

Utilizarea în siguranță și responsabilă a Internetului de către copii depinde în mare măsură de gradul de implicare a părinților, de modul în care aceștia stabilesc un dialog și o comunicare deschisă privind dificultățile întâlnite pe Internet. Copiii au nevoie, în primul rând, de îndrumare și confirmare din partea părinților că activitățile lor online sunt sigure și utile în educația lor. O măsură complementară pentru protejarea copiilor în timpul utilizării Internetului și controlul activității acestora o reprezintă **programele de filtrare a conținutului web și de control parental**.

Programele de filtrare a conținutului web și de control parental sunt programe complexe pentru controlul accesului copiilor la calculator sau Internet, în scopul diminuării riscurilor online. Aceste programe se găsesc contra cost sau gratuit și pot fi instalate fie pe calculatorul copiilor, fie pe dispozitive mobile (telefon, tabletă, iPad etc). Se recomandă în mod special setarea unor profile (*users*) separate pentru copii și utilizarea acestor programe atunci când părinții nu pot fi în permanență în apropierea copiilor în timp ce aceștia folosesc Internetul. Principalele funcții ale acestor soluții software sunt (atât pentru telefoane și dispozitive mobile, cât și calculatoare):

- Filtrarea conținutului web pe baza unor liste de adrese sau cuvinte restricționate:
 - blochează accesul la anumite site-uri pe baza unei liste predefinite de adrese interzise.
 - analizează conținutul și blochează accesul pe anumite pagini pe baza unei liste predefinite de cuvinte interzise.
 - permite accesul doar la anumite site-uri pe baza unei liste predefinite de adrese acceptate.
- Controlul utilizării și accesului la Internet și calculator / dispozitive mobile la programe și fișiere:
 - limitează timpul petrecut de copii la calculator și/sau Internet, prin stabilirea unor intervale orare în care copilul poate avea acces la acestea;
 - limitează tipurile de programe și fișiere care pot fi descărcate și instalate pe calculator;
 - blochează accesul la informațiile personale sau de lucru stocate pe calculator (de exemplu, documente, fotografii personale) prin blocarea accesului la anumite fișiere sau partiții de disc;
 - limitează sau blochează utilizarea unor programe de către copii (messenger, partajare de fișiere, programe utilizate de către părinți).
 - limitează sau blochează accesul la setările calculatorului.



- Monitorizarea utilizării calculatorului / dispozitivului mobil și a Internetului.
 - întocmește lista cu site-urile pe care le-a accesat copilul, astfel că aceasta poate fi verificată de părinți.
 - întocmește rapoarte cu pagini vizitate, programe utilizate, timp alocat, fișiere accesate/create/șterse sau chiar imagini de tip *printscreen* cu activitatea copiilor la calculator sau Internet.
 - trimite pe email-ul părinților rapoarte periodice cu activitatea copiilor la calculator.

Mai jos sunt informații pe care le puteți utiliza fie în cadrul ședințelor cu părinții, pentru a îi informa pe aceștia cu privire la posibilitățile oferite, fie pentru calculatorul utilizat în cadrul claselor, la care au acces și elevii.

Configurarea sistemului de Control parental

Sistemul de control parental se instalează odată cu sistemul de operare Windows7 și îl puteți accesa din *Start* → *Control Panel* (*Panou de Control*) → *User Accounts and Family Safety* (*Conturi de utilizatori și siguranța familiei*) → *Parental Controls* (*Control parental*). După ce se realizează aceste acțiuni, se ajunge în fereastra de configurare a sistemului de control parental, ca în imaginea de mai jos.



Configurarea sistemului de control parental se face în câțiva pași simpli. Astfel:

1. Crearea de conturi de utilizator pentru fiecare copil în parte. Contul principal trebuie să fie neapărat administrat de părinți și protejat de parolă. Pentru fiecare copil în parte trebuie creat un cont de *utilizator standard* (*Create a new user account* → Introducere nume pentru noul cont și apăsare *Create account*).



