

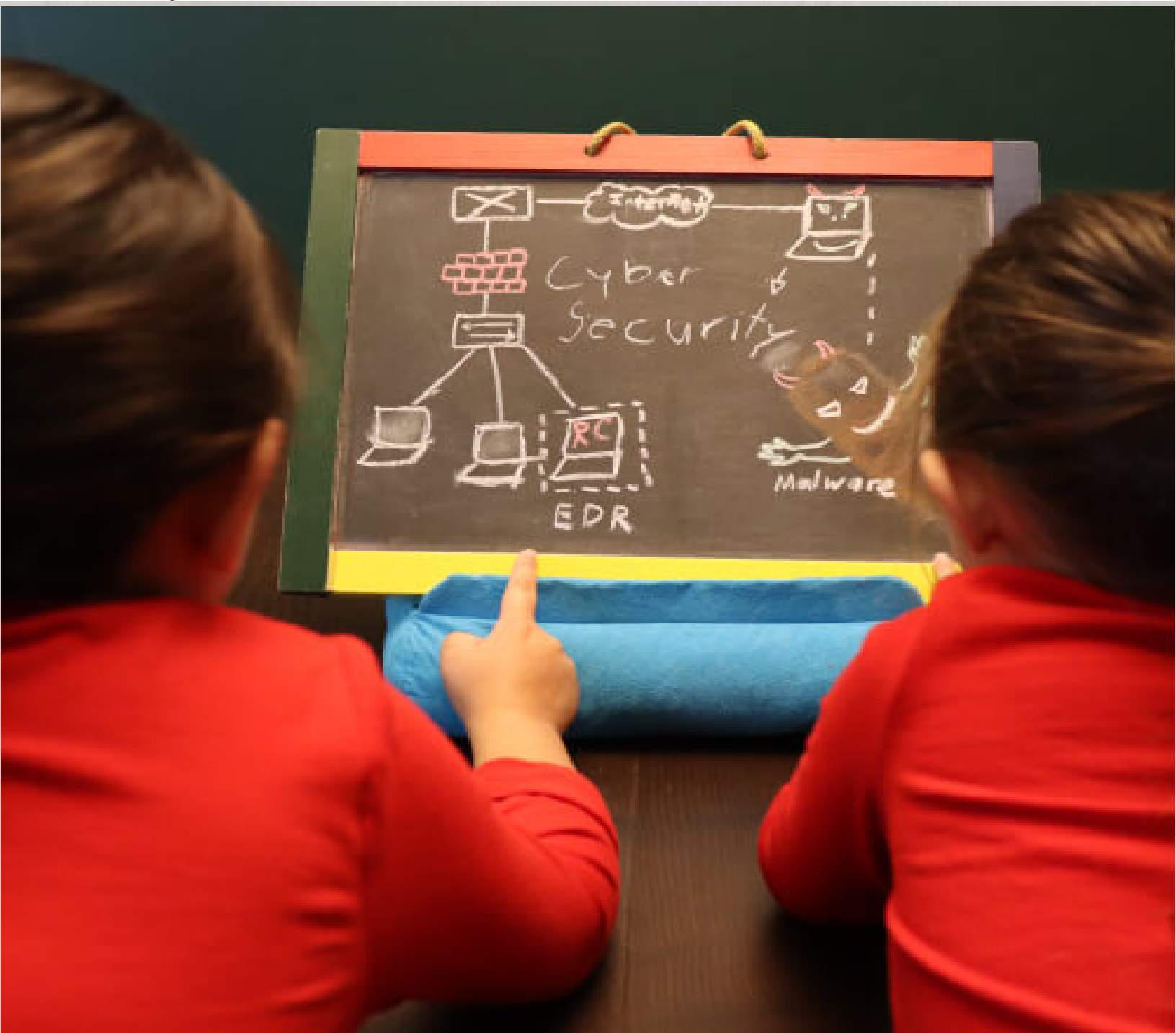


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim
dhe Bashkëpunim SDC



Save the Children



Higjiena kibernetike

Manual për prindërit/kujdestarët/mësuesit



Hyrje

Në ditët e sotme, interneti dhe teknologjitë e reja kompjuterike kanë pësuar zhvillime të jashtëzakonshme të cilat kanë ndikuar në jetën e të gjitha grupmoshave. Me rritjen e shfrytëzimit të teknologjisë, fëmijët gjithmonë e më shumë lidhen me internetin dhe pajisjet e ndryshme elektronike. Duke qenë se fëmijët janë më të ndjeshëm ndaj kërcënimeve të mundshme të internetit, është e rëndësishme që prindërit dhe kujdestarët të ndjekin disa praktika dhe strategji të sigurisë kibernetike për të mbrojtur fëmijët e tyre nga kërcënime të tilla.

