



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT



COMPLICAȚII SAU RELAȚII?

Prevenirea abuzului și violenței,
promovarea sănătății relaționale

Ghid practic pentru adolescenți și adolescente



COMPLICAȚII SAU RELAȚII?

Prevenirea abuzului și violenței,
promovarea sănătății relaționale

Ghid practic pentru adolescenți și adolescente

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

este o organizație neguvernamentală din Republica Moldova care din anul 1997 promovează dreptul copiilor la protecție împotriva oricăror forme de abuz, îndreptându-și acțiunile spre informare, sensibilizare și motivare a societății în vederea stopării abuzului față de copii.

Misiunea CNPAC

protecția copiilor în situații de risc și a copiilor victime ale tuturor formelor de abuz prin activități de prevenire și servicii specializate adresate copiilor și familiilor acestora.

Viziunea CNPAC

o societate fără abuz, în care toți copiii au șanse egale pentru a-și realiza întregul potențial.



Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii,

Chișinău, MD-2012, str. Tricolorului 37/B
office@cnpac.md
www.cnpac.md



SOS-Kinderdörfer weltweit

Ridlerstraße 55, Munich, Germany
e-mail: info@sos-kinderdoerfer.de
www.sos-kinderdoerfer.de

Sîmboteanu, Daniela.

Complicații sau relații? : Prevenirea abuzului și violenței, promovarea sănătății relaționale : Ghid practic pentru adolescenți și adolescente / Daniela Sîmboteanu, Tatiana Morari ; Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC). – Chișinău : [S. n.], 2025 (Bons Offices). – 104, [2] p. : des. color. Aut. indicați pe verso p. de tit. – Cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit. – [1000] ex. ISBN 978-5-36241-427-6.

37.018:343.54

S 56

Copyright © 2025 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

Chișinău 2025

AUTORI:

Daniela SÎMBOTEANU
Tatiana MORARI

DESIGN:

INBOX Advertising

TIPAR:

Bons Offices

Reproducerea integrală sau parțială a textului din această publicație este permisă doar cu acordul Centrului Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)

Acest material a fost produs în cadrul proiectului „Creșterea educației comunitare și a conștientizării cu privire la abuzul sexual asupra copiilor și prevenirea acestuia”, implementat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit.

Cuprins

INTRODUCERE	8
Partea 1: RELAȚIILE	10
Ce sunt relațiile?	11
Tipuri de relații.....	12
Exercițiu Practic: Atomul relațiilor	13
Nevoi și dorințe.....	14
Exercițiu Practic: Termometrul dorințelor	16
Exercițiu Practic: Cutia dorințelor	17
Nevoi personale vs. nevoi relaționale	17
Patru verbe relaționale	18
Relații sănătoase și nesănătoase	22
Exercițiu Practic: Comportamente sănătoase și nesănătoase în relații	23
Exercițiu Practic: Încrederea în relații	24
Exercițiu Practic: Sentimentul de siguranță în relații	25
Limite sănătoase și nesănătoase în relație	26
Partea 2: SEXUALITATEA ÎN RELAȚII	28
Ce este sexualitatea?	29
Exercițiu Practic: Desființarea stereotipurilor și prejudecăților de gen.....	30
Emoția sexualității	32
Exercițiu Practic: Tabloul emoțiilor mele	33
Practici sexuale sigure.....	34
Șapte ingrediente ale sexualității sănătoase.....	34
Partea 3: CE ÎNSEAMNĂ CU ADEVĂRAT CONSIMȚĂMÂNTUL?	35
Asumarea responsabilității pentru alegerile tale	36
Ce este consimțământul verbal?.....	36
Ce este consimțământul non-verbal?	38

10 reguli de aur ale consimțământului	40
Este tăcerea un tip de consimțământ?	42
Cum se înțelege lipsa consimțământului?	42
Când consimțământul nu poate fi dat?.....	44
Partea 3: RELAȚII ABUZIVE	45
Spectrul relațional: relații sănătoase, nesănătoase, abuzive	46
Cele 12 forme de manipulare și abuz	47
Ciclul abuzului relațional.....	61
Partea 4: RECUNOAȘTEREA ABUZULUI SEXUAL	63
Ce este și ce presupune abuzul sexual?	64
Violența sexuală.....	65
Violența sexuală, verbală și emoțională	66
Violența sexuală în mediul online/digital.....	68
Ce trebuie să știi despre sexting și sex-chatting.....	71
Ce este sexualizarea copiilor și adolescenților.....	73
Partea 5: CUM SĂ RĂMÂI ÎN SIGURANȚĂ ÎN JUNGLA RELAȚIILOR.....	74
Comunicare eficientă	75
Tehnică de comunicare eficientă în situații conflictuale: bulliying, gaslighting.....	76
Strategii împotriva bullyingului.....	78
Cum să faci față manipulării.....	79
Sexting și siguranța digitală.....	80
Responsabilitatea pentru amprenta ta digitală	81
Exercițiu Practic: Amprenta mea digitală	82
Când îți dai întâlnire cu o persoană pe care ai cunoscut-o în mediul online	83
La o petrecere: moduri de a-ți proteja prietenii (și pe tine însuși/însăși)	84
Strategii de intervenție	85
Gestionarea pericolelor de abuz sexual.....	86
Cum să scapi de o relație abuzivă?	87
Planul tău de siguranță	88

Partea 6: ARTA DE A FI TU	89
Cine sunt eu?	90
Exercițiu Practic: Valorile mele.....	90
Exercițiu Practic: Chestionar al intereselor și pasiunilor	92
Cartografierea limitelor personale. Paza bună trece primejdia rea!	96
Exercițiu Practic: Cartografierea limitelor personale	97
Exercițiu Practic: Limitele mele sunt rigide, difuze sau sănătoase?	99
Emoția - Comoția, înțelege-ți emoțiile.....	100
Cunoaște-ți și respectă-ți corpul	103
Drepturile tale sunt scutul tău!.....	104
Exercițiu Practic: 5 drepturi importante	104
Resurse	105

INTRODUCERE

Calitatea relațiilor tale influențează în mod semnificativ modul în care te simți, te percepi și îți vezi viața, deoarece relațiile sunt o parte fundamentală a vieții. Ele oferă multă bucurie și împlinire, dar vin și cu un set de provocări și riscuri și pot fi surse de:

durere

traumă

abuz



Acest ghid este conceput pentru a-ți oferi o „busolă sănătoasă” și un „radar” bine pus la punct pentru a te orienta printre riscurile potențiale și a gestiona eficient relațiile. Vei afla ce este sexualitatea și ce factori îți influențează exprimarea sexualității, alături de cele șapte reguli ale relațiilor sănătoase.



A porni de la o bază solidă - cunoașterea drepturilor tale, respectarea limitelor, aprecierea corpului tău și recunoașterea limitelor tale emoționale - este esențial pentru a te feri de complicațiile relaționale. De la **bullying și grooming la sexting și manipulare, de la violență sexuală verbală și emoțională la abuzul sexual și violența sexuală online, acest ghid abordează în mod direct aceste complicații, oferind sfaturi realiste și practice pentru a te ajuta să ai o viziune clară asupra dinamicii relațiilor atât sănătoase, cât și nesănătoase sau toxice.**



Acest ghid poate fi aliatul tău în construirea și menținerea relațiilor care nu sunt doar sigure, ci și pline de satisfacție pentru tine. În plus, **benzile desenate captivante promit să îți facă călătoria prin lumea relațiilor nu doar educativă, ci și distractivă, și captivantă din punct de vedere vizual.**



PARTEA 1

RELAȚIILE



CE SUNT RELAȚIILE?

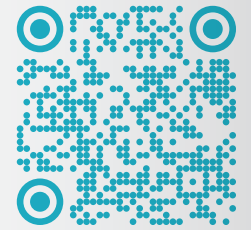
Ce înseamnă relațiile pentru tine?

Toate relațiile tale sunt la fel?

La ce sunt bune relațiile?

Toate relațiile sunt menite să se încheie sau trebuie să dureze toată viața ta?

Scanează și vizionează:



O relație este o legătură strânsă între două persoane; este modul în care două sau mai multe persoane sunt conectate.

O relație poate fi

pozitivă sau negativă

intimă sau platonice

adică poate fi

romantică sau bazată pe prietenie

Există **patru tipuri** de bază de relații:



familia



prietenia



cunoștințele



relațiile romantice

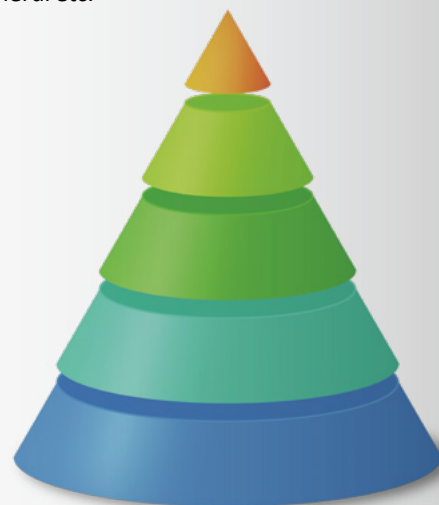
Știi că relațiile bune:

- contribuie la o viață mai lungă și o stare fizică mai bună;
- reduc stresul și cresc reziliența;
- te susțin în a deveni cea mai bună versiune a ta;
- îți dezvoltă sentimentul că aparții, că ești important/ă;
- stau la temelia unei vieți fericite și împlinite.