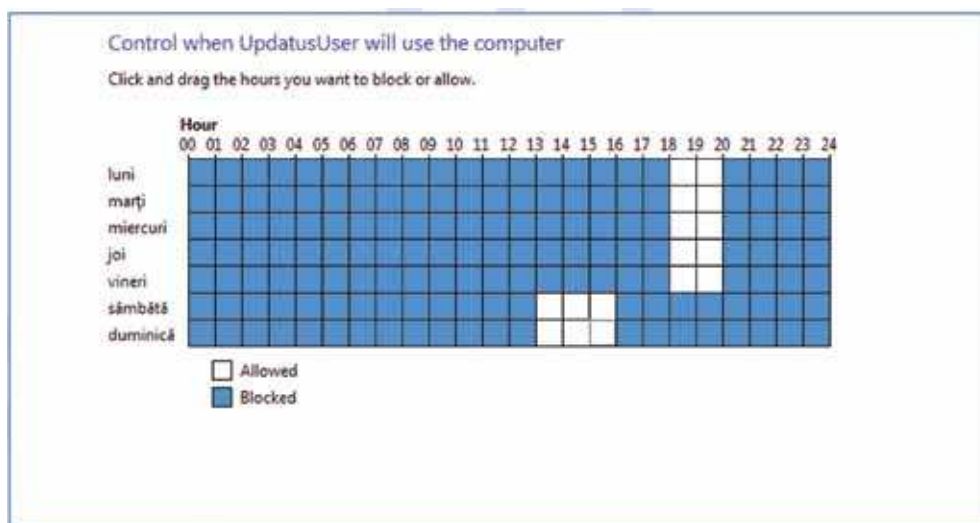
2. Sistemul de Control Parental trebuie setat pe deschis, prin selectarea butonului radio "On, enforce current settings" pentru a începe activarea setărilor din fereastra de mai jos.



a) *Limitele de timp* – Prin apăsarea link-ului „Off” din dreptul textului „Time limits” (Limite de timp) se va deschide o fereastră, care permite setarea programului pentru contul respectiv în decursul unei săptămâni. Astfel, zonele colorate în albastru sunt ore blocate, în decursul cărora posesorul contului nu are acces la calculator.

Mic exemplu: Bogdan are școală în timpul săptămânii, așa că are voie doar 1 oră pe zi la calculator, între orele 6 și 7. În weekend poate să stea 3 ore pe zi, în intervalul orar 13,00 – 16,00. Programul lui, în fereastra de setare a controlului de timp, va arăta astfel:

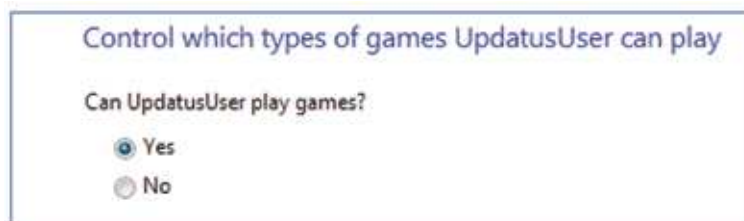




În timpul orelor colorate cu albastru, Bogdan nu va putea să se logheze la calculator.

b. Jocuri (Games) – fereastra care se deschide oferă 3 opțiuni:

i. Blocarea totală a accesului celor mici la jocuri prin bifarea butonului „Yes” (Da) la întrebarea: „Can nume_utilizator play games?” (Utilizatorul X poate să joace jocuri?);




ii. E posibilă permiterea accesului la jocuri în funcție de sistemul de rating setat. Click pe link-ul „Set game ratings” (Setați sistemul de rating) și se va deschide fereastra de mai jos:







Control which types of games UpdatusUser can play

If a game has no rating, can UpdatusUser play it?

Allow games with no rating
 Block games with no rating

Which ratings are ok for UpdatusUser to play?
The Entertainment Software Rating Board defines these ratings.