Manuali për higjienën kibernetike është një set i udhëzimeve që i ndihmon përdoruesit (prindërit/ kujdestarët/ mësuesit) të mbajnë të dhënat dhe pajisjet e fëmijëve të tyre në internet të sigurt dhe të mbrojtura nga kërcënime të mundshme të sigurisë, si dhe të monitorojnë aktivitetin e fëmijëve të tyre duke i mbrojtur nga ndonjë sulm i mundshëm kibernetik.

Përmbajtja

Mbajtja e fëmijëve të sigurt në internet	Faqja 3
Bisedoni me fëmijën tuaj për sigurinë në internet	Faqja 4
Siguria në pajisjet celulare	Faqja 6
Kujdesi - prindi i sigurisë	Faqja 7
Luani të sigurt online	Faqja 8

› Mbajtja e fëmijëve të sigurt në internet



☐ Njihuni me teknologjitë që përdorin fëmijët tuaj

Kjo do t'ju ndihmojë të kuptoni më mirë llojet e rrezeve me të cilat përballen fëmijët tuaj dhe do të jeni në gjendje të flisni me ta për atë që po bëjnë në internet. Përdorimi i këtyre teknologjive do t'ju lejojë gjithashtu të mësoni rreth veçorive të kontrollit prindëror në këto teknologji.



☐ Vendosni rregulla dhe kufij për përdorimin e internetit dhe vendosini ato qartë pranë kompjuterit

Përdorimi i një kompjuteri të përbashkët familjar, ndryshe nga përdorimi i një kompjuteri personal, është një zgjidhje e mirë. Në këtë mënyrë, fëmija juaj do të duhet të marrë leje kur dëshiron të modifikojë ose ngarkojë të dhëna ose programe.



☐ Diskutoni risqet me fëmijët tuaj

Fëmijët mund të jenë shumë më të besueshëm se të rriturit pasi priren të shohin argëtimin në aktivitete të pari, pa kuptuar risqet në tërësi dhe risqet ku janë përfshirë në veçanti.

Risqet e mundshme janë: ngacmimi kibernetik, vjedhja e identitetit, mashtrimet, etj.

Edukoni fëmijën tuaj se si të qëndrojnë të sigurt në internet dhe inkurajojeni që t'ju tregojnë nëse has ndonjë gjë të dyshimtë ose nëse dikush thotë ose bën diçka që e bën të ndihet keq ose i kërcënuar.



☐ Jini Proaktiv

Nëqoftëse nuk jeni të sigurt nëse një faqe interneti është e caktuar për moshën e fëmijëve tuaj, mund të vizitoni një portal vlerësimi të faqes ose mund të përdorni një shërbim për reputacionin e faqes në internet për të verifikuar nëse një website është i sigurt a jo.

› Bisedoni me fëmijën tuaj për sigurinë në internet



Kuptoni sigurinë në internet

Përpara se të filloni të diskutoni për sigurinë në internet me fëmijën tuaj, pajisuni me njohuritë e nevojshme për internetin, rreziqet në internet dhe si të qëndroni të sigurt në internet. Përdorni burime në internet që mund të jenë të dobishme për t'ju ndihmuar të filloni diskutimet mbi temat e mëposhtme me fëmijën tuaj, si: bazat e kërcënimeve në web, phishing, lojra online, rrjetet sociale.



Bisedoni me fëmijët

A do të përdorë fëmija juaj kompjuter apo tablet së shpejti? Është koha më e mirë për të filluar një bisedë me fëmijën tuaj për ta përgatitur atë kundër kërcënimeve që mund të mos i kuptojnë plotësisht. Filloni bisedën sa më shpejt që të mundeni. Sigurohuni që të keni biseda të rregullta për të ndihmuar në krijimin e një baze të fortë që fëmija juaj të jetë i sigurt në internet.



