

 Proiectul „Siguranța elevilor – prioritatea noastră” Inspectoratul Școlar & CJRAE Constanța

Vacanța de vară aduce mai mult timp liber, mai puțină supraveghere directă și, uneori, mai multe riscuri pentru copiii și adolescenții noștri. 😊

De aceea, Inspectoratul Școlar Județean Constanța, CJRAE Constanța și Serviciul Siguranță Școlară al IPJ Constanța lansează o campanie de informare dedicată părinților, pentru prevenirea riscurilor specifice sezonului estival — de la siguranța online, până la sănătatea emoțională a copiilor și adolescenților.

Pentru că cel mai eficient factor de protecție nu este controlul, ci relația bazată pe încredere.

 Fiți părintele la care copilul știe că poate veni oricând.

 Vorbiți deschis despre presiunea grupului, siguranța online, emoții și limite.

 Petreceți timp de calitate împreună — cea mai valoroasă investiție.

 Fiți atenți la semnalele tăcute ale suferinței emoționale.

 Oferiți rutină, limite și sentimentul de apartenență la familie.

Fii locul în care copilul tău se întoarce, nu locul de care se teme.

Spune-i astăzi ceea ce presupui că știe deja: că îl iubești, necondiționat, indiferent de ce se întâmplă. ❤️

#SiguranțaElevilor #CJRAEConstanța #ISJConstanța #PărințiInformați #SănătateEmoțională

Fiți părintele la care copilul/adolescentul știe că poate veni oricând

Protecția copiilor/adolescenților începe cu o relație bazată pe încredere. Atunci când copilul/adolescentul știe că va fi ascultat, este mai puțin vulnerabil în fața influențelor negative și a comportamentelor de risc.

Vorbiți des despre:

- presiunea grupului de prieteni;
- consumul de alcool, tutun, droguri și alte substanțe;
- violență, bullying și cyberbullying;
- siguranța în mediul online;
- relații sănătoase și respect reciproc.

Spuneți-i frecvent:

- „Poți vorbi cu mine despre orice.”
- „Nu trebuie să treci singur prin probleme.”
- „Te iubesc și voi căuta împreună cu tine soluții.”
- „Cum te-ai simțit astăzi?”, mai des decât: „Cum a fost azi?”