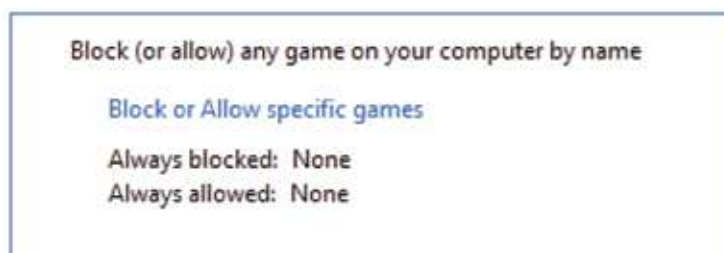


	EARLY CHILDHOOD Titles rated EC - Early Childhood have content that may be suitable for ages 3 and older. Titles in this category contain no material that parents would find inappropriate.
	EVERYONE Titles rated E - Everyone have content that may be suitable for persons ages 6 and older. Titles in this category may contain minimal violence, some comic mischief, and/or mild language.
	EVERYONE 10+ Titles rated E10+ - Everyone 10 and older have content that may be suitable for ages 10 and older. Titles in this category may contain more cartoon, fantasy or mild violence, mild language, and/or minimal suggestive themes.
	TEEN Titles rated T - Teen have content that may be suitable for persons ages 13 and older. Titles in this category may contain violent content, mild or strong language, and/or strong language.
	MATURE Titles rated M - Mature have content that may be suitable for persons ages 17 and older. Titles in this category may contain mature sexual themes, more intense violence and/or strong language.
	ADULTS ONLY Titles rated AO - Adults Only have content suitable only for adults. Titles in this category may include graphic depictions of sex and/or violence. Adult Only products are not intended for persons under the age of 18.

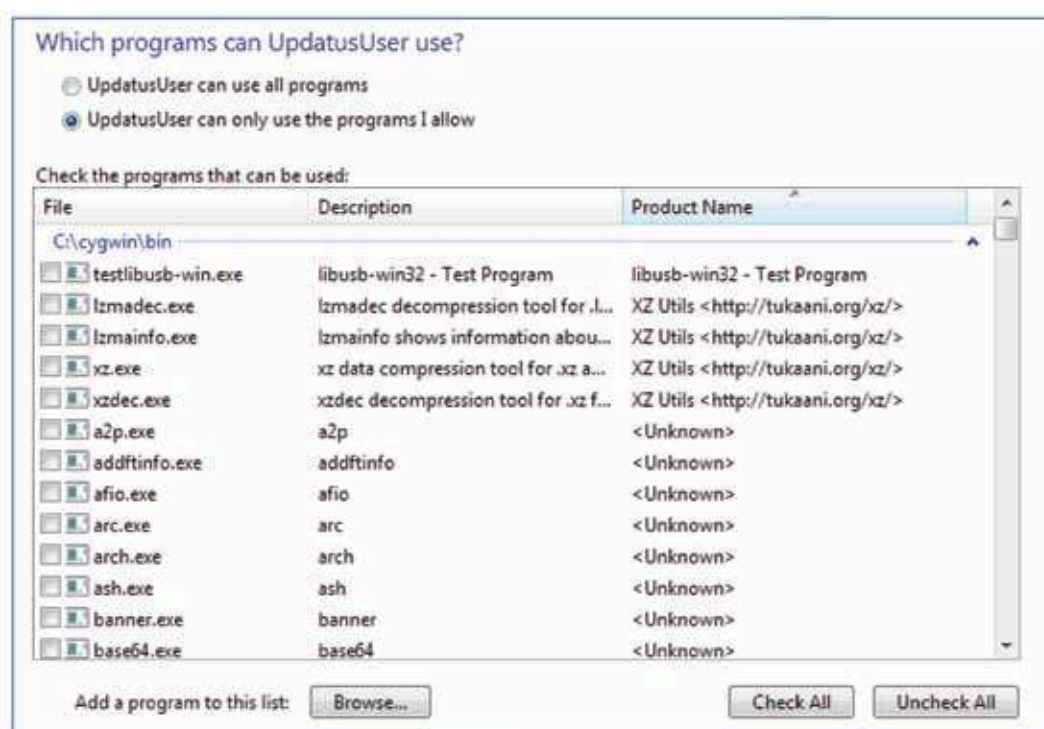
Este posibilă și blocarea accesului către jocuri care nu au implementat un sistem de rating prin click pe butonul „Block games with no rating” (Blochează jocuri fără sistem de rating). În continuare, poate fi bifat sistemul de rating potrivit pentru copilul care va utiliza profilul.

De asemenea, se pot filtra jocurile și după tipul de conținut, prin bifarea opțiunilor afișate în continuarea paginii. Astfel, chiar dacă un joc respectă sistemul de rating dar conține imagini și scene din lista bifată, acesta nu va putea fi jucat pe acest profil.

iii. Blocarea anumitor jocuri –se poate realiza o lista de jocuri blocate sau permise, dintre cele care sunt instalate.



c. Permitea doar a anumitor programe – Utilizatorul profilului va putea accesa doar programele specificate în listă. Click pe link-ul „Program limits” și se va deschide o fereastră ca cea de mai jos:



Se bifează programele permise, iar cele care se doresc a fi blocate se lasă nebifate.

