

## Inițiativa educațională

# ALEGE-ȚI TRASEUL DIGITAL

*Folosesc internetul in fiecare zi, de la varsta de 10 ani. Atunci am primit primul meu telefon cu access la internet. De atunci, parintii mei m-au lasat sa umblu de izbeliste pe toate site-urile, fara a ma avertiza de diferite pericole ce se aflau pretutindeni.*

Ion Claudiu Marian, 16 ani

## Lumea digitală de astăzi

În era digitală de astăzi, internetul face parte integrantă din viața noastră de zi cu zi, influențând modul în care comunicăm, învățăm și socializăm. Cu toate acestea, există o diferență îngrijorătoare între adulți, inclusiv părinți și profesori, și copiii lor atunci când vine vorba de riscurile online. Adesea, adulții nu se confruntă cu același nivel de vulnerabilitate ca adolescenții, în primul rând din cauza diferențelor în ceea ce privește conștientizarea pericolelor din mediul digital. Adulții pot naviga în lumea online cu prudență, dar copiii și tinerii, în curiozitatea și inocența lor, sunt mai predispuși să se confrunte cu pericole potențiale, cum ar fi hărțuirea cibernetică, furtul de identitate sau expunerea la conținuturi dăunătoare, nepotrivite.

Putem afirma cu ușurință că Internetul a ajuns să fie parte din viața cotidiană. O parte semnificativă dintre activitățile de zi cu zi au fost mutate în mediul online cu totul sau măcar în mare parte. Adolescenții și copiii folosesc din ce în ce mai mult instrumentele digitale nu doar pentru distracție dar și pentru activitățile de învățare atât la școală dar mai ales în afara acesteia.

## Ce spun studiile despre conduita digitală a copiilor?



Organizația Salvați Copiii România a desfășurat mai multe studii sociologice pe parcursul ultimilor ani

<https://oradenet.ro/media/studii-si-cercetari/> pentru a reliefa modul în care cei mici folosesc internetul, timpul petrecut de către aceștia în fața ecranelor dispozitivelor mobile dar și cele mai întâlnite temeri în relație cu mediul online.

În prezent, România se află pe un trend ascendent în ceea ce privește incidența comportamentelor de risc în rândul copiilor și adolescenților cu privire la folosirea dispozitivelor digitale. Pandemia Covid -19, percepută la nivel global ca o amenințare majoră, a afectat profund viața copiilor, adolescenților și a dinamicii relațiilor din cadrul familiilor, influențându-le comportamentele zilnice și generând diverse emoții intense precum panică, frică și stres.

Dacă conform studiului sociologic privind utilizarea internetului de către minori<sup>1</sup> din anul 2021 la care au răspuns peste 2700 de copii și adolescenți, cu vârste între 8 și 17 ani, cei mai mulți dintre aceștia (49%) au afirmat că au început să utilizeze internetul imediat după împlinirea vârstei de 8 ani. Cei mai mulți dintre copii folosesc telefonul mobil (99%) ca dispozitiv principal, iar 84% dintre respondenți urmăresc conținut postat de alți utilizatori. Rețelele sociale (67%) și jocurile online (70%) sunt preferatele celor mici, iar cei care au declarat că folosesc mediul online pentru a căuta informații educaționale sau pentru școală au fost doar în procent de 63%.

Timpul petrecut de respondenți zilnic în fața ecranului telefonului inteligent era de cel puțin 3-4 ore de aproape jumătate dintre copii și de peste 4 ore de către o treime dintre aceștia, indiferent de vârstă gen sau mediu de proveniență.

În 2023, conform unui alt studiu sociologic, observăm că majoritatea copiilor folosesc rețele de socializare pentru a comunica cu prietenii, fapt care dovedește popularitatea

<sup>1</sup> Salvați Copiii. (2022). *Studiu privind utilizarea Internetului de către copii*. București

în creștere acestora, procentul de utilizatori fiind mai mare ca în anii trecuți (86%), iar 1 din 2 copii menționează specific că urmărește cel puțin un influencer.<sup>2</sup>

Se evidențiază faptul că un procent semnificativ de părinți nu cunosc activitatea online a copiilor lor. Doar 40% dintre părinții cu copii peste 10 ani știu că aceștia au un profil pe rețele sociale, în timp ce 90% dintre copii recunosc că folosesc cel puțin o platformă online. Mulți adolescenți petrec peste 8 ore pe zi pe internet, interacționând pe rețele și grupuri la care părinții nu au acces, ceea ce reduce înțelegerea riscurilor online. Aproximativ jumătate dintre copii au fost victime ale cyberbullying-ului, însă acest fenomen este mai greu de identificat de către părinți, deoarece nu lasă urme fizice vizibile.