Tipuri de relații

- **Tu sau relația cu sine** – Indiferent de situație, tu ești cea mai importantă persoană din viața ta. Tu stabilești limite în relațiile cu ceilalți pentru a te simți în siguranță, pentru a primi afecțiunea cu care te simți confortabil/ă.
- **Familia** – Părinții, frații sau alte rude cu care locuiești sau de care te simți apropiat/ă. Familia îți oferă structura de bază a sentimentului de siguranță, a valorilor și a identității tale. Îți influențează stima de sine, alegerile și viziunea asupra relațiilor și a vieții în general.
- **Prieteni** – Echipa și gașca ta de nădejde. Sunt cei care te înțeleg, cei cu care alegi să ieși după ore, cei cu care îți împărtășești secretele. Ei te susțin la bine și la rău. Prietenii sunt terenul tău de „joacă socială”. Ei te ajută să-ți dai seama cum să interacționezi cu ceilalți, cum să rezolvi conflictele și îți oferă un sentiment de apartenență și siguranță. Prietenii îți îmbunătățesc starea de spirit și, adesea, te îndeamnă spre creștere personală.
- **Relațiile romantice** – Fie că este vorba despre o iubire fulgerătoare din liceu sau despre o relație de lungă durată, acestea sunt legăturile în care poți experimenta o intimitate emoțională (și, uneori, fizică) mai profundă. Sunt relații frumoase, dar adesea dificile. Ele te învață ce înseamnă să investești emoțional, îți oferă lecții despre încredere, respect și stabilirea limitelor personale, influențând felul în care percepi iubirea și relațiile în general.
- **Cunoștințele** – Aceștia sunt oamenii pe care s-ar putea să îi întâlnești zilnic, dar care nu sunt prietenii tăi apropiați. Poate le cunoști numele, însă nu te-ai simți confortabil/ă să îi lași să te îmbrățișeze sau să te sărute. Acești oameni pot fi vecini, cunoștințe ale prietenilor, amici sau chiar unii dintre „prietenii” tăi de pe rețelele de socializare.
- **Relațiile de dezvoltare și profesionale** – Acestea includ legăturile cu profesori, antrenori, meditari sau superiorii de la joburile part-time și stagiile de practică. Aceste relații te ajută să îți dezvolți abilități precum comunicarea, responsabilitatea și munca în echipă. Ele sunt fundamentale pentru construirea carierei tale viitoare și pentru înțelegerea dinamicii colaborării într-un mediu structurat.
- **Necunoscuții sau străinii** – Este posibil să îi fi văzut pe acești oameni o dată sau de două ori, dar nu îi cunoști. Nu lăsa străinii să te atingă sau să intre în spațiul tău personal. Aceste persoane pot fi mulți dintre „prietenii” de pe rețelele de socializare, șoferul autobuzului, doamna de la supermarket, curierul etc.

- Tu
- Familia
- Prietenii și Relațiile romantice
- Cunoștințe și Relațiile de creștere și profesionale
- Necunoscuți



Fiecare tip de relație te ajută să înveți ceva diferit despre tine. Prin menținerea unui echilibru sănătos în relațiile tale semnificative, pregătești terenul pentru o viață bine încheată, plină de conexiuni valoroase.

Exercițiu Practic: Atomul relațiilor

Gândește-te la toate persoanele din viața ta și plasează numele lor pe cercurile corespunzătoare. Folosește culori sau simboluri diferite pentru a reprezenta diferite persoane sau grupuri.

După ce ai plasat toate numele, uită-te la diagrama ta. Ce observi?

- Sunt unele orbite suprapopulate, în timp ce altele sunt goale?
- Cercul cel mai mic pare echilibrat sau este prea aglomerat sau prea gol?
- Există suficiente relații de susținere în viața ta sau există prea multe conexiuni superficiale?
- Petreci suficient timp cu cei care contează cu adevărat?

1

Identifică domeniile în care ai dori să faci schimbări – poate că trebuie să întărești unele legături slabe sau să investești mai mult în anumite relații.

2

Stabilește obiective pe baza observațiilor tale. De exemplu, dacă orbitele tale exterioare sunt aglomerate, dar orbitele tale interioare se simt izolate, ai putea decide să aprofundezi câteva relații de pe orbita exterioară.

3

la în considerare modalitățile de a muta unele relații către orbite mai centrale prin creșterea interacțiunilor semnificative.

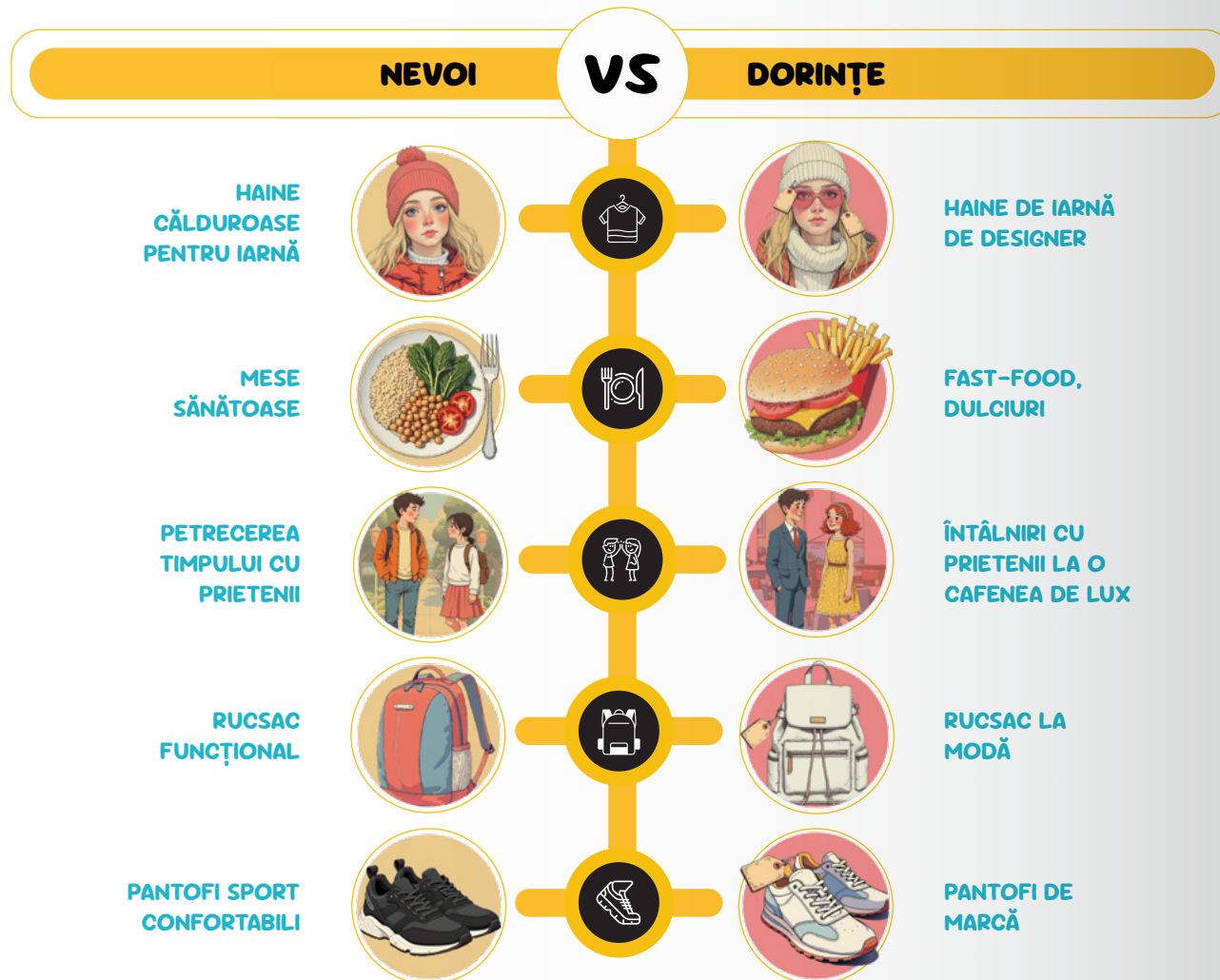
„Atomul relațiilor” este un instrument dinamic. Revizuieste și actualizează-ți atomul periodic pentru a nota schimbările din relațiile tale. Acest exercițiu nu numai că te ajută să vizualizezi starea actuală a conexiunilor tale sociale, dar te și ghidează în modelarea activă a unei vieți sociale mai împlinite și mai echilibrate.