Concluzii

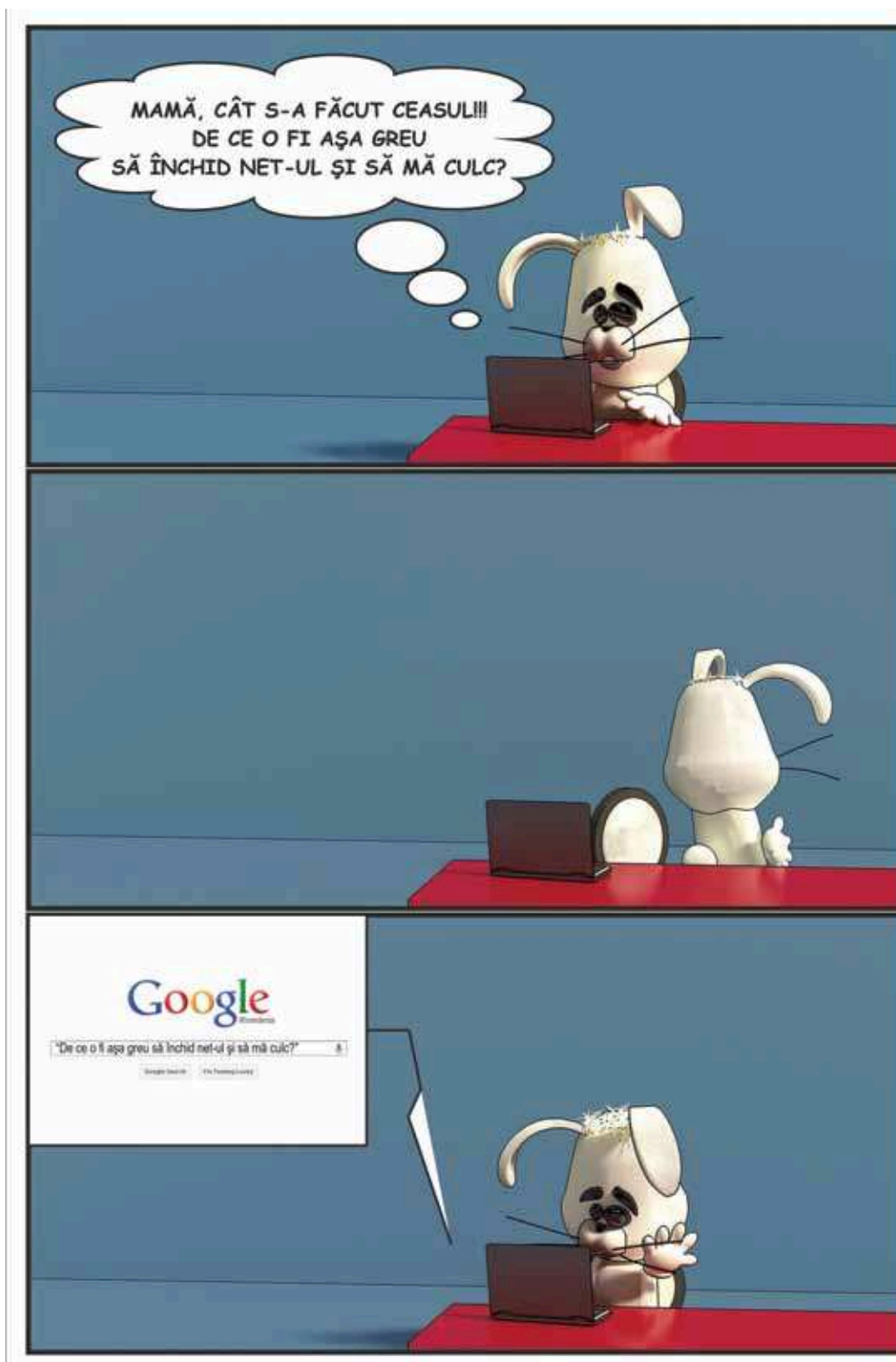
Sistemul de Control Parental de pe Windows 7 permite setarea timpului de lucru al copilului la calculator, jocurile pe care le poate accesa în funcție de sistemul de rating și programele la care acesta poate avea acces. **Atenție!** Sistemul de Control Parental de la Windows 7 nu realizează filtrarea paginilor web de conținut dăunător sau violent. Pentru aceasta e nevoie de un sistem de filtrare a conținutului web. Puteți găsi câteva exemple gratuite și testate de noi, în secțiunea Resurse à Programe de filtrare si control parental a site-ului www.sigur.info.