În 2025, din cercetarea sociologică referitoare la efectele cyberbullying-ului asupra echilibrului emoțional asupra copiilor la care au participat peste 6000 de respondenți cu vârste cuprinse între 7 și 17 ani, se arată faptul că jumătate dintre ei au fost jigniți sau insultați (50%), o treime dintre ei au fost excluși din diferite grupuri online de către prieteni sau colegi, iar 42% susțin că au fost răspândite despre ei bârfe, zvonuri, cuvinte umilitoare, precum și imagini foto/video distribuite fără consimțământ (8%).<sup>3</sup>

Pentru a avea o perspectivă mai amplă pe marginea acestui subiect, un studiu longitudinal realizat în 2023 în UK<sup>4</sup>, analizează, de asemenea, impactul conținutului dăunător în mediul online, evaluând riscurile și impactul acestora asupra copiilor și adolescenților cu vârste între 10 și 18 ani. Datele colectate arată că 47% dintre adolescenți au fost expuși la conținut sexual online înainte de 16 ani, iar 22% au fost contactați de necunoscuți. Crearea și distribuirea de imagini intime este, de asemenea, un fenomen alarmant, 18% dintre adolescenți trimițând astfel de imagini, iar 16% dintre fete declarând că au fost presate să o facă.

În ceea ce privește riscurile interacțiunilor online, 21% dintre copii au fost victime ale șantajului sexual, iar 10% dintre cei sub 13 ani au fost hărțuiți sexual în mediul digital. Aceste experiențe au un impact emoțional puternic, 47% dintre victime resimțind vinovăție și rușine, iar 16% raportând o scădere a încrederii în sine. Doar 13% dintre victime au cerut ajutor unui adult, iar aproape jumătate dintre acestea nu au primit sprijin adecvat. Mai mult, 5% dintre copii au fost învinuiți sau pedepsiți după ce au raportat astfel de incidente.

---

<sup>2</sup> Salvați Copiii. (2023). *Conduita copiilor în online: Studiu privind utilizarea rețelelor sociale de către copii și adolescenți*. București.

<sup>3</sup> Salvați Copiii. (2025). *Efectele cyberbullying-ului asupra echilibrului emoțional al copiilor: Cercetare sociologică*. București. ISBN 978-606-8038-36-0.

<sup>4</sup> Brown, S., & Tregidga, J. (2023). Key messages from research on harmful sexual behaviour in online contexts. University of the Sunshine Coast, University of the West of England, & Centre of Expertise on Child Sexual Abuse.



## Conținutul online (imagini, video, text) poate afecta negativ dezvoltarea emoțională, cognitivă sau comportamentală a copiilor

- orice imagine, material video sau text care poate provoca o stare de confuzie, frică, tristețe, stres
- impactul negativ asupra unei persoane sau care poate afecta dezvoltarea emoțională, psihologică sau fizică

## Conținutul online poate fi ilegal

Conținutul dăunător poate lua forme multiple, iar copiii trebuie învățați să-l recunoască și să discute cu părinții, profesorii sau specialiștii în educație atunci când vin în contact cu astfel de materiale pe internet.

Linia de raportare `esc_Abuz` primește notificări cu privire la o serie de subiecte care cuprind conținut ilegal, așa cum este definit de legislația română în vigoare:

**Conținut pornografic accesibil minorilor – este un conținut sexual explicit destinat exclusiv adulților.** Considerăm că expunerea copiilor la astfel de materiale are efecte profund dăunătoare asupra dezvoltării acestora. În România, conținutul pornografic din mediul online aflat sub jurisdicția autorităților romane (gazduit pe servere din țară) este reglementat prin legea nr. 196/2003. Actul normativ specifică faptul că deținătorii acestor site trebuie să asigure accesul doar pe bază de parolă și plata unei taxe. Notificările primite în legătură cu acest tip de conținut, găzduit pe servere din țară și accesibil minorilor, dacă se confirmă, sunt direcționate către Autoritatea Națională pentru Administrare și Reglementare în Comunicații.

