



CNPAC



SIGURANȚA ONLINE:
CUM IDENTIFICI ȘI PREVII
VIOLENȚA DIGITALĂ?

Broșură pentru adolescenți și adolescente

SIGURANȚA ONLINE: CUM IDENTIFICI ȘI PREVII VIOLENȚA DIGITALĂ?

Broșură pentru adolescenți și adolescente





Adolescența este frumoasă în siguranță! Fiecare băiat și fiecare fată au dreptul să trăiască, să se dezvolte și să își atingă scopurile, fiind în siguranță atât în viața de zi cu zi, cât și în mediul digital.

Mediul digital reprezintă un spațiu creat printr-o varietate de tehnologii informaționale și de comunicare, resurse ce oferă oamenilor posibilități tot mai avansate de interacțiune și socializare, schimbând modul în care comunicăm și oferind acces la un volum mare de informații. Tehnologiile devin din ce în ce mai accesibile, extinzând oportunitățile de dezvoltare personală și profesională, precum și sporind confortul zilnic.

Cu toate acestea, există și o latură negativă – riscul de a deveni victima abuzurilor din partea altor utilizatori ai acestui spațiu, fie cunoscuți, fie necunoscuți. Conform unui studiu realizat în anul 2024 de Centrul Internațional „La Strada Moldova”, cu suportul proiectului Data for Impact (D4I), 1 din 5 copii a primit mesaje insultătoare, iar 1 din 6 a fost victima hărțuirii cibernetice. De asemenea, 1 din 10 copii s-a confruntat cu situații în care cineva a postat pe rețelele sociale videoclipuri jignitoare, vulgare sau ofensatoare.

În această nouă realitate, este esențial ca fiecare adolescent și adolescentă să fie conștienți de riscurile cu care se pot confrunta în mediul digital, să știe cum să le recunoască, ce comportament să adopte și cui să se adreseze în cazul în care se confruntă cu o situație neplăcută.



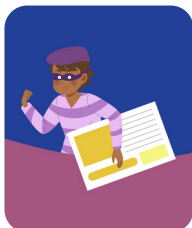
CE ESTE VIOLENȚA ÎN MEDIUL DIGITAL?

Violența online se referă la orice comportament abuziv, violent sau dăunător desfășurat în mediul digital, fie prin rețele sociale, jocuri video, internet sau alte platforme digitale. Acest tip de comportament poate include atacuri verbale, agresiuni psihologice sau emoționale, hărțuire sexuală și chiar amenințări de natură fizică.

Efectele violenței digitale asupra victimelor pot fi devastatoare, afectând serios echilibrul lor emoțional și mental. În unele cazuri, hărțuirea și abuzurile din mediul digital pot degenera în violență fizică sau alte forme de agresiune în viața reală.

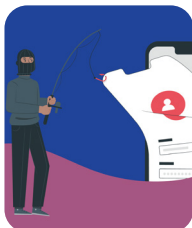
În Republica Moldova, violența în mediul digital, la fel ca orice altă formă de violență, este considerată o infracțiune și se pedepsește conform legii.

FORMELE DE VIOLENȚĂ ÎN MEDIUL DIGITAL



Furtul de date personale sau „furtul de identitate”

implică furtul de informații personale pentru a-și însuși identitatea altei persoane în scopuri proprii. De exemplu, pentru a înșela o potențială victimă, pentru a câștiga încrederea acesteia sau cu scopul de a obține beneficii financiare. Deși această problemă nu este nouă, răspândirea internetului a mărit frecvența acestor infracțiuni, infractorii folosind informații publicate pe rețelele sociale sau obținute prin tehnologii de tip spam.



Catfishing

o formă de fraudă online în care infractorul (numit catfisher) își creează o identitate falsă pe rețelele sociale, adesea folosind fotografii ale altor persoane și inventând povești fictive despre viața lor, locul de muncă și prietenii lor. Scopul este de a atrage emoțional o altă persoană sau de a o face să creadă că au o relație online, cu intenția de a obține bani, cadouri sau imagini intime.



Hărțuirea sexuală online

Infractorul sexualizează conversația într-un mod ce o face pe victimă să se simtă incomod. Aceasta poate include trimiterea de imagini explicite, videoclipuri, mesaje cu întrebări insistente sau comentarii cu conținut sexual. Hărțuirea sexuală online poate fi realizată atât de persoane cunoscute (de exemplu, foști parteneri), cât și de necunoscuți.



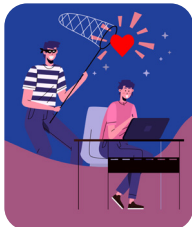
Hărțuirea online/Cyberbullying

o formă de intimidare care poate începe offline și se extinde online, implicând folosirea tehnologiei pentru a susține un comportament intenționat, repetitiv și ostil, destinat să provoace suferință. Aceasta poate include mesaje sau imagini răuvoitoare, postări agresive pe rețele sociale, e-mailuri, chat-uri sau site-uri dedicate intimidării.



Stalking online

o formă de hărțuire cibernetică care implică urmărirea repetată a unei persoane prin mesaje sau comentarii nedorite, chiar și după ce aceasta a spus că nu vrea să comunice. Aceste mesaje pot conține amenințări, insulte sau informații false menite să umilească victima. Scopul stalking-ului online este de a controla, intimida și provoca frică persoanei urmărite, folosind tehnologia pentru a supraveghea acțiunile sale.



Grooming

se referă la situațiile când infractorul stabilește o conexiune emoțională cu un adolescent/o adolescentă, iar uneori și cu familia acestuia/acesteia, cu scopul de a reduce suspiciunile și, ulterior, de a-l/a o exploata în scopuri sexuale. Acest lucru poate avea loc online sau prin alte mijloace de comunicare, cu intenția de a atrage adolescenții/tele în situații de exploatare sexuală, prostituție sau pornografie infantilă.



Recrutarea

se referă la utilizarea tehnologiei pentru atragerea victimelor în situații de violență sau pentru a facilita anumite infracțiuni. Agresorii și traficanții de persoane pot folosi internetul pentru a contacta potențialele victime prin anunțuri, postări, aplicații de dating, prin diverse „agenții” sau prin oferte false de muncă și studii.



Sexting

implică trimiterea și primirea de conținut sexual explicit prin intermediul telefoanelor sau computerelor, fiind un lucru comun în rândul adolescenților. Expunerea accidentală la astfel de materiale poate avea loc în timpul navigării online, iar sextingul forțat, fără consimțământ, este considerat o formă de hărțuire online și poate fi asociat cu cyberbullyingul.



Doxing (scoaterea de sub anonim)

constă în căutarea și/sau publicarea de informații personale sau confidentiale despre o persoană fără consimțământul acesteia. Motivația poate fi șantajul, răzbunarea sau hărțuirea victimei.



Șantajul sexual sau sextorsionarea

este o formă de abuz sexual care are loc, de cele mai multe ori, online și implică o anumită formă de constrângere pentru a obține conținut sexual, fotografii sau videoclipuri, bani sau pentru a se iniția relații sexuale cu victima.



Flaming

se referă la publicarea sau trimiterea de mesaje jignitoare pe internet, numite „flame-uri”. Aceste mesaje pot apărea pe forumuri de discuții online, în grupuri pe rețelele de socializare sau pot fi trimise prin e-mail ori mesaje. Forumurile de discuții online sunt locul unde flame-ul apare cel mai frecvent.



Trolling

constă în postarea intenționată de comentarii, imagini sau videoclipuri insultătoare și provocatoare în mediul online, cu scopul de a incita la violență sau de a jigni alte persoane. Trollii se bucură de disconfortul emoțional creat și de multe ori folosesc anonimul pentru a evita responsabilitatea, prezentând comportamentul lor drept o „glumă”.



Defăimare sau denigrare

presupune acțiuni de a calomnia sau compromite o persoană, expunând-o ridicolului sau insultelor, afectând astfel demnitatea și reputația acesteia.

Prin intermediul platformelor digitale și de comunicare, agresorii pot comite acte de natură sexuală împotriva copiilor și adolescenților/telor. Violența sexuală se manifestă prin diverse situații, cum ar fi:



- ✓ imitarea unui act sexual fără ca acesta să aibă loc cu adevărat,
- ✓ dezbrăcarea (parțială sau completă) a agresorului în prezența copiilor, cu scopul de a obține satisfacție sexuală,
- ✓ invitarea sau forțarea cuiva să privească imagini și/sau filme cu conținut explicit sexual,
- ✓ propunerea de a atinge zonele intime ale agresorului sau solicitarea de a atinge organele genitale ale acestuia,
- ✓ solicitarea de către o persoană mai mare decât un copil ca acesta să se dezbrace (parțial sau complet),
- ✓ forțarea unui copil să participe la relații sexuale, chiar dacă acestea nu au loc,
- ✓ atingerea de către agresor a zonelor intime ale propriului corp în prezența copilului sau atingerea corpului copilului împotriva voinței acestuia.