Alte sisteme de control parental

Sistemele de control parental sunt instalate și în anumite versiuni de Windows Vista sau Windows XP , iar setările sunt în mare parte aceleași. Aceeași regulă se aplică și pentru sistemul de operare Windows 8.

Atenție! Există și alte versiuni de control parental, dezvoltate de companii de antivirus sau de software. În funcție de complexitate și utilizare, unele necesită plată. Pentru o viziune completă asupra acestora, vizitați www.sigur.info





j) UTILIZAREA EXCESIVĂ A TIC – DEPENDENȚA DE INTERNET

„Fiul meu, în vârstă de 15 ani, este captivat de un joc pe calculator. Frica mea este ca acesta să nu devină o dependență pentru că am observat în ultimul timp că petrece foarte mult timp în casă, nu acordă timp familiei sau altor activități și devine foarte irascibil atunci când se pornesc discuții legate de excesele pe care, noi părinții, considerăm că la face.”
(Florentina – 39 ani)

Ce este dependența de Internet?

Deși Internetul a devenit una dintre cele mai importante resurse de informații, utilizarea necontrolată, excesivă a Internetului – adică, dependența de Internet - poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare, a relațiilor de familie și asupra stării emoționale a adolescenților, fiind un comportament cu semne și simptome similare cu cele ale oricărei alte dependențe.

Dependența de Internet este definită ca o pierdere compulsivă a controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare pe Internet) care implică în principal dependența psihologică de Internet, iar simptomele sunt comparabile cu ale altor comportamente care crează dependență, cel mai apropiat fiind jocul de noroc în exces.

Dependența de Internet acoperă o varietate de comportamente și de probleme de control ale impulsurilor, care includ:

- *Dependența de relaționare virtuală* (Cyber-Relationship addiction) - dependența de rețele de socializare, jocuri multiplayer, camere de chat și mesagerie, până la punctul în care prietenii sau partenerii virtuali devin mai importanți decât relațiile cu familia și prietenii din viața reală, care ajunge să pară goală și lipsită de bucurie. Această realitate falsă devine deosebit de periculoasă și determină o dependență mult mai severă decât celelalte tipuri de comportamente legate de Internet. Atunci când este utilizat în mod responsabil, Internetul poate fi un loc minunat pentru a interacționa pe plan social, a întâlni oameni noi și a iniția chiar relații romantice. Cu toate acestea, relațiile online pot fi, de multe ori, mai intense decât cele din viața reală și pot depăși toate așteptările realiste. O altă problemă este faptul că, în multe dintre cazuri oamenii mint despre vârsta lor, greutatea, ocupația, starea civilă sau adoptă identități false, uneori chiar de gen.

Statistici

- Copiii români se situează la jumătatea clasamentului european, cu 32% dintre copii declarând că au experimentat foarte des sau des una sau mai multe forme de comportament ce țin de o utilizare excesivă (de exemplu, timp mai puțin petrecut cu prietenii, familia sau făcând teme pentru școală din cauza timpului petrecut online, neglijarea somnului sau alimentației din cauza internetului). Procentul este apropiat de media europeană (30%).
Livingstone, S, and Haddon, L (2009-2011) EU Kids Online: Final report. LSE, London: EU Kids Online (EC Safer Internet Plus Programme Deliverable D6.5.



- Comportamente compulsive pe Internet (Net Compulsions) – utilizare excesivă a jocurilor de noroc, utilizarea compulsivă a site-urilor de cumpărături sau a licitațiilor online, care conduc, de multe ori, la probleme financiare. Persoanele cu asemenea comportamente cumpără lucruri de care, de cele mai multe ori, nu au nevoie și pe care nu și le pot permite, cu scopul de a experimenta bucuria introducerii ofertei câștigătoare.

- Dependența de calculator (Computer addiction) – utilizare excesivă a jocurilor pe calculator off-line (Solitaire, Minesweeper) sau a programelor de calculator.

- Supraîncărcarea informațională (Information overload) – comportament compulsiv de căutare în baze de date sau navigare pe internet (web surfing, browsing), având ca efect randament profesional mai scăzut și interacțiune socială redusă.

- În cazul adulților, dependența de sex virtual (Cybersex addiction) - utilizarea compulsivă a pornografiei pe Internet cu un impact negativ asupra relațiilor de cuplu.