Nevoi și dorințe

NEVOILE sunt lucruri esențiale de care ai nevoie pentru a fi bine și a rămâne sănătos sau sănătoasă.

DORINȚELE sunt aspecte suplimentare care fac viața mai plăcută, dar care nu sunt necesare pentru supraviețuire – cum ar fi ultimul model de telefon sau un tricou de brand.

De exemplu, nevoile includ o casă sigură și rezistentă, în timp ce un anumit design de interior corespunde dorințelor.



Prioritizarea nevoilor asupra dorințelor:

- **Concentrează-te mai întâi pe nevoi:** Asigură-te că ești în siguranță, sănătos/oasă și fericit/ă.
- **Evaluează dorințele:** Întreabă-te dacă te poți bucura de dorințe fără a compromite nevoile.

Amânarea dorinței: De ce să aștepți?

- Amânarea dorințelor imediate îți **dezvoltă autocontrolul**, făcând ca mai puțin probabil să fii influențat/ă de presiunea colegilor sau de cumpărăturile impulsive.
- Este importantă pentru **stabilirea unor limite personale ferme**, astfel încât să nu ajungi în situații inconfortabile sau riscante.

De ce contează?

- **Să știi de ce ai nevoie cu adevărat** față de ce îți dorești doar, te poate salva din situațiile dificile în care cineva ar putea încerca să profite de dorințele tale.
- **Îți îmbunătățește capacitatea de a lua decizii**, ajutându-te să îți dai seama când ceva nu este în regulă, ceea ce te poate ține departe de situații periculoase.

Beneficiile unei mai bune gestionări a dorințelor tale:

- **Mai puțin stres:** A nu urmări fiecare capriciu înseamnă mai puține griji și mai multă liniște sufletească.
- **Economisești energie și bani:** Reușești să nu te epuizezi mental și fizic pentru lucruri care nu sunt esențiale. Ajungi să economisești bani pentru lucruri sau experiențe cu adevărat importante.
- **Relații mai bune:** Atunci când nu pretinzi constant la ceea ce vrei, relațiile tale pot dezvolta fundații mai solide. Creezi spațiu pentru înțelegere și respect, acestea fiind cruciale pentru relații sănătoase și sprijin reciproc.



Exercițiu Practic: Termometrul dorințelor

Termometrul dorințelor te va ajuta să îți înțelegi mai bine dorințele și modul în care intensitatea lor se schimbă în timp. Mai jos ai un termometru cu secțiunile corespunzătoare:

Roșu:
„Dorință puternică“

8-10

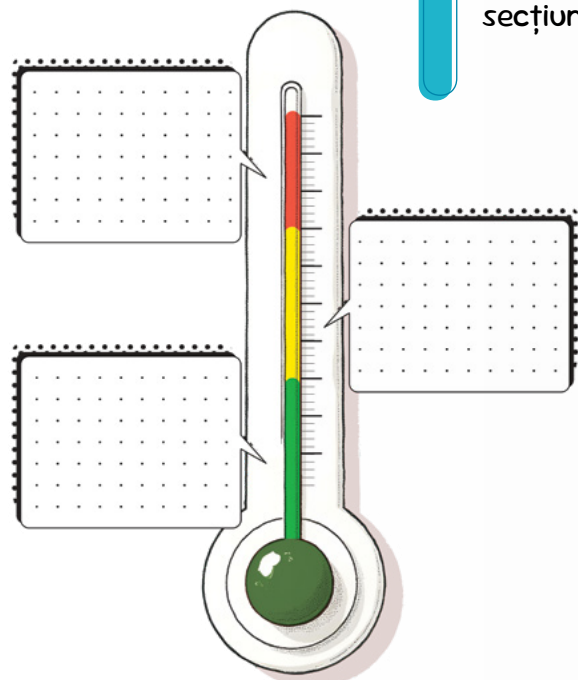
Galben:
„Dorință moderată“

4-7

Verde:
„Dorință nivel scăzut“

1-3

Instrucțiuni:



1 Colorează secțiunile

2 Scrie câteva dorințe în fiecare secțiune a termometrului. Încearcă să ai cel puțin o dorință în fiecare secțiune.

Pentru fiecare dorință, notează următoarele:

Data:

Când a apărut dorința?

Dorința:

Ce îți dorești? Fă o descriere scurtă.

Motivul:

De ce îți dorești acel lucru? (Recompensă, activitate etc.)

Calificare inițială:

Cât de puternică este dorința ta pe o scară de la 1 la 10 (1 fiind nivelul minim, iar 10 nivelul maxim).

Revizuire și reflecție:

La sfârșitul fiecărei săptămâni, revizuieste-ți „Lista dorințelor” și actualizează notele dacă sentimentele tale față de fiecare dorință s-au schimbat. Reflectează asupra modului și motivelor pentru care dorințele tale s-au schimbat. Scrie câteva fraze despre acest lucru.

Discuție:

Discută cu prietenii tăi despre modul în care așteptarea te poate ajuta să iei decizii mai bune și să apreciezi mai mult lucrurile atunci când, în sfârșit, le obții.

Exercițiu Practic: Cutia dorințelor

Cum funcționează:

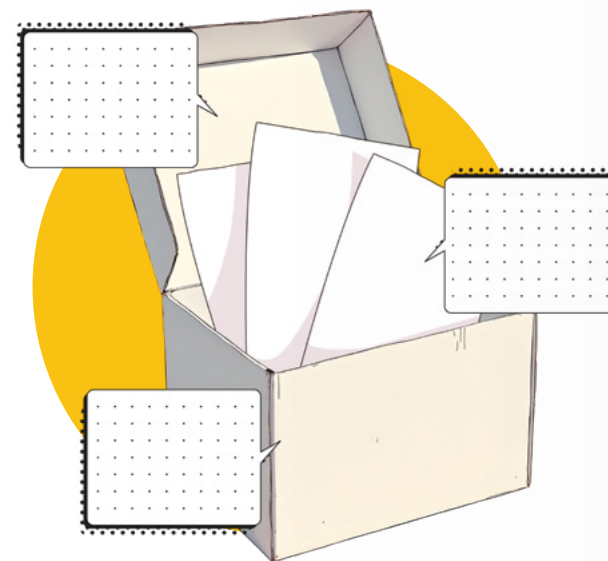
De fiecare dată când îți dorești ceva, notează dorința pe o bucată de hârtie și pune-o în „Cutia dorințelor”.

Beneficii:

Acest exercițiu te ajută să controlezi sentimentul de „trebuie să am asta acum”, care poate afecta negativ modul în care îți gestionezi activitățile și relațiile. Uneori, faptul că nu obținem imediat ceea ce ne dorim ne poate învăța răbdarea și cum să interacționăm mai bine cu ceilalți.

Timpul revizuirii:

O dată pe săptămână, scoate foile din cutie și analizează ce ai scris. Îți mai dorești acele lucruri? Acest exercițiu te ajută să înțelegi dacă dorința a fost doar trecătoare sau dacă este ceva ce îți dorești cu adevărat sau de care ai nevoie.



Nevoi personale vs. nevoi relaționale

Nevoile personale

Acestea sunt cerințele de bază de care ai nevoie pentru a te simți bine și a funcționa optim ca individ/ă, precum:

- **Somnul suficient:** să dormi suficient pentru a te simți odihnit/ă.
- **Alimentația sănătoasă:** să consumi alimente sănătoase pentru menținerea sănătății fizice.
- **Activitatea fizică:** să faci sport pentru a te menține în formă.
- **Educația continuă:** să te implicii în educație pentru a te dezvolta intelectual.

Nevoile relaționale

Acestea sunt nevoi care te ajută să construiești și să menții relații sănătoase cu ceilalți, cum ar fi:

- **Comunicarea:** să vorbești și să asculți prietenii și familia.
- **Siguranța emoțională:** să ai sentimentul de siguranță în relațiile tale.
- **Srijinul social:** să ai prieteni și rude care îți sunt alături.
- **Respectul și bunătatea:** să fii tratat/ă cu bunătate și considerație.

Concentrându-te pe gestionarea dorințelor tale, te pregătești pentru o viață mai echilibrată și mai împlinită.

Pentru a te simți bine, este esențial să menții un echilibru între nevoile personale și cele relaționale.

Patru verbe relaționale

1

A CERE

Cere frumos și respectă răspunsul

A cere înseamnă să ceri ceva fără a impune: „Pot, te rog, să folosesc creionul tău?” Când ceri ceva, există o șansă egală (50%) ca răspunsul să fie DA sau NU.

Cererea te ajută să le spui celorlalți de ce ai nevoie sau ce vrei, dar nu uita că ei nu „trebuie” sau nu sunt obligați să spună DA: „Am nevoie de ajutor la teme. Poți să mă ajuți?” Persoana căreia îi ceri ajutor ar putea fi ocupată și nu se poate implica chiar în acel moment.

