



**Intervalul de vârstă la care copiii utilizează rețelele sociale a scăzut la 5 – 10 ani, aproape jumătate dintre copii petrec peste 6 ore pe zi în mediul digital**

**Experții Salvați Copiii România avertizează asupra riscurilor date de supra-expunerea online: însingurare, anxietate și fragilizare emoțională**

*„Nu înțeleg de ce unii comentează la orice postez, nici măcar nu ne cunoaștem față în față, doar pe jocuri. Uneori mă enervez rău, că-mi vine să sparg calculatorul.” Radu, 15 ani*

*„ Dacă postez ceva și nu primesc reacții, încep să mă sperii, nu știu ce se întâmplă, am greșit?..mă vorbesc pe la spate, mă simt tot mai singură.” Alina, 16 ani*

*„ Vă scriu pentru că am văzut filmul Adolescență și m-am îngrozit. Și fiul meu stă pe telefon non-stop, ca toată lumea, nici nu zice ce face acolo, nu-mi răspunde dacă îl întreb, zice să-l las în pace. Cum aflu dacă i se întâmplă ceva rău? Nu ai ce să faci, trebuie să îi dau telefonul, am pierdut de mult timp lupta.” Silvia, părinte, 40 de ani*

**București, 28 martie 2025:** Conform unui studiu al organizației Salvați Copiii România (2025), aproape jumătate dintre copii (48,3%) petrec peste 6 ore pe zi în mediul digital, iar cea mai mare parte a acestui timp este alocată rețelelor sociale, unde simt presiune, suprastimulare și, uneori, respingere. Într-o anchetă Salvați Copiii din 2023, adolescenții semnalau că *social media* îi ajută să își confirme valorile și interesele, iar influența creatorilor de conținut și a influencerilor devine tot mai pronunțată. Copiii nu sunt pregătiți emoțional pentru această hiper-stimulare, pentru violența din mediul online, pentru viețile „perfecte” ale altora și ajung să se simtă inadecvați, invizibili sau marginalizați, avertizează experții organizației Salvați Copiii România.

Miniseria *Adolescence* de pe Netflix aduce în prim-plan o realitate pe care o știam cu toții, în care utilizarea problematică a rețelelor de socializare de către copii reprezintă un factor de risc în sănătatea mintală a adolescenților. Astfel, pot să apară manifestări precum lipsa concentrării, tulburările de somn, izolarea socială, scăderea stimei de sine, care devin, uneori prea târziu, motivele pentru care părinții apelează la specialiști în sănătatea mintală. Statisticile Salvați Copiii atenționează că un copil din trei, dintre cazurile care au apelat la serviciile de consiliere ale psihologilor organizației, s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de consiliere și suport psiho-emoțional, procentul crescând la peste 50% în cazul adolescenților, mergând până la consecințe extrem de grave, și anume tentative de suicid.

Pe rețelele sociale, copiii pot ajunge în comunități toxice, în diverse grupuri extremiste sau pe paginile influencerilor iresponsabili, unde părinții nu sunt, iar copiii sunt transformați în pradă ușoară și au iluzia apartenenței la grup. Limbajul digital, străin părinților, devine un limbaj al suferinței copiilor: de exemplu, emoji-uri precum broasca, dinamita sau inima neagră sunt doar aparent inofensive, promovând și cultivând forme de radicalizare, misoginie sau idei suicidare.

Mulți părinți se întreabă ce s-a întâmplat cu copiii lor, uneori prea târziu, “De ce sunt triști, furioși, retrași?”

*„Recunosc, nu mă pricep la aplicațiile astea. Nu știu exact ce face fiica-mea acolo, cu cine vorbește, ce face. Văd că iese câteodată din cameră nervoasă, dar nu zice nimic, nu știu cum s-o ajut.” Anca, părinte, 42 de ani*