Efecte ale utilizării excesive a Internetului

Cu toate că timpul petrecut pe Internet poate fi extrem de productiv, fiind un instrument educațional foarte util prin intermediul numeroaselor resurse pe care le oferă, la copiii și adolescenții care petrec prea multe ore on-line, acest comportament poate interfera cu dezvoltarea psihologică, fiziologică, socială și mintală și poate determina neglijarea activităților legate de școală, abilități sociale reduse cu relații interpersonale defectuoase și izolare față de cei de aceeași vârstă și chiar față de membrii familiei, comportamente agresive, depresie, deprivare de somn care determină scăderea capacității de concentrare, oboseală cronică și slăbirea sistemului imunitar, având consecințe grave asupra sănătății fizice și mentale

Există din ce în ce mai multe studii legate de impactul negativ al supraîncărcării cu informație și utilizării excesive a Internetului. Deși poate părea greu de crezut, efectele pot fi mai severe decât cele ale unei boli cronice:

1. Perturbări ale stării de sănătate fizică:

- Obezitate – prin lipsa activității fizice, rutine legate de alimentație, de masă și comportament alimentare nesănătoase

- Deformări ale coloanei vertebrale – scolioze, cifoze

- Sindrom de tunel carpian - durere și senzație de amorțeală în mâini și la nivelul articulațiilor mâinii

- Crize de epilepsie – prin fotosensibilitate

- Tulburări de vedere

- Dureri de cap, amețeli

2. Tulburări emoționale și modificări ale comportamentului:

- Anxietate
- Depresie
- Fobie socială
- Refuz/absenteism școlar
- Comportament agresiv
- Izolare socială
- Integrarea experiențelor virtuale în viața reală și eșec în plan social

3. Modificări complexe în circuitele cerebrale

În centrul creierului se află structuri cerebrale conectate printr-o rețea neuronală complexă care formează „sistemul de recompensă”. Activitățile care stimulează această rețea neuronală sunt asociate cu sentimente de bine, satisfacție, plăcere, confort, sentimente care au fost denumite recompense și care determină o întărire pozitivă a acestor activități. Una dintre structurile principale ale circuitelor de recompensă este *sistemul limbic*, care se dezvoltă și se maturizează cel mai rapid, între 15 și 18 ani, fapt ce crește vulnerabilitatea adolescenților în fața activităților care provoacă plăcere.

Cum poate fi prevenită dependența de internet?

Au fost elaborate diverse strategii pentru educația utilizării pozitive a Internetului în rândul adolescenților. Acestea se bazează atât pe recomandări legate strict de controlul comportamentelor online cât și pe prevenirea altor tulburări asociate acestei dependențe, de ex. fobia socială, tulburările dispoziției, disfuncțiile familiale, eșecul pe plan academic și profesional.

1. Identificarea și rezolvarea la timp a problemelor care-l fac vulnerabil pe copil sau adolescent: depresie, stres, anxietate, probleme cu alcool/droguri.
2. Construirea de abilități de adaptare pentru a face față furiei, depresiei, timidității.
3. Îmbunătățirea și consolidarea relațiilor sociale – rezervă timp pentru interacțiuni cu prietenii și familia, grupuri cu interese sau pasiuni comune, cum ar fi, o echipă de sport sau colegi de clasă .
4. Monitorizarea timpului petrecut pe Internet – notarea într-un jurnal de către adolescent a numărului de ore petrecute pe Internet pentru activitățile legate de școală cât și pentru activități de socializare on-line/navigarea online/jocuri etc. Există momente din zi când utilizează Internetul mai mult?
5. Utilizarea metodelor de time-out, de exemplu, setarea unei alarme, programarea pentru închiderea automată a calculatorului la anumite ore ale zilei sau la aceeași oră, în fiecare seară.



6. Înlocuirea calculatorul cu activități sănătoase (invitarea prietenilor la masă, în oraș sau la o plimbare)
7. Folosirea întrebărilor: „Ce am pierdut cât timp am stat pe net?”, „Ce puteam face în loc să stau toată ziua în joc?”
8. Prieteni și cunoștințe care nu consideră Internetul „THE FINAL DESTINATION”.
9. Conectarea la viața reală – plimbări în magazine de carte și muzică, participă la evenimente de divertisment, concerte, piese de teatru, întreceri sportive.
10. Utilizarea Internetului după principiul „scopul scuză mijloacele” – căutarea de informații, economisirea timpului. Există, totuși, și aspecte pozitive legate de utilizarea Internetului!