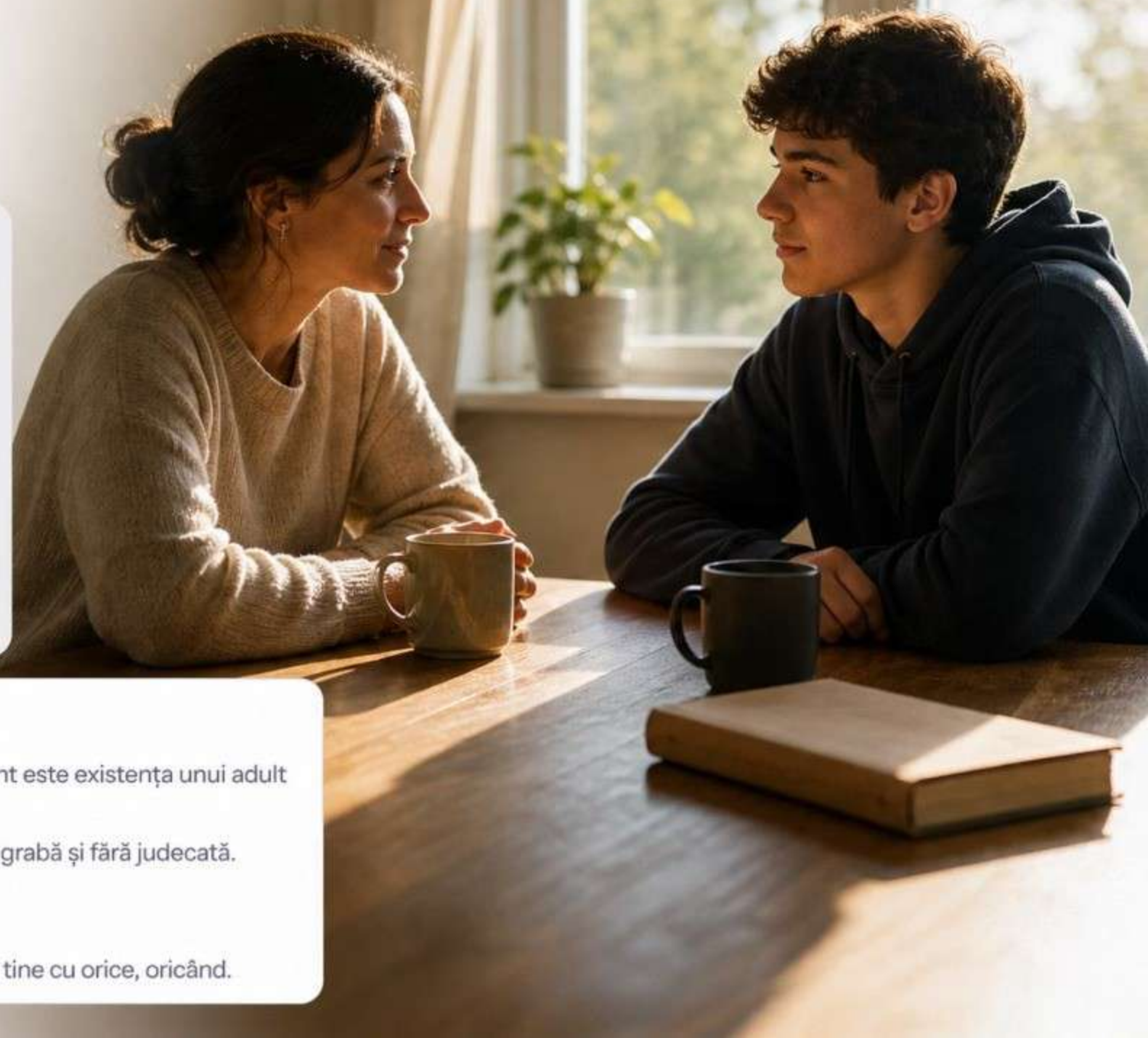
De reținut:

Cel mai important factor de protecție pentru sănătatea emoțională a unui copil/adolescent este existența unui adult de încredere care îl ascultă, îl sprijină și îi este alături necondiționat.

Adolescenții vorbesc mai ușor despre ceea ce simt atunci când simt că sunt ascultați fără grabă și fără judecată. Emoțiile au nevoie de un loc sigur pentru a fi rostite.

Fii locul în care se întoarce, nu locul de care se teme!

Cel mai important lucru pe care îl poți oferi copilului tău este convingerea că poate veni la tine cu orice, oricând.



Timpul petrecut împreună este cea mai valoroasă investiție

Ce puteți face:

- Rezervați zilnic timp doar pentru copilul/adolescentul dumneavoastră, fără telefoane sau alte distrageri.
- Faceți împreună activități simple: plimbări, jocuri, sport, gătit, excursii sau seri de familie.
- Încurajați-l să vorbească despre ceea ce a trăit peste zi și despre cum se simte.
- Oferiți-i atenție, răbdare și apreciere.
- Uneori, schimbarea începe cu o îmbrățișare. Gesturile simple transmit siguranță și apropiere. Nu rezolvă toate problemele, dar pot deschide drumul către dialog.

De reținut:

Un copil/adolescent care se simte ascultat și acceptat va avea încredere să vină la părinți atunci când întâmpină dificultăți.

Nu încerca să fii părintele perfect. Încearcă să fii părintele disponibil. Copiii/adolescenții nu au nevoie de perfecțiune. Au nevoie de un adult autentic, prezent și dispus să îi asculte.

Nu trebuie să rezolvi totul. Uneori este suficient să rămâi. Apropierea vindecă acolo unde cuvintele nu ajung.

