни устройства, електронни системи, мрежи и данни от злонамерени атаки. Известна е също като сигурност на информационните технологии или електронна информационна сигурност."

Значението на защитата на вашите акаунти

За да общуваме, взаимодействаме, учим и се забавляваме в интернет, всички ние трябва да създадем акаунти в различни платформи, които съхраняват нашите данни и ни позволяват да участваме в тези дейности. Понякога дори може да използваме един и същ акаунт (обикновено в Google), което означава, че паролата ни е обща за всички тези платформи.

Какво могат да направят родителите, за да защитят акаунтите си?

За да сте сигурни, че акаунтите на семейството ви и вашите лични акаунти са в безопасност, трябва да предотвратите влизането на други лица в устройствата ви. Можете да зададете PIN код или парола на екрана за заключване на устройството си.

ПРЕПОРЪКИ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА СИЛНА ПАРОЛА:

- Направете я запомняща се, но избягвайте да използвате лична информация като имена или рождени дни.
- Използвайте комбинация от главни и малки букви, символи и цифри.
- Направете я дълга.
- Не използвайте повторно паролата си.
- R3pl@ce le++ers wit# sYmb0ls & n^mb3rs 1ike Thi$.

ГЛЕДАЙТЕ ТОВА ВИДЕО

за допълнителни насоки как да създадете силна парола: **RBC Cyber Security - Powerful Passwords:** https://www.youtube.com/watch?v=IhlXtBNNuKs

ДОПЪЛНИТЕЛЕН СЪВЕТ: Уверете се, че напомняте на децата си също да създават силни пароли. Това ще сведе до минимум риска други хора да им изпращат фалшиви или смущаващи съобщения и ще ги предпази от злонамерени атаки. Информирайте децата си за това какъв тип информация трябва да пазят в тайна (домашен адрес, имена на училища, пароли и т.н.). Насърчавайте ги да идват при вас, ако някой иска подобна информация.

Вируси и зловреден софтуер

Съществуват общо пет различни вида вируси и зловреден софтуер, които могат да изложат устройствата ви на риск: вирус, червей, троянски кон, шпионски софтуер и рекламен софтуер.

• **Рекламен софтуер:** Рекламен софтуер (изскачащи реклами). Най-често те събират данни и информация, за да ви насочват персонализирани реклами.

• **Шпионски софтуер:** Зловреден софтуер, който шпионира компютъра ви, като събира лична информация - най-често финансова - и я предава на трети страни. Може да бъде изтеглен чрез изскачащи прозорци или отваряне на имейл и прикачен файл.

• **Троянски кон:** Зловреден софтуер, който използва маскировка, за да скрие истинската си цел. Това е най-разпространеният тип зловреден софтуер, който крие истинската си функция и често се маскира като легитимен софтуер. Много троянски вируси се възползват от уязвимости в системите на жертвите, за да проникнат в тях, използвайки техники за социално инженерство.

• **Вируси:** Вид злонамерен софтуер, който получава достъп до системата ни, като се крие в изтеглени файлове или преносими устройства за съхранение, като например флаш памети. След като влезе в системата, той започва да се разпространява. Целта им е да променят, повреждат или унищожават файлове и да предизвикват неизправности в системата.

• **Червеи:** Червеят не се нуждае от хост система и може да се разпространи в мрежата и във всички системи, свързани с нея, без да е необходимо действие от страна на потребителя.

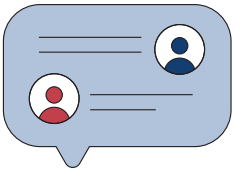
Червеите могат да се предават чрез софтуерни пролуки или като прикачени файлове в спам имейли или незабавни съобщения (IM). Червеите могат да променят и изтриват файлове и дори могат да инжектират допълнителен зловреден софтуер в компютъра.

КАК ДА ЗАЩИТИТЕ УСТРОЙСТВАТА СИ ОТ ВИРУСИ И ЗЛОВРЕДЕН СОФТУЕР:

- Инсталирайте антивирусен софтуер срещу зловреден софтуер.
- Използвайте онлайн скенер.
- Редовно актуализирайте операционната система.
- Изберете силни пароли и ги пазете.
- Редовно преглеждайте банковите извлечения.
- Не отваряйте непознати за вас файлове.
- Архивирайте файловете си.

На какво трябва да научите децата си?

- Научете ги как да създават силни пароли.
- Научете ги да разпознават злонамерени атаки: Файлове, изскачащи прозорци, съобщения и никога да не кликат върху тях.
- Научете ги да проверяват дали има нещо по-различно, когато сърфират. Научете ги да проверяват файловете си на компютъра.



Ресурси за допълнително четене:

ESET (2018). 'Adware'. Available at:
https://www.eset.com/uk/types-of-cyber-threats/adware/#:~:text=Adware%20(or%20advertising%20software)%20is,installing%20viruses%20and%2For%20spyware.

FORESITE (2016). 'What is Crimeware?'. Available at:
https://foresite.com/what-is-crimeware-2/

Google (2020). 'Helping kids be safe, confident explorers of the online world'. Available at:
https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/

Norton (2019). 'What is a computer worm, and how does it work?'. Available at:
https://us.norton.com/internetsecurity-malware-what-is-a-computer-worm.html

Kaspersky (2020). 'What is Cyber-Security?'. Available at:
https://www.kaspersky.com/resource-center/definitions/what-is-cyber-security

AD BLOCKER (РЕКЛАМЕН БЛОКЕР)

Какво е ad blocker?

Рекламният блокер е инструмент, който блокира рекламите по време на сърфиране. Блокерите на реклами могат да се използват на различни устройства, като настолни компютри, лаптопи, смартфони или таблети. Те ни позволяват да сърфираме в интернет и да виждаме съдържанието, от което се нуждаем, без досадните, мигащи реклами.

Защо рекламните блокери са важни за безопасността на детето ви?

• Компаниите винаги търсят нови начини за привличане на вниманието на децата чрез реклама, което води до неограничено излагане на децата на това, което гледат и консумират онлайн.

• Понякога тези реклами се състоят от кибератаки, които купуват рекламно пространство в уебсайтовете и в крайна сметка повреждат устройството и данните ви.

• Блокирането на реклами ви позволява да осигурите безопасно сърфиране и да защитите устройството си от некоректни потребители.

• Рекламните блокери могат да осигурят по-бързо сърфиране, като избягват съдържанието, което не искате да виждате. Като блокира аналитичния код, текста и изображенията във всяка реклама, браузърът ви е по-сигурен.

• Блокирането на рекламите може да ускори обработката на уебсайтовете, които вие и децата ви разглеждате. Рекламните блокери също така гарантират, че данните ви са защитени.

НАЧИНИ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ НА РЕКЛАМНИ БЛОКЕРИ

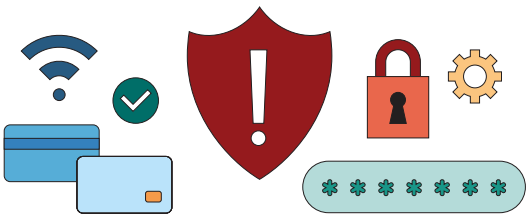
• Инсталирайте плъгин или добавка за браузъра, който използвате.

Например: AdBlock https://getadblock.com/

Лесен начин за блокиране на реклами е да отворите браузъра си > натиснете Настройки отдясно > Настройки на сайта > Изскачащи прозорци > натиснете Забрани изскачащите прозорци в сайта.

• Използвайте браузър с вграден блокер за реклами, като например браузърите Opera или Brave.

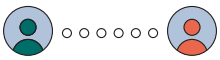
• Използвайте самостоятелно блокиране на реклами, например AdFender или AdGuard.



Опасностите при използване на обществени Wi-Fi мрежи Когато използваме интернет, обикновено го правим чрез домашната си мрежа или чрез мобилните си данни. Те са частни и доста сигурни. Понякога обаче имаме достъп до интернет от други източници - в кафене, ресторант, на летището или в хотел. Такива места предоставят безплатен достъп до интернет на своите клиенти чрез обществени Wi-Fi мрежи. Достъпът до тези мрежи не е така контролиран и е много лесно данните да бъдат откраднати. Хакерите са наясно с това и в много случаи се възползват от тези мрежи, за да извършват различни видове кибератаки, за да откраднат данни или да инсталират зловреден софтуер на нашето устройство.

Запознайте детето си с опасността от използване на обществен Wi-Fi

Повечето деца и тийнейджъри, когато използват устройство, просто искат да влязат онлайн и да натиснат бутона за Wi-Fi, без да се интересуват от вида на мрежата, която ще използват. Ето защо е изключително важно родителите да разберат рисковете, свързани с използването на обществени мрежи, и да посъветват децата си по подходящ начин.



СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ:

• Винаги кликвайте върху опцията "Забрави мрежата", когато се свързвате с Wi-Fi мрежа.

• Изключете споделянето на файлове, защото хакерите може да имат достъп до всички файлове на вашето устройство.

• Не пишете и не натискайте никаква чувствителна информация, като например домашен адрес, административна информация и банкови данни.

• Вместо това използвайте виртуални частни мрежи (VPN), тъй като този тип мрежи не събират и не записват никаква информация, предавана през мрежата. Можете да настроите VNP, като щракнете върху Настройки > Мрежа и интернет > Разширени > VPN.

• Напомняйте на децата си, че свързването с интернет чрез обществени мрежи е също толкова важно, колкото и запазването на паролите за поверителност и недопускането на контакти с непознати.

• Уверете се, че достъпът до интернет се осъществява чрез домашни мрежи или чрез мобилни данни, които са частни и сигурни източници.

• Предупредете децата си, че ако влязат в обществена Wi-Fi мрежа, ще бъдат открити за хакери, които могат да откраднат данните им.

• Научете децата си да използват HTTPS сайтове, тъй като това е криптиране, което не позволява на други хора да шпионират действията им.