Fișa educatorului pentru un dialog/dezbatere cu elevul care dă semne ale dependenței de Internet

Atunci când te simți mai confortabil cu prietenii de pe Facebook decât cu cei reali sau nu te poți opri din jocuri video, jocuri de noroc sau pur și simplu, surfing, chiar și atunci când acestea au consecințe negative asupra vieții tale, ai toate șansele să te afli în pragul unei dependențe.

1. Ai o dorință sau un impuls puternic de a folosi internetul și ai un sentiment de euforie atunci când te afli on-line.

2. Reducerea timpului pe care îl petreci pe Internet sau oprirea Internetului duce la simptome de sevraj (de exemplu, stare generală proastă, neliniște, iritabilitate, lipsă de concentrare, tulburări de somn) și simptomele mai sus menționate pot fi ameliorate prin înlocuire cu dispozitive electronice similare (de exemplu, TV, jocuri portabile, jocuri de noroc).

3. Ai nevoie să prelungești continuu timpul de utilizare a Internetului, precum și gradul de implicare în activitățile pe Internet pentru a atinge un sentiment de satisfacție. Ești continuu preocupat de activitățile pe calculator atunci când nu te afli în fața acestuia, petreci pe Internet mai mult timp decât intenționezi.

4. În ciuda cunoștințelor pe care le ai privind efectele sale nocive, îți este greu să te oprești din utilizarea Internetului. Atunci când ceilalți încearcă să te oprească, îți aperi cu înverșunare dreptul de a utiliza calculatorul așa cum dorești, indiferent dacă oamenii din viața ta se simt lăsați pe dinafară și neglijați.

5. Ai dificultăți în a controla durata de timp pe care o petreci pe Internet și eforturile de a diminua acest timp și de a-ți controla comportamentul on-line au eșuat de mai multe ori.

6. Ca urmare a utilizării Internetului, interesele tale pentru activități sociale și recreative sunt reduse sau absente, îți neglijezi prietenii și familia. Simți că nimeni din viața „reală” nu te înțelege mai bine decât prietenii tăi on-line.

7. Utilizarea Internetului este uneori, o modalitate de a scăpa de probleme sau de a masca unele sentimente negative.

8. În fața profesorilor, a colegilor de școală, prietenilor sau profesioniștilor ai tendința de a nega sau de a minimaliza importanța pe care o acorzi Internetului și te simți vinovat. Ai o stare de anxietate sau depresie atunci când ceva sau cineva scurtează timpul sau întrerupe planurile tale de a utiliza computerul.

9. Neglijezi îndeplinirea sarcinilor la școală sau acasă și lași totul pe ultima sută de metri.

10. De multe ori sari peste orele de somn pentru a petrece mai mult timp la calculator

11. Prezinți simptome/disconfort fizic: dureri de spate și gât, dureri de cap, te-ai îngrășat sau ai scăzut în greutate, sindrom de tunel carpian, tulburări de vedere, senzație de uscăciune sau înțepături la nivelul ochilor, tulburări de somn.

Ești dependent de Internet?

Pornind de la criteriile DSM IV pentru jocul de noroc jucat excesiv, Kimberly Young (1998) a propus un chestionar (Internet Addiction Test) cu 9 întrebări pentru identificarea dependenței de calculator. O persoană este considerată dependentă dacă răspunde cu DA la cel puțin 5 criterii enumerate mai jos.

1. Ai sentimentul că ești preocupat de internet ?

2. Ai impresia că trebuie să petreci din ce în ce mai mult timp pe Internet pentru a obține o stare de bine?

3. Pierzi controlul timpului petrecut pe Internet ?

4. Ai senzația de iritabilitate când te oprești din utilizarea Internetului?

5. Folosești internetul pentru a scăpa de probleme, pentru a-ți “ridica moralul”?

6. Ai mințit familia și prietenii pentru a putea prelungi timpul dedicat Internetului?

7. Ai riscat pierderea relațiilor sociale, a serviciului, oportunitățile pentru o carieră profesională sau educativă?

8. Ai devenit mai neliniștit odată ce ai întrerupt activitatea online și te gândești la cea viitoare?

9. Rămâi conectat mai mult timp decât te lasă părinții?