Conexiunea este mai importantă decât perfecțiunea.

Fiți atenți la semnalele care pot ascunde suferința emoțională

Copiii și adolescenții nu spun întotdeauna direct că suferă.
Uneori schimbarea este modul prin care un copil cere ajutor fără cuvinte.

Observați dacă apar:

- izolare față de familie și prieteni;
- tristețe sau iritabilitate persistente;
- utilizarea excesivă a telefonului și retragerea în mediul online;
- nu toți copiii care suferă plâng, unii zâmbesc, merg la diverse activități și spun că sunt bine;
- modificarea energiei, somnului, apetitului, interesului pentru activitățile preferate și retragerea, pot spune multe despre starea emoțională.

Cum reacționați:

- întrebați cu calm: „Cum te simți în ultima vreme?”;
- ascultați fără a întrerupe și fără a critica;
- evitați comparațiile cu alți copii/adolescenți;
- nu minimaliza ceea ce pentru el este important;
- ceea ce pentru un adult pare un episod trecător poate avea o su totul altă dimensiune pentru un adolescent;
- dacă observi schimbări persistente sau copilul pare copleșit, cere sprijin; consilierul școlar, psihologul sau alte persoane de încredere pot face parte din soluție.



De reținut:



Observă cu blândete și întreabă înainte să presupui. Mulți adolescenți încearcă să își ascundă emoțiile de teamă să nu îi îngrijoreze pe cei din jur sau pentru că simt că nu vor fi înțeleși.



Dincolo de aparențe poate exista o nevoie profundă de conectare.



Fiecare experiență este trăită diferit. Atunci când emoțiile sunt validate, copilul învață că este în regulă să ceară ajutor.



Comportamentul este adesea limbajul emoțiilor pe care adolescentul încă nu știe să le exprime.



Uneori, cel mai valoros ajutor începe cu o conversație.



A cere ajutor este un act de grijă, nu un semn de slăbiciune.

Echilibrul dintre timpul online și viața reală protejează sănătatea emoțională

Tehnologia face parte din viața copiilor, însă utilizarea excesivă poate favoriza izolarea, anxietatea și expunerea la riscuri.

✓ Ce puteți face:

- stabiliți reguli clare privind timpul petrecut pe dispozitive;
- creați momente fără telefoane (la masă, înainte de culcare, în timpul activităților de familie);
- interesați-vă ce jocuri, aplicații și persoane fac parte din viața online a copilului/adolescentului;
- încurajați activitățile în aer liber, sportul, lectura și întâlnirile cu prietenii.

⚠ Fiți atenți dacă:

- copilul devine iritat când i se limitează accesul la telefon;
- își ascunde activitatea online;
- vorbește cu persoane necunoscute sau primește mesaje care îl sperie ori îl fac să se simtă inconfortabil.



De reținut:

Cel mai eficient filtru de protecție nu este controlul excesiv, ci relația bazată pe încredere.

Telefonul poate ocupa timpul. Prezența ta poate umple sufletul.

Câteva minute de atenție autentică valorează mai mult decât ore întregi petrecute împreună fără conectare.

Conexiunea cu tine poate însemna mai mult decât orice ecran.

Copiii/adolescenții au nevoie de limite, rutină și sentimentul că aparțin familiei

Chiar și în vacanță, copiii/adolescenții au nevoie de stabilitate. Rutina și regulile oferă siguranță și reduc stresul.

Încercați să păstrați:

- un program echilibrat de somn și mese;
- responsabilități potrivite vârstei;
- tradiții de familie și activități comune;
- curiozitatea;
- încurajarea autonomiei, fără a lipsi supravegherea.

Evitați:

- critica permanentă;
- etichetele precum „leneș”, „problematic” sau „neascultător”.

Spune-i mai des:

„Indiferent ce se întâmplă, sunt aici pentru tine.”

Aceste cuvinte pot deveni un punct de sprijin.