СЪВЕТИ КАК ДА ПРЕДПАЗИТЕ УСТРОЙСТВОТО СИ:

• Заключете началния си екран.

• Изключвайте Bluetooth и Wi-Fi, когато не ги използвате.

• Не зареждайте телефона си на обществени места, защото той предава данни.

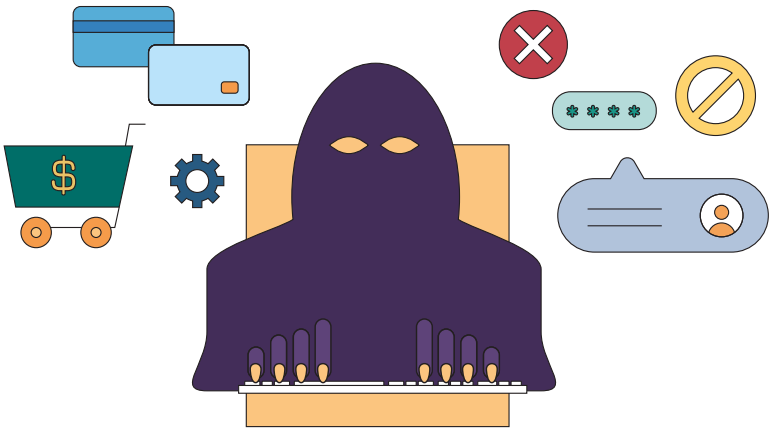
• Използвайте приложения за защита на повикващия, като Burner, за да блокирате нежелани обаждания.

ФИШИНГ

Фишингът е вид атака чрез имейли, текстови съобщения или обаждания. Фишърът се представя за легитимна организация или лице и се опитва да накара жертвата да разкрие лична информация, като например банкови данни, пароли или номера на кредитни/дебитни карти.

Децата ви трябва да се научат да не отварят прикачените файлове на злонамерени имейли. Тези прикачени файлове са създадени така, че при отварянето им да започнат атака срещу устройствата на жертвата. Зловредните имейли обикновено пристигат като спам съобщения с прикачени файлове.

Използвайте информацията по-долу, за да научите децата си да се пазят от фишинг.



Признаци, които помагат да разпознавате фишинг измами:

• Подозрителна активност или опити за влизане във вашата електронна поща.

• Имейли или текстови съобщения, в които се твърди, че има проблем с вашия акаунт или с информацията за плащането ви.

• Имейли, които ви молят да потвърдите някаква лична информация.

• Имейли, които включват фалшива фактура.

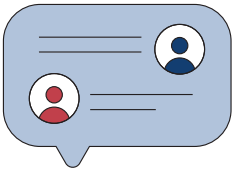
• Ако от вас се изисква да кликнете върху връзка, за да извършите плащане.

• Имейли, предлагащи купон за безплатни неща.

• Фишинг атакуващите обикновено използват имейл адреси на утвърдени организации, но не изглеждат истински, като например facebook@access-58.com. В името на домейна на истинско електронно писмо ще фигурира името на организацията.

• Имейл адреси с неправилно изписани имена на домейни.

• Текстът съдържа правописни и граматически грешки и неправилен език. При изготвянето на фишинг съобщенията измамниците често използват програма за проверка на правописа или преводаческа машина, която им дава всички правилни думи, но не непременно в правилния контекст.



Ресурси за допълнително четене

Aisch, G. (2015, Oct. 1). 'The Cost of Mobile Ads on 50 News Websites'.

https://www.nytimes.com/interactive/2015/10/01/business/cost-of-mobile-ads.html

Kaspersky, Smartphone Security. Retrieved from:

https://www.kaspersky.com/resource-center/threats/smartphones

Norton LifeLock. The risks of public Wi-Fi.Retrieved from

https://us.norton.com/internetsecurity-privacy-risks-of-public-wi-fi.html#:~:text=What%20is%20public%20Wi%2DFi,to%20them%20without%20thinking%20twice.

Taylor, S. (2019, September 23). 10 ways to make your phone safe, according to the experts. Retrieved from:

https://www.businessinsider.com/how-to-make-phone-safe-security-tips-2019-9

Torres, G. (2017, April 18). What's an Ad Blocker (and Should You Get One)?. Retrieved from:

https://www.avg.com/en/signal/5-reasons-you-should-use-an-adblocker

Van der Kleut, J. Public Wi-Fi security: Why public Wi-Fi is vulnerable to attack. Retrieved from:

https://us.norton.com/internetsecurity-wifi-public-wi-fi-security-101-what-makes-public-wi-fi-vulnerable-to-attack-and-how-to-stay-safe.htm

БЕЗОПАСНОСТ НА ФАЙЛОВЕТЕ

Технологията за споделяне на файлове е лесен начин за прехвърляне на съдържание онлайн. Споделянето "един към един" може да изложи на риск лична информация. Възможно е да споделите информация с хора, които не познавате или които не я споделят по безопасен начин. Важно е да проверявате източника на подателя, преди да отворите файл, който е бил споделен с вас.

Децата ви може да слушат музика, да гледат видеоклипове/филми/сериали, да играят игри онлайн, като използват уебсайтове, за които не знаете. По време на тези дейности може да се случи споделяне на файлове от други източници без знанието на детето. В крайна сметка тези инциденти могат да доведат до рискове за сигурността и злоупотреба с лични данни.

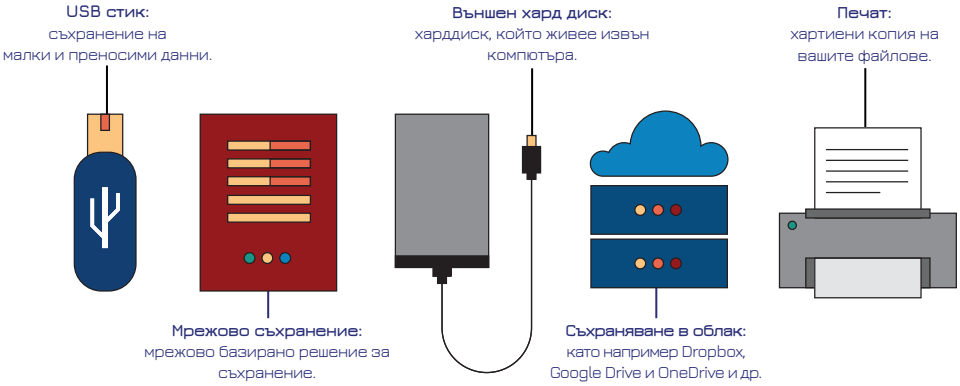
НАУЧЕТЕ ДЕЦАТА СИ ДА:

- Проверяват адреса на подателя.
- Изтеглят само файлове, които разпознават.
- Разпознават незаконно или пиратско съдържание.
- Разбират предназначението на легитимна антивирусна мрежа.

Значението на архивирането на данните

Резервното копие е превантивна мярка, при която се създава копие на нашите данни на друго устройство или в облак, за да се гарантира минимална загуба на данни, ако дадено устройство бъде компрометирано по някакъв начин. Съществуват много опасности за нашите данни - кибератаките са само една от тях. Естественото износване с времето е друг фактор, който може да доведе до загуба на данни от устройството. Може дори да загубим цялото си устройство, то да се счупи или да бъде откраднато.

НАЧИНИ ЗА АРХИВИРАНЕ НА ДАННИ



НАСОКИ ЗА ОБЯСНЯВАНЕ НА ДЕТЕТО, КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ДАННИТЕ:

• Обсъдете коя информация трябва да запазят поверителна - домашен адрес, пароли или училището, в което учат. Насърчавайте ги да идват при вас ако онлайн потребители поискат такава информация.

• Използвайте техники за разказване на истории.

• Използвайте метафори като следните:

1. "Представи си гигантска кутия за играчки, пълна до ръба с блокчета лего, дупло и любимите ти герои. Звучи вълнуващо, нали? Можеш да построиш най-различни неща - замъци, крепости, пожарни коли и дори пиратски кораби. Но с кутия, голяма колкото теб, и хиляди разбъркани тухлички може да се окаже доста трудно да намериш правилните елементи".

2. "Големите данни много приличат на тази кутия с играчки. Голяма бъркотия от числа и думи. Това ги прави много трудни за четене и разбиране без специална помощ" (Amy- JO Crowley, 2014).

СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ ЗА СИГУРНИ ОНЛАЙН ТРАНЗАКЦИИ:

• Наблюдавайте дейността на децата си.

• Уверете се, че кредитната ви карта е на сигурно място - недостъпно за децата ви.

• Избягвайте да споделяте информация с други хора, дори с членове на семейството и приятели.

• Ограничете онлайн разходите.

• Ако детето ви ще използва кредитна карта в уебстраница, напомнете му да създаде силни пароли
и да ползва сигурни и автентични уебсайтове, които започват с: HTTPS/

ОЩЕ СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ ОТНОСНО КИБЕР СИГУРНОСТТА:

1. Обсъждайте с детето си опасностите, свързани с интернет, от ранна възраст.
2. Гледайте заедно видеоклипове и четете истории, за да разпознавате дезинформация, вируси и онлайн атаки.
3. Управлявайте емоциите, като се съсредоточите върху слабите мотиви. Осигурете пространство и възможност на децата си да обсъждат чувствата си и да споделят притесненията си.
4. Бъдете добър модел за подражание на децата си. Бъдете критични към своята онлайн активност и поведение.
5. Подлагайте медиите на съмнение: Когато четете история, потвърждавайте заедно информацията с помощта на дигитални средства.