RISCURILE ASOCIATE SEXUALITĂȚII SE POT PREZENTA SUB MAI MULTE FORME, CUM AR FI:

1

hărțuirea online
(hărțuire cibernetică
sexualizată)

2

trimiterea și
primirea de mesaje
sexuale (sexting)

3

recrutarea copiilor și
adolescenților pentru
scopuri sexuale
(grooming)

4

pornografia infantilă și
tipurile sale, precum și
expunerea la conținut
pornografic.

AGRESORII CARE ACȚIONEAZĂ ÎN MEDIUL DIGITAL FOLOSESC ADESEA DIVERSE TEHNICI



normalizează schimbul de conținut sexualizat sub pretextul relațiilor de prietenie/dragoste;



promite că va trimite fotografii/videoclipuri cu conținut sexual ca răspuns („Îți voi trimite și eu, după ce îmi vei trimite tu”);



înregistrează în secret videoclipuri cu caracter sexual în timpul conversațiilor video cu un copil;



amenință că face publice materiale cu caracter sexual explicit obținute anterior de la un copil, punându-le disponibile pentru vizionare de către părinți, membri ai familiei sau comunității;



manifestă interes pentru viața personală a copilului/adolescentului, problemele de familie, prietenii, școala sau nevoile sale emoționale, ceea ce îi permite copilului/adolescentului să se simtă confortabil și în siguranță în această comunicare. Toate aceste acțiuni le face pentru a-i câștiga încrederea, astfel încât victima ajunge să simtă o conexiune emoțională puternică cu agresorul.



folosește mai multe personalități online în relațiile/comunicațiile cu același copil. De exemplu, o identitate amenință un copil și solicită videoclipuri și/sau fotografii sexualizate, iar agresorul folosește o altă identitate pentru a oferi sfaturi despre ce să facă;



crează un profil fals și postează conținut sexual primit de la un copil/adolescent;



DE MANIPULARE ȘI AMENINȚĂRI PENTRU A FORȚA UN COPIL SĂ SE SUPUNĂ, CUM AR FI:



pretinde că lucrează într-o agenție de modeling pentru a convinge ca un copil/adolescent să îi expedieze fotografii sexualizate;



înregistrează, salvează conversațiile sexualizate și amenință că le publică pe internet;



amenință un copil să creeze în mod artificial conținut cu caracter sexual prin atașarea feței copilului la alte fotografii explicite;



oferă cadouri (de exemplu, o cameră, căști, telefon, ș.a.) pentru a realiza un schimb sexual, pentru a îndatora victima sau pentru a crea condiții pentru viitoare solicitări;



se preface a fi mai tânăr decât este în realitate și, pentru aceasta, folosește fotografiile altora, indică informații false despre data nașterii, locul de studiu, interese și folosește un limbaj tipic adolescenților;



amenință cu vătămarea corporală a unui copil sau a membrilor familiei acestuia;



IMPORTANT DE REȚINUT



Comunicarea în internet cu pretext sexual poate reprezenta primul pas spre a determina un copil să fie supus violenței sexuale, să participe la crearea de pornografie infantilă sau să fie supus acțiunilor cu caracter sexual. Materialele care conțin abuzuri sexuale asupra copiilor reprezintă o infracțiune gravă și este strâns legată de violența sexuală și exploatarea copiilor.

TOATE FORMELE DE VIOLENȚĂ DIGITALĂ DESCRISE ANTERIOR, REALIZATE PRIN INTERMEDIUL SAU CU AJUTORUL MEDIULUI ONLINE, DEVIN INFRAȚIUNI DIN MOMENTUL ÎN CARE CAUZEAZĂ DAUNE. ACESTE SUNT REGLEMENTATE DE CODUL PENAL ȘI POT ATRAGE DIVERSE FORME DE PEDEAPSĂ, DE LA AMENZI CONSIDERABILE PÂNĂ LA ÎNCHISOARE.

