

ȘTII MOMENTUL ĂLA CÂND PRIMEȘTI UN MESAJ DUBIOS?

Sau când cineva postează o glumă „pentru like-uri” ,dar care te face de râs? Sau când primești presiuni să trimiți o poză pe care nu vrei să o trimiți?

Asta nu e „ doar internet” . E real . Și doare.

CE ÎNSEAMNĂ VIOLENȚA DIGITALĂ?

Mesaje umilitoare, răutăcioase, care te fac să te simți prost. Presiuni pentru poze intime („Hai,doar suntem noi doi...”) . Conturi false făcute cu numele tău. Urmărire obsesivă pe social media. Comentarii sexuale sau „ glume ” care trec orice limită.

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ TE AFECTEAZĂ?

Poate nu plângi.Dar:

- nu mai ai chef de nimic
- te simți rușinat(ă) ,vinovat (ă) , furios/oasă
- te izolezi
- dormi prost
- ai gânduri care te sperie

! Dacă ți se pare „ prea mult” -chiar e prea mult. Nu trebuie să treci prin asta singur (ă).



Don't
bully!
Be a
friend

EȘTI ONLINE? ATUNCI E DESPRE TINE

Violența digitală nu e ceva ce trebuie „ să înduri” . Ai dreptul să spui STOP.

proiect derulat de



program coordonat de



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

NU EȘTI SINGUR(Ă). NU E VINA TA. NU TREBUIE SĂ SUPORȚI . AI DREPTUL LA RESPECT-ȘI OFFLINE ȘI ONLINE. ȘI DACĂ SIMȚI CĂ NU POȚI SINGUR(Ă) CERE AJUTOR.

**Nu e o slăbiciune să ceri ajutor.
E maturitate.**

CE POȚI FACE?

- Păstrează-ți conturile private.
- Nu răspunde la hate- păstrează dovezile (capturi de ecran, mesaje).
- Blochează ,raportează.
- Vorbește cu un adult în care ai încredere (profesor, consilier, părinte, frate/soră mai mare).

CÂTEVA REGULI SIMPLE CARE TE POT SCUTI DE MULT STRES:

- Nu trimite poze intime ,chiar dacă „pare safe” - internetul nu uită.
- Nu da parolele altcuiva, nici măcar prietenilor.
- Dacă cineva îți cere ceva care te face să te simți inconfortabil: întreabă-te „ M-aș simți bine dacă toată lumea ar vedea asta?”

UNDE POȚI CERE AJUTOR:

- **CONSILIER ȘCOLAR SAU UN PROFESOR DESCHIS**
- **LINIA 119 - PENTRU COPII ȘI ADOLESCENȚI ÎN PERICOL**
- **ORGANIZAȚII CARE SE OCUPĂ CU PROTECȚIA TINERILOR ONLINE (SALVAȚI COPIII, DGASPC ETC)**



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

Proiectul „Atenție ! Pericol Digital” este implementat de Asociația M.A.S.C.A. ,în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem ”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană.

Durata proiectului 01.03.2025- 30.11.2025.
valoarea grantului 15.000 euro.

Finanțat de Uniunea Europeană . Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin ,însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România.

Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.