6. Научете децата си да ценят неприкосновеността на личния живот.
7. Научете ги за ролята на рекламата и се уверете, че те разбират целта на рекламите и разпознават опасностите от тях.
8. Ограничаване на дигиталното време. Децата трябва да прекарват по 1 час на ден (максимум) онлайн, за да се елиминират негативните последици за тяхното развитие.
9. Насърчавайте децата си да се занимават с офлайн дейности, като например да свирят на инструмент, да играят настолни игри, да рисуват и т.н.
10. Помогнете на децата да развият критичното си мислене по време на игра. Опитайте се да попитате детето си "Какво мислиш, че ще се случи след това?", "Да предположим".
11. Насърчавайте мисленето по нови и различни начини, за да създадете умения за творческо решаване на проблеми. Задавайте въпроси като "Какви други идеи бихме могли да опитаме?", "Да намерим друго решение?". Не се намесвайте и не осъждайте идеите им.
12. Гледайте други видеоклипове, например забавни видеоклипове с деца, и обсъдете опасностите от публикуването на такива клипове онлайн. Защо образът им трябва да бъде защитен?

Разгледайте дадено изображение и задайте следните въпроси:

- Кой? Кой е публикувал изображението? Надежден ли е и какво друго съдържание обикновено публикува? Защитава ли определена гледна точка?
- Какво мислят за изображението? Възможно ли е изображението да е било редактирано?
- Защо? Защо са го публикували? Как искат да се почувстват или какво искат да направите?

Ресурси за допълнително четене

AVAST (2018). 'How to create a strong password'. Available at:
https://blog.avast.com/strong-password-ideas

CBR (2014). '13 Ways to explain big data to a five-year old'. Available at:
https://www.cbronline.com/analytics/13-ways-to-explain-big-data-to-a-five-year-old-4315589/

Consolidated Technologies, Inc. (2018) '10 Common Causes of Data Loss). Available at:
https://consoltech.com/blog/10-common-causes-of-data-loss/

The World ( ). 'The Diceware Passphrase Home Page'. Available at:
https://theworld.com/~reinhold/diceware.html

Norton (2020). 'How to stay safe when file sharing online. Available at:
https://us.norton.com/internetsecurity-how-to-how-to-stay-safe-when-file-sharing-online.html

Глава 3.2

ОНЛАЙН ПОВЕРИТЕЛНОСТ[1]

Кибер сигурността и неприкосновеността на личния живот онлайн вървят ръка за ръка и често се припокриват, така че не е лесно да се направи ясно разграничение. Като общо правило кибер сигурността е набор от мерки, чрез които защитаваме устройствата си от външни атаки и използваме софтуер, за да попречим на други да проникнат в тях - много подобно на защитата от взлом в реалния свят. Докато поверителността онлайн е свързана в голяма степен с това какво споделяме доброволно в мрежата и с кого и как тези данни се използват в крайна сметка.

В Европа GDPR (Общ регламент за защита на данните: https://gdpr-info.eu/) е създаден, за да помогне на хората да защитят своите данни. GDPR се състои от 99 члена, включително:

• Задължението на компаниите да ви информират кои данни за вас съхраняват и да изтриват тези данни при поискване;
• Задължението на компаниите да поискат ясно вашето съгласие, преди да събират каквито и да било данни, и да ви дадат възможност да изберете кои данни и с каква цел са необходими;
• Строги правила за компаниите за това как да обработват и съхраняват информация за клиентите, особено по отношение на трети страни. Например: Вашата банка няма право да споделя финансовата ви информация с трети страни.

Често даваме съгласието си за споделяне на информация, когато посещаваме уебсайтове или използваме приложения. Почти невъзможно е да използвате браузър, без да се съгласите с определени условия, например да разрешите събирането на данни. Същото важи и за собствениците на уебсайтове, които искат съгласие за поставяне на "бисквитки", които ще им позволят да проследяват онлайн поведението на потребителите. Най-често срещаните проблеми с поверителността в интернет са:

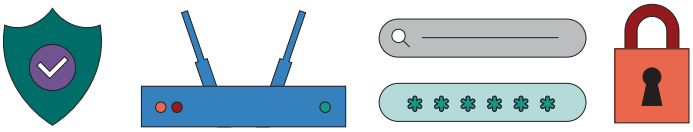
- Проследяване на потребителите от търсачките
- Бисквитки, използвани за онлайн проследяване
- Събиране на данни от мобилни приложения
- "Събиране" на данни в социалните медии
- Кражба на самоличност

---

[1] https://clario.co/blog/what-is-online-privacy/

Настройки за поверителност

Има настройки за поверителност, включени във всеки мобилен телефон, таблет и/или компютър/ноутбук и/или в браузърите, които могат да бъдат активирани:



• DNT настройка

DNT означава "не проследявай" и можете да активирате тази настройка в онлайн браузърите си. Ако я активирате (независимо дали в Chrome, Firefox или друг браузър), казвате на уебсайтовете и партньорите от трети страни, че не желаете да бъдете проследявани.

• Разширения на браузъра, блокиращи бисквитките

Те могат да помогнат за намаляване на онлайн проследяването и събирането на информация чрез трети страни.

• Отказ от проследяване на приложения

За да избегнете достъпа на приложенията до много информация за вас, можете да отидете в настройките на приложението (в самото приложение или в настройките на телефона) и да се откажете от проследяването на информация от приложението, включително информация за местоположението.

• Поверително сърфиране или режим инкогнито

С активирането на тази опция можете да избегнете съхраняването и запомнянето на вашата онлайн история.

СЪВЕТИ: Следните съвети също са полезни за предотвратяване на неприятни изненади:

• ВНИМАТЕЛНО ПРЕГЛЕЖДАНЕ НА ПОЛИТИКИТЕ ЗА ПОВЕРИТЕЛНОСТ

Много хора просто щракват върху "Съгласен съм" с всички споразумения с потребителите и политики за поверителност, без да ги прочетат. Както и в реалния живот, подписването на договор, без да го прочетете, не е препоръчително. Също така е добре да разгледате внимателно всяко онлайн споразумение, преди да го приемете. Това може да се окаже доста трудно, тъй като много от тези документи изглеждат безкрайни с десетки страници. Все пак е препоръчително да се провери

какъв вид информация съдържа уебсайтът или приложението и дали се чувствате комфортно да споделяте тази информация.

• ИЗПОЛЗВАНЕ НА VPN ЗА ДОСТЪП ДО ИНТЕРНЕТ

VPN означава виртуална частна мрежа и пренасочва онлайн активността ви през криптиран виртуален тунел. По този начин можете да запазите в тайна IP адреса и местоположението си от сайтовете, които посещавате, и също така да се предпазите от хакери.

• СМЯНА НА ТЪРСАЧКИТЕ

Използването на една и съща търсачка през цялото време може да даде възможност да събира и свързва много данни за вас. Можете да изберете различни търсачки, за да избегнете този проблем - ето няколко примерни предложения:

- DuckDuckGo.com
- Qwant.com
- LexiQuo: extractsearch.de
- Disconnect Search: search.disconnect.me
- Startpage.com
- Ecosia.org

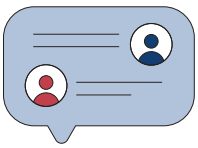
• ВНИМАВАЙТЕ ВЪРХУ КАКВО КЛИКВАТЕ ОНЛАЙН

Фишингът е много разпространен метод за подвеждане да споделите чувствителна информация и/или да направите плащания към сметки на престъпници. Не отваряйте никакви подозрителни връзки онлайн, в съобщения или прикачени файлове към имейли. Някои реклами също могат да съдържат фишинг заплахи.

Можете да намерите повече информация и образователни видеоклипове и игри, с които да занимавате децата си на адрес: https://www.lse.ac.uk/my-privacy-uk/for-parents

Предлагаме ви набор от инструменти за млади хора: https://www.lse.ac.uk/my-privacy-uk

Тези брошури ви дават съвети по конкретни теми, подредени по възрастови групи: https://www.internetmatters.org/resources/esafety-leaflets-resources/



ПОВЕРИТЕЛНОСТ И ЦИФРОВ ОТПЕЧАТЪК

Какъв е вашият цифров отпечатък?

Нашият цифров отпечатък (следа) се състои от частите данни, които оставяме, докато сърфираме в интернет. По същия начин, по който пясъкът запазва формата на следите ни, след като сме си отишли, интернет запазва следите от нашата онлайн дейност.

Съществува запис на ВСИЧКО, което правим онлайн: уебсайтовете, които посещаваме, нещата, които купуваме, видеоклиповете, които гледаме, къде плащаме сметките си, къде работим, с кого общуваме, кои са приятелите и семейството ни, нещата, които търсим, "харесванията", които даваме, и коментарите, които правим - всичко това се записва на сървъри и се нарича наш цифров отпечатък.

"Това, което отива в интернет, остава в интернет"

Как моят дигитален отпечатък може да бъде използван срещу мен?

В днешно време нашето онлайн присъствие и поведение са от голямо значение. Хората са склонни да вярват, че действията на човека онлайн са представителни за това, което той е като човек. Ето защо трябва да бъдем изключително внимателни за начина, по който се представяме онлайн. Особено родителите трябва да подготвят и съветват децата си от ранна възраст за последиците, които техният цифров отпечатък може да има върху бъдещето им.

Широко известно е, че работодателите и академичните институции извършват задълбочени проверки на кандидатите. Това включва и проверка на личните профили на кандидатите в социалните мрежи. Наличието на положителен имидж в социалните медии се приема сериозно от институциите и организациите. Ето защо не е изненадващо, че хората често губят академични или работни позиции поради неподходящи публикации, открити в техните социални медии.

Освен това е важно да защитим цифровия си отпечатък с цел измама. Цифровата ни информация може да бъде открадната и използвана за незаконни цели, тъй като престъпниците често търсят личната информация на хората и получават достъп до техните акаунти в социалните мрежи, кредитни карти и т.н.

Като цяло винаги трябва да имаме предвид, че поведението ни в интернет е перманентно и че всяка наша онлайн дейност може лесно да бъде проследена, ако някой я потърси.

СЪВЕТИ КАК ДА ЗАЩИТИТЕ ОНЛАЙН САМОЛИЧНОСТТА СИ И ЦИФРОВИЯ СИ ОТПЕЧАТЪК

• Уверете се, че публикувате снимки и истории, които са добре обмислени, представителни и не са обидни за вас или за другите. Избягвайте противоречиви или неподходящи текстове или визуални материали.