Jini të hapur dhe të singërtë

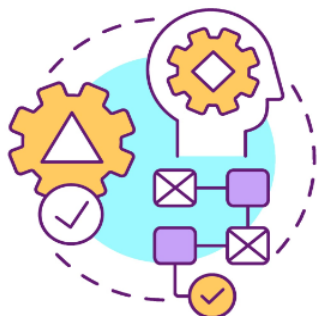
Komunikimi i hapur dhe i singërtë është çelësi për të krijuar besim me fëmijën tuaj. Flisni me fëmijën tuaj rregullisht për faqet e internetit dhe aplikacionet e tij të preferuara dhe për atë që ai ose ajo pëlqen të bëjë në internet. Jini mbështetës dhe dëgjoni gjithmonë me mendje të hapur. Nëse mësoni se fëmija juaj ka bërë diçka në internet që ju e shihni të papërshtatshme, diskutoni me fëmijën tuaj për atë që po ndodh dhe jini të singërtë për arsyet pse mendoni se ajo që ka bërë ai ose ajo është e papërshtatshme.



Vendosni rregulla, por ushtroni fleksibilitet

Kur vendosni rregulla bazë për fëmijën tuaj, përfshijeni atë në procesin e vendimmarrjes. Kjo krijon besim dhe siguron që rregullat janë të arritshme për ta, duke i lejuar ata të zotërojnë më mirë sigurinë e tyre në internet. Ndërkohë që fëmija juaj rritet, ndryshon mënyra se si ai e përdor internetin. Për shembull, nevoja e fëmijës suaj për të përdorur internetin për detyrat e shtëpisë mund të ndryshojë ndërkohë që ai rritet dhe mund të jetë e vështirë të vendoset një kufi kohor në përdorimin e internetit. Në vend të kësaj, vendosni një orar fleksibël të konsultuar me fëmijën tuaj në mënyrë që ai ose ajo të mund të përdorë internetin për qëllime specifike.

› Bisedoni me fëmijën tuaj për sigurinë në internet



Përdorni analogjitë

Konceptet e sigurisë kibernetike si viruset kompjuterike dhe shpërndarja e fjalëkalimeve mund të jenë abstrakte dhe të vështira për t'u kuptuar nga fëmijët. Për të shpjeguar më mirë këto koncepte, krahasojeni atë me diçka që është e njohur për fëmijën tuaj nëpërmjet përdorimit të analogjive. Për shembull, mund të shpjegoni se shpërndarja e fjalëkalimit në llogarinë tuaj në internet është e ngjashme me dhënien e çelësit të derës së shtëpisë tuaj. Duke krijuar lidhje të tilla me botën reale dhe duke i mbajtur rregullat konsistente për aktivitetet online dhe offline, kjo i ndihmon fëmijët të kuptojnë më mirë risqet e sigurisë kibernetike dhe sigurisë fizike.



Demonstro, jo vetëm trego

Fëmijët mund të ndjekin atë që shohin, në vend të asaj që u thuhet. Përdorni demonstrime dhe shembuj për t'i ndihmuar ata të kuptojnë më mirë se si të qëndrojnë të sigurt në internet. Për shembull, mund të uleni me fëmijën tuaj për të eksploruar së bashku faqet e tij të preferuara të internetit dhe të demonstrioni se si fëmija juaj mund të krijojë fjalëkalime të forta për këto faqe interneti.

Bëhu një model i mirë



Fëmijët mësojnë duke parë dhe imituar të tjerët, prandaj prindërit janë ndikimet më të fuqishme në formësimin e sjelljes së një fëmije. Tregojini fëmijës tuaj se jeni në gjendje t'u përmbaheni rregullave që keni vendosur për të. Për shembull, nëse i keni caktuar oraret e të ngrënit dhe të fjetjes si orë të ndaluara që fëmija juaj të përdorë internetin, sigurohuni që të ndiqni gjithashtu të njëjtat rregulla. Kjo u jep atyre një shembull për t'u imituar dhe për t'i inkurajuar që të ndjekin rregullat.

Do t'ju duhet të vazhdoni përpjekjet për të garantuar që siguria në internet të mbetet një prioritet. Duke filluar një bisedë me fëmijën tuaj që në periudhë të hershme dhe duke zhvilluar rregullisht biseda të hapura dhe të singerta me të, ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të krijojë një bazë të fortë për të përdorur internetin në mënyrë të sigurt dhe të përgjegjshme.

› Siguria në pajisjet celulare

Disa rekomandime për të ndihmuar prindërit të mbrojnë fëmijët e tyre kundër rreziqeve në internet, pa patur nevojë të vëzhgojnë çdo lëvizje të tyre.