În loc de: „Ce ai iar?” — Încearcă:
„Vreau să înțeleg prin ce treci.”

De reținut:



Copiii/adolescenți care se simt apreciați și implicați în viața familiei dezvoltă mai ușor încredere în sine și reziliență în fața dificultăților. Sunt copii/adolescenți care vorbesc puțin tocmai atunci când au cea mai mare nevoie să fie înțeleși. Unii adolescenți aleg tăcerea pentru că nu găsesc cuvintele potrivite sau se tem că nu vor fi înțeleși. Și tăcerea spune ceva. Învață să o asculți. Nu confunda tăcerea cu liniștea.

Mesajele repetate de acceptare necondiționată construiesc în timp sentimentul de siguranță emoțională. Afecțiunea exprimată în mod constant îi oferă adolescentului siguranță și încredere chiar și în perioadele dificile.

Spune-i astăzi ceea ce presupui că știe deja.





TEMA 3

COMPORTAMENTE DE RISC: ALCOOL ȘI DROGURI

„Doar încerc o dată” poate fi începutul
unei situații periculoase

Petrecherile, festivalurile, ieșirile de seară și grupurile noi fac parte, pentru mulți adolescenți, din perioada vacanței. În astfel de contexte pot apărea presiunea anturajului, consumul de alcool, oferta unor substanțe necunoscute sau provocări prezentate drept distracție. **Discutați cu adolescentul înainte ca acesta să ajungă într-o situație de risc, nu numai după producerea unui incident.**



EXPLICAȚI-I CLAR CĂ:



nu trebuie să consume o substanță doar pentru a fi acceptat într-un grup;



nu trebuie să accepte băuturi desfăcute sau pregătite de persoane necunoscute;



nu trebuie să urce într-un autoturism condus de o persoană care a consumat alcool sau droguri;



poate părăsi imediat un loc în care se simte presat, amenințat sau în nesiguranță;



vă poate suna oricând pentru a-l lua acasă.



FIȚI ATENȚI LA SCHIMBĂRI PRECUM:

- ✓ apariția unui anturaj complet nou, despre care copilul refuză să vorbească;
- ✓ încălcarea repetată a programului stabilit;
- ✓ minciuni frecvente sau solicitări inexplicabile de bani;
- ✓ scăderea interesului pentru familie, școală și activități;
- ✓ modificări bruște de dispoziție, somn sau apetit;
- ✓ episoade de confuzie, agitație, teamă, somnolență accentuată sau pierderea echilibrului.



Niciun semn izolat nu reprezintă automat dovada consumului. Mai multe schimbări apărute simultan justifică însă o discuție serioasă și, după caz, solicitarea sprijinului unui specialist.



Nu începeți conversația cu amenințări și acuzații.



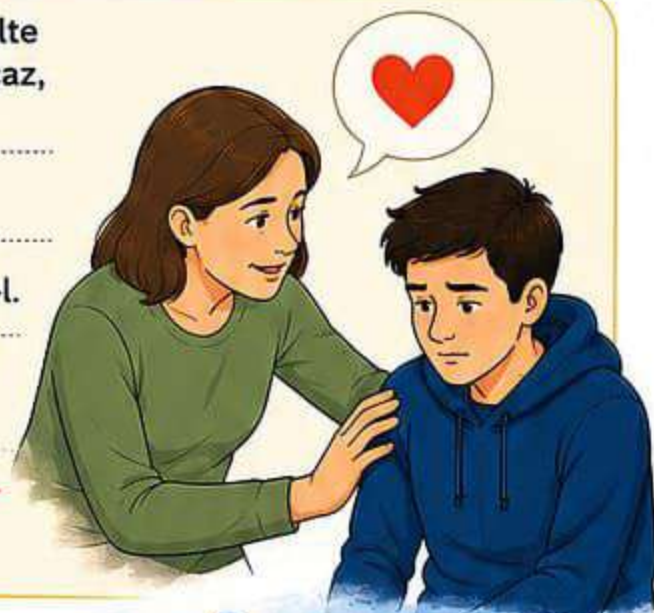
Spuneți-i copilului ce ați observat, întrebați-l ce se întâmplă și ascultați-l.