### **Datele recente despre conduita digitală a copiilor**

- În 2025, intervalul de vârstă în care utilizarea rețelelor sociale devine semnificativă este de 5-10 ani, în condițiile în care, în 2019, aceasta era de 9 ani, iar în studiul din 2021, vârsta medie la care copiii utilizau rețelele sociale era de 8,2 ani.
- Doi din cinci copii spun că au fost jigniți sau au primit mesaje supărătoare pe internet, în creștere comparativ cu 2021 și 2024, arată cel mai recent studiu realizat în rândul copiilor, din 2025.
- 48,3% dintre copii petrec peste 6 ore pe zi online, majoritatea acestui timp fiind dedicat rețelelor sociale.
- Un copil din trei, dintre cazurile care au apelat la serviciile de consiliere ale psihologilor organizației în 2020 – 2021, s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de consiliere și suport psiho-emoțional, procentul crescând la peste 50% în cazul adolescenților, mergând până la consecințe extrem de grave, și anume tentative de suicid.
- În 2023, adolescenții semnalează deja că rețelele sociale îi ajută să își confirme valorile și interesele, iar influența creatorilor de conținut și a influencerilor devine tot mai pronunțată.
- Între 66% și 84% dintre copii au postat conținut online în ultimul an, iar cei mai puțini au fost cei care au făcut acest lucru pe rețelele sociale (66%), urmați de cei care au postat într-un joc online (69%), în mesageria privată (81%) și în cadrul unui grup sau forum (84%).
- Riscul cel mai mare de transmitere a informațiilor personale este prin mesageria privată, unde fetele au afirmat că au făcut acest lucru într-o măsură semnificativ mai ridicată decât băieții (86% vs 72%), arată datele celei mai recente cercetări realizate de Organizația Salvați Copiii România, în 2023, “Conduita tinerilor pe rețelele de socializare”.
- Un procent semnificativ de părinți (75%) declară că cea mai mare îngrijorare a lor legată de utilizarea internetului de către copii este expunerea acestora la conținut nepotrivit pe internet sau de posibilitatea ca aceștia să fie contactați online de persoane pe care nu le cunosc în viața reală (70%).
- În plus, 59% dintre părinți se tem că copiii lor ar putea fi victime ale infracțiunilor pe internet. Aceste cifre arată o conștientizare crescută a riscurilor online și subliniază nevoia de strategii eficiente pentru protecția copiilor în mediul digital.
- 32% dintre părinți afirmă ca fiul / fiica lor utilizează TikTok, 21% Instagram, 19% Facebook și 17% Snapchat.

### **Copiii sunt vizibili pe social media și rămân nevăzuți acolo unde contează cu adevărat**

În spatele comportamentelor copiilor și adolescenților, uneori retrase, alteori iritabile, există o realitate greu de înțeles de către părinți, este o lume digitală care îți cere să fii prezent, activ, fericit, popular, perfect! Nu ai voie să greșești, să te oprești din postări sau reacții, pentru că vei fi sancționat prin excludere sau tăcere. Pe rețelele de socializare, unde tinerii sunt prezenți mai mult de 6 ore pe zi, ei sunt constant expuși unei presiuni tăcute, de a se compara cu ceilalți sau cu standarde nerealiste de frumusețe, de a primi validare prin numărul de like-uri, de a-și ascunde defectele cu ajutorul filtrelor.



*„Chiar și atunci când eram singur în cameră, mă simțeam de parcă toți se uitau la mine și râdeau, îmi intrase în piele... nu mai eram eu, doar ceva urât, ce ziceau ei despre mine. Nu știe nimeni cât doare.. .”*  
Mirela, 17 ani

Folosirea la o vârstă nepermisă a rețelelor de socializare fragilizează structura psihică a copiilor. Mai mult decât atât, validarea oferită de social media este **superficială, volatilă**, pentru că este formată în interacțiuni online condiționate, în care copilul este „văzut” doar atunci când oferă ceva care place, este „valoros” doar atunci când este admirat, nefiind perceput așa cum este el în realitatea fizică cu vulnerabilități, emoții, curiozități și întrebări.

*„Oare mă place cineva? Nu merit să fiu aici!”. Nadia, 12 ani*

Astfel, în lipsa unei relații de atașament care oferă reglare emoțională, se poate crea o imaginea de sine fragilă, instabilă, falsă și apare sentimentul de anxietate, iar copilul nu mai știe cine este în absența reacțiilor din online. Este cunoscut faptul că pentru adolescenți, rețelele de socializare devin un spațiu de reglare emoțională, dar ei nu au învățat încă cine sunt, cum să-și gestioneze corect frustrarea, fricile, rușinea, tristețea **sau cum să tolereze respingerea sau incertitudinea.**

Atunci când nu există o alfabetizare emoțională timpurie din partea părinților sau cadrelor didactice, când emoțiile nu sunt identificate, numite, oglindite și înțelese, adolescentul poate intra într-o stare de derivă emoțională, într-o criză de identitate și va lăsa platformele să îi spună cine *ar trebui* să fie. În studiul Salvați Copiii din 2023, adolescenții semnalau că social media îi ajută să își confirme valorile și interesele, iar influența creatorilor de conținut și a influencerilor devine tot mai pronunțată.

### **Copiii au nevoie de părinți disponibili fizic și afectiv**

Copiii de azi cresc într-o lume în care **timpul de calitate cu părinții** este redus, imaginea de sine este construită pe baza aprecierii publice, nu pe un nucleu intern stabil, **mass-media și influencerii** definesc normele de succes și frumusețe. Fără un adult prezent, cald, coerent și implicat, *social media* devine mamă, tată, oglindă, referință și judecător.