După ce întreb, fii pregătit/ă să accepți răspunsul, indiferent dacă este da sau nu.
Dacă întreb: „Pot să iau o prăjitură?” și răspunsul este „nu”, ai putea spune: „Bine, poate data viitoare.”

Cunoaște-ți nevoile vs. dorințele: Înainte de a cere ceva, gândește-te dacă este ceva de care ai nevoie cu adevărat sau doar ceva ce îți dorești. Astfel, când ceri ajutor, ai putea spune: „Am nevoie de ajutor la realizarea unui proiect școlar”. Dacă este vorba despre o dorință, ai putea spune: „Îmi doresc un telefon nou.”

CERERI RELAȚIONALE, SĂNĂTOASE

„Pot să împrumut cartea ta?”

„Îmi împrumuți te rog markerul tău după ce termini de scris cu el?” – amabilitate și răbdare

„Mi-ar plăcea foarte mult să mergem în parc. Putem merge mai târziu, când ai și tu timp?” – amabilitate și respect pentru programul celuilalt

„Temele mele sunt gata. Pot să mă uit la televizor acum?” – cere permisiunea și arată respect.

„Putem să împărțim camera? Și mie îmi place foarte mult.”

„Poți să îmi cumperi și mie acest telefon de ziua mea? Costă scump și sunt dispus/ă să dau și eu bani din pușculița mea.” – negociere, deschidere spre a contribui

CERERI ANTI-RELAȚIONALE, NESĂNĂTOASE

„Dă-mi cartea ta acum!” – cererea este un ordin și nu respectă dreptul celeilalte persoane de a alege

„Nu m-ai lăsat niciodată să folosesc markerul tău! Nu este corect!” – învinovățirea celuilalt

„De ce nu putem merge în parc chiar acum? Sunt atât de plictisită!” – atitudine plângăcioasă, care îi face pe ceilalți responsabili de ceea ce simț și îți dorești

„Mi-am făcut toate temele, așa că trebuie să mă lași să mă uit la televizor!” – impunere, încercare de a manipula

„Dacă nu-mi dai asta, nu vom mai fi prieteni/e!” – manipulare, încercare de a controla cealaltă persoană

„Toată lumea are ultimul model de telefon! De ce nu-mi cumperi și mie?” – presiune

2

A DA

Dăruiește cu bucurie și fără așteptări

A dăru ar trebui să te facă fericit/ă atât pe tine, cât și pe cealaltă persoană. Este vorba despre a fi bun/ă și generos/oasă fără a aștepta nimic înapoi.

Echilibrul este cheia: dăruiește-ți ție și celorlalți.

Nu aștepta nimic în schimb: Să dai pentru că vrei, nu pentru a primi ceva înapoi. „Poftim, ia din prăjiturile mele! Am destule.”

Dăruiește cu bucurie: Fii fericit/ă când dăruiești. Dacă te întristează, așteaptă până când te simți pregătit/ă. „Sunt bucuros/oasă să te ajut la proiectul tău.”

Echilibrul dăruirii: Ai grijă de propriile nevoi, astfel încât să poți dăru cu bucurie celorlalți. „Te voi ajuta după ce îmi termin temele.”

A DA ÎN MOD RELAȚIONAL, SĂNĂTOS

„Îți dau cartea asta pentru că știu că o să-ți placă.”

„Poftim, ia din biscuiții mei! Am destui.”

„Ai nevoie de ajutor la matematică? Știu câteva trucuri care ți-ar putea fi de folos.”

„Desenul tău este foarte frumos! Îmi plac culorile pe care le-ai folosit.”

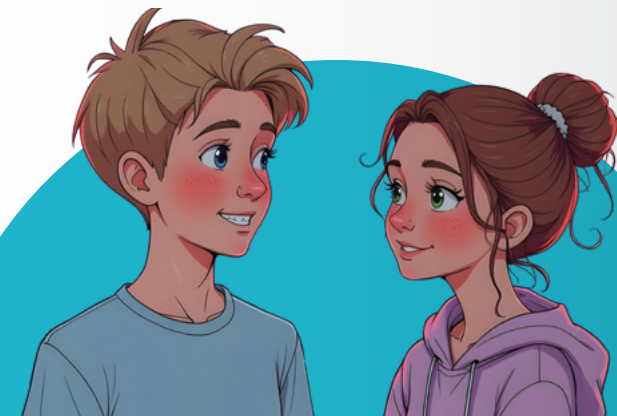
A DA ÎN MOD ANTI-RELAȚIONAL, NESĂNĂTOS

Îți dau cartea, dar să n-o rupi, să o păstrezi. (Nu din toată inima)

„Cred că poți lua prăjitura mea, dar acum nu mai am destul pentru mine.” (Se simte supărarea)

„Te voi ajuta la teme, dar acum nu mă pot juca și asta mă enervează.” (Se simte că te enervează)

„Desenul tău este frumos, dar crezi că și al meu este bun?” (Așteptând laude)



3

A REFUZA

Spune NU cu respect

Refuzul înseamnă să ai grijă de tine și să faci alegerile care sunt potrivite pentru tine. Este important să spui nu cu amabilitate și claritate.

Când spun NU altuia/alteia, îmi spun DA mie însumi/însămi. E ok să prioritizezi nevoile tale: „Nu, mai întâi trebuie să-mi fac temele.”

A spune NU arată respect de sine. Când spui NU, nu ești rău/rea sau împotriva cuiva. Faci doar o alegere care este potrivită pentru tine. Dacă cineva îți cere să joci un joc care nu îți place, poți spune: „Nu, aș prefera să joc altceva”. Acest lucru arată că alegi ceea ce îți place.

Nu refuzi persoana, ci invitațiile, propunerile, ofertele sale. Dacă un/o prieten/ă îți cere să împarți gustarea și tu spui nu, nu îl/o respingi, ci doar nu ești dispus/ă să împarți gustarea în acel moment.

Un NU este un NU acum, nu pentru totdeauna! „Nu, nu pot să vin astăzi, dar poate vin în altă zi”.

ACTIVITATE

Aplică această tehnică a refuzului:

- **Apreciez și mulțumesc:** „Mulțumesc că m-ai invitat să particip la joc. Apreciez asta, dar mă simt obosit/ă acum.”
- **Exprimă refuzul în mod clar:** „Nu te pot ajuta la teme acum, dar sunt sigur/ă că o poți face.”
- **Explică de ce alegi să refuzi:** „Trebuie să-mi termin mai întâi temele mele.”
- **Oferă o alternativă sau negociază:** „Putem lucra împreună la teme după ce o termin pe a mea.”
- **Exprimă-ți emoțiile:** „Mă simt prost să spun nu, dar chiar trebuie să-mi termin treaba mai întâi.”



Înțelegând și exersând acești pași, poți învăța să spui NU într-un mod respectuos și clar, ajutându-te să menții relații bune și, în același timp, să ai grijă de propriile tale nevoi.

Scrie cum răspunzi pentru următoarele situații:

- Prietenul tău/prietena ta te invită la joacă, dar tu trebuie să-ți termini temele. („Nu, trebuie să-mi fac temele mai întâi.”)
- Cineva îți oferă o gustare, dar nu ți-e foame. („Nu, mulțumesc. Nu mi-e foame acum.”)

Gândește-te la:

- Cum ai simțit să spui NU într-un mod amabil?
- De ce este important să spui NU uneori?

4

A PRIMI

Primește și mulțumește

A primi înseamnă a accepta darurile și bunătatea cu bucurie și recunoștință, fără a simți că trebuie să dai ceva înapoi. Când cineva îți dă ceva, se bucură să te vadă fericit/ă cu acel lucru.

Acceptă și bucură-te de cadou fără să te simți obligat. „Mulțumesc pentru compliment! Îl apreciez.”