-  Faptele comise în mediul digital care determină persoana să aibă gânduri suicidale sunt considerate infracțiuni și se pedepsesc cu închisoare de până la 12 ani (art. 150 din Codul Penal);
-  Orice act de natură sexuală asupra unui copil este considerat infracțiune și se pedepsește cu închisoare de până la 8 ani (art. 173, 175, 1751, 2081 din Codul Penal).
-  Dacă un utilizator se prezintă în mod ilegal sub un nume fals și folosește în acest scop conturi de utilizator pe platforme sociale, portaluri web, adrese de e-mail, numere de telefon, carduri de acces sau alte servicii ale societății informaționale, atunci această infracțiune se numește fraudă de identitate și se pedepsește cu amendă sau închisoare de până la 1 an (art. 1771 din Codul penal al Republicii Moldova);
-  Dacă datele personale sunt furate cu ajutorul sistemelor informatice sau de telecomunicații, atunci aceasta se pedepsește cu amendă, muncă neremunerată în folosul societății sau închisoare de până la 2 ani (articolul 2601 din Codul penal al Republicii Moldova).
-  În cazul săvârșirii actelor de bullying și cyberbullying, se aplică sancțiunile prevăzute de Codul Educației și de Regulamentul instituției de învățământ, de la observare și muștrare până la exmatriculare.
-  De asemenea, se poate adresa instanței de judecată o cerere de despăgubire pentru prejudiciul material și moral, care, în cazul minorului, va fi în mod firesc despăgubit de către părinți.

Așadar, am constatat că în mediul digital, ca și în viața reală, poți întâlni înșelăciune, bullying și violență. Prin urmare, este foarte important să urmărim un set de reguli de comportament care să asigure o experiență mai sigură în navigarea și comunicarea online.



REGULI PENTRU A SPORI SIGURANȚA ÎN NAVIGAREA ȘI COMUNICAREA ONLINE:



1. Protejează-ți datele personale



Fii atent/ă la datele pe care le furnizezi atunci când te înregistrezi pe platforme sau efectuezi cumpărături online, cum ar fi numele, data nașterii sau informațiile bancare. Consultă un părinte sau un adult de încredere înainte de a împărtăși aceste informații. Nu transmite niciodată datele personale altor persoane prin rețelele sociale, în special dacă acestea te intimidează sau te șantajează. Dacă te afli într-o astfel de situație, contactează imediat o persoană de încredere (părinte, profesor, asistent social, polițist).

2. Păstrează-ți anonimatul pe rețelele sociale



Atunci când îți creezi un profil, folosește un pseudonim evident, dar care nu oferă detalii personale. De asemenea, evită publicarea fotografiilor tale reale, în special dacă ai sub 16 ani, deoarece persoanele necunoscute pot folosi aceste date în scopuri rău intenționate.

3. Evită conversațiile cu străinii



Limitează accesul la informațiile tale personale, împărtășind detalii doar cu cei pe care îi cunoști în viața reală. Aceasta este o metodă eficientă de a te proteja împotriva hărțuirii cibernetice, a violenței sexuale sau a fraudelor.

4. Fii atent/ă la semnalele de avertizare



Înainte de a intra într-o conversație, fii atent/ă la semnele de alarmă, cum ar fi:

-  Nu cunoști persoana în viața reală;
-  Conversația se desfășoară cu cineva care pare mult mai în vârstă decât tine;
-  Persoana are puțini sau niciun prieten în rețeaua socială;
-  Persoana îți cere să trimiți fotografii sau informații personale și insistă să continui discuția fără pauză.

5. Păstrează fotografiile personale private



Nu publica sau trimite fotografii personale pe internet dacă nu vrei ca alții să le vadă, deoarece îți vei pierde controlul asupra lor. Evită postarea fotografiilor cu documente, fie ale tale, fie ale altora, și postează imagini cu alte persoane doar cu acordul lor. Amintește-ți că este dificil să ștergi complet ceva odată ce a fost publicat online.

6. Nu divulga locația ta



Evită să împărtășești informații despre locația ta în timp real. Aceste date pot fi folosite pentru a-ți urmări mișcările și pot reprezenta un risc pentru siguranța ta.

7. Fii vigilent/ă în jocurile online



Jocurile online pot oferi o experiență distractivă și captivantă, dar este important să rămâi atent/ă la potențialele riscuri. În spațiul virtual, interacțiunile dintre jucători nu sunt întotdeauna transparente, iar șansele de manipulare sau de comportament toxic sunt crescute. Mulți utilizatori pot încerca să obțină avantaje nejustificate sau să profite de încrederea celorlalți jucători prin diferite tehnici, cum ar fi înșelătoria, fraudele sau chiar abuzul emoțional.