• Излизайте от профила си всеки път, когато напускате платформата на социалната медия, и изтривайте стари профили.

• Управлявайте внимателно акаунтите си в социалните мрежи: избягвайте да разкривате лична информация, като например номера на кредитни карти, снимки или номера на паспорти/лични карти, дата на раждане, снимки на децата ви или на дома ви, адресна информация, потребителски имена или пароли.

• Регулирайте настройките за поверителност на акаунтите в социалните мрежи: Ограничете публикациите си да бъдат разглеждани само от приятели.

• Избягвайте да споделяте името и личната си информация с хора, които не познавате онлайн.

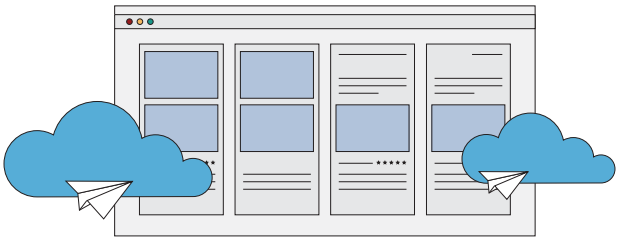
• Редовно актуализирайте софтуера, тъй като той подобрява нивата на сигурност и прави устройствата по-сигурни.

• Избягвайте да използвате обществени Wi-Fi мрежи и обществени портове за зареждане.

• Използвайте режим инкогнито.

• Създайте силни пароли и се уверете, че ги помните. Никога не позволявайте на браузърите да запомнят паролите ви, за да сте защитени в случай на загуба на мобилен телефон или ако някой друг използва вашия компютър или таблет.

“Осъзнайте последиците от действията си онлайн и как те могат да ви повлияят в личния и професионалния живот”



Алгоритмите за машинно обучение могат да анализират снимките ви и с течение на времето да разпознават децата ви, дори когато те порастват. Затова всеки път, когато публикувате видеоклип/снимка/разказ за детето си, помислете как това може да му повлияе в бъдеще.

СЪВЕТВАЙТЕ ДЕЦАТА СИ ДА:

- Общуват по подходящ начин, като използват правилния език онлайн.
- Уважават другите и изразяват учтиво несъгласие. Избягват да влизат в негативни дискусии.
- Избягват да говорят с непознати.
- НЕ изтеглят или копират неща без разрешение.
- Застават в защита на хората, които са обект на тормоз от други онлайн потребители.
- Докладват за лошо поведение.
- Мислят, преди да изпращат текстови съобщения, публикации и споделяне.
- Да пазят профилите си в социалните медии.

ДОПЪЛНИТЕЛЕН СЪВЕТ: Можете да помогнете на децата си да попълнят този формуляр, за да открият своя цифров отпечатък: https://healthpoweredkids.org/wp-content/uploads/2016/11/229415-HPK-boundaries-lesson_horizontal_FINAL.pdf

Ресурси за допълнително четене

Common Sense (2019) "Young Children and Digital Footprints". Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: https://d1e2bohyu2u2w9.cloudfront.net/education/sites/default/files/education-resources/annotated_conversation_case10_-_young_children_digital_footprints.pdf

Internet Society (2020) "Your digital footprint matters". Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: https://www.internetsociety.org/tutorials/your-digital-footprint-matters/

Teach Thought Staff (2019) "12 Tips for students to manage their digital footprints". Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: https://www.teachthought.com/the-future-of-learning/11-tips-for-students-tomanage-their-digital-footprints/

Tech Terms (2020) "Digital Footprint". Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: https://techterms.com/definition/digital_footprint#:~:text=A%20digital%20footprint%20is%20a,trail%20you%20unintentionally%20leave%20online.

Глава 3.3

ИНСТРУМЕНТИ ЗА РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ

В днешно време, когато интернет се използва изключително често от деца от всички възрастови групи, родителите трябва да поемат активна роля не само като насочват децата си как да го използват, но и като използват инструменти, които ще предпазят децата им от това да станат жертва на възможни рискове и опасности, криещи се в киберпространството. Родителският контрол действа като превантивна мярка, която филтрира мрежата, за да се постигне безопасно използване на интернет и да се предпазят децата от случаен достъп до нежелано или забранено съдържание.

Родителският контрол може да филтрира мрежата и да блокира достъпа до неподходящи уебсайтове. Те могат да бъдат активирани чрез избиране на съответните настройки на рутера или чрез използване на вградените в операционната система функции за родителски контрол, или чрез инсталиране на софтуер на трети страни. Можете да защитите всички устройства в домашната си мрежа чрез съответните настройки на рутера. Има различни решения в зависимост от вида на свързващото устройство.

https://www.howtogeek.com/167545/4-ways-to-set-up-parental-controls-on-your-home-network/

Съществуват различни възможности:

- **Мрежови настройки на рутера.**
- **Вграден софтуер в устройствата ви.**
- **Софтуер от трети страни.**

ТЕХНИЧЕСКИ АСПЕКТИ:

ЧЕРНИ И БЕЛИ СПИСЪЦИ

Родителският контрол ви помага да защитите детето си, когато е онлайн, от неподходящо съдържание, кибертормоз, кибератаки, измами и капани в социалните мрежи, дезинформация или нежелани познати. Можете да направите това, като блокирате уебсайтове или категории съдържание, задавате бели и черни списъци, до които детето ви да има достъп (или съответно да няма достъп), и ограничавате изтеглянията, за да предпазите устройствата си.

Черният списък е начин за блокиране на съдържание и забрана на достъпа до специално определени уебсайтове от този списък. Можете да настроите софтуера така, че да блокира достъпа до определени категории неподходящо или обидно съдържание, като

например "порнография" и "расизъм", въз основа на избрани от вас ключови думи. ЗАБЕЛЕЖКА: Дори и по този начин НЕ можете да се отървете от цялото злонамерено съдържание на стотиците милиони активни уебсайтове в нашата огромна мрежа.
белите списъци са инструменти за контрол, които работят по обратния начин, т.е. позволяват достъп само до определен списък с уебсайтове. Вместо да създавате дълъг списък с неподходящи сайтове, просто трябва да създадете списък с добри сайтове, като изберете точно съдържанието, до което детето ви ще има достъп.

РЕКЛАМА

Голяма част от съдържанието, което се намира свободно в интернет, е придружено от рекламни материали, което важи с особена сила за уебсайтовете, популярни сред младежите. Ако са много агресивни, тези материали могат да формират потребителското поведение на децата ви и да ги направят зависими от всякаква форма на консуматорство. За да се справите с този много често срещан проблем, е препоръчително да инсталирате софтуер, който може да блокира или скрива рекламите, като например AdBlock (който се предлага както в безплатна, така и в платена версия).

ОНЛАЙН ПОКУПКИ

Друг въпрос, на който трябва да обърнете внимание, е този за онлайн покупките. Обикновено децата не могат да пазаруват самостоятелно: въпреки това те могат да получат достъп до някои уебсайтове, в които вече е вписана вашата информация за плащане. Много често се срещат случайни покупки в Play Store на Google: Тук също може да се настрои родителски контрол, за да се блокират неоторизирани транзакции.

Разширени търговски решения

• Net Nanny: наблюдение на дейността на детето ви на компютъра и телефона.• SPIN Safe Browser: блокира порнографията и др. и филтрира изображенията в търсачките.
• Mobicip Safe Browser: облачно базиран интернет филтър за родителски контрол.
• KidSecured: проверявате изходящи и входящи съобщения или обаждания, за да следите за рискове от кибертормоз.

ОГРАНИЧАВАНЕ НА ИЗТЕГЛЯНИЯТА

Киберпрестъпниците и хакерите са често срещано явление в интернет. Децата могат да се изкушат да кликнат върху впечатляващ бутон, за да изтеглят приложения и програми, които изглеждат истински и обещават забавление, но всъщност са зловреден софтуер и вируси.

Това е проблем за вашата система и може да застраши поверителна или лична информация като пароли, информация за банкови сметки и др. Освен това вирусите могат да блокират компютъра ви, да причинят проблеми с работата и дори да се разпространят на други устройства, свързани с него.

Родителските контроли ви позволяват да ограничите изтеглянето на файлове от ненадеждни или подозрителни източници. Трябва да контролирате какво могат или не могат да изтеглят децата ви, за да бъдат системите ви свободни от зловреден софтуер и вируси. Вижте повече за съветите за онлайн безопасност тук:

https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ИНСТРУМЕНТИ ЗА РОДИТЕЛСКИ КОНТРОЛ В ОПЕРАЦИОННИТЕ СИСТЕМИ

Windows 7

Ако използвате Windows 7 на компютъра си, можете да използвате вградените функции за родителски контрол. По този начин можете да контролирате колко време даден потребителски акаунт може да влиза в компютъра и какви програми може да използва. Това е полезно, ако децата ви имат отделни потребителски акаунти.

Вижте пълните инструкции тук:

https://www.howtogeek.com/howto/10524/how-to-use-parental-controls-in-windows-7/

Windows 10

Повечето устройства днес използват Windows 10, в която има вградени функции за родителски контрол. Те съчетават времеви ограничения и контрол на достъпа до програми с уеб филтриране. Можете да управлявате настройките, които искате да въведете, и да преглеждате отчети от уебсайта Family Safety. Когато настройвате нов потребителски акаунт, отбележете полето, озаглавено “Това детски акаунт ли е?”. Това ще го маркира като детски акаунт и ще може да се управлява от уебсайта Family Safety онлайн.

СОФТУЕР ОТ ТРЕТИ СТРАНИ

Много пакети за интернет сигурност са с вграден родителски контрол. Ако сте инсталирали такъв софтуер на компютъра си, проверете дали той има вграден родителски контрол.

Съществуват много безплатни решения за филтриране на уебсайтове, които можете да използвате. Например, Norton предлага безплатно приложение за родителски контрол Norton Family

https://family.norton.com/web/

Не забравяйте, че родителският контрол не блокира всичко лошо, а понякога може да блокира нещо добро.

