

Ghid practic
pentru femei și fete

Reputația și imaginea online



Introducere

Prezența online a oricărei persoane necesită îngrijire și măsuri de protecție, la fel ca și sănătatea corpului sau starea de bine în viața de zi cu zi.

Astfel, ți-am pregătit o trusă de îngrijire a imaginii și reputației tale în mediul online, împreună cu câteva instrucțiuni de utilizare. Sperăm să-ți placă și să te ajute să te simți în siguranță online, dar și să depășești mai ușor situații și probleme legate de reputația ta online, desigur dacă va fi vreodată necesar.

Trusa de instrumente

PENTRU ÎNGRIJIREA ȘI PROTECȚIA REPUTAȚIEI ONLINE

Instrumentul numărul 1

Setări de confidențialitate pe rețelele sociale

Configurează setările și ia decizii sigure pentru conturile tale.

- ✓ Pașii de aplicare sunt explicați în rubrica „Setări”, disponibilă pentru fiecare platformă;
- ✓ Alegerea unui cont privat și a unui număr restrâns de persoane care pot avea acces la conținuturi este o decizie potrivită dacă îți dorești mai multă intimitate;
- ✓ Conturile publice pot fi, de asemenea, mai bine protejate prin setări care nu permit altor persoane să te eticheteze, să posteze direct pe pagina ta sau să vizualizeze anumite conținuturi.

Tu decizi și tu stabilești limitele, în funcție de scopul platformei tale sociale, privind cine și ce poate vedea despre tine!

Instrumentul numărul 2

Butoanele „Postează” și „Distribuie”

Alege să postezi și distribui conținuturi care te reprezintă și transmit un mesaj despre tine și activitatea ta.

- ✓ Folosește următorul filtru înainte de a publica o poză, un video sau un text:
 1. Informație despre mine și viața mea;
 2. Mesajul transmis;
 3. Impactul asupra vieții altora (afectează sau nu o altă persoană).
- ✓ Atât timp cât postarea pe care o faci nu oferă informații foarte personale, nu transmite agresivitate și nu denigrează alte persoane, aceasta poate deveni un instrument mai sigur de exprimare online;
- ✓ Alege o singură direcție pentru pagina ta pe o platformă socială. Adică, prezintă informații legate de un subiect sau de câteva subiecte concrete care te interesează și pot fi utile pentru alții. Nu te grăbi să postezi sau să distribui conținuturi care s-ar putea să nu te mai reprezinte peste o zi, o săptămână sau un an.

Tu decizi prin ce conținuturi îți construiești imaginea în mediul online!

Instrumentul numărul 3

Butoanele „Comentează” și „Apreciază”

Comentează și apreciază conținuturi și informații online doar după ce ai analizat responsabil ceea ce vezi și/sau citești la alții.

- ✓ La fiecare impuls de a comenta o informație sau un conținut, amintește-ți că urmăritorii sau prietenii tăi din mediul online ar putea vedea acest lucru;

- ✓ *Fiecare cuvânt scris la postarea unei alte persoane va transmite informații despre tine: ce idei împărtășești sau nu, ce emoții te domină atunci când este vorba de un subiect mai sensibil, cât de constructiv și delicat poți contrazice sau, dimpotrivă, aprecia o persoană sau o acțiune;*
- ✓ *Acțiunile tale online în raport cu alți oameni pot modela relații atât în mediul online, cât și în cel offline.*

Tu decizi modalitatea prin care îți manifesti aprecierea sau dezaprobarea față de alți oameni, acțiunile sau opiniile acestora!

Instrumentul numărul 4

Acordul pentru apariția pe paginile altor oameni sau în diferite publicații online

Cere oamenilor să îți respecte dreptul de a accepta sau de a refuza să apari online pe paginile lor sau în publicațiile realizate pe diferite platforme.

- ✓ *Nici cei mai buni prieteni nu au dreptul să te expună online fără acordul tău, chiar și în cazurile în care nu te etichetează.*
- ✓ *La evenimentele la care participi și unde există persoane care fac fotografii și videoclipuri, poți solicita, fără jenă și într-un mod respectuos, să apari cât mai puțin în cadre sau chiar deloc;*
- ✓ *În instituțiile în care lucrezi, solicită respectarea unor regulamente sau politici referitoare la publicarea imaginilor cu angajații în diferite contexte: în timpul îndeplinirii sarcinilor de lucru sau la evenimente corporative;*
- ✓ *În cazul în care, în spațiile formale sau mai puțin formale unde se realizează imagini, nu există reguli clare privind utilizarea acestora, comunică ferm și respectuos condițiile în care dorești sau nu dorești să fii expusă online.*

Tu decizi dacă vrei ca oamenii să îți cunoască poziția referitoare la expunerea ta online în publicații care nu sunt realizate de tine!

Instrumentul numărul 5

Opțiuni Google de gestionare a reputației online

Creează un cont Google pentru a verifica informațiile tale personale care apar în spațiul public online.

- ✓ O simplă căutare după nume și prenume poate oferi informații despre tine despre care nici nu ai știut sau pe care ai uitat că au fost publicate cândva;
- ✓ Poți solicita eliminarea din rezultatele căutărilor Google a unui șir întreg de conținuturi care te vizează pe tine sau pe copiii tăi și care au fost publicate fără acord, îți pot compromite reputația sau pot reprezenta un pericol pentru tine ori copilul tău.

Tu decizi cât de bine cunoști ce pot vedea și citi alții despre tine în afara rețelelor sociale!

Instrumentul numărul 6

Raportarea conținuturilor

Raportează orice conținut cu caracter violent, sexual sau care incită la ură.

- ✓ Pe rețele sociale poți raporta orice conținut cu caracter sexual, postat sau distribuit fără acord. Poți face acest lucru atât dacă este vorba despre tine, cât și dacă este vorba despre o altă femeie;

- ✓ Conținuturile cu caracter sexual ce au fost publicate fără acordul tău pot fi raportate pe platforma www.StopNCII.org, cu scopul de a fi eliminate.
- ✓ Conținuturile ce reprezintă abuz sexual asupra copiilor pot fi raportate pe platforma www.siguronline.md.

Tu ai responsabilitatea și dreptul de a-ți apăra reputația online, raportând și solicitând ajutor atunci când persoane rău intenționate creează conturi folosind numele tău, distribuie bârfe și **imagini cu tine, imagini generate**, fac publicări despre tine sau în numele tău ori încearcă să te prezinte într-o lumină nefavorabilă care îți afectează starea de bine!

IMPORTANT!

În cazul în care acțiunile online ale altor persoane te afectează sau te amenință, nu ezita să ceri ajutor.



CONTACTEAZĂ-NE!

- ☎ 0 8008 8008 - Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete
- ✉ trustline@lastrada.md
- 💬 www.eviolenta.md (Live chat)

eviolenta.md



Acest material a fost elaborat de Centrul Internațional
„La Strada” și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație
(UNFPA Moldova), cu sprijinul financiar al Regatului Unit al
Mării Britanii.