8. Verifică adresele și site-urile suspecte



Fii precaut/ă în legătură cu linkurile primite, deoarece infractorii creează site-uri false care arată similar cu cele legitime pentru a obține informații personale. Asigură-te că introduci datele doar pe site-uri oficiale.

9. Creează parole complexe și unice



Folosește parole unice, care să conțină litere, cifre și simboluri, pentru a îngreuna accesul neautorizat. O parolă puternică ar trebui să conțină o combinație de litere mari și mici, cifre și simboluri speciale (ex: !, #, \$, %), pentru a face mai dificilă ghicirea sau spargerea ei. Este important să eviți utilizarea aceluiași parole pentru mai multe conturi, deoarece compromiterea unui singur cont ar putea oferi acces la toate celelalte. Totodată, activează autentificarea în doi pași. De asemenea, schimbă parolele periodic pentru a menține securitatea conturilor tale.

10. Discută despre cumpărăturile online cu părinții



Cumpărăturile online pot fi tentante, mai ales când ai la îndemână o gamă variată de produse și oferte. Cu toate acestea, este esențial să te asiguri că orice achiziție pe care o faci este sigură și autorizată de părinți. Ei te pot ajuta să înțelegi mai bine procesul, să eviți site-urile nesigure și să faci cumpărături inteligente. În plus, pentru a preveni achizițiile neintenționate sau accesarea de conținut plătit fără aprobarea lor, este recomandat să activezi funcții de blocare sau control parental.

11. Verifică informațiile cu atenție



În mediul online, nu toate informațiile sunt corecte sau de încredere. Dacă întâlnești ceva care îți se pare suspect – cum ar fi o ofertă prea bună pentru a fi adevărată sau un mesaj cu promisiuni de premii gratuite – ia un moment și gândește-te dacă poți avea încredere în acea sursă. Cel mai bine este să verifici informația din mai multe surse independente. De asemenea, evită să accesezi linkuri necunoscute sau să răspunzi la mesaje suspecte, care pot conține viruși sau încercări de phishing, adică furtul de date personale.

12. Respectă eticheta online



Așa cum te-ai comporta frumos față de ceilalți în viața reală, la fel ar trebui să procedezi și în mediul online. Eticheta digitală implică respect față de ceilalți utilizatori, indiferent de situație. În conversațiile online, este ușor să te lași copleșit/ă de emoțiile negative, mai ales în momente de frustrare sau conflict. Totuși, este important să rămâi calm/ă și politicoasă/politicoasă. Dacă discuția devine neplăcută sau deranjantă, nu ezita să schimbi subiectul sau chiar să ieși din conversație pentru a-ți proteja liniștea. Astfel, vei menține un climat online pozitiv și civilizat.

Aplicarea acestor reguli de siguranță în navigarea și comunicarea online este esențială pentru a te proteja de potențiale amenințări și riscuri. Fie că este vorba despre protejarea datelor personale, evitarea interacțiunilor cu străinii sau respectarea etichetei online, fiecare măsură contribuie la crearea unui mediu digital mai sigur.

Este important să rămâi vigilent/ă, să te informezi și să discuți deschis cu părinții sau alte persoane de încredere despre experiențele tale online. În acest fel, poți naviga cu încredere și responsabilitate în lumea digitală.

Dacă te confrunți cu orice comportament neplăcut sau inacceptabil, discută situația cu o persoană de încredere și nu ezita să ceri ajutor de la specialiști prin intermediul liniilor de asistență sau al serviciilor telefonice dedicate.



Linia de asistență
pentru femei și fete

080088008



Telefonul
Copilului

116111



Linia de suport a
Youth Clinic Moldova

080080022



Serviciul Național
Unic pentru
Apelurile de Urgență
112

Apelurile către aceste linii fierbinți sunt gratuite și disponibile non-stop pe tot parcursul săptămânii.

Alte resurse utile:



onlinesafety.info



www.kidpower.org



www.siguroonline.md



www.12plus.md

NOTIȚE

NOTIȚE

ADOLESCENȚA ESTE MAI FRUMOASĂ ÎN SIGURANȚĂ!

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD



Acest material a fost realizat în cadrul Proiectului DEC Faza 2b Apel pentru Ucraina, implementat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) cu suportul financiar al Plan International.