Atunci când primești:

- spune mulțumesc!
- observă și apreciază: „Acest fursec arată delicios. Îmi plac biscuiții cu ciocolată!”
- exprimă-ți sentimentele: „Sunt atât de bucuros/oasă că mi-ai dat acest cadou. Mă face să mă simt special/ă și o să mă bucur mult de el.”
- dacă simți, arată din nou recunoștință: „Mulțumesc foarte mult! Este foarte drăguț din partea ta. (zâmbet mare sau îmbrățișare)”

ACTIVITĂȚI

- Amintește-ți cel puțin 3 lucruri pe care le-ai dăruit și te-ai bucurat când celălalt a primit cu bucurie. De exemplu: Când prietenul tău/ prietena ta îți dă o felicitare făcută de mână, iar tu zâmbești și îi mulțumești, asta îl/o face fericit/ă.
- Cum îți dai seama că celălalt se bucură să primească un cadou din partea ta?
- Cum îți dai seama dacă cuiva nu-i place cadoul tău?
- Aplică următorii pași când primești:
 - ✓ spune mulțumesc!
 - ✓ observă și apreciază: „Acest fursec arată delicios. Îmi plac biscuiții cu ciocolată!”
 - ✓ exprimă-ți sentimentele: „Sunt atât de bucuros că mi-ai dat acest cadou. Mă face să mă simt special și o să mă bucur mult de el.”
 - ✓ arată din nou recunoștință: „Mulțumesc foarte mult! Este foarte drăguț din partea ta. (zâmbet mare sau îmbrățișare)”



CUM TE-AI SIMȚIT DUPĂ CE AI APLICAT ACEȘTI PAȘI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Relații sănătoase și nesănătoase

RELAȚII SĂNĂTOASE	RELAȚII NESĂNĂTOASE
Complimente	Critică
Înțelegere, iertare	Resentimente
Respect	Lipsă de respect
Compromis	Obligație
Încurajare	Insulte
Suport	Competiție
Comunicare deschisă	Secretomanie

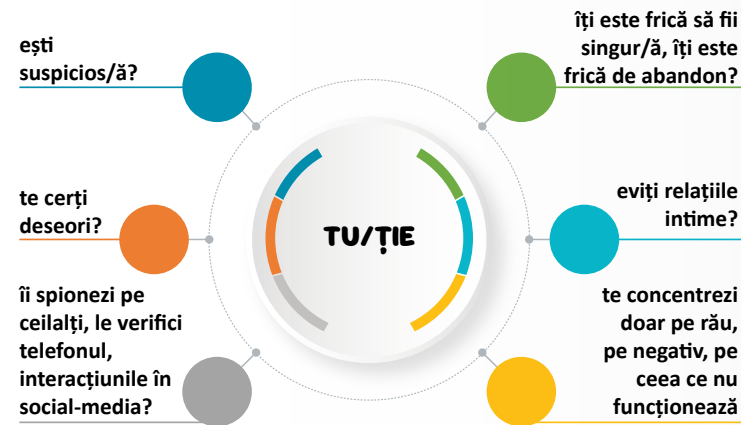
Exercițiu Practic: Comportamente sănătoase și nesănătoase în relații

Caracteristicile unei relații sănătoase includ încrederea, respectul, comunicarea, onestitatea și compromisul. Bifează toate caracteristicile care se aplică în cazul tău. Te gândești la o anumită relație (un prieten/ă, partenerul/a, mama sau tata etc) și apoi bifezi ce se aplică.

SĂNĂTOASE	NESĂNĂTOASE
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne distrăm mult împreună ■ Avem mai multe momente bune decât rele ■ Petrecem timp împreună, dar și separat ■ Mă simt întotdeauna în siguranță în această relație, există încredere reciprocă ■ Mă simt sprijinit în ceea ce privește obiectivele mele de viitor, chiar dacă obiectivele mele sunt diferite ■ Primesc complimente în mod regulat ■ Ne comunicăm deschis nevoile și dorințele ■ Rezolvăm conflictele fără să ne rănim reciproc ■ Respectăm limitele celuilalt, inclusiv cele legate de atingerea fizică și sex ■ Ne cerem scuze atunci când greșim ■ Nu păstrăm rancuni și nu aducem în discuție greșelile din trecut ■ Ascultăm și încercăm să înțelegem punctul de vedere al celuilalt, chiar dacă nu suntem de acord ■ Nu încerc să fiu altcineva în afară de mine însumi/însămi atunci când sunt în preajma acestei persoane ■ Nu mă simt temător/oare în relație ■ Ne respectăm reciproc intimitatea ■ Ne ținem de promisiuni 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Obişnuiam să ne distrăm, dar acum nu mai este așa ■ Avem mai multe momente rele decât bune împreună ■ Au existat momente în care celălalt m-a făcut să mă simt jenat/ă, temător/oare, neîncredătoroar/e ■ Cealaltă persoană este adesea geloasă și nu are încredere în mine fără un motiv întemeiat ■ Am avut momente în care nu m-am simțit sprijinit/ă în această relație ■ Mi se spune adesea lucruri care mă întristează mult și mă deprimă ■ Ne certăm des ■ Dacă este supărat/ă pe mine, sunt tratat/ă cu tăcere și evitare ■ Nu am primit niciodată scuze din partea acestei persoane ■ M-am trezit încercând să fiu cineva care nu sunt pentru că încerc să o impresionez pe această persoană ■ Această persoană vrea întotdeauna să se uite prin telefonul meu ■ Au existat momente în care mi-a fost teamă în această relație ■ Întotdeauna trebuie să fac ceea ce vrea această persoană ■ Avem multe secrete

Exercițiu Practic: Încrederea în relații

A avea probleme de încredere într-o relație poate fi dăunător. Cunoașterea unor semne ale problemelor de încredere este esențială, deoarece odată ce le recunoști, poți lua decizii pentru a schimba modul în care interacționezi sau pentru a încheia relația respectivă. Problemele de încredere pot fi cauzate de o stimă de sine scăzută, trădări din trecut, experiențe negative sau evenimente traumatizante.



DACĂ AI RĂSPUNS CU DA LA MAJORITATEA ÎNTREBĂRILOR, AI PUTEA LUA ÎN CONSIDERARE:

Să înveți să îți comunicii în mod deschis fricile: „Mă îngrijorează faptul că s-ar putea să îți placă x sau ceilalți mai mult decât de mine”

Pune întrebări legate de viitor: „Cum îți imaginezi că va fi relația noastră peste un an?”. Împărtășește cum vezi tu relația și cum crezi că va evolua.

Faceți lucruri noi împreună: „Hai să mergem la înot împreună!”

Arată în diverse moduri că îți pasă: ascultă în mod activ, oferă-te să ajuți, fă cadouri personalizate sau gesturi pe care celălalt le-ar aprecia, încurajează-l pe celălalt (cuvinte de încurajare, îmbrățișare), sună sau trimite mesaje prin care să te interesezi despre celălalt, respectă limitele celorlalți

Exercițiu Practic: Sentimentul de siguranță în relații

Sentimentul de siguranță într-o relație este esențial pentru existența încrederii, intimității și comunicării deschise. Siguranța în relații cuprinde atât aspecte emoționale, cât și fizice, cum ar fi sentimentul de protecție, respectarea limitelor și asigurarea consimțământului reciproc în toate interacțiunile.

Pentru a evalua siguranța relației tale, analizează semnele enumerate mai jos. Acești indicatori te pot ajuta să determini dacă relația ta este sănătoasă sau dacă există probleme ce trebuie abordate:

- Cealaltă persoană manifestă gelozie sau posesivitate, îți limitează și controlează interacțiunile sociale, dar și pe cele din online, refuză să discute despre încheierea relației?
- Ești desconsiderat/ă sau criticat/ă până la punctul în care stima ta de sine este afectată, cu comentarii de genul: “Nu poți face nimic fără mine”?
- Primești frecvent remarci negative despre înfățișarea ta sau presiuni pentru a-ți schimba felul în care arăți?
- Te trezești că îți ascunzi adevăratele sentimente și personalitatea?
- Eziți să spui ce gândești de teama unui răspuns agresiv din partea celuilalt?
- Deseori te simți obligat/ă să îți ceri scuze pentru acțiunile tale, chiar și atunci când acestea sunt nejustificate?
- Ești intimidat/ă sau amenințat/ă?
- Celălalt încearcă să îți controleze viața, luând decizii în locul tău, neținând cont de opiniile tale sau dictându-ți comportamentul?

Dacă multe dintre aceste semne se aplică relației/lor tale actuale, este important să iei măsuri pentru a aborda aceste probleme. Ai putea lua în considerare:

- Să discuți deschis cu partenerul tău/partenera ta despre îngrijorările tale, dacă te simți în siguranță să faci acest lucru.
- Să cauți sprijin și îndrumare de la prieteni, membri ai familiei sau profesioniști, cum ar fi psihologii.
- Să evaluezi beneficiile de a rămâne în relație în raport cu potențiala ușurare și siguranța de a o încheia.

Siguranța relației nu înseamnă doar evitarea rănilor emoționale, înseamnă să te simți cu adevărat apreciat/ă și respectat/ă. Dacă nu te simți așa în relația ta, poate fi timpul să te re poziționezi și să îți prioritizezi starea ta de bine.



Limite sănătoase și nesănătoase în relație

LIMITE FIZICE

SĂNĂTOASE

- atingerea cuiva în mod adecvat, să ceri permisiunea pentru a săruta pe obraz, a strânge mâna sau a îmbrățișa
- să lași o distanță potrivită între tine și ceilalți atunci când vorbești
- să spui atunci când nu te simți confortabil

NESĂNĂTOASE

- să atingi într-un mod care îl face pe celălalt să se simtă inconfortabil
- să stai prea aproape de oameni
- să vorbești prea aproape de oameni
- să umbli prin lucrurile personale ale cuiva fără permisiunea acestuia/acesteia
- să te săruți în fața altor persoane când asta îi face să se simtă inconfortabil

LIMITE SEXUALE

SĂNĂTOASE

- să discuți despre intimitate cu partenerul/a
- să NU discuți despre aspecte intime cu alții, cu excepția cazurilor când acest lucru este necesar pentru protecția ta
- să ceri partenerului să se protejeze
- să discuți nevoile și dorințele tale intime
- să nu-ți fie frică să spui NU

NESĂNĂTOASE

- să nu discuțați despre consimțământ
- să îți fie frică sau jenă să discuți despre contracepție sau protecție
- să permiți ca cineva să se folosească de tine
- să nu spui NU cererilor care te fac să te simți inconfortabil

Pentru a evalua starea de sănătate a relației tale, gândește-te mai întâi în mod independent la aspecte precum siguranța, respectul și domeniile care necesită îmbunătățiri pe baza comportamentelor specifice descrise anterior. Apoi, discută deschis aceste informații cu partenerul tău/partenera ta, folosind afirmații de tipul „eu” pentru a comunica modul în care anumite acțiuni te fac să te simți și ascultă-i perspectiva.

