

EEI! Ecosisteme Empatice Incluzive



Material realizat în cadrul proiectului EEI! - *Ecosisteme Empatice Incluzive*, implementat de *Asociația Entuziart* în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană. Durata proiectului: 9 luni Valoarea grantului: 30.000 euro

Material conceput pentru părinții copiilor școlari

Identificarea și raportarea abuzului asupra copiilor școlari

Tipuri de abuz

- Abuz fizic – lovituri, vânătăi nejustificate
- Abuz sexual –comportamente nepotrivite sau contacte indecente
- Neglijare – lipsa hranei, igienei, sprijinului educațional sau medical
- Abuz emoțional – umilire, frică indusă sistematic copilului
- Abuz verbal – insulte, amenințări
- Abuz relațional/social – excludere, izolare, zvonuri
- Cyberbullying-ului – atacuri online, distribuirea de imagini sau comentarii denigratoare
- ⚠ Lipsa de intervenție este uneori o formă de neglijare instituțională



Semne ale abuzului asupra copiilor

-  Abuz fizic
-  Abuz sexual
-  Neglijare
-  Abuz emoțional/psihologic
-  Bullying



Semne subtile

- Evită sistematic anumite persoane sau locuri din școală
- Se ferește de contact fizic, chiar prietenos
- Se plânge vag de dureri corporale fără cauză aparentă (ex. dureri de stomac, de cap)
- Reacționează puternic la tonuri mai ridicate de voce sau la atingeri neașteptate
- Are reacții intense (plâns, înghețare, tăcere) la discuții despre corp, familie sau control



Abuz fizic:

- Vânățai, arsuri, zgârieturi în diverse stadii de vindecare
- Frică exagerată de adulți sau de atingeri
- Explicații contradictorii sau vagi pentru leziunile fizice
- Evitarea activităților sportive sau a dezbrăcării (ex. la sport)



Abuz sexual:

- Cunoștințe sexualizate nepotrivite vârstei
- Evitarea unei anumite persoane sau spații
- Probleme somatice (dureri abdominale/de cap fără cauză fizică evidentă)
- Frică intensă, anxietate, coșmaruri, comportament regresiv



Semne subtile

- Copilul spune frecvent: „Nu sunt bun la nimic”, „E vina mea”
- Exprimă frică excesivă față de greșeli minore
- Pare „prea matur” pentru vârsta lui (asumă roluri de adult în familie)
- Are o relație aparent excesiv de conformistă sau distantă cu părintele
- Are performanțe școlare oscilante, fără explicații academice clare
- Se agață de profesori sau evită orice interacțiune cu adulții



Neglijare (emoțională sau fizică):

- Haine murdare sau nepotrivite pentru vreme
- Întârzieri frecvente, lipsa pachetului alimentar, oboseală cronică
- Copilul are grijă de frați mai mici sau are responsabilități neadecvate vârstei
- Probleme de creștere, igienă precară, boli netratate



Abuz emoțional/psihologic:

- Retragere socială, anxietate, stimă de sine scăzută
- Fluctuații bruște de dispoziție
- Frică excesivă de a greși, comportament hiperobedient sau hiperactiv
- Dificultăți de concentrare, rezultate academice în scădere

Semne subtile:

- Stă izolat în pauze sau evită contactul vizual cu colegii
- Devine brusc tăcut după ce era extrovertit anterior
- Pare să nu aibă prieteni sau este „invizibil” în activitățile de grup
- Se teme să răspundă la întrebări despre ce a făcut în pauză/acasă
- Poartă haine largi sau evită să atragă atenția asupra sa

Alte semne de tip „tăcere activă”:

- Copilul spune: „Nu pot spune”, „Nu e important”, „Am promis să nu spun”
- Are dificultăți în exprimarea emoțiilor sau pare „anesteziat emoțional”
- Se refugiază constant în jocuri video, desen sau scris excesiv
- Este extrem de atent la reacțiile adulților, ca și cum ar anticipa pericolul

Bullying (ca formă de abuz interpersonal între egali):

- Izolare socială, lipsa prietenilor, evitarea pauzelor sau a transportului școlar
- Obiecte personale distruse sau dispărute frecvent
- Cereri frecvente de bani fără explicații clare
- Refuzul de a merge la școală

Abuzul emoțional sau psihologic



Este forma de abuz cea mai rar raportată, de multe ori fiind considerată “normală” sau ceva ce “nu e atât de rău”, însă cu efecte pe termen lung asupra sănătății emoționale și psihice a copilului.