<http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/43795>

**Pornografia infantilă – este o faptă care se referă la abuzuri sexuale asupra minorilor.**

Aceasta este incriminată de articolul 374 Cod Penal, care stipulează „ Prin materiale pornografice cu minori se înțelege orice material care prezintă un minor ori o persoană majoră

**RAPORTARE**

Formularul de mai jos poate fi trimis în mod anonim.

Adresa de internet (URL) la care se află materialul sesizat

Afinți când se notifică o adresă web care apare în comentarii sau postări de pe rețelele sociale este necesară și raportarea postării/profilului respectiv.

Conținutul raportat

Alege... ▼

Data la care ai găsit pe net acest conținut

Contextul în care ai identificat conținutul raportat

Nume și prenume

Contact (telefon, e-mail sau adresă)

Încărcă imagine (ex.: o poză/captură cu site-ul sau conținutul)

Choose File No file chosen

Ești de acord cu transmiterea datelor tale personale către Poliție sau alte structuri abilitate să intervină în instrumentarea sesizării?

DA  NU

Declar că am luat la cunoștință și sunt de acord cu Politica de protecție a datelor

TRIMITE

drept un minor, având un comportament sexual explicit sau care, deși nu prezintă o persoană reală, simulează, în mod credibil, un minor având un astfel de comportament, precum și orice reprezentare a organelor genitale ale unui copil cu scop sexual.”

<https://legeaz.net/noul-cod-penal/art-374>

**Discurs care instigă la ură** – este o faptă catalogată drept contravenție și incriminată de Ordonanța Guvernului 137/2000. Mai exact fapta se referă la o acțiune care presupune un tratament diferit, nedrept față de persoane în ceea ce privește condițiile de încadrare în muncă, protecție și securitate socială, serviciile publice, accesul la bunuri și facilități, sistemul educațional, libertatea de mișcare șamd. pe bază de gen, orientare sexuală, rasă, religie, etnie sau categorie socială. Instituția abilitată în astfel de situații este Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării.  
<https://www.cncd.ro/wp-content/uploads/2021/02/og-nr.-137-din-2000-republicata-2014.pdf>

Copiii care au parte de educație media atunci când încep să utilizeze dispozitivele electronice, vor înțelege mai bine riscurile la care se expun, vor putea să își regleze emoțiile mai eficient și vor avea stima de sine mai ridicată. O bună sănătate mintală într-o lume digitală presupune un bagaj de informații menite să vină în sprijinul utilizatorilor tineri, învățarea mecanismelor de gestionare a emoțiilor negative trăite, discuții deschise cu părinții, profesorii sau cu un adult de încredere. În lipsa unor măsuri de prevenție și informare cei mici ajung să se simtă singuri, fără apărare în fața situațiilor neprevăzute care trec de algoritmi de detectare a conținutului nociv pe platformele online.

Atunci când discutăm despre comportamentele, situațiile și materialele dăunătoare pentru minori pe internet, linia de demarcare între legalitate și cele incriminate de legislație poate fi una foarte fină. Dacă imaginile sexualizate, comportamentele de consum de alcool, produse din tutun sau jocuri de noroc pot fi categorizate cu ușurință ca materiale dăunătoare pentru cei mici alături de cuvinte injurioase sau știri conspiraționiste, legislația în vigoare incriminează specific anumite fapte care pot apărea în mediul online.

## Un punct de vedere legal cu privire la conținutul online **illegal** care pot afecta negativ dezvoltarea emoțională, cognitivă sau comportamentală a copiilor

Adolescenții se confruntă tot mai des cu diverse forme de conținut dăunător pe Internet, fie că este vorba de rețelele de socializare sau alte platforme online. Deși este esențial ca ei să fie conștienți de pericolele la care pot fi expuși, este la fel de important să înțeleagă și diferența între conținutul care poate fi dăunător, dar legal și cel care este ilegal și care poate atrage sancțiuni din partea legii. De asemenea,

adolescenții trebuie să știe cum să recunoască actele de cyberbullying, amenințare, șantaj sau hărțuire și să știe cum să reacționeze atunci când se confruntă cu ele.

Legislația din România reglementează foarte clar comportamentele de acest tip, iar faptele de agresiune online sunt reglementate în Codul Penal, în articolele 206, 207 și 208.

Amenințarea în accepțiune legală reprezintă fapta de a amenința o persoană cu săvârșirea unei infracțiuni sau fapte păgubitoare îndreptată chiar și împotriva unei alte persoane dar e de natură să inducă o stare de temere persoanei amenințate. Fapta poate fi pedepsită cu până la un an de închisoare sau cu amendă.

Hărțuirea se referă la fapta celui care urmărește, supraveghează sau transmite în mod repetat comunicări prin mijloace de transmitere la distanță, deci chiar și pe internet, "care prin frecvență sau conținut îi cauzează o temere unei persoane". Hărțuirea se pedepsește cu închisoare de până la trei luni sau cu amendă, dacă nu constituie o faptă mai gravă.

O altă faptă deosebit de gravă incriminată este cea de grooming (racolarea minorilor în scopuri sexuale) iar adolescenții trebuie să fie învățați să discute cu un adult de încredere în cazul în care se află într-o asemenea situație sau au cunoștință că unul dintre prietenii sau colegii lor poate să fie victima unui asemenea abuz.

De asemenea, este important de precizat că nu tot ceea ce este considerat dăunător pe internet este și ilegal. De exemplu, există o mulțime de conținuturi online care, deși pot fi agresive, violente sau șocante, nu încalcă neapărat legea. Un exemplu clasic ar fi vizionarea unor filme sau jocuri violente. În acest caz, comportamentele vizionate în aceste materiale pot fi dăunătoare pentru dezvoltarea psihică a unui adolescent, însă ele nu sunt neapărat ilegale.

Diferența fundamentală între conținutul dăunător legal și cel ilegal se află în impactul pe care îl are asupra individului și în intențiile din spatele acestuia. Conținutul violent poate fi periculos, însă agresiunea fizică sau verbală, care include amenințările și hărțuirea, este considerată ilegală și poate atrage sancțiuni legale. Așadar, adolescenții trebuie să fie conștienți că nu tot ce este dăunător pe internet înseamnă și infracțiune, dar în același timp trebuie să știe cum să se protejeze și când este necesar să alerteze autoritățile sau un adult de încredere.

## Măsuri tehnice cu privire la gestionarea corectă a conținutului online (imagini, video, text) care pot afecta negativ dezvoltarea emoțională, cognitivă sau comportamentală a copiilor

- Algoritmii care analizează și filtrează conținutul din mediul online, sunt primele metode care vin în ajutorul nostru.
- Campanii pentru copii, părinți, profesori în scopul educației digitale și promovarea siguranței digitale
- Atitudinea proactivă a utilizatorilor care pot contribui în mod direct la reducerea/eliminarea informațiilor cu conținut dăunător din mediul online prin raportare directă către un notificator autorizat sau către instituțiile statului

Organizația Salvați Copiii România desfășoară programul Ora de Net, care își propune să vină în sprijinul copiilor, părinților și specialiștilor în educație, prin promovarea siguranței online și folosirea internetului într-un mod util, creativ și sigur. În anul 2024 Organizația Salvați Copiii a primit statutul de notificator de încredere din partea ANCOM, autoritatea națională competentă să reglementeze domeniul comunicațiilor online. În conformitate cu acest statut, notificatorul de încredere poate transmite către platformele online sesizări despre materialele de pe internet cu referire la domeniile pentru care a primit statutul. Organizația salvați copiii are competențe pentru sesizarea materialelor care fac referire la situații de abuz asupra minorilor.

Pe pagina [oradenet.ro](http://oradenet.ro) puteți accesa helpline-ul `ctrl_Ajutor` pentru orice fel de întrebări despre online sau dacă aveți nevoie de informații mai amănunțite.

Tot pe pagina [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro) este disponibil și singurul punct civil de raportare a conținutului online de abuz asupra minorilor, prin formularul `esc_Abuz`, care poate fi transmis în mod anonim, fără date de identificare.



## Cum încurajăm copiii să apeleze la un adult de încredere?

Unul dintre subiectele care apare frecvent în temerile și suspiciunile adolescenților și copiilor care au fost victime ale abuzului online este reprezentat de incertitudinea legată de cine a văzut, cine ar mai putea afla, cât timp va rămâne pe internet și va putea fi accesat un material "rușinos" în care ei apar. Literatura de specialitate descrie cazuri în care copiii și adolescenții evitau să mai iasă din casă întrucât aveau impresia că toată lumea (colegi, vecini, profesori etc.) îi recunoaște și că fiecare a văzut deja lucrurile cu care abuzatorul amenință că le va face publice (fotografii nud, texte cu conținut vulgar, clipuri cu caracter auto-erotic, sau chiar pornografic etc.). La incertitudinea legată de cine a aflat, cât de numeroși sunt cei care știu, cât de ușor se poate afla și peste cât timp, mai adăugăm rușinea și auto-învinovățirea celor care au inițiat, sau doar au co-participat la abuz. Uneori totul pornește de la o glumă între prieteni/prietene, alteori de la intenții care par foarte serioase și victima consideră că este iubită și acceptată, alteori pornește de la un simplu accident vestimentar, cert este că atunci când lucrurile alunecă pe panta abuzului, victimei îi este impregnată vinovăția că a contribuit la abuz, poate chiar că a provocat abuzul. În aceste situații este foarte important să separăm rolurile și responsabilitățile.

Abuzatorul este singurul vinovat și acest mesaj trebuie repetat și întărit de către toți cei care intră în contact cu copilul victimă a unui abuz online. În ceea ce privește responsabilitatea, subiectul este sensibil și sunt studii care arată că asumarea parțială a responsabilității o ajută pe victimă să aibă senzația de control și că poate preveni pe viitor un alt abuz. A-i lua această senzație de control și a arunca întreaga responsabilitate doar pe abuzator face lumea mult mai incertă și mai periculoasă, și este ca și cum nimic din ce fac eu nu mă poate proteja, iar abuzul se poate repeta oricând.

Indiferent că suntem în rol de părinte, aparținător sau profesionist, sunt câteva obiective pe care este important să le avem în minte atunci când ne propunem să ajutăm copilul victimă a unei forme de abuz online:

Un prim punct de pornire poate fi reprezentat de reducerea impactului și mesajelor care circulă pe internet, precum și a amenințărilor implicite.

Crearea, dezvoltarea și menținerea unei relații bazate pe încredere, siguranță, înțelegere, acceptare, ca să numim doar câteva dintre ingredientele necesare "vindecării" copilului și/sau adolescentului victimă a abuzului online.

Aproape toate victimele unei forme de abuz (fie el online, sau fizic) va dezvolta o serie de credințe negative cu privire la sine, la ceilalți, la viitor, și este foarte important ca fiecare credință în parte să fie abordată și, pe cât posibil, să fie identificate gânduri alternative și adaptative care să ajute la vindecarea și reintegrarea copilului și adolescentului în mediul școlar și social specific vârstei lui.

Rușinea trebuie evaluată și abordată așa cum o vede copilul, așa cum o semnifică el. Auto-învinovățirea este unul din obiectivele care este posibil să tot reapară pe parcursul discuțiilor și întârilor. Mesajul care trebuie să ajungă la copil, până când



acesta îl poate crede și accepta, este: "nu este vina ta. Singurul vinovat este... (vom da numele, funcția abuzatorului)".

Dezvoltarea unei imagini corporale realiste și pozitive. Acesta este un obiectiv care trebuie abordat pe termen lung, beneficiile posibile fiind: reducerea vulnerabilităților, scăderea riscului de a dezvolta tulburări de comportament alimentar, reducerea riscului de re-victimizare etc.

Stabilirea regulilor pentru folosirea internetului de către copii este esențială pentru a asigura o experiență online sănătoasă și sigură. Se recomandă un număr redus de reguli, astfel încât să nu devină copleșitoare pentru copii. Aceste reguli ar trebui să se axeze pe situații cu potențial de risc pentru sănătatea mintală și fizică a copilului, precum și asupra aspectelor în care drepturile offline și online ale altor persoane pot fi grav afectate.

Un exemplu de regulă ar putea fi: "Nu distribuie informații personale online fără a discuta mai întâi cu un adult responsabil." Aceasta protejează copilul de expunerea la pericolele privind confidențialitatea și securitatea online.

Implicarea copilului în procesul de stabilire a regulilor este foarte importantă pentru asigurarea angajamentului său. Este important să fie luat în considerare punctul de vedere al copilului în ceea ce privește regulile și consecințele lor. De exemplu, în privința timpului petrecut online, o regulă ar putea fi: "Stabilim împreună un timp limitat pentru jocuri video și folosirea relațiilor de socializare online, iar nerespectarea acestui timp poate implica consecințe precum restricționarea accesului la Internet pentru o perioadă." În situațiile în care nu se ajunge la un acord total, părintele poate explica copilului că, deși nu este cea mai perfectă regulă, este singura identificată în momentul respectiv pentru a asigura o experiență online sănătoasă și responsabilă.

Negocierea și stabilirea regulilor și limitelor în cadrul familiei constituie un instrument eficient pentru părinți în gestionarea comportamentului online al copiilor. Această practică permite părinților să rămână consecvenți și previzibili în raport cu copiii lor, fără a tensiona relația inutil și fără a recurge la pedepse sau critici nefondate. Pentru a defini limitele și regulile în utilizarea internetului, părinților le este esențial să aibă o înțelegere clară a așteptărilor lor față de copii și să identifice comportamentele considerate acceptabile. Într-un cadru de relație părinte-copil pozitiv, stabilirea limitelor devine mai eficientă, crescând șansele ca tânărul să adopte valorile și convingerile propuse de adulți și să înțeleagă motivele din spatele restricțiilor impuse comportamentului său online.

## Cum îi afectează pe copiii?

Preadolescența și adolescența sunt etape de dezvoltare care implică transformări intense la nivelul sistemului limbic (planul emoțional, afectiv) și la nivelul cortexului prefrontal (planul cognitiv, controlul și luarea deciziilor). De aici rezultă o sensibilitate deosebită și o nevoie crescută de a primi validare socială, făcându-se apel la sistemul de răsplată din creier, cel care utilizează dopamină și serotonină. În mod deosebit, acești doi neurotransmițători sunt principalii responsabili pentru starea de bine, de fericire sau, dimpotrivă, contribuie substanțial la stările de apatie, tristețe, neliniște, numeroasele dependențe, comportamente riscante.

Interacțiunile digitale stimulează eliberarea de dopamină, ceea ce contribuie la dependența de social media, cel mai des întâlnit exemplu este celebrul buton virtual de „Like”. Comparația socială și distorsionarea realității, prin expunerea la conținut idealizat și filtrat, contribuie la apariția semnelor de depresie și anxietate, mai ales în rândul adolescenților vulnerabili.

Studiile longitudinale sugerează faptul că tinerii care sunt expuși frecvent acestui tip de conținut pot dezvolta probleme psihologice serioase pe termen lung.<sup>5</sup> Tinerii au nevoie de interacțiuni autentice, tocmai pentru a forma abilități de relaționare, tocmai pentru a dezvolta ulterior relații sănătoase.<sup>6</sup>

În cele ce urmează vom descrie câteva indicii prin care poți recunoaște un copil care a fost victima unui act de violență online, mai precis semnele care ne pot arăta că este ceva în neregulă cu copilul sau cu adolescentul nostru. Este important să menționăm că aceste semne în sine reprezintă doar un semnal de alarmă. Fiecare semnal în parte trebuie contextualizat și discutat cu copilul pentru a putea discerne cum îl afectează pe copil și care sunt pașii de urmat pentru rezolvarea problemei.

- Ține aproape dispozitivul prin care se produce abuzul și tresare la fiecare notificare.
- Devine mai secretos și se încuie în camera lui.
- Emoțiile (furie, frică, detașare/disociere etc.) par mult mai intense decât de obicei atunci când este conectat online, sau atunci când i se cere să lase dispozitivul.
- Tulburări cantitative (doarme mai mult sau mai puțin) și/sau calitative (coșmaruri, somn întrerupt și agitat etc.) ale somnului.
- Poate începe să folosească un limbaj neadecvat, cu conotații sexuale.
- Cunoaște prea multe informații despre sexualitate, raportat la vârstă.
- Fuga de acasă, în cele mai grave situații.

<sup>5</sup> Livingstone, S., Stoilova, M., Edwards, A., Kostyrka-Allchorne, K., & Sonuga-Barke, E. (2023). *Digital experiences and their impact on the lives of adolescents with pre-existing anxiety, depression, eating and non-suicidal self-injury conditions: A Systematic Review*. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 1-19. <https://doi.org/>

<sup>6</sup> <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/youth-social-media-2024>

- Poate avea și cheltui mai mulți bani decât primește de la membrii familiei (când
- abuzul online intră și în sfera reală).

Toate semnele menționate pot fi întâlnite într-o anumită măsură la fiecare copil și/sau adolescent. Pentru a reprezenta un semnal de alarmă, trebuie să apară cu o frecvență semnificativ mai mare comparativ cu copiii de aceeași vârstă și care trăiesc într-un mediu socio-economic și cultural similar, trebuie să se manifeste cu o intensitate semnificativ mai mare și durată, persistența în timp, indiferent de măsurile adoptate, să fie mai mare. Mulți copii și adolescenți pot să tresară dacă sunt în așteptarea unui mesaj, dar dacă acest lucru se întâmplă constant, aproape de fiecare dată, atunci este mai probabil ca în spatele comportamentului să se afle o problemă la un nivel mai profund.