Instaloni aplikacionet e duhura



Jo të gjitha lojërat janë të përshtatshme për fëmijët: disapërmbajnë skena dhune, fyerje ose erotikë. Rekomandohet që të përdorni pajisjet e kontrollit prindëror ose të instaloni një softuer të përshtatshëm sigurie për të filtruar përmbajtjen e papërshtatshme për moshën. Ju, gjithashtu, mund të filtroni aplikacionet sipas llojit nëse dëshironi të hiqni plotësisht lojërat nga "regjimi" i fëmijëve tuaj.

Duhet një punë e madhe për të rritur një fëmijë



Rrjetet sociale janë një burim serioz kërcënimesh. Fëmijët mund të shtojnë pa dallim këdo si mik, duke bërë njohje dhe duke komunikuar me njerëz që mund t'i shqetësojnë ose mashtrojnë, ose të përpiqen të marrin informacion konfidencial prej tyre. Për të shmangur këtë, është e rëndësishme t'i mësoni fëmijët të filtrojnë informacionin që ata japin në rrjetet sociale (për shembull, duke ndryshuar cilësimet e tyre të privatësisë në mënyrë që vetëm miqtë e tyre të mund të shohin profilin e tyre), për t'u kujtuar atyre që të jenë të kujdesshëm ndaj të huajve dhe të mos shtojnë njerëz të miqtë e tyre nëse nuk njihen personalisht në jetën reale.

› Kujdesi është prindi i sigurisë

1. Rrjetet sociale janë një burim serioz kërcënimesh

Fëmijët mund të shtojnë pa dallim këdo si mik, duke bërë njohje dhe duke komunikuar me njerëz që mund t'i shqetësojnë ose mashtrojnë, ose të përpiqen të marrin informacion konfidencial prej tyre. Për të shmangur këtë, është e rëndësishme t'i mësoni fëmijët të filtrojnë informacionin që ata japin në rrjetet sociale (për shembull, duke ndryshuar cilësimet e tyre të privatësisë në mënyrë që vetëm miqtë e tyre të mund të shohin profilin e tyre), për t'u kujtuar atyre që të jenë të kujdesshëm ndaj të huajve dhe të mos shtojnë njerëz te miqtë e tyre nëse nuk njihen personalisht në jetën reale.

2. Instalimi i aplikacioneve nga burime të panjohura është i rrezikshëm

Duhet t'u shpjegoni fëmijëve tuaj se instalimi i aplikacioneve nga burime të panjohura mund të jetë i rrezikshëm. Është më mirë ta çaktivizoni këtë veçori në cilësimet e pajisjes. Dhe në asnjë rast nuk duhet t'i blini fëmijëve tuaj një telefon me firmware të modifikuar: ai është i cënueshëm dhe potencialisht i lejon sulmuesit të kenë akses të plotë në të dhënat e ruajtura në pajisje.

3. Siguroni të dhënat personale

Nëse një pajisje celulare ose tablet humbet ose vidhet, të dhënat e ndjeshme të ruajtura në të mund të bien në duar të gabuara. Për të qenë të sigurt, përdorni mjete ose aplikacione në smartphone, tableta apo PC, të cilat ju lejojnë të bllokoni në distancë pajisjen, ta lokalizoni atë në hartë dhe të fshini nga distanca informacionin e ruajtur në të.

4. Përdorni aplikacione të kontrollit prindëror

Ka softuer të kontrollit prindëror që mund t'u "mësojë" fëmijëve se çfarë është e keqe dhe çfarë është e mirë në internet. Ata mund të bllokojnë faqet dhe programet e rrezikshme dhe të paralajmërojnë fëmijët për rreziqet dhe të këshillojnë se çfarë përmbajtje mund të hapet në mënyrë të sigurt dhe çfarë duhet trajtuar me dyshim.

5. Mos e kufizoni veten vetëm në mjetet teknike

Mos e kufizoni veten vetëm në mjetet teknike! Qëndroni të informuar për kërcënimet e reja kibernetike dhe sigurohuni që t'u tregoni atyre fëmijëve tuaj. Kuptimi i rregullave të sjelljes së sigurt në Web dhe qëndrimi i kujdesshëm ndaj informacionit që mund të ndahet në internet, do të ndihmojë në shmangien e shumë incidenteve të pakëndshme.