Fermitatea este necesară, dar rușinarea și etichetarea îl pot determina să ascundă mai mult.



În cazul unei stări grave sau comportament care îi pune viața în pericol – apelați imediat 112!



Un copil informat poate refuza.
Un copil care are **încredere** în părinții săi
poate cere **ajutor la timp!**





TEMA 2

TIMPUL LIBER, ANTURAJUL ȘI COMUNICAREA ÎN FAMILIE



**În vacanță, oferiți-le copiilor mai mult decât libertate.
Oferiți-le timpul dumneavoastră.**

Vacanța schimbă programul întregii familii. **Copiii au mai mult timp liber**, ies mai des, cunosc persoane noi și petrec mai multe ore departe de supravegherea directă a adulților.



LIBERTATEA ESTE IMPORTANTĂ

pentru dezvoltarea lor, dar trebuie însoțită de reguli, comunicare și interes real din partea părinților.

- ? Știți unde merge copilul dumneavoastră?
- ? Știți cu cine se întâlnește?
- ? Cunoașteți prietenii alături de care își petrece serile?
- ? Știți cum se întoarce acasă și pe cine poate suna dacă se simte în pericol?



Aceste întrebări nu reprezintă o lipsă de încredere. Sunt o formă firească de responsabilitate.



CE PUTEȚI FACE?



Stabiliți împreună ora revenirii acasă, traseul, modalitatea de transport și obligația de a anunța orice schimbare de plan.



Cunoașteți părinții prietenilor și interesați-vă de locurile în care copiii urmează să se întâlnească.



Explicați-le că pot pleca din orice situație care îi face să se simtă inconfortabil și că vă pot suna fără teama unei pedepse imediate.



În același timp, nu transformați fiecare conversație într-un interogatoriu. Copiii vorbesc mai ușor atunci când simt că părintele încearcă să îi înțeleagă, nu doar să îi controleze.



FACEȚI-VĂ TIMP PENTRU ACTIVITĂȚI COMUNE!

O masă fără telefoane, un joc, o excursie sau câteva minute de discuție înainte de culcare. Întrebați-i:



„Care a fost cel mai bun lucru din ziua ta?”



„A fost ceva care te-a supărat sau te-a speriat?”



„Este ceva care te face să te simți exclus, umilit sau presat?”



„Cu ce te pot ajuta?”



Fiiți atenți la retragerea bruscă din familie, la pierderea interesului pentru activitățile preferate, la modificări importante ale somnului și alimentației, la izbucniri neobișnuite, la teamă sau la afirmații din care reiese că nu mai găsesc soluții.

Nu minimalizați ceea ce vă spun.

O problemă care unui adult îi pare trecătoare poate fi trăită de copil ca o situație fără ieșire.



**TIMPUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE CEL MAI IMPORTANT CADOU
PE CARE ÎL PUTEȚI OFERI COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ!**





TEMA 1 – SIGURANȚA COPILULUI ÎN MEDIUL DIGITAL



Vacanța este și online.
Știți unde este copilul dumneavoastră?



În timpul vacanței, copiii petrec adesea mai multe ore pe telefon, pe platformele de socializare, în jocuri online sau în conversații private. Dincolo de divertisment și comunicare, mediul digital îi poate expune la hărțuire, umilire, amenințări, manipulare, persoane necunoscute sau conținut nepotrivit.

Cyberbullyingul nu rămâne întotdeauna „doar pe internet”. Mesajele răutăcioase, excluderea din grupuri, distribuirea unor imagini fără acord, șantajul sau comentariile repetate pot afecta profund starea emoțională a copilului.