### **Ce recomandă părinților psihologii Salvați Copiii:**

- Să construiască **relații de atașament sigure**, unde copilul să se simtă văzut, auzit, acceptat.
- Să fie **modele de reglare emoțională, pentru că** copiii învață mai mult din cine suntem decât din ce le spunem.
- Să fie curioși, să adreseze întrebări simple, nu acuzațoare: „Ce mai e nou în social media?”, „Ce înseamnă acest emoji?”, „Cum te simți când vezi astfel de postări?”
- **Să se uite, cu blândețe, la propria copilărie**, pentru că felul în care au fost tratați și iubiți influențează felul în care își tratează și iubesc propriii copii.

### **CONTEXT ȘI INTERVENȚIA SALVAȚI COPIII**

În cadrul liniei de consiliere disponibilă pe <https://oradenet.ro/linia-de-consiliere/>, care se adresează în principal copiilor și adolescenților care sunt afectați de probleme în mediul digital, au fost primite peste 13.500 de solicitări, subiectele cel mai des întâlnite fiind nevoia de educație media, identitate online, cyberbullying-ul și abilitățile tehnice.

Salvați Copiii România continuă să sprijine copiii prin:

- ✓ Centrul de resurse pentru protecția copiilor pe Internet, disponibil pe platforma [oradenet.ro](http://oradenet.ro) – resurse educaționale pentru profesori, specialiști, părinți și elevi;
  - ✓ Linia de consiliere – serviciu gratuit pentru copii, părinți, profesori, și specialiști;
  - ✓ Linia de raportare [esc\\_ABUZ](http://esc_ABUZ) – unde utilizatorii pot semnala conținut online dăunător, legal și ilegal.
- 

Note pentru redactori:

- **Cyberbullying-ul** este o formă de agresiune online între persoane de statut egal, caracterizată prin intenționalitate și repetiție. Acesta variază în intensitate și provoacă victimei o stare de temere. Se manifestă prin utilizarea tehnologiilor digitale, cum ar fi platformele de socializare, mesajele text, apelurile video și e-mailurile, având scopul de a hărțui, intimida, umili sau afecta emoțional o persoană.
- **Centrul de resurse pentru protecția copiilor pe Internet ([www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro)), dezvoltat și coordonat de Organizația Salvați Copiii din anul 2008**, este un program sprijinit de Comisia Europeană, care cuprinde centre naționale active în Uniunea Europeană, având ca obiectiv comun promovarea utilizării în condiții de mai mare siguranță a Internet-ului și a noilor tehnologii online de către copii.
- **Pentru a combate fenomenul imaginilor și materialelor video care înfățișează abuz sexual asupra copiilor, Organizația Salvați Copiii coordonează din anul 2008 proiectul Ora de Net (Safer Internet)**, în cadrul căruia funcționează linia de raportare [esc\\_ABUZ](http://esc_ABUZ) ([www.oradenet.ro/esc-abuz](http://www.oradenet.ro/esc-abuz)), unde utilizatorii de Internet pot raporta conținutul dăunător, legal și ilegal. Punctul de raportare operat de Salvați Copiii face parte din **rețeaua globală INHOPE** și funcționează în parteneriat cu Inspectoratul General al Poliției Române. Acesta are ca scop protejarea copiilor de conținutul dăunător, legal și ilegal, accesibil pe internet, combaterea abuzului și exploatării sexuale a copiilor prin mijloace informatice, prin înaintarea rapoartelor primite către autoritățile competente.
- Mai multe informații despre rezultatele studiului: <https://oradenet.ro/media/studii-si-cercetari/>
- Informații detaliate despre Organizația Salvați Copiii și proiectul *Ora de Net* sunt disponibile pe [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro) și [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro).

**Persoană de contact:**

**Claudia Oprescu**, Manager program Siguranță online | Salvați Copiii România

Tel.: 0723 649 885 | E-mail: [claudia.oprescu@salvaticopiii.ro](mailto:claudia.oprescu@salvaticopiii.ro)

**Mihaela Dinu**, Manager program Protecția copiilor împotriva violenței | Salvați Copiii România

Tel. 0723 276 350 | E-mail: [mihaela.dinu@salvaticopiii.ro](mailto:mihaela.dinu@salvaticopiii.ro)

---

Despre [Salvați Copiii](http://salvaticopiii.ro)

De 35 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o

instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul copilului. În cele peste trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili, și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg. În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în 108 țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. Peste 4.150.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii