GHID PENTRU PĂRINȚI

Siguranța online și recunoașterea abuzului: *cum îmi ajut copilul să ceară sprijin?*

EROS | SCHOOL OF HEALTH
Created by Wello

Când vine vorba despre siguranța copiilor în mediul online, ne gândim la informații despre aplicațiile pe care le pot sau nu folosi, persoanele cu care aleg să interacționeze, pericolul online și cum îl identificăm cât mai repede, informațiile personale divulgate, parolele sau limitele de timp.

Dar înainte de toate, este nevoie să avem în vedere faptul că ***siguranța online nu trebuie privită ca o listă de reguli*** pe care cel mic trebuie să le respecte, ci, mai curând, ea depinde de o abilitate care se dezvoltă treptat - ***gândirea critică***. Ne referim aici la recunoașterea limitelor și drepturilor pe care le am online, identificarea situațiilor periculoase și cântărirea riscurilor asociate și disponibilitatea de a cere ajutor atunci când simțim că ceva nu este în regulă.

Pentru a putea dezvolta această abilitate de a gândi critic, este nevoie de numeroase contexte în care copilul să fie încurajat să-și dea seama ce simte și de ce, să pună în perspectivă diverse alegeri pe care le poate face și să identifice detaliile care-l pot pune în pericol.

Iar pentru ca aceste momente de învățare să fie eficiente, este nevoie de ***siguranță relațională*** - copilul să se simtă suficient de încrezător să vină către părinte, știind că va fi primit cu deschidere, curiozitate și blândețe, oricare ar fi să se întâmple.

Înainte de siguranța online, este întotdeauna siguranța relațională.

Copiii sunt deosebit de receptivi la mesajele pe care vrem să le transmitem atunci când simt că părinții sau adulții importanți au disponibilitatea de a-i asculta; sunt curioși de lucrurile pe care aceștia le trăiesc și nu judecă sau pedepsesc vreun comportament doar pentru că este periculos, fără să înțeleagă povestea cu totul.

> Dacă observ că cel mic îmi ascunde lucruri sau evită să vorbească despre ce face în mediul online, primul lucru pe care îl pot face este să mă întreb: *„Cum reacționam eu când el îmi mai spunea ce face pe net?”.*

Siguranța online începe cu limitele corpului și ale informațiilor personale.

Așa cum ne asigurăm de siguranța fizică în viața de zi cu zi, la fel avem nevoie să o facem și în mediul online. Pe internet, limitele pot fi încălcate prin cererea de imagini cu conținut intim, solicitarea de a se dezbrăca în fața camerei, întrebări cu privire la detalii personale (de exemplu, cum se înțelege cu părinții și ce meserii au, unde locuiesc, care sunt lucrurile care-i plac).

> *Putem spune: „Nimeni nu trebuie să aibă vreodată acces la imagini cu corpul tău, chiar dacă nu este vorba despre ceva sexual. Nu avem de unde să știm unde ajung aceste poze sau la ce pot fi folosite." și „Informațiile care țin de familia noastră cel mai bine este să rămână între noi, iar dacă sunt persoane care-ți cer detalii în plus, poți veni să-mi spui și să povestim."*

Este necesară exersarea abilității de recunoaștere a unui potențial context periculos.

De cele mai multe ori, situațiile care pot pune în pericol copilul nu dau de gândit de la început. O persoană din mediul aproapiat al copilului poate începe cu a-i acorda mai multă atenție, a-i oferi validare acolo unde cel mic are o nesiguranță, a-i oferi cadouri sau a-l face să se simtă unic, special.

Treptat, pot începe întrebări din ce în ce mai personale la care copilul să se simtă confortabil să răspundă tocmai pentru că i s-a câștigat în prealabil încrederea.

Acest proces de cunoaștere, manipulare și încălcare de limite poartă numele de grooming.

Recomandarea mea pentru a-l proteja cât mai mult pe copil de contexte de felul acesta este să punem accentul pe limite clare cu privire la oferirea de detalii personale, dar să și încurajăm copilul să se uite la anumite aspecte punctuale:

01 Îi este respectat răspunsul „nu" la o cerere?

02 I se spune să ascundă lucruri de părinți?

03 I se cer fotografii cu locul unde este sau cu el?

04 Se insistă cu mutarea conversației pe o platformă privată?

05 Primește atenții, cadouri sau i se vorbește cu apelative simpatice?

06 **Cum se simte copilul când vorbește cu acea persoană?** (adesea, copilul ajunge să fie validat, confuz, speriat, forțat, învinovățit).

> *Intenția noastră ca adulți nu este să-l speriem pe copil, ci să-i oferim cât mai multe strategii prin care să poată identifica cât mai din timp o interacțiune suspectă.*

Facem diferența între un secret sănătos și unul periculos

Persoanele care fac grooming se bazează pe crearea unei relații secrete cu copilul, atrăgându-l sau amenintându-l în diverse forme.

De aceea este esențial să povestim cu cei mici despre secret sănătos și cel periculos.

Secretul sănătos este unul temporar care te face să te simți bine, entuziasmat. Aici ne putem gândi la o surpriză, o păcăleală.

Secretul periculos vine cu frică, rușine, vinovăție și amenințări, de exemplu, „Este secretul nostru.” sau „Știu că ești o fetiță/băiețel cuminte și nu vei spune la nimeni.”

Putem spune copilului: *„Orice secret te face chiar și pentru puțin timp să te simți neliniștit, agitat, nesigur, fricos, acela nu este un secret bun. Te rog să vii la mine oricând s-ar întâmpla așa ceva.*

Dacă a trimis deja o fotografie, important este să nu-l judecăm sau certăm.

Cu atât mai mult în preadolescență și adolescență, pot apărea momente în care din curiozitate, dorința de validare sau extuziasmul unei prime relații copilul să trimită poze

intime (fenoment care poartă numele de sexting).

Dacă aflați acest lucru, alegeți să vă luați câteva momente și să respirați conștient pentru a vă păstra, pe cât posibil, deschiși și curioși de ce s-a întâmplat. Furia, judecata și cearta vor fi traduse de copil precum „nu voi mai veni să le spun astfel de lucruri a doua oară".

> Pentru început, putem spune: *„Bine că mi-ai spus, nu ești singur/ă în asta. Haide să vedem ce s-a întâmplat și ce putem face".*

După, depinde de context, putem să solicităm dovada ștergerii pozei persoanei cu care copilul a povestit și dacă apar replici amenințătoare sau chiar șantaj, apelăm la autorități sau servicii specializate. Important este să-i arătăm copilului că nu este singur.

Arată-i cum să ceară ajutorul în orice context.

Putem începe prin să-l reasigurăm pe copil că suntem aici pentru el orice ar vrea să ne spună. În același timp, avem și alte variante:

- → un emoji sau un cuvânt de urgență pe care ni-l scrie prin mesaj
- → un semnal direct cu mâna
- → un obiect din casă despre care începem să vorbim care să indice că el nu se simte în siguranță

Dacă nu se simte confortabil să comunice părinților despre context, recomandarea mea ar fi să existe câteva persoane adulte de siguranță, apropiate și de încredere, către care să-l îndreptăm de copil să ceară ajutorul

Sănătatea online se construiește și menține prin diverse abilități care îl ajută pe copil să se cunoască, să știe care-i sunt limitele, să identifice detalii care pot duce la ceva periculos și să ceară ajutorul oricând simte că este depășit de situație.