## Latura pozitivă a Internetului



Există nenumărate studii care au încercat să evidențieze beneficiile petrecerii timpului în activități cu copiii în cadrul familiei. Pe scurt, s-a constatat că în familiile în care copiii au trăit experiențe diverse și au petrecut mai mult timp în activități plăcute cu părinții, după 3-5 ani de la prima evaluare, acești copii (uneori adolescenți sau chiar tineri adulți în acel moment) continuă să împărtășească experiențele importante cu părinții lor, să le ceară ajutorul și părerile în decizii semnificative (relații, orientare școlară, sănătate etc.), având mai puține probleme de comportament exteriorizate (comportamente inadecvate, furie, distrugerii, comportamente riscante, delincvență juvenilă etc.).

Rețelele sociale pot aduce beneficii copiilor și adolescenților, oferindu-le posibilitatea de a se integra în comunități diverse și care să contribuie la o bună dezvoltare în plan relațional și social, să stabilească legături cu persoane care împărtășesc interese comune, precum și acces la informații importante, un spațiu virtual vast pentru dezvoltarea și exprimarea creativității. Relațiile formate online le permit adolescenților să interacționeze cu grupuri din domenii variate și să beneficieze de sprijin/suport social și psihologic valoros, mai ales pentru cei marginalizați, cum ar fi minoritățile.

Intervențiile de sănătate mintală bazate pe platforme digitale pot încuraja tinerii să caute ajutor și să acceseze servicii de sprijin psihologic și consiliere.

Pentru a ajuta elevii care se confruntă cu probleme de siguranță în mediul online, am creat un serviciu de helpline. Acesta este anonim și gratuit, fiind disponibil oricând elevilor, profesorilor și părinților care au nevoie de ajutor și consiliere. Interacțiunea

se realizează ușor online pe site-ul <https://oradenet.ro/linia-de-consiliere/> sau la adresa de e-mail [ajutor@oradenet.ro](mailto:ajutor@oradenet.ro).

## Despre viață, autocunoaștere, conștientizare

Sănătatea întregului corp, atât la nivel biologic cât și fiziologic, este la fel de importantă ca sănătatea alimentară, iar toți copiii, inclusiv cei cu cerințe educaționale speciale (CES), trebuie să primească informațiile adecvate vârstei. Copiii cu CES sunt mai vulnerabili și expuși mai frecvent abuzurilor.

Atunci când ne referim la conceptul de „victimă”, constatăm că acei copii care nu au primit nicio informație despre transformările corporale firești ce intervin odată cu etapele de dezvoltare, nu știu să recunoască și să se ferească de potențiale pericole. De asemenea, copiii trebuie învățați să stabilească limite și să semnaleze ferm persoanelor necunoscute orice activități care îi fac să se simtă stingheri sau temători.

## Alege să trăiești sănătos!

Încă de la naștere, corpul uman se află într-o continuă schimbare. Unele transformări au loc rapid, altele mai lent; unele sunt evidente, în timp ce altele sunt mai greu de observat. În primul an de viață, organismul trece prin cele mai spectaculoase și rapide modificări. În afara acestei perioade, o altă etapă a vieții în care schimbările sunt la fel de intense este pubertatea. Aceasta reprezintă o tranziție între copilărie și adolescență, manifestându-se atât la nivel fizic, cât și emoțional.

În timpul pubertății, anumite substanțe din organism, numite hormoni, își intensifică activitatea pentru a susține creșterea și dezvoltarea. Schimbările survenite în această perioadă pot provoca nesiguranță și senzația că acestea afectează doar o singură persoană. În realitate, pubertatea începe la vârste diferite pentru fiecare individ. De exemplu, fetele, datorită unei activități hormonale mai intense, intră în această etapă mai devreme decât băieții. Majoritatea copiilor experimentează modificările pubertății între 10 și 14 ani, însă există cazuri în care aceasta debutează mai devreme sau mai târziu. Fiecare organism are un ritm unic de dezvoltare, dar cert este că toți vor trece prin această perioadă.