FIȚI ATENȚI ATUNCI CÂND COPILUL:



devine agitat sau trist după ce folosește telefonul;



închide brusc ecranul atunci când vă apropiați;



se izolează, doarme puțin ori renunță la prieteni și activități;



primește mesaje la ore târzii sau folosește conturi despre care nu știți;



începe să vorbească despre sine cu dispreț, teamă sau lipsă de speranță.



MONITORIZAREA NU TREBUIE SĂ ÎNSEMNE NUMAI CONTROL:



Discutați periodic despre aplicațiile folosite, persoanele cu care copilul comunică și lucrurile care îl deranjează online.



Stabiliți împreună reguli privind timpul petrecut în fața ecranelor, confidențialitatea conturilor și acceptarea cererilor de prietenie.



Folosiți funcțiile de control parental potrivite vârstei copilului, activați setările de siguranță și verificați clasificarea jocurilor și aplicațiilor.



Explicați-i de ce luați aceste măsuri! Un control instalat în secret poate determina copilul să ascundă problema, însă o regulă explicată poate deveni o formă de protecție acceptată.



DACĂ ESTE VICTIMA UNEI AGRESIUNI ONLINE:



ascultați-l și asigurați-l că nu este vinovat;



nu îi luați imediat telefonul ca pedeapsă;



păstrați mesajele, imaginile și capturile de ecran;



blocați și raportați conturile implicate;



sesizați platforma, unitatea de învățământ sau poliția, în funcție de gravitatea situației;



solicitați sprijin specializat dacă observați o suferință emoțională puternică.



Dincolo de ecran.
se află copilul dumneavoastră.
Nu verificați numai ce vede.
Observați și cum se simte.





TEMA 1 – SIGURANȚA COPILULUI ÎN MEDIUL DIGITAL



Vacanța este și online.
Știți unde este copilul dumneavoastră?



În timpul vacanței, copiii petrec adesea mai multe ore pe telefon, pe platformele de socializare, în jocuri online sau în conversații private. Dincolo de divertisment și comunicare, mediul digital îi poate expune la hărțuire, umilire, amenințări, manipulare, persoane necunoscute sau conținut nepotrivit.

Cyberbullyingul nu rămâne întotdeauna „doar pe internet”. Mesajele răutăcioase, excluderea din grupuri, distribuirea unor imagini fără acord, șantajul sau comentariile repetate pot afecta profund starea emoțională a copilului.



FIȚI ATENȚI ATUNCI CÂND COPILUL:



devine agitat sau trist după ce folosește telefonul;



închide brusc ecranul atunci când vă apropiați;



se izolează, doarme puțin ori renunță la prieteni și activități;



primește mesaje la ore târzii sau folosește conturi despre care nu știți;



începe să vorbească despre sine cu dispreț, teamă sau lipsă de speranță.



MONITORIZAREA NU TREBUIE SĂ ÎNSEMNE NUMAI CONTROL:



Discutați periodic despre aplicațiile folosite, persoanele cu care copilul comunică și lucrurile care îl deranjează online.



Stabiliți împreună reguli privind timpul petrecut în fața ecranelor, confidențialitatea conturilor și acceptarea cererilor de prietenie.



Folosiți funcțiile de control parental potrivite vârstei copilului, activați setările de siguranță și verificați clasificarea jocurilor și aplicațiilor.



Explicați-i de ce luați aceste măsuri! Un control instalat în secret poate determina copilul să ascundă problema, însă o regulă explicată poate deveni o formă de protecție acceptată.



DACĂ ESTE VICTIMA UNEI AGRESIUNI ONLINE:



ascultați-l și asigurați-l că nu este vinovat;



nu îi luați imediat telefonul ca pedeapsă;



păstrați mesajele, imaginile și capturile de ecran;



blocați și raportați conturile implicate;



sesizați platforma, unitatea de învățământ sau poliția, în funcție de gravitatea situației;



solicitați sprijin specializat dacă observați o suferință emoțională puternică.



Dincolo de ecran.
se află copilul dumneavoastră.
Nu verificați numai ce vede.
Observați și cum se simte.