Междуличностни аспекти: Инструментите за родителски контрол са подходящи за деца от всяка възрастова група, но най-вече за тези, които тепърва започват да използват интернет и не са толкова добре запознати с него. Трябва да намерите време, за да обясните възможните опасности от интернет.
Имайте предвид, че нещо "забранено" може да изглежда още по-интересно. Затова поставянето на граници без натиск, изграждането на доверие и информирането, че пространството между вас и децата е безопасно и че те могат да споделят притесненията си, е ключът, за да не се чувстват като свръхзащитени.

СЪВЕТИ: В рутера могат да бъдат настроени родителски инструменти, които ще ви позволят да извършвате филтриране на уеб страници за всички устройства в мрежата. Някои рутери имат вграден родителски контрол с инструкции в ръководствата си. Ако рутерът ви не включва родителски контрол, можете да го зададете чрез OpenDNS.

УЕБ БРАУЗЪРИ (ТЪРСАЧКИ)

Можете да настроите родителски контрол в повечето уеб браузъри, които детето ви може да използва. Тук разглеждаме примери за най-популярните браузъри: Internet Explorer, Google Chrome и Firefox. Наличен е софтуер за Android и IOS.

ДОСТЪП ДО УСТРОЙСТВОТО НА ВАШЕТО ДЕТЕ: СЕМЕЙНО СПОДЕЛЯНЕ (Family Sharing)

Можете да имате достъп до устройството на детето си, като активирате функциите за семейно споделяне в Android и iOS. Това решение помага на родителите да формират опита на децата си и да блокират достъпа до неща, за които те може да не са готови.

Заключение

Според Лондонското училище по икономика[1], родителите могат да подпомогнат безопасността на децата си в интернет, като споделят положителен опит от използването на интернет и същевременно ги информират и съветват за възможните рискове или опасности, които ги дебнат в киберпространството. За да изградите доверие, но и за да наблюдавате използването на интернет от децата си, можете да участвате в поредица от интерактивни дейности. Няма идеален софтуер за родителски контрол. Поради тази причина е препоръчително родителите да помагат на децата да разберат рисковете, които съществуват, когато навигират в интернет, като провеждат открита и честна дискусия. Нещо, което трябва да имате предвид, е, че рестриктивното посредничество намалява онлайн рисковете, но също така намалява онлайн възможностите и уменията на вашето дете.

Родителските инструменти могат да ви помогнат да наблюдавате децата си, без да ограничавате възможностите им да играят игри, да се свързват с приятели, да намират информация и т.н. Заедно можете да се информирате за безопасното използване на интернет, особено чрез дейности, които имат забавни и информативни аспекти. Дейностите могат да варират, като целевата им група са както родители, така и деца. Важно е тези дейности да бъдат разгледани и представени и на двете страни. По този начин ще изградите повече познания за това как работи интернет, как можете да го използвате и как можете да отговорите на въпросите, които децата ви може да имат. В същото време децата ще се наслаждават на изследването на интернет, като същевременно ще бъдат защитени от ситуации, които евентуално могат да имат физически или психически отрицателно въздействие върху тях (тормоз, забранени материали и др.).

Тези действия могат да бъдат достъпни от всяко дигитално устройство (лаптоп, мобилен телефон, таблет, персонален компютър), което може да бъде свързано с интернет. Основната цел е не само да проявите интерес към дейностите на детето си, но и да го насочвате по един по-забавен начин.

Викториите са добър и забавен пример, който можете да използвате, за да участвате с децата си в дейности, свързани с "учене чрез правене". Те са полезни за изпитване и проверка на придобитите преди това знания и дори за предоставяне на нова информация по различни теми. Някои примери са:

---

[1] How can parents support children's internet safety(Isero).pdf

• ПРАКТИКУВАЙТЕ С ДЕТЕТО СИ:

Докато сте у дома, намерете свободно време, за да седнете удобно с децата си и да направите тест за това как биха реагирали в различни ситуации. За тези ситуации са дадени различни сценарии, които ще ви помогнат да разберете как те биха се справили с тях. Ако вземат решение, което се счита за неподходящо, уверете се, че им обяснявате по спокоен начин как и защо трябва да го преосмислят. След като приключите с теста, можете да проведете дискусия и всички да споделите мислите си.

Тестът за тази дейност е:

https://www.saferinternet.org.uk/safer-internet-day/safer-internet-day-2017-quiz-8-13-year-olds

• ПРАКТИКУВАЙТЕ У ДОМА СЪС СЛЕДНИТЕ ТЕСТОВЕ:

Важно е, преди да запознаете децата си с интернет и как да го използват по безопасен начин, първо да обучите себе си. Познаването в дълбочина на това, за което говорите, ще ви даде достатъчно увереност, така че децата ви да могат да разчитат на вас в отговорите на въпросите, които биха могли да имат, или още по-добре да ги посъветвате как да се справят с конкретни ситуации, например реч на омразата, нефилтрирани коментари в техните социални платформи. Не забравяйте да използвате тези тестове като начин да подобрите своите цифрови знания и умения. Тестовете за тази дейност са:

1. https://www.proprofs.com/quiz-school/topic/internet-safety
2. https://pumpic.com/security/child-internet-safety-quiz/
3. https://www.npr.org/sections/ed/2018/01/29/579555277/what-kind-of-screen-time-parent-are-you-take-this-quiz-and-find-out?t=1595407623147

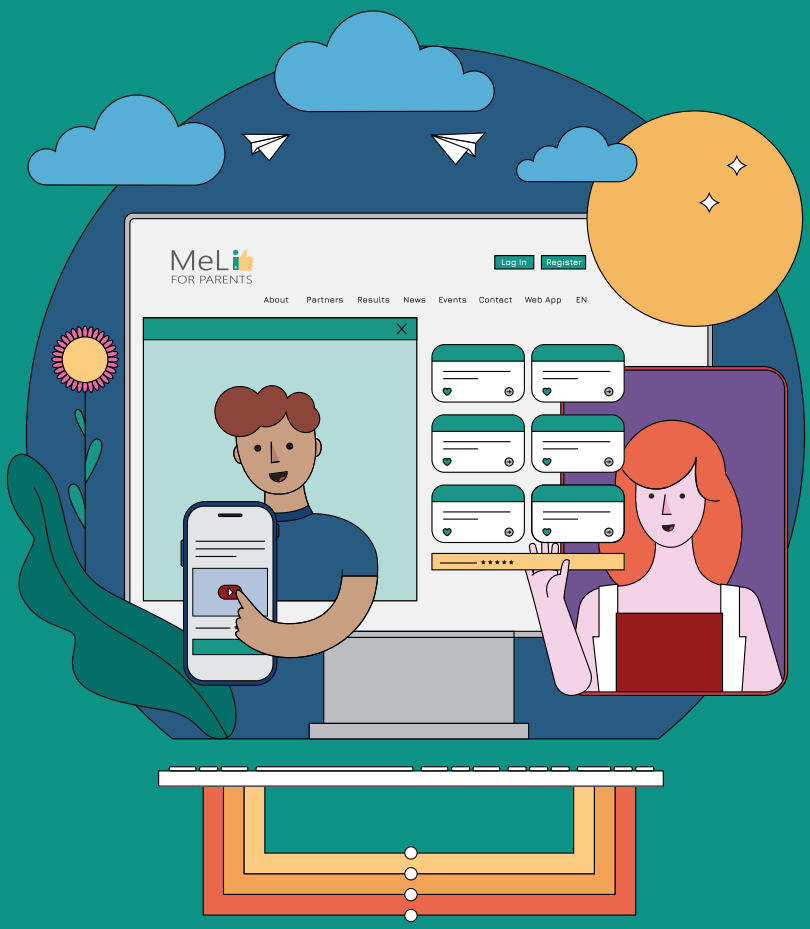
• ОБУЧЕНИЕ ЧРЕЗ ВИДЕОКЛИПОВЕ В YOUTUBE

YouTube е онлайн платформа с видеоклипове, включително информативни, които могат да ви помогнат да си представите какво представлява родителският контрол и по какъв начин може да бъде полезен. Можете също така да гледате видеоклиповете заедно с детето си, така че и двамата да сте надлежно информирани за безопасността в интернет. Препоръчителни клипове:

1. https://www.youtube.com/watch?v=BIB3avfTo4I
2. https://www.youtube.com/watch?v=HxySrSbSY7o
3. https://www.youtube.com/watch?v=X9Htg8V3eik
4. https://www.youtube.com/watch?v=XMa1XKGRae8

ГЛАВА 4

Как да използвате Уеб приложението


MeLi
FOR PARENTS
Log in
Register
About
Partners
Results
News
Events
Contact
Web App
EN
*****

Глава 4

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ УЕБ ПРИЛОЖЕНИЕТО

Уеб приложението MeLi за родители има за цел да запознае родителите с темата за медийната грамотност. Приложението включва редица дейности под формата на текст, видеоклипове и викторини, до които потребителите имат достъп, за да подобрят уменията и знанията си по теми, свързани с медийната грамотност, като например неприкосновеност на личния живот онлайн, киберсигурност, кибертормоз и др.

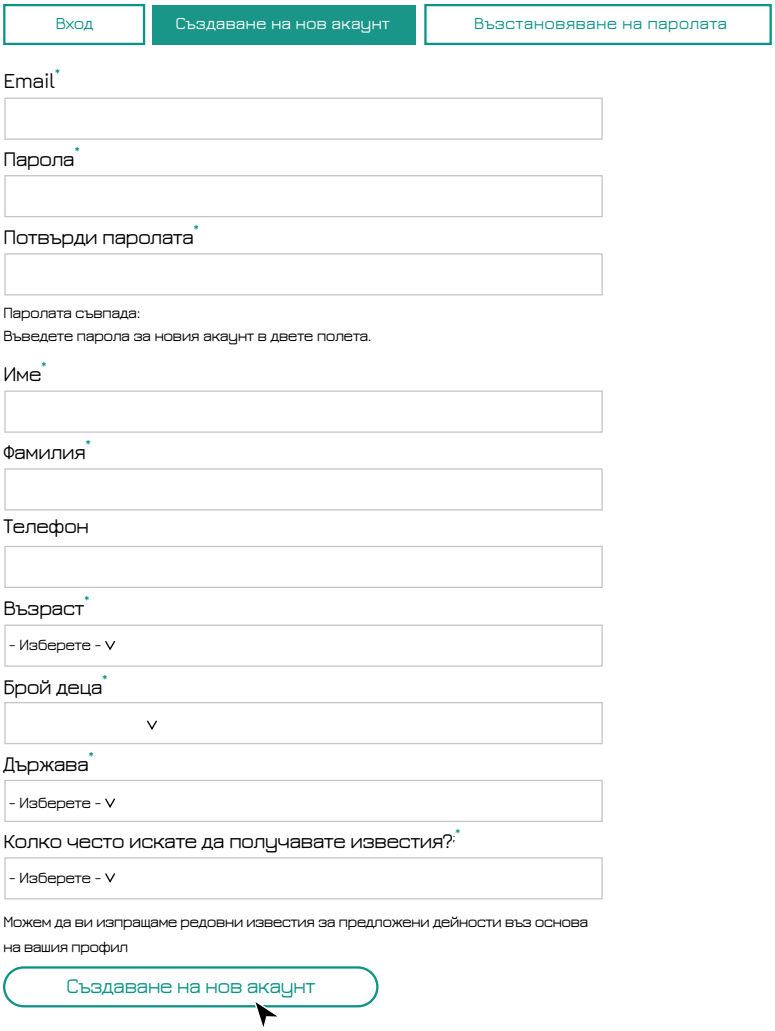
За да влезете в уеб приложението, първата стъпка е да посетите уебсайта на проекта:

www.meli4parents.eu

След това трябва да създадете нов акаунт. За да направите това, кликнете върху "Регистрация" в горния десен ъгъл.

За да създадете акаунт, трябва да попълните полетата във формуляра за регистрация, като имейл, име, фамилия, възраст, брой деца и държава. Приложението изпраща известия чрез SMS или имейли на потребителите на определена времева база, като предлага няколко дейности.

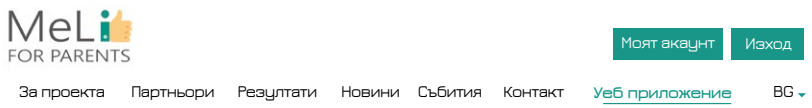
По време на етапа на регистрация можете да посочите колко често искате да получавате такива известия. Ако не желаете да получавате известия, трябва да посочите “никога” в съответния въпрос. Можете да получавате известия два пъти седмично, веднъж седмично или веднъж месечно. В случай че искате да получавате известия чрез SMS, трябва да посочите телефонния си номер в съответното поле.



Ако създаването на нов акаунт е успешно, на електронната ви поща ще бъде изпратен имейл с инструкции за проверка на акаунта. Имейлът ще съдържа връзка, която ще ви насочи към уеб приложението.

След като вече имате акаунт, следващия път, когато искате да влезете в приложението, можете да кликнете върху "Вход". Когато влезете или се регистрирате, в менюто на уебсайта ще видите опцията "Уеб приложение".

След като влезете в уеб приложението, в горната част ще видите кратко представяне и някои указания за използването му.



Добре дошли в уеб приложението ML4P!

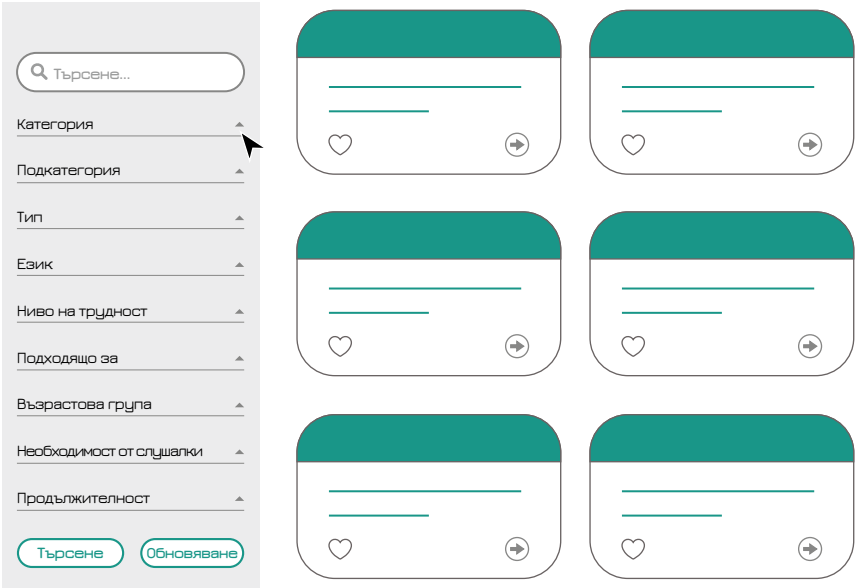
Приложението съдържа различни дейности, свързани с медийната грамотност, като предлага голямо разнообразие от видове и теми, съобразени с личните ви нужди. Можете да използвате филтрите вляво, за да намерите най-подходящите дейности за вас и вашето семейство.

Филтрите ви позволяват да изберете категорията и подкатегорията на дейността, вида на дейността, нейния език, нивото на трудност, продължителността и аудио предпочитанията. Можете също така да използвате филтрите, за да намерите дейност, която може да бъде изпълнена от вас или от цялото ви семейство. Това зависи от вас!

Можете да отбележите дадена дейност като завършена, като кликнете върху съответния бутон в горната част на всяка дейност. Можете също така да запазвате любимите си дейности, като щракнете върху иконата сърце. Както завършените, така и любимите дейности ще бъдат достъпни в профила ви.

Вашата обратна връзка е ценна за нас, затова ни помогнете да подобрим дейностите, като ги оцените.
Забавлявайте се!

Приложението съдържа няколко филтъра, които ви позволяват да изберете категорията и подкатегорията на дейността, вида на дейността, езика, нивото на трудност, продължителността на дейността и предпочитанията за аудио. Можете също така да използвате филтрите, за да намерите дейност, която може да бъде изпълнена от вас или от цялото ви семейство.



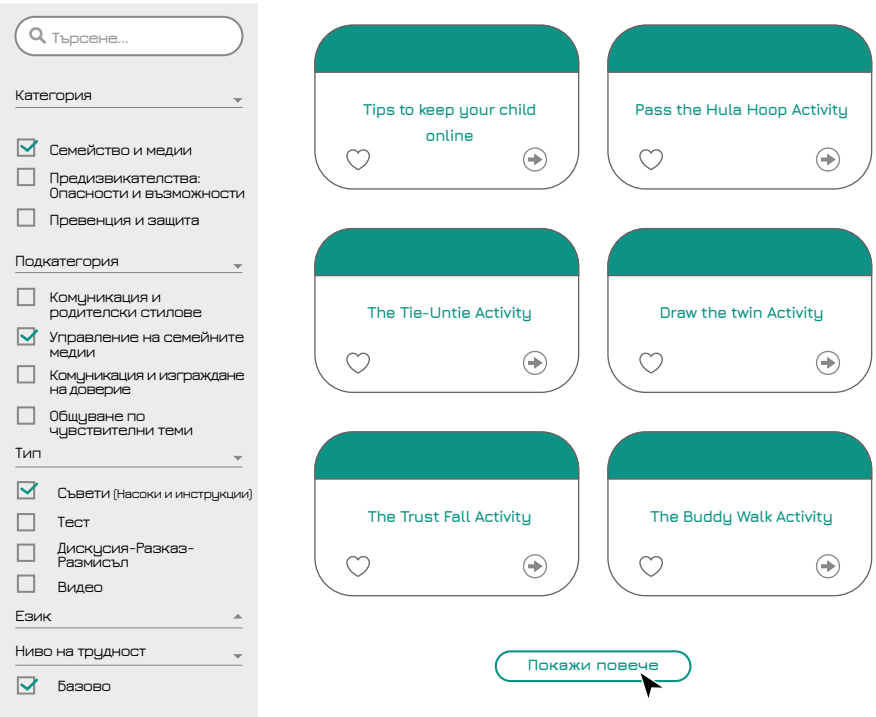
В раздела за категориите можете да избирате от следните теми: "Семейство и медии", "Предизвикателства: Опасности и възможности" и "Превенция и защита". В зависимост от избраните категории се появяват специфични подкатегории. За категорията "Семейство и медии" се появяват следните подкатегории: "Комуникация и родителски стилове", "Управление на семейните медии" и "Комуникация и изграждане на доверие". В категорията "Предизвикателства: промени и възможности" могат да се открият следните подкатегории: "Популярни приложения сред децата", "Пристрастяване към интернет", "Кибертормоз и реч на омразата онлайн", "Дезинформация: Разпознаване на фалшивите новини в традиционните и дигиталните медии", "Ролеви модели и стереотипи" и "Създаване на дигитално съдържание". В категорията "Превенция и защита" са налични следните подкатегории: "Киберсигурност", "Инструменти за родителски контрол", "Поверителност онлайн" и "Поверителност и цифрови отпечатъци".

Дейностите са разделени на четири различни типа: 1. Съвети (насоки и инструкции), 2. Викторина, 3. Дискусия - разказване на истории - размисъл, 4. Видео. Всички дейности са достъпни на следните

езици: английски, гръцки, български, италиански, полски и френски. Те са категоризирани и според различните нива на трудност: базово, средно напреднали, напреднали.