Este important de reținut că aceste transformări nu reprezintă un pericol, ci sunt manifestări firești și sănătoase, menite să pregătească tranziția spre adolescență. În această etapă, nevoia de intimitate crește, atât în ceea ce privește corpul, cât și stările emoționale. Deși activități devin private, emoțiile resimțite – fie ele confuzie, îndoială, tristețe sau iritare – nu ar trebui păstrate în secret.

Parcurgerea acestei etape devine mai ușoară atunci când există o persoană de încredere cu care schimbările pot fi discutate deschis. Fie că este vorba despre emoții copleșitoare, întrebări legate de transformările corporale sau incertitudini, sprijinul

unui adult apropiat este valoros. Nimic din ceea ce se întâmplă în această perioadă nu este rușinos; dimpotrivă, este o etapă frumoasă, deși provocatoare, care contribuie la formarea unui adolescent conștient de propria valoare. Tot împreună cu o persoană de încredere pot fi stabilite limite și reguli necesare pentru protejarea și menținerea sănătății corpului.

Copiii asimilează comportamentele din familia lor, fiind influențați de modul în care membrii familiei petrec timpul pe dispozitivele digitale. Ei învață, în principal, prin observare și imitare a comportamentului părinților, fraților sau surorilor, altor prieteni, colegi în contextul lor de viață. Multe dintre comportamentele sociale și emoționale ale copiilor sunt dobândite implicit, deoarece adesea adulții nu verbalizează explicit regulile de comportament. Această învățare implicită poate conduce la dobândirea unor comportamente care nu au fost discutate explicit de către adulți. Este important să fim conștienți că comportamentele copiilor pot fi influențate negativ dacă părinții nu explică verbal cum să gestioneze emoțiile precum furia sau frustrarea. Copiii pot recurge la acele comportamente pe care le-au învățat implicit din interacțiunea cu membrii familiei și educatori/profesori. Astfel, comportamentul adulților din jurul lor reprezintă modele pentru comportamentul copiilor.

## Este important de reținut:

Nicio persoană, fie adult sau copil, cunoscută sau necunoscută, nu are dreptul să ceară să fie arătate fizic sau online părțile intime ale unei alte persoane. Dacă o altă persoană, indiferent de vârstă sau relație, insistă asupra unui astfel de comportament, este esențial ca persoana afectată să:

- Să ceară ferm oprirea acestui gest, spunând clar: „STOP! Oprește-te!”
- Să informeze imediat un adult de încredere, cum ar fi părintele, profesorul, consilierul școlar.

Este fundamental să se înțeleagă că fiecare individ are dreptul asupra propriului corp și decide cine poate avea contact fizic cu acesta.

Conform legislației din România, astfel de comportamente sunt interzise și pot avea consecințe legale grave:

Art. 223 din Codul Penal – Hărțuirea sexuală: Pretinderea în mod repetat de favoruri de natură sexuală în cadrul unei relații de muncă sau al unei relații similare, dacă prin



aceasta victima a fost intimidată sau pusă într-o situație umilitoare, se pedepsește cu închisoare de la 3 luni la un an sau cu amendă.

Art. 374 din Codul Penal – Pornografia infantilă: Producerea, deținerea în vederea expunerii sau distribuirii, achiziționarea, stocarea, expunerea, promovarea, distribuirea, precum și punerea la dispoziție, în orice mod, de materiale pornografice cu minori se pedepsesc cu închisoarea de la un an la 5 ani.

Art. 218-219 din Codul Penal – Orice act de natură sexuală realizat fără consimțământ sau asupra unui minor este pedepsit sever, cu pedepse ce pot ajunge până la 12 ani de închisoare.

Este esențial ca orice persoană care se confruntă cu astfel de solicitări să nu ezite să raporteze incidentul autorităților competente, cum ar fi Poliția Română, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC) sau organizațiile specializate în protecția victimelor.

Rolul adulților este acela de a menține un echilibru în viața offline și online, fiind conștienți atât de beneficiile digitalizării, cât și de potențialele pericole asociate cu explorarea mediului online, atunci când vorbim despre copii și adolescenți. Informarea, exemplul și conduita personală reprezintă repere, aspecte esențiale pentru educarea și sprijinirea copiilor în dezvoltarea abilităților digitale necesare pentru a se menține în siguranță.

#### Resurse web:

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/solutii-control-parental-filtrare.pdf>

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/pegi.pdf>

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/siguranta-pe-internet>

<http://www.eun.org/projects/digitalcitizenship>

<https://www.betterinternetforkids.eu/>