› Luani të sigurt online

Lojërat në internet përfshijnë sportet, strategjinë, enigmat, ritmin, **etj.** Fëmijët mund të luajnë vetëm, me të tjerët në dhomë ose në internet - kundër vetë lojës ose një personi tjetër, me një ekip lojtarësh ose në lojëra me qindra mijëra lojtarë në çdo kohë. Lojërat mund të jenë argëtuese, por dhe të rrezikshme:

1

Nëse fëmijët shkarkojnë lojëra ose aplikacione nga faqe më pak të njohura, ata mund të shkarkojnë gjithashtu përmbajtje fyese ose programe keqdashëse.

2

Disa lojtarë luajnë për të ngacmuar dhe tallur lojtarët e tjerë ose për t'i mashtruar ose sulmuar ata.

3

Kriminelët kibernetikë mund të përpiqen të mashtrojnë një fëmijë për të dhënë kredencialet e tyre në internet dhe më pas ta imitojnë atë.

4

Disa të rritur përpiqen të fitojnë besimin e lojtarëve duke u shtirur se janë fëmijë, duke ndarë këshilla se si të fitojnë ose duke dhënë dhurata të tilla si pikët e lojës dhe kështu ata mund të përpiqen të kryejnë një mashtrim

› Luani të sigurt online

Lojërat në internet përfshijnë sportet, strategjinë, enigmat, ritmin, **etj.** Fëmijët mund të luajnë vetëm, me të tjerët në dhomë ose në internet - kundër vetë lojës ose një personi tjetër, me një ekip lojtarësh ose në lojëra me qindra mijëra lojtarë në çdo kohë. Lojërat mund të jenë argëtuese, por dhe të rrezikshme:

1

Eksploroni lojërat në internet së bashku

Si prindër, ju mund të luani me fëmijët tuaj ose të uleni me ta ndërkohë që ata luajnë - do të argëtoheni dhe do të mësoni më shumë për lojërat e tyre! Disa hapa që mund të ndërmerrni për t'i ndihmuar fëmijët tuaj të qëndrojnë të sigurt në internet: Kontrolloni vlerësimet e lojërave që fëmijët duan të luajnë, qëndroni te lojërat me vlerësim të mirë ose tek faqet me reputacion të mirë, si Xbox Live, iTunes, Play Store, etj.

2

Mësojuni fëmijëve tuaj rregullat për lojëra më të sigurta

Në thelb, rregullat për të qenë të sigurt në internet duhet të zbatohen edhe kur luani në internet. Kujtojuni fëmijëve tuaj që: të mbajnë sekret të dhënat personale, përfshirë fjalëkalimet; Këshillojini fëmijët të mos shpërndajnë kurrë emrin e tyre të vërtetë, emailin, adresën e shtëpisë, moshën, gjininë, fotografite, etj.; Mbron pajisjet e tyre kundër rreziqeve në internetit. Ndihmojini të instalojnë softuer antivirus me reputacion të mirë dhe t'i mbajnë të përditësuar të gjithë sistemin e operimit.

3

Edhe prindërit mund të përdorin mjete për të vendosur kufizime

- Shumica e aplikacioneve lejojnë një prind të vendosë kufizime për llojin e lojërave dhe aplikacioneve që fëmijët mund të luajnë bazuar në vlerësimin e përmbajtjes dhe të kufizojë me kë mund të luajnë.
- Shumë lojëra ofrojnë mjete për t'ju ndihmuar të specifikoni lojërat që mund të luajë fëmija juaj (sipas vlerësimit), të vendosni kufizime kohore për lojë, etj.

Çfarë duhet të bëni nëse ka probleme?



Pavarësisht nga qëllimet dhe këshillat tuaja më të mira, fëmijët tuaj mund të ndeshen me situata të rrezikshme ose të pakëndshme kur luajnë lojëra në internet. Nëse kjo ndodh, fëmijëve duhet t'u mësoni:

- T'i besojnë instinkteve të tyre. Inkurajoni fëmijët t'ju tregojnë nëse ndodh ndonjë gjë shqetësuese. Bëjini të qartë se nuk do t'i ndëshkoni ose nuk do t'i hiqni privilegjet e lojës.
- Përgjigjuni në mënyrë të përshtatshme ndaj sjelljes së pakëndshme të lojtarëve të tjerë. Ata duhet të injorojnë sjelljen, ose t'i kërkojnë lojtarit të ndalojë ose t'a bllokojnë. Fëmijët, gjithashtu, duhet të raportojnë përmbajtje dhe sjellje të pahijshme që identifikojnë gjatë lojës.