Родителите могат да избират дейностите според възрастта на децата. Възрастите са групирани в следните категории: " Деца (под 7 години)", "Млади тийнейджъри (8-12 години)", "Тийнейджъри (13-18 години)". Те са групирани и въз основа на продължителността им. Следните категории попадат във филтрите за продължителност: "Под 5 минути", "5-15 минути", "15-30 минути" и "над 30 минути".

След като изберете филтрите, ще се появят предпочитаните от вас дейности. Освен това можете да използвате функцията за търсене над филтрите, за да намерите темите, които ви интересуват. Можете да влезете в дейностите, като щракнете върху заглавието на дейността или върху иконата със стрелка.



Всички дейности включват заглавие и информация за категорията, подкатегорията, вида на дейността, целевата група, към която е насочена, звуковите опции, продължителността и нивото на трудност. Много от дейностите включват и изображения и препратки, в които можете да намерите връзките, от които идва конкретната дейност.

СЪВЕТИ (Насоки и инструкции)

Отбележете дейността като завършена

Отбележете дейността като любима

Търсене...

Категория: Семейство и медии

Подкатегория: Комуникация и родителски стилове

Тип: Съвети (насоки и инструкции)

Език: Английски

Подходящо за: Родители

Използване на слушалки: Не

Продължителност : Под 5 минути

Ниво на трудност: Базово

***** Оценете тази дейност

Обратно към дейностите

ДИСКУСИЯ-РАЗКАЗ-РАЗМИСЪЛ

Отбележете дейността като завършена

Отбележете дейността като любима

Търсене...

Категория: Семейство и медии

Подкатегория: Управление на медиите в семейството

Вид: Дискусия - разказ - размисъл

Език: Английски

Подходящ за: Семейство

Възрастова група: Деца (под 7 години), Млади тийнейджъри (8-12 години),Тийнейджъри (13-18 години)

Използване на слушалки: Не

Продължителност: 15-30 минути

Ниво на трудност: Базово

Препратка

***** Оценете тази дейност

Обратно към дейностите

ВИДЕО

Отбележете дейността като завършена

Отбележете дейността като любима

Търсене...

Категория: Семейство и медии

Подкатегория: Комуникация и родителски стилове

Вид: Видео

Подходящ за: Родители:

Вид: Видео

Използване на слушалки: Не

Продължителност : Под 5 минути

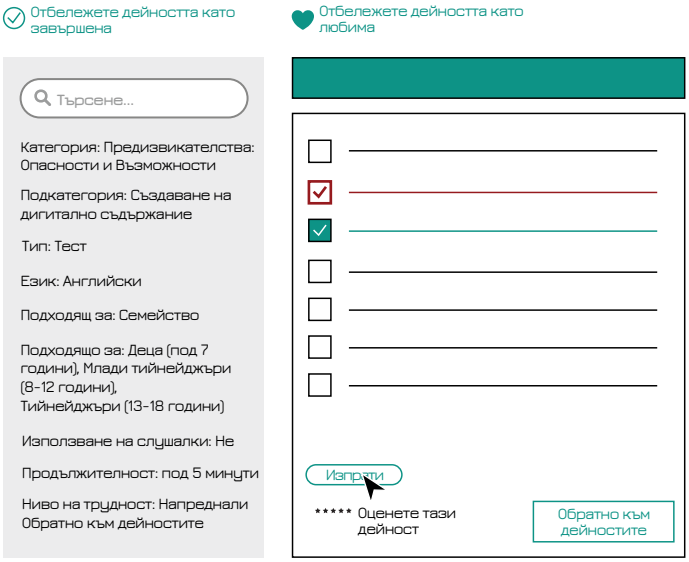
Ниво на трудност: Базово

***** Оценете тази дейност

Обратно към дейностите

Примери за различни видове дейности:

ВИКТОРИНА/ТЕСТ



Примери за различни видове дейности:

Повечето от викторините съдържат един верен отговор, но в някои има повече от един верен отговор. В тези видове тестове се споменава, че повече от един отговор е верен. След като сте маркирали отговора, можете да кликнете върху "Изпрати" и правилният отговор ще бъде отбелязан в зелено. Ако сте избрали грешен отговор, този отговор ще бъде посочен в червено. Независимо от отговора, който сте дали, след като изпратите отговора, ще се появи обратна връзка, която ще предостави повече информация за правилния отговор.

В случай че приключите дадена дейност или искате да я напуснете и да се върнете към страницата с дейности, можете да кликнете върху бутона "Обратно към дейностите" в долната част. Имате възможност да дадете оценка на дадена дейност, като кликнете върху една от звездите на бутона "Оцени тази дейност". Можете също така да видите колко потребители са оценили конкретната дейност и каква е нейната обща оценка.

Ако харесате дадена дейност, можете да я отбележите като любима, като кликнете върху "Маркирай дейността като любима" в горната част на дейността или кликнете върху иконата сърце в страницата с дейности. Когато завършите дейността си, можете да я отбележите като завършена, като кликнете върху съответния бутон в горната част на дейността. След като направите това, когато се върнете на страницата с дейности, ще видите икона с отметка в полето на дейността.

Всички ваши любими и завършени дейности се намират във вашия профил ("Моят профил") и можете лесно да ги достъпите по всяко време, като кликнете върху връзката към тях.

Име: **********
Фамилия: **********
Възраст: 26-35
Брой деца: 0
Държава: Гърция
Колко често искате да получавате известия? веднъж седмично
Как бихте искали да получавате известия: E-mail

Любими дейности
- Какво е отворен DNS
- Създаване на слайдшоу и разговор за поверителността
- Запознаване на детето ви с виртуалния свят
- Ден за безопасен интернет

Завършени дейности
- Какво е отворен DNS
- Създаване на слайдшоу и разговор за поверителността
- Запознаване на детето ви с виртуалния свят

Можете също така да промените информацията в профила си, като редактирате информацията, предоставена при регистрацията, и добавите изображение, което ще се появи в горната част на профила ви. За тази цел можете да кликнете върху бутона "Редактиране" в горната част на профила.

Име: **********
Фамилия: **********
Възраст: 26-35 ans
Брой деца: 0
Държава: Гърция

Ако имате въпроси относно уеб приложението, винаги можете да се свържете с нас, като ни изпратите съобщение чрез формата за контакт на нашия уебсайт.

ГЛАВА 5

Присъединете се към Общността

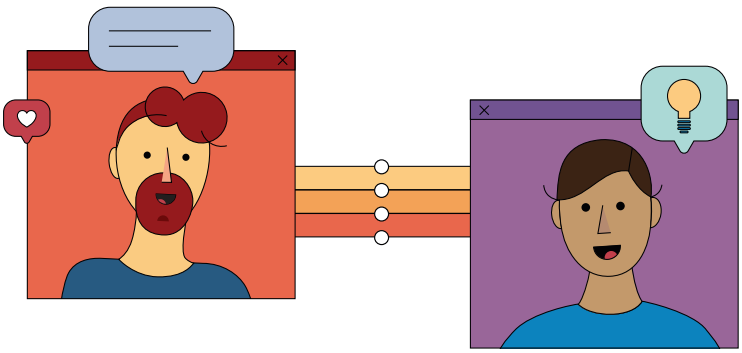
Глава 5

ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ КЪМ ОБЩНОСТТА

Опитът показва, че в областта на цифровизацията с многото й различни компоненти родителите вече трудно могат да се ориентират. Още по-трудно е да се ориентират в нея заедно с децата си, когато разчитат само на собствените си знания и ресурси.

Ето защо в рамките на този проект консорциумът не само предоставя материали за обучение, уеб приложение и това ръководство за родители, но и различните партньори са създали групи във Facebook на родните си езици, които можете да използвате като платформи за взаимен обмен. Можете да задавате въпроси или да предлагате отговори на чужди запитвания, да споделяте опит или съвети или да поискате съвет по конкретна тема. Групите във Facebook ще бъдат наблюдавани от съответния отговорен партньор, но не се предвижда едностранна комуникация. Точно обратното, тъй като това е област, която се развива постоянно и много бързо, е абсолютно необходимо всеки да помогне за изграждането на новите знания, необходими за по-добра подкрепа на децата и младежите и за справяне с предизвикателствата, породени от новите онлайн игри, приложения и програми. Освен това децата също растат и се развиват, така че родителите имат работа с движеща се цел и в двете посоки, а взаимното обучение и обменът на опит се оказват наистина полезни в тези случаи.

Това важи и за друг инструмент, който е създаден, за да помогне на родителите да поддържат връзка и да обменят опит: платформата Moodle, в която ще бъде организиран национален форум за всеки език и която можете да намерите на адрес https://e-trainingcentre.gr/. За да получите достъп, първо трябва да се регистрирате.



FACEBOOK ГРУПИ

Ето указанията за групите във Facebook, всяка на родния си език: английски, български, гръцки, италиански, полски и френски.