Este un pattern de comportamente ostile, respingătoare sau controlatoare din partea unui adult față de copil, care afectează dezvoltarea lui emoțională, socială și cognitivă.

Definiția legală și internațională: Conform Convenția ONU privind Drepturile Copilului, abuzul emoțional este „orice comportament care compromite dezvoltarea emoțională a copilului, inclusiv terorizarea, respingerea, izolarea, ignorarea sau umilirea constantă.”

🔍 Exemple de comportamente abuzive emoțional:

🌀 Verbal:

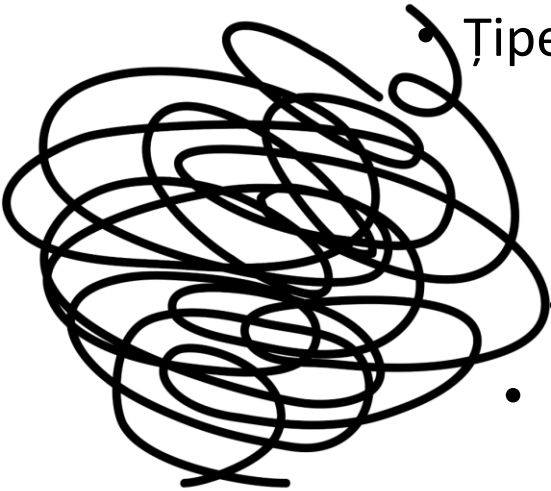
- Jigniri, ironii, porecle umilitoare („Ești prost”, „Nu valorezi nimic”)
- Țipete, amenințări, intimidare („Dacă nu taci, plec!”, „Vezi tu acasă!”)

🌀 Afectiv:

- Refuzul deliberat de a oferi afecțiune, atenție sau validare
- Ignorarea nevoilor emoționale („Nu mai plânge, nu e nimic!”)

🌀 Control și manipulare:

- Impunerea fricii ca metodă de disciplină
- Izolarea copilului de prieteni sau activități („Nu mai ieși din cameră!”)
- Răsturnarea realității (gaslighting): „Nu s-a întâmplat așa!”