LIMITE VERBALE

SĂNĂTOASE

- să vorbești pe un ton calm, cu respect
- să permiți celorlalți să vorbească și să contribuie la conversație
- să folosești exprimări de tip „eu” (să vorbești despre tine și ceea ce simți)
- să fii deschis/ă și sincer/ă
- să nu-ți fie frică să spui NU

NESĂNĂTOASE

- să întrerupi, să minți
- să țipi, să ridici vocea
- să nu le permiți și celorlalți să vorbească
- să nu îți se permită să fii auzit/ă

LIMITE EMOȚIONALE

SĂNĂTOASE

- să te accepți așa cum ești
- să renunță la dorința de a-i face fericiți pe ceilalți
- să nu ai nevoie să depinzi de aprobarea altora
- să îți spui părerea când nu ești de acord cu cineva sau cu ceva

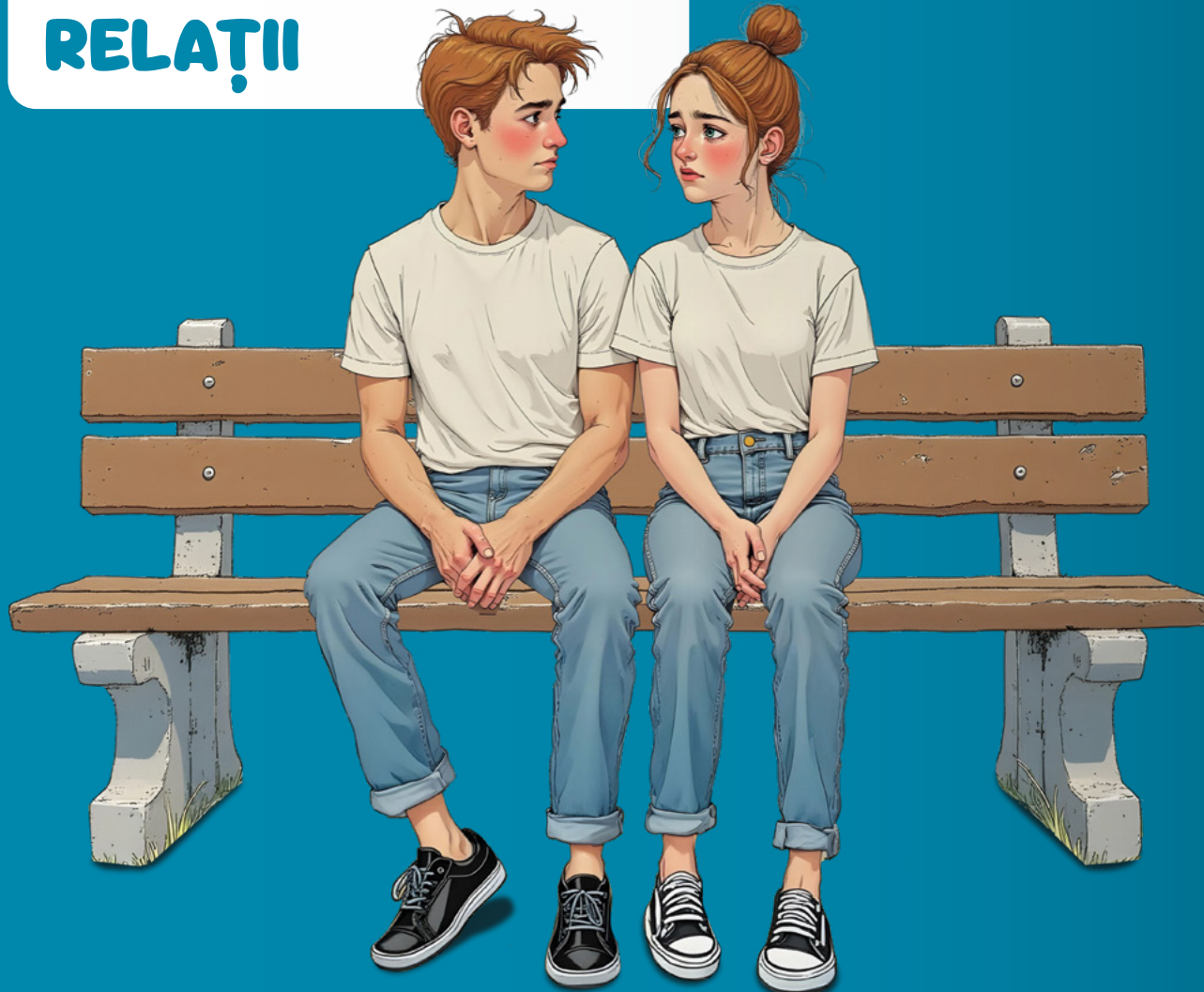
NESĂNĂTOASE

- să desconsideri sau să critici sentimentele cuiva
- să ceri cuiva să-și justifice, explice sentimentele
- să presupui că știi ce simt ceilalți
- comportament și atitudine manipulativă

Împreună, identificați domeniile specifice de îmbunătățire și elaborați un plan de acțiune concret, angajându-vă la eforturi continue și la verificări regulate pentru a dezvolta o relație mai sănătoasă și mai bună. Acest dialog continuu este esențial pentru menținerea încrederii și a respectului reciproc, asigurându-vă că ambii parteneri se simt apreciați și ascultați.

PARTEA 2:

SEXUALITATEA ÎN RELAȚII



CE ESTE SEXUALITATEA?

1

Sexualitatea este o parte integrantă din tine pe tot parcursul vieții. Include modul în care te prezinți ca băiat sau fată prin lucruri precum felul în care vorbești, te îmbraci și te miști.

2

Emoțiile și sexualitatea - S-ar putea să simți tot felul de lucruri legate de sex și sexualitate, cum ar fi emoție, dorință, confuzie, teamă sau bucurie, iar aceste sentimente pot fi foarte puternice sau mai potolite.

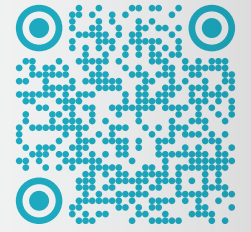
3

Exprimarea sexuală - Exprimarea sexualității poate aduce fericire și împlinire, fie singur/ă, fie cu un partener/o parteneră, atât timp cât este consensuală și respectuoasă.

4

Confort și încredere - Înțelegerea și acceptarea propriei sexualități este o parte importantă a maturizării.

Scanează și vizionează:



Întărește-ți influența sexualității ta:

Factori personali: Cum te vezi pe tine însuți/însăși?

Influențele familiei: Ce crede familia ta despre relații, sex și despre a fi tu însuți/însăși?

Norme sociale și culturale: Ce mesaje primești de la mass-media și societate cu privire la aceste subiecte?

Sănătatea sexuală

O bună sănătate sexuală înseamnă să-ți înțelegi propria sexualitate, să te bucuri de ea în siguranță, să faci alegeri inteligente pentru a evita BTS (boli cu transmitere sexuală), sarcinile nedorite și să-ți alegi propriile relații sexuale.

Exemple concrete de cum poți fi influențat/ă:

Un băiat ar putea simți că trebuie să facă sex pentru a dovedi că este bărbat.

O fată s-ar putea simți vinovată că dorește să facă sex, din cauza mesajelor contradictorii din mass-media.

Unele culturi pun mare preț pe virginitate, făcând fetele să se simtă presate să rămână virgine până la căsătorie.

Prietenii ar putea să te tachineze pentru că ești virgin/ă și să te facă să simți că trebuie să începi să faci sex de la o anumită vârstă.

Un partener te-ar putea forța să faci lucruri cu care nu te simți confortabil/ă.

Filmele și emisiunile te pot face să crezi că toată lumea face sex, adăugând presiune pentru a-ți începe și tu viața sexuală.

În unele medii, plăcerea în relații este privită diferit pentru băieți și pentru fete.

Influencerii și mass-media promovează adesea anumite look-uri ca fiind "cele mai bune", făcându-te să te simți presat/ă să arăți într-un anumit fel.

Puncte cheie de reținut:

Sexualitatea te însoțește toată viața.

Învață când și cum trebuie să ceri ajutor.