MEDIALITERACY4PARENTS - ФБ група на английски език

https://www.facebook.com/groups/1807674396288319

МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ ЗА РОДИТЕЛИ - ФБ група на български език

www.facebook.com/groups/meli4parentsbg/

ΓΟΝΈΙΣ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΉ ΕΠΟΧΉ - ФБ група на гръцки език

https://www.facebook.com/groups/414579093374223

PARLIAMO DI MEDIA LITERACY - ФБ група на италиански език

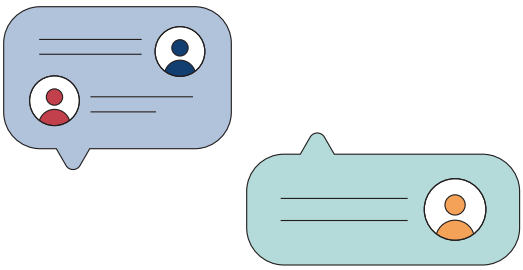
www.facebook.com/groups/404365157940832/

MELI EDUKACJA MEDIALNA DLA RODZICÓW - ФБ група на полски език

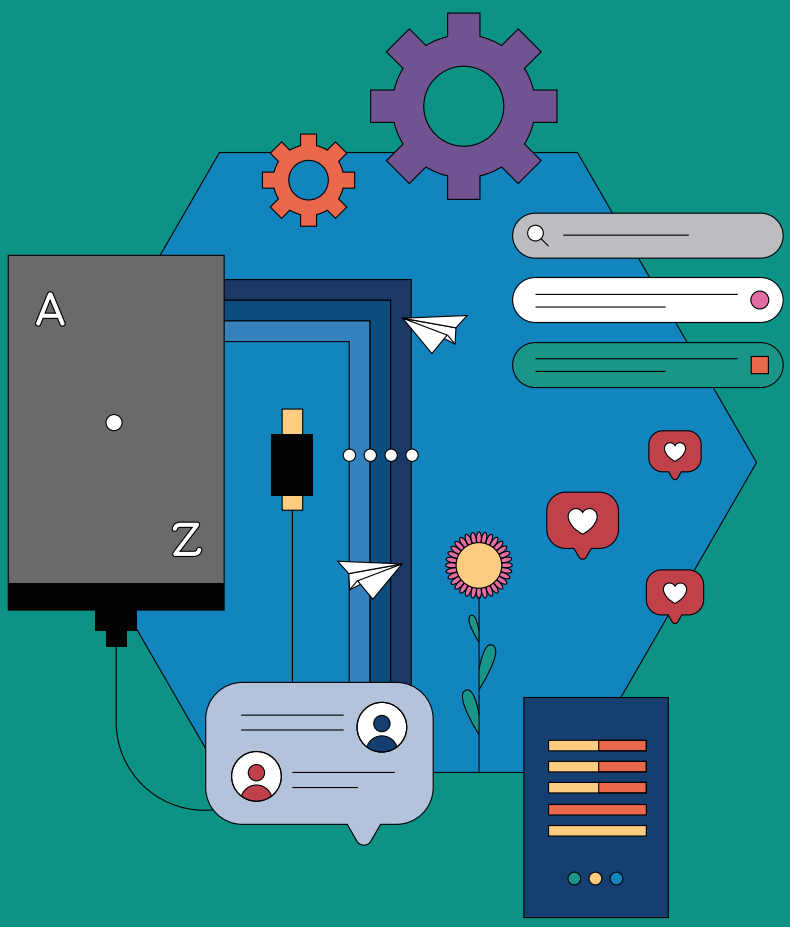
www.facebook.com/groups/edukacjamedialnarodzicow/

ÉDUCATION AUX MÉDIAS POUR PARENTS - ФБ група на френски език

https://www.facebook.com/groups/276149740960651



Речник


A
Z

В

ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА: Изразът има няколко значения. В това ръководство става дума за времето, прекарано от даден човек в използване на какъвто и да е вид устройство с екран (телевизор, мобилен телефон, таблет, компютър).

Г

ГРУМИНГ: В английския език най-често подмамването на деца (Child grooming) е престъпна дейност, която се изразява в сприятеляване и установяване на емоционална връзка с непълнолетно лице (понякога и със семейството му) с цел спечелване на доверието на младия човек с цел реална или виртуална сексуална злоупотреба. Съобщава се също така, че детското подмамване цели да въвлече непълнолетни в различни незаконни дейности, като например трафик на деца, детска проституция, киберсекс трафик или производство на детска порнография.

Д

ДЕЗИНФОРМАЦИЯ: Под дезинформация се разбира доказано невярна или подвеждаща информация, която се създава, представя и разпространява с цел икономическа изгода или умишлено заблуждаване на обществеността и може да причини вреда на обществото.

З

ЗАБЛУДА: грешна информация или фактът, че хората са дезинформирани, не непременно умишлено.

К

КИБЕР СИГУРНОСТ: Практиката за защита на компютри, сървъри, мобилни устройства, електронни системи, мрежи и данни от злонамерени атаки. Известна е също като сигурност на информационните технологии или електронна информационна сигурност.

КИБЕРТОРМОЗ: Разбира се като тормоз с помощта на цифрови технологии. Той може да се осъществява в социалните медии, платформите за съобщения, платформите за игри и мобилните телефони. Характеризира се с повтарящо се поведение, целящо да сплаши, разгневи или засрами тези, които са обект на тормоза. Примерите включват:

- Разпространяване на лъжи или публикуване на смущаващи снимки на някого в социалните медии.
- Изпращане на обидни съобщения или заплахи чрез платформи за съобщения.
- Представяне за някого и изпращане на злонамерени съобщения на други хора от негово име.

М

МЕДИИ: (обикновено се използва с глагол в множествено число) средствата за комуникация, като радиото и телевизията, вестниците, списанията и интернет, които достигат до широк кръг хора или им влияят: медиите отразяват речта тази вечер.

МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ: общо понятие, което включва всички технически, познавателни, социални, граждански и творчески способности, които позволяват на гражданите да имат достъп до медиите, да ги разбират критично и да си взаимодействат с тях (определение, използвано/дадено от Европейската комисия), което означава способността или уменията да се анализира критично за точност, достоверност или доказателства за пристрастност съдържанието, създавано и потребявано в различни медии, включително радиото и телевизията, интернет и социалните медии.

О

ОНЛАЙН ИГРИ: се отнася за игра на игри чрез някаква форма на компютърна мрежа, най-често интернет. Онлайн игрите могат да варират от прости текстови игри до игри със сложна графика и виртуални светове, обитавани от много играчи едновременно. Те се различават от видеоигрите и компютърните игри по това, че обикновено са независими от платформата и разчитат единствено на технологии от страна на клиента. Обикновено всичко, което се изисква за игра на интернет игри, е уеб браузър и подходящи "приставки".

ОНЛАЙН ПОВЕРИТЕЛНОСТ: е нивото на защита на личните данни, с което разполага дадено лице, когато е свързано с интернет. То се отнася до степента на наличната онлайн сигурност за лични и финансови данни, комуникации и предпочитания, както и до използването на тези настройки от отделните потребители.

ОНЛАЙН ХАЗАРТ: означава хазартни дейности, извършвани чрез компютърна мрежа, по-специално интернет, като виртуален покер, казина и спортни залагания.

П

ПРИСТРАСТЯВАНЕ: Разстройството, свързано с интернет пристрастяването (IAD), се характеризира с прекомерни или лошо контролирани занимания, влечения или поведение по отношение на използването на компютър и достъпа до интернет, които водят до влошаване на функциите на индивида в различни области на живота или до дистрес за по-дълъг период от време.

Може да срещнете и израза патологична употреба на интернет или компулсивна употреба на интернет и няколко свързани с нея разстройства като например пристрастяване към онлайн игри, онлайн хазарт, порнография, комуникационно пристрастяване, пристрастяване към виртуална реалност и пристрастяване към видео стрийминг, които могат да са резултат от прекомерна употреба на интернет.

ПРОСЛЕДЯВАНЕ: Има няколко значения, но в контекста на настоящото ръководство се отнася до действието или процеса на проследяване на нещо или някого чрез цифрови средства, най-вече чрез инструменти, свързващи цифровото устройство на родителя с това на детето му.

Р

РАДОСТ ДА БЪДЕШ ОФЛАЙН (JOBO): отнася се до "преоткриването" на радостта от други дейности, които не са свързани с цифрово устройство и интернет връзка - изключително важно отношение за предотвратяване на пристрастяването и други неприятни последици от постоянното използване на интернет.

РЕКЛАМЕН БЛОКЕР (AD BLOCKER): Инструмент, който блокира рекламите, докато сърфирате. Може да се използва на различни устройства, като настолни компютри, лаптопи, смартфони или таблети. Позволява да сърфираме в интернет и да получаваме съдържанието, от което се нуждаем, без досадните, мигащи реклами.

РЕЧ НА ОМРАЗАТА: се определя от речника на Кеймбридж като "публична реч, която изразява омраза или насърчава насилие към човек или група на базата на неща като раса, религия, пол или сексуална ориентация".

С

СЕКСТИНГ: е практиката на изпращане на съобщения с недвусмислен сексуален характер, включително дигитални изображения, снимки, текстови съобщения, видеоклипове и т.н., чрез мобилен телефон или услуги за съобщения на други електронни устройства.

СЕКСТОРМОЗ: Това е практика на изнудване на пари или сексуални услуги от някого чрез заплаха за разкриване на доказателства за сексуална активност или явно сексуални снимки.

СОЦИАЛНИ МЕДИИ: уебсайтове и други онлайн средства за комуникация, които се използват от големи групи хора за споделяне на информация и за

развиване на социални и професионални контакти; примери: Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Snapchat.

СТРАХ ОТ ИЗКЛЮЧВАНЕ (FOBO): Съкратено от Fear Of Being Offline се отнася до тревогата, свързана с възможността да пропуснете нещо важно, ако не сте постоянно включени към мрежата. Това е вид тревога от раздяла, която изпитвате, ако не носите телефона си със себе си, паниката, когато осъзнавате, че нямате добра WIFI връзка или ви се иска да проверявате постоянно различните си профили в социалните мрежи или имейли.

СТРАХ ОТ ПРОПУСКАНЕ (FOMO): Той отива още по-далеч и се отнася до страха, че някой друг може да се възползва от възможността (за работа, среща и т.н.), ако не реагирате незабавно на оферта, предложение или покана.

SHARENTING: Състои се от думите sharing (споделяне) и parenting (родителство) и означава публикуване на снимки и видеоклипове от живота на вашето дете в социалните мрежи, блогове и други уебсайтове. Темите варират: най-често шарентингът включва публикуване на снимки от ежедневието, ваканцията или пътуване. Съществуват и онлайн групи от родители, които се интересуват от организиране на ситуации, целящи да разсмеят публиката. В действителност подобни материали могат да осмиват и/или унижават детето. В старите времена семейните снимки са се съхранявали в албуми, достъпни само за избрани зрители: интернет предлага възможност за разширяване на аудиторията, но това трябва да се прави с най-голямо внимание, като се имат предвид бъдещият имидж и онлайн репутацията на детето.

www.meli4parents.eu