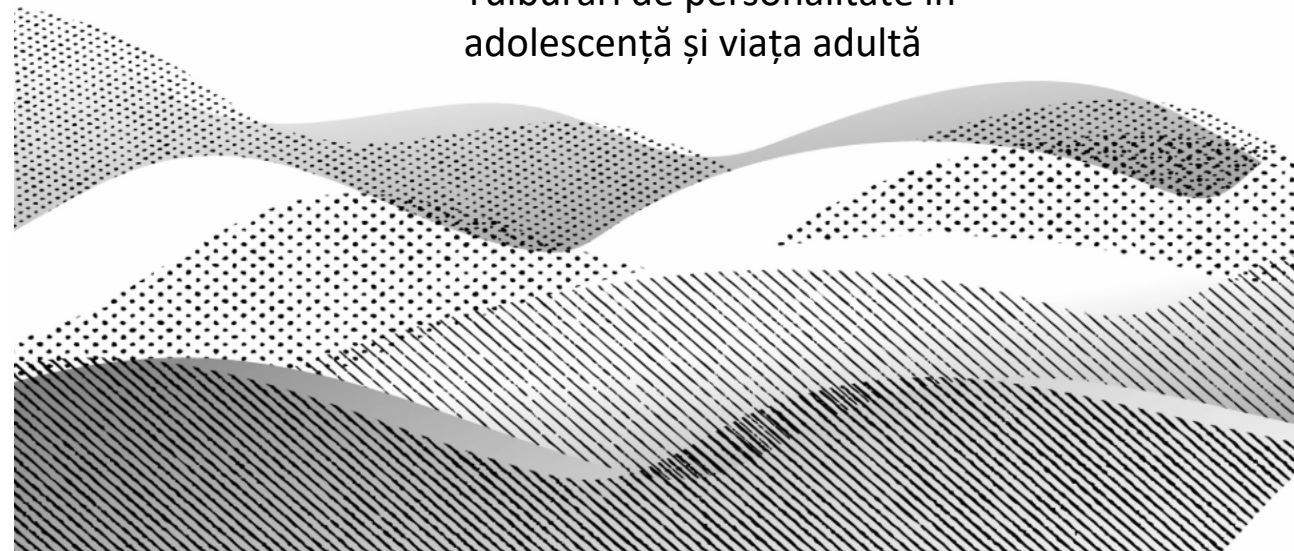


🔍 Semne subtile observabile în comportamentul copilului:

- Stimă de sine foarte scăzută
- Frică excesivă de greșeli sau de autoritate
- Tendința de a da mereu vina pe sine
- Relații dezechilibrate cu colegii (fie dominator, fie hipersupus)
- Emoții reprimăte: nu plânge, nu se exprimă, pare „rece”
- Comportamente regresive (suge degetul, se spală compulsiv etc.)

⚠️ Efecte pe termen lung (dovedite în literatură):

- Tulburări de anxietate și depresie
- Dificultăți de reglare emoțională și atașament nesigur
- Probleme academice și absenteism
- Tulburări de personalitate în adolescență și viața adultă



Cum vorbim cu copiii și adolescenții despre subiecte sensibile





Ascultarea empatică

🔑 Principii de bază ale ascultării fără judecată:

- Fii prezent complet, fără a verifica telefonul, fără graba de a “înțelege tot”.
- Ascultă cu atenție, dar fără să întrerupi sau să corectezi.
- Validarea vine înaintea interpretării: “E firesc să simți asta”, “Sunt aici cu tine”.
- Evită întrebările care încep cu “de ce” – pot suna acuzator.
- Nu minimaliza: evită replici ca “nu e mare lucru” sau “lasă că trece”.
- Acceptă și emoțiile intense: tristețea, furia, confuzia – toate sunt OK.
- Nu promite ceva ce nu poți controla (ex: “nu o să mai pățești niciodată asta”).

💬 Exemple de răspunsuri
ajutătoare:

- ☒ “Mulțumesc că mi-ai spus.”
- ☒ “E curajos din partea ta să vorbești despre asta.”
- ☒ “Nu e vina ta.”
- ☒ “Sunt aici și ascult, spune-mi cât vrei tu.”
- ☒ “Ce ai spus este important.”

✗ Ce să evităm:

- ✗ “Nu cred că s-a întâmplat asta.”
- ✗ “Exagerezi.”
- ✗ “De ce nu ai spus mai devreme?”
- ✗ “Nu mai plânge, fii tare.”
- ✗ “Asta nu e abuz, e educație.”

Întrebarea-cheie: „De ce ai nevoie?”

Întrebarea „De ce ai nevoie?” este una dintre cele mai simple și puternice forme de sprijin emoțional pe care un adult o poate oferi unui copil care se confruntă cu o situație dificilă. Ea mută atenția de la problemă la resurse și sprijină copilul în recâștigarea controlului personal.



De ce funcționează această întrebare?



Îi arată copilului că vocea lui contează și că poate cere ajutor.



Îl învață că e în regulă să aibă nevoi și să le exprime.



Deschide dialogul fără presiune, fără a cere explicații sau justificări.



Poate aduce claritate și pentru adult, în loc să presupună ce e de făcut.

💬 Variante de formulare prietenoase:

- ☑ „Ce simți că te-ar ajuta acum?”
- ☑ „Vrei să fii aici cu tine sau să te las un pic singur(ă)?”
- ☑ „Pot face ceva pentru tine?”
- ☑ „Ai nevoie să povestim? Sau doar să fim aici?”

✗ Ce să evităm:

✗ „Spune-mi ce s-a întâmplat ACUM!” – e prea presant.

✗ „Hai că nu e mare lucru.” – minimizează și anulează emoțiile.

✗ „Trebuie să îmi zici, altfel nu te pot ajuta.” – condiționează ajutorul.

✗ „Dacă nu vorbești, nu pot face nimic.” – pune presiune și vinovăție.

🔑 Reține: uneori copilul nu știe (încă) ce are nevoie. Dar întrebarea îi oferă un spațiu psihologic sigur pentru a începe să descopere.

URGENȚE ȘI SIGURANȚĂ

- 112 – Urgențe

Sunați la 112 dacă sunteți în pericol imediat (violență, accident, stare gravă). Veți fi ajutați rapid de poliție, ambulanță sau pompieri.

- 119 – ANPDCA (Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adopție)

Dacă suspectați sau trăiți un abuz, sunați gratuit la 119 pentru ajutor. Un specialist va investiga situația și va interveni pentru siguranța copilului.

- Telefonul Copilului – 116 111 <https://telefonulcopilului.ro>

Linie gratuită și confidențială unde poți vorbi cu un consilier despre orice problemă. Nu e nevoie să spui cine ești – poți suna pentru sfaturi, sprijin sau să povestești ce te apasă.

- eLiberare <https://eliberare.com>

Lucrează pentru prevenirea exploatării și traficului de persoane. Poți cere ajutor dacă tu sau cineva cunoscut sunteți într-o situație de exploatare.

DREPTURI ȘI PROTECȚIE

- ANPDPD – Protecția Drepturilor Persoanelor cu Dizabilități <https://anpd.gov.ro>

Oferă informații și sprijin pentru persoanele cu dizabilități. Găsești instituții care te pot ajuta dacă ai sau cunoști pe cineva cu nevoi speciale.

- CNCD – Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării <https://www.cncd.ro>

Poți face o plângere dacă ai fost tratat nedrept din cauza etniei, genului, dizabilității etc. CNCD analizează cazul și poate sancționa persoanele responsabile.

- DGASPC – Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului <https://www.dgas.ro/project/serviciul-protectia-copilului>

Sprijină copiii în situații de risc sau abuz. Te poți adresa lor direct sau printr-un adult de încredere (profesor, consilier, părinte).

- Ministerul Educației <https://www.edu.ro>

Este instituția care se ocupă de școli și drepturile tale ca elev. Dacă profesorii sau școala nu te protejează, poți face o sesizare aici.

SPRININ PSIHOLOGIC ȘI EDUCAȚIONAL

- Consilierul școlar / Psihologul școlii

Este o persoană pregătită să te asculte și să te ajute. Poți merge la el/ea pentru sprijin emoțional sau dacă ai probleme la școală.

- Centrul Social TFH <https://www.centrulsocialtfh.ro>

Oferă terapie gratuită pentru persoane peste 18 ani (sau minori cu acordul părinților). Ședințele pot fi și online, în siguranță.

- Stop Abuz <https://www.stopabuz.ro>

Platformă cu informații despre abuzuri și cum le poți recunoaște. Poți cere ajutor într-un spațiu sigur.

- Go Ahead <https://go-ahead.ro>

Oferă ateliere despre emoții, relații și încredere în sine. Poți participa la activități educative și creative.

ACTIVITĂȚI CREATIVE ȘI SUPT COMUNITAR

- Salvați Copiii <https://www.salvaticopiii.ro>

Oferă sprijin psihologic, educațional și legal pentru copii și părinți. Primești ajutor dacă treci prin situații grele.

- Studiourile Ferentari (CEDCA) <https://studiourileferentari.cedca.ro>

Un spațiu creativ pentru adolescenți, cu activități educaționale și culturale gratuite. Poți participa la proiecte și ateliere.

- Zi de Bine <https://www.facebook.com/zidebine.ro>

Organizează campanii pentru binele comunității și oferă sprijin. Poți urmări inițiativele lor sau cere ajutor.

- Fundația Calea Victoriei <https://www.fundatiacaleavictoriei.ro/>

Organizează ateliere creative pentru copii și adolescenți. Te poți înscrie la activități artistice și educative.

- Fundația FARA – Servicii Logopedice <https://faracharity.ro/vacancy/logoped>

Oferă sprijin logopedic pentru dificultăți de vorbire sau comunicare. Se pot face programări gratuite.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



EEI! Ecosisteme Empatice Incluzive



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.