Emoțiile legate de sexualitate pot varia foarte mult și pot fi intense.

Confruntarea cu sexualitatea ta este o călătorie influențată de mulți factori.

Originea și cultura ta joacă un rol important la modul în care îți trăiești sexualitatea.

O bună sănătate sexuală presupune înțelegerea și trăirea responsabilă a sexualității tale.

A fi sincer/ă cu tine însuți/însăși referitor la modul în care îți exprimi sexualitatea îți poate face viața și relațiile mai bune.

Înfruntă prejudecățile care limitează modul în care oamenii își exprimă sexualitatea.

Exercițiu Practic: Desființarea stereotipurilor și prejudecăților de gen

Chestionar: Răspunde la fiecare afirmație cu „Adevărat” sau „Fals”. După ce ai ales, citește explicația pentru a afla mai multe despre fiecare subiect.

1

Adevărat sau fals:

Dacă o fată face sex cu un băiat, el se va îndrăgosti cu siguranță de ea.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Dragostea și activitatea sexuală nu sunt în mod direct legate. Construirea unei relații bazate pe respect reciproc și conexiune emoțională are mai multe șanse să ducă la dragoste.

2

Adevărat sau fals:

Sexul oral este necesar dacă vrei să ai un iubit.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Nimeni nu ar trebui să se simtă obligat/ă să se angajeze în vreo activitate sexuală pentru a începe sau a menține o relație. Consimțământul și dorința reciprocă sunt esențiale în toate actele intime.

3

Adevărat sau fals:

Există doar două tipuri de fete, cele care se culcă cu alții și fetele „cuminti”.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Acest stereotip judecă pe nedrept fetele pe baza opțiunilor lor sexuale. Oamenii sunt mai complecși și nu ar trebui să fie etichetați într-un mod atât de limitativ.

4

Adevărat sau fals:

Fetele „cuminti” nu au fantezii sexuale.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Oricine, indiferent de felul în care arată în exterior, poate avea fantezii sexuale. Este o parte normală a sexualității umane.

5

Adevărat sau fals:

Băieții nu ar trebui să plângă, iar fetele sunt întotdeauna isterice.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Emoțiile sunt o experiență umană, care nu este legată de gen. Toată lumea are dreptul să își exprime sentimentele liber și pe deplin.

6

Adevărat sau fals:

Doar băieții pot fi lideri, iar fetele ar trebui să se concentreze doar pe a arăta bine.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Calitățile de lider pot fi găsite în orice gen. Atât băieții, cât și fetele ar trebui încurajați să își dezvolte abilitățile și să își urmărească ambițiile.

7

Adevărat sau fals:

Trebuie să arăți într-un anumit fel pentru a fi considerat atrăgător.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Atracția este subiectivă, iar standardele de frumusețe variază foarte mult. Fiecare persoană are calități unice care o fac atractivă.

8

Adevărat sau fals:

Persoanele trans sunt doar confuze cu privire la genul lor.

Răspuns:

Fals

Explicație:

A fi transsexual înseamnă a avea o identitate de gen care nu se potrivește cu sexul atribuit la naștere. Este o identitate autentică și recunoscută, nu o confuzie.

9

Adevărat sau fals:

Este ciudat ca un băiat să placă un alt băiat sau ca o fată să iasă cu o altă fată.

Răspuns:

Fals

Explicație:

Orientarea sexuală este un aspect natural al identității cuiva. Chiar dacă unui băiat îi plac băieții sau dacă o fată se întâlnește cu fete, este normal și aceste alegeri ar trebui respectate.

Concluzie:

O bună sănătate sexuală înseamnă să-ți înțelegi propria sexualitate, să te bucuri de ea în siguranță, să faci alegeri inteligente pentru a evita BTS (boli cu transmitere sexuală), sarcinile nedorite și să-ți alegi propriile relații sexuale.

Cererea de ajutor

Dacă te simți presat/ă sau forțat/ă în situații sentimentale sau sexuale, este important să ceri ajutor.

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii
CNPAC
WWW.CNPAC.MD



Chat anonim
și gratuit cu
psihologul
12+
Adolescenti
insurgenti
WWW.12PLUS.MD



EMOȚIA SEXUALITĂȚII

Apropierea fizică sau intimitatea cu cineva poate stârni o mulțime de sentimente diferite. Este absolut normal să te simți foarte bine, bucuros/oasă, împlinit/ă sau chiar un pic trist/ă, rușinat/ă după ce ai fost aproape de cineva, fie că este vorba de ținutul de mână, îmbrățișatul, sărutatul sau mai mult. Aceste sentimente sunt o parte naturală a interacțiunii cu cineva la un nivel mai profund.

Exemplu:

După ce ai avut parte de intimitate sexuală, s-ar putea să te simți foarte apropiat/ă de acea persoană, din cauza eliberării hormonilor care te fac să te simți bine, cum ar fi oxitocina. Sau, dacă treci printr-o despărțire, s-ar putea să te simți extrem de trist/ă pentru că acele legături puternice pe care le-ai format fac să fie mai greu să renunți.



Exercițiu Practic: Tabloul emoțiilor mele

1

Gândește-te la sentimentele tale în diferite momente ale relației, cum ar fi: momentul când ai întâlnit persoana care ți-a devenit iubit/ă, apoi când ați început să fiți împreună, unele certuri sau chiar despărțirea.

2

Folosind diverse materiale creează un tablou al emoțiilor tale. Decupează imagini, cuvinte sau folosește culori care arată ce ai simțit în aceste momente și lipește-le pe foaie. Nu există niciun mod greșit de a te exprima aici, așa că lasă-ți creativitatea să curgă!

3

Dacă te simți confortabil/ă, împărtășește tabloul tău cu ceilalți. Vorbește despre sentimentele pe care le-ai arătat pe planșa ta. Acest lucru îi poate ajuta pe toți să vadă cât de diverse și complexe pot fi emoțiile tale.

4

Ține minte, toate sentimentele tale sunt valide. Recunoașterea și discuția despre ele te poate ajuta să îți gestionezi mai bine emoțiile și să construiești relații mai puternice și mai sănătoase.



Practici sexuale sigure

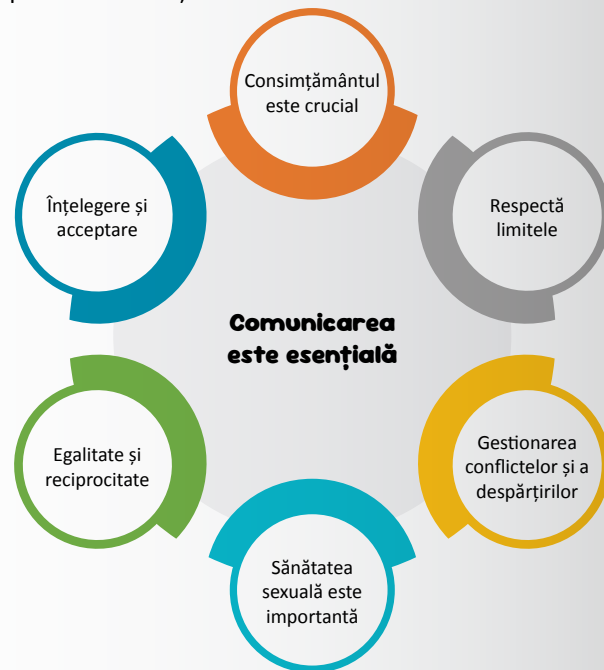
Folosește întotdeauna prezervative pentru a preveni BTS și sarcinile neplanificate - acestea sunt cea mai bună protecție a ta, dar funcționează doar dacă sunt folosite corect de fiecare dată:

- 1 Verifică întotdeauna data de expirare și integritatea ambalajului înainte de utilizare.
- 2 Folosește un prezervativ nou pentru fiecare act sexual, de la început până la sfârșit.
- 3 Păstrează prezervativele în mod corespunzător, departe de căldură și de obiecte ascuțite.
- 4 Exersează punerea corectă a unui prezervativ.

Dacă este cazul, se va pune și info: Aici vei găsi informații despre unde să obții prezervative gratuite sau la prețuri accesibile și teste confidențiale pentru BTS.

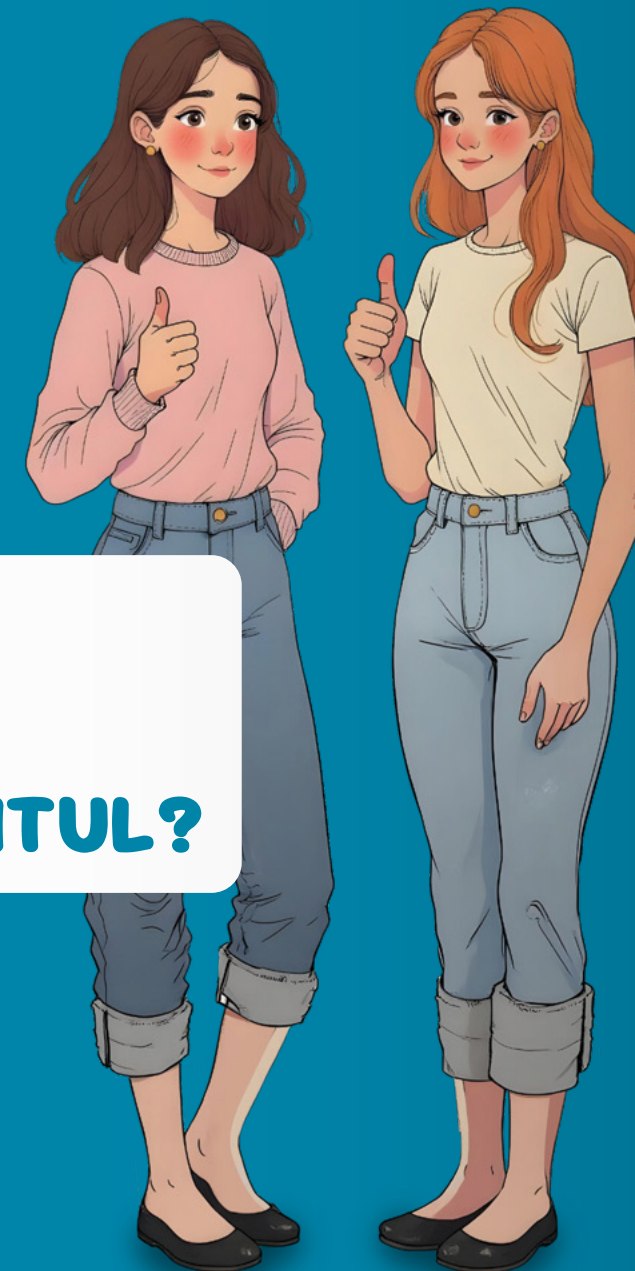
Șapte ingrediente ale sexualității sănătoase

Iată **șapte puncte cheie** de reținut despre sexualitate și relații, menite să îți ofere o înțelegere cuprinzătoare a acestor aspecte importante ale vieții tale.



PARTEA 3:

CE ÎNSEAMNĂ CU ADEVĂRAT CONSIMȚĂMÂNTUL?



Absența consimțământului este elementul de bază ce caracterizează toate formele de violență sexuală. Consimțământul înseamnă că toți cei implicați spun DA și se simt bine în legătură cu ceea ce se întâmplă.

Ai responsabilitatea să te asiguri că nu-i rănești pe alții și cere întotdeauna acordul celui alt. În aceeași măsură, ai dreptul să îți exprimi acordul sau dezacordul, reducând riscul de traumă și suferință. Nu ești obligat/ă să faci ceva ce nu dorești. Ai dreptul să te bucuri de intimitate fără să te simți constrâns/ă.

Ține minte, tăcerea nu este consimțământ:

Vorbește, vorbește, vorbește!

ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII PENTRU ALEGERILE TALE

Pe măsură ce crești, descoperi că ai mai multă libertate și putere asupra propriului corp și a ceea ce faci cu el. Devii mai independent/ă, ceea ce înseamnă că poți lua o mulțime de decizii pe cont propriu.

Partea cea mai tare? Tu poți decide ce este bine pentru tine.

- Tu ai puterea de a spune DA sau NU.
- Nimeni nu poate lua aceste decizii pentru tine, la fel cum nici tu nu le poți lua pentru altcineva.
- Alegerile fiecăruia sunt diferite, iar acest lucru este absolut în regulă. Unii ar putea alege să aștepte până la căsătorie, și asta e bine. Sunt persoane ce ar putea prefera o singură relație serioasă, în timp ce alții vor explora mai multe. Totul ține de ceea ce ți se pare ție corect și potrivit.

Ce este consimțământul verbal?

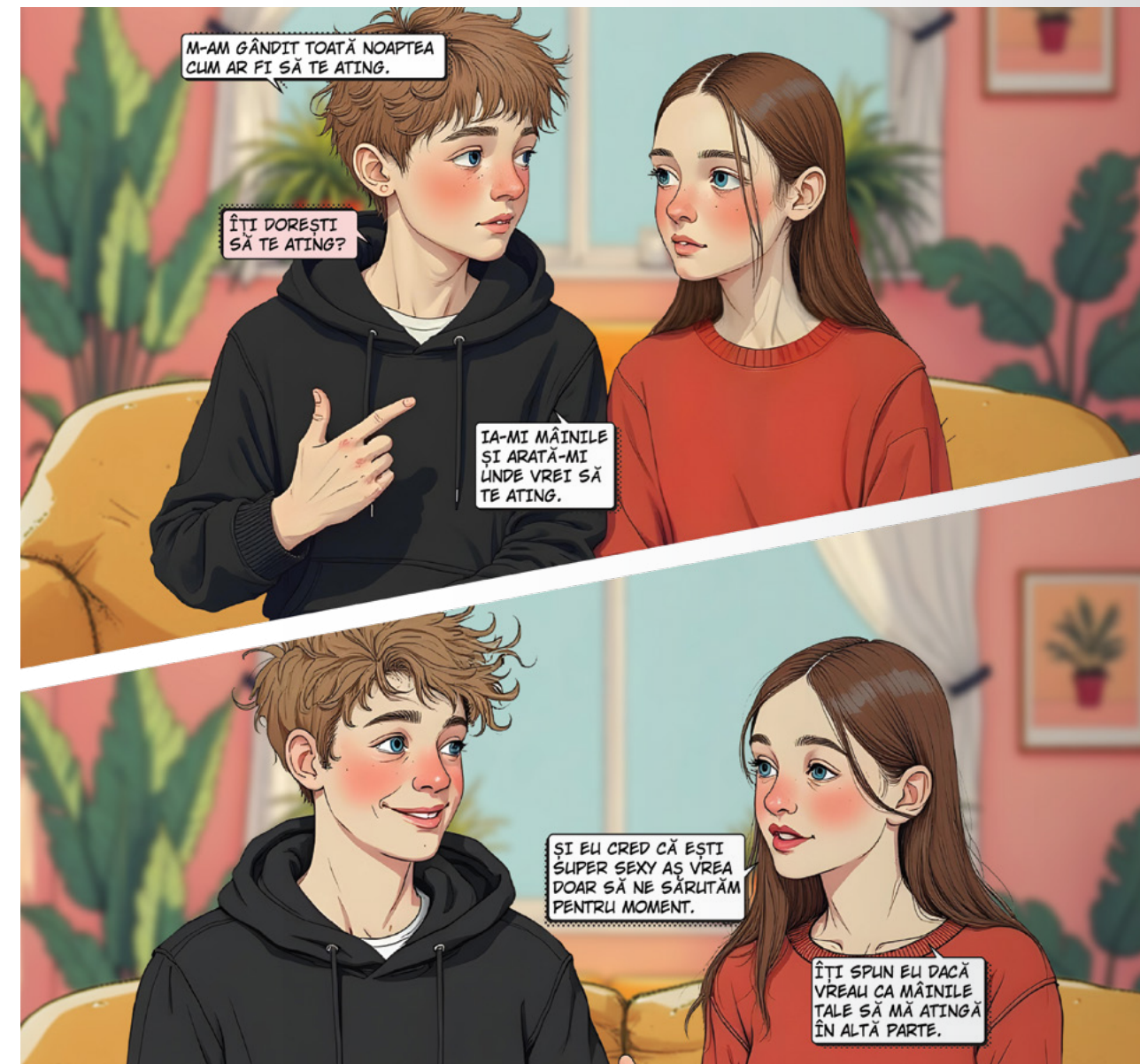
Consimțământul este foarte important și îl puteți da în câteva moduri diferite:

Consimțământul verbal este atunci când spui clar DA sau îți exprimi acordul spunând, de exemplu:

- „Sunt de acord cu acest lucru”.
- „Vreau să fac asta”.
- „Aș dori să fac acest lucru...”
- „Arată-mi cum vrei să...”
- „Da, sunt pregătit/ă. Hai s-o luăm încet. Îți voi spune ce-mi place și ce nu-mi place.”

Ține minte, CONSIMȚĂMÂNTUL CLAR, VERBAL ȘI FERM ESTE ÎNTOTDEAUNA CEL MAI BUN – dacă nu ești sigur/ă că ai consimțământul, oprește-te și întreabă.

„Așa DA” – Cererea consimțământului



Ce este consimțământul non-verbal?

Consimțământul non-verbal se exprimă prin acțiuni, cum ar fi:

- „a da din cap” în semn de acord
- a zâmbi larg
- a iniția o îmbrățișare în semn de acord

Dar înțelegerea și interpretarea semnalelor non-verbale poate fi uneori complicată și poate duce la confuzii. De aceea, ține minte! - comunicarea clară este esențială, în special în înțelegerea și confirmarea consimțământului.

Iată câteva idei care te pot ajuta și moduri în care poți gestiona situațiile în care ai un acord non-verbal din partea celeilalte persoane.

