

Cum îți păstrezi autenticitatea și echilibrul între offline și online?

Vârstele 14-17

Context

Salvați Copiii România coordonează, începând cu anul 2008, proiectul european Ora de Net, care vizează încurajarea folosirii utile, sigure și creative a Internetului de către copii și adolescenți.

În contextul importanței majore a protecției copiilor și adolescenților, precum și al caracterului interinstituțional și multidisciplinar al intervențiilor destinate sprijinirii acestora, Salvați Copiii România, în calitate de coordonator național al programului de siguranță a copiilor în mediul online, Ora de Net, vă aduce la cunoștință resursa noastră video recentă: “Poveștile perfecte nu au filtre”.

Pentru a răspunde riscurilor online, vă propunem să vizionați împreună cu copii dvs. și să abordați aspectele esențiale ale identității online. Aceste discuții au scopul de a stimula conștientizarea și gândirea critică a copiilor privind modul în care își construiesc și protejează identitatea digitală pe durata vacanței.

Recomandări pentru părinți

1. Ascultați activ și cu empatie

Ascultarea activă înseamnă să fiți prezenți și să acordați atenție deplină copilului dvs. atunci când vorbește. Evitați să-l întrerupeți și arătați că sunteți interesat/ă prin menținerea contactului vizual și prin gesturi de încurajare și metode de asistare. Repetați ce spune copilul pentru a confirma că ați înțeles corect și arătați empatie față de sentimentele acestuia. Acest tip de ascultare nu doar că îl face pe copil să se simtă auzit, dar și consolidează încrederea dintre voi.

2. Păstrați o atitudine blândă

Comunicarea respectuoasă este cheia unei relații sănătoase. Vorbiți cu copilul dvs. folosind un ton calm și prietenos, evitând criticile aspre sau ridicarea vocii. Încurajați și lăudați comportamentele pozitive, subliniind eforturile și realizările lui. Arătați respect pentru opiniile și sentimentele copilului, chiar dacă nu sunteți întotdeauna de acord cu acestea.

3. Creați un mediu sigur și deschis pentru discuții

Este important să creați un mediu în care copilul să se simtă confortabil să-și exprime gândurile și sentimentele. De exemplu puteți stabili împreună cu familia o seara pe care să o petreceți în sufragerie toți, pentru a discuta liber despre orice subiecte sunt importante pentru copil. Acest lucru poate deveni un ritual săptămânal care oferă copilului o stare de stabilitate. Încurajați-l să vorbească deschis despre orice subiect și arătați-i că sunteți mereu de partea lui și disponibil/ă pentru discuții. Evitați să îl judecați sau să îl criticați pentru ceea ce vă împărtășește sau simte, astfel încât să se simtă liber să vină la dvs. cu orice problemă sau preocupare. Este foarte important să îi validați sentimentele, chiar dacă sunt neplăcute.

4. Abordați conflictele cu calm și raționalitate

Conflictele sunt inevitabile, dar modul în care le gestionați poate face o mare diferență. Încercați să rămâneți calm/ă și să abordați problemele cu raționalitate. Implicați copilul în găsirea soluțiilor, astfel încât să simtă că are un rol activ în rezolvarea conflictelor. Respectați nevoia de spațiu personal a copilului și oferiți timp pentru detensionare dacă discuția devine prea intensă. De exemplu, în situația în care există un conflict între părinți/reprezentanți legali sau alte persoane adulte în prezența copilului, este crucial să menținem un ton calm și respectuos deși este valid și normal să simțim furie în anumite contexte discordante. Este important ca acesta să nu fie expus la discuții sau comportamente agresive, pentru a-i asigura un mediu sigur și sănătos emoțional.

5. Promovați educația emoțională

Ajutați copilul să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile. Discutați deschis despre sentimente și încurajați-l să exprime ceea ce simte. Oferiți un exemplu pozitiv, arătând cum vă gestionați propriile emoții într-un mod sănătos. În acest fel, copilul va învăța să-și gestioneze sentimentele și să comunice mai eficient în relațiile sale, inclusiv cea cu dvs.

Vizionați videoclipul împreună cu copilul dvs., ușor accesibil pe acest link:
<https://www.youtube.com/watch?v=DN8Y-iWyqPw>

Vizionează accesând link-ul/ codul QR:



<https://www.youtube.com/watch?v=DN8Y-iWyqPw>



Întrebări recomandate în discuția despre videoclip, după ce l-ați vizionat

- ✓ Care este mesajul principal al acestui clip și cum v-a impactat personal?
- ✓ În ce mod credeți că social media influențează percepția noastră despre realitate?
- ✓ Ați experimentat vreodată invidie sau nesiguranță din cauza postărilor altora pe social media? Cum ați gestionat aceste sentimente?
- ✓ De ce credeți că oamenii simt nevoia să creeze o imagine perfectă online și cum credeți că aceasta afectează autenticitatea?
- ✓ Ce strategii credeți că ar fi utile pentru a folosi social media într-un mod care să promoveze sănătatea mintală și iubirea de sine?

Testimoniale de la părinți

Părinte 1 – Cristi (48 ani)

De la an la an schimbarea a fost fantastică. Fiul meu era atras de device-uri și internet, așa ca orice om, dar dintr-o dată lumea digitală a ajuns universul lui, a doua lui mama. Am suferit mult cu soția pentru că eram obișnuiți să facem

lucrurile toți 3, să trăim împreună, să creștem împreună, să ne ascultăm. Acum îşi ia totul din platformele de socializare... şi uneori îl văd aşa de trist, dar refuză să-mi povestească. Îmi dau seama că ceva e de acolo, din sfera digitală, dar nu ştiu de unde sa o apuc. Mă gândesc că orice material mă poate ajuta să înţeleg lumea online a adolescenţilor.

Părinte 2 – Elvira (42 ani)

Uneori am impresia că fericirea fiicei mele se măsoară în like-urile de pe platformele sociale. M-am tot gândit ce or însemna numerele alea pentru ea... oare sunt feedback? Aprecieră de care orice adolescent are nevoie? Îmi pun des întrebări despre cum aş putea să îi ofer o viaţă offline care să îi îndeplinească

ORA DE NET **NEPI
ROCKCASTLE** **Salvați Copiii**
Save the Children Romania Cofinanțat de
Uniunea Europeană

**Serviciul anonim și
gratuit de consiliere**

**SCANEAZĂ
CODUL QR**

Contact:

 Număr de telefon:
0744 360 446

 Website:
<https://oradenet.ro>
ajutor@oradenet.ro



astfel de nevoi.

Dacă aveți nevoie de sprijin legat de orice situație dificilă online, echipa Ora de Net vă îndrumă să apelați la serviciul nostru anonim și gratuit de consiliere aici: <https://oradenet.ro/linia-de-consiliere/>. De asemenea, ne puteți contacta și pe mail-ul ajutor@oradenet.ro sau numărul de telefon cu tarif normal: 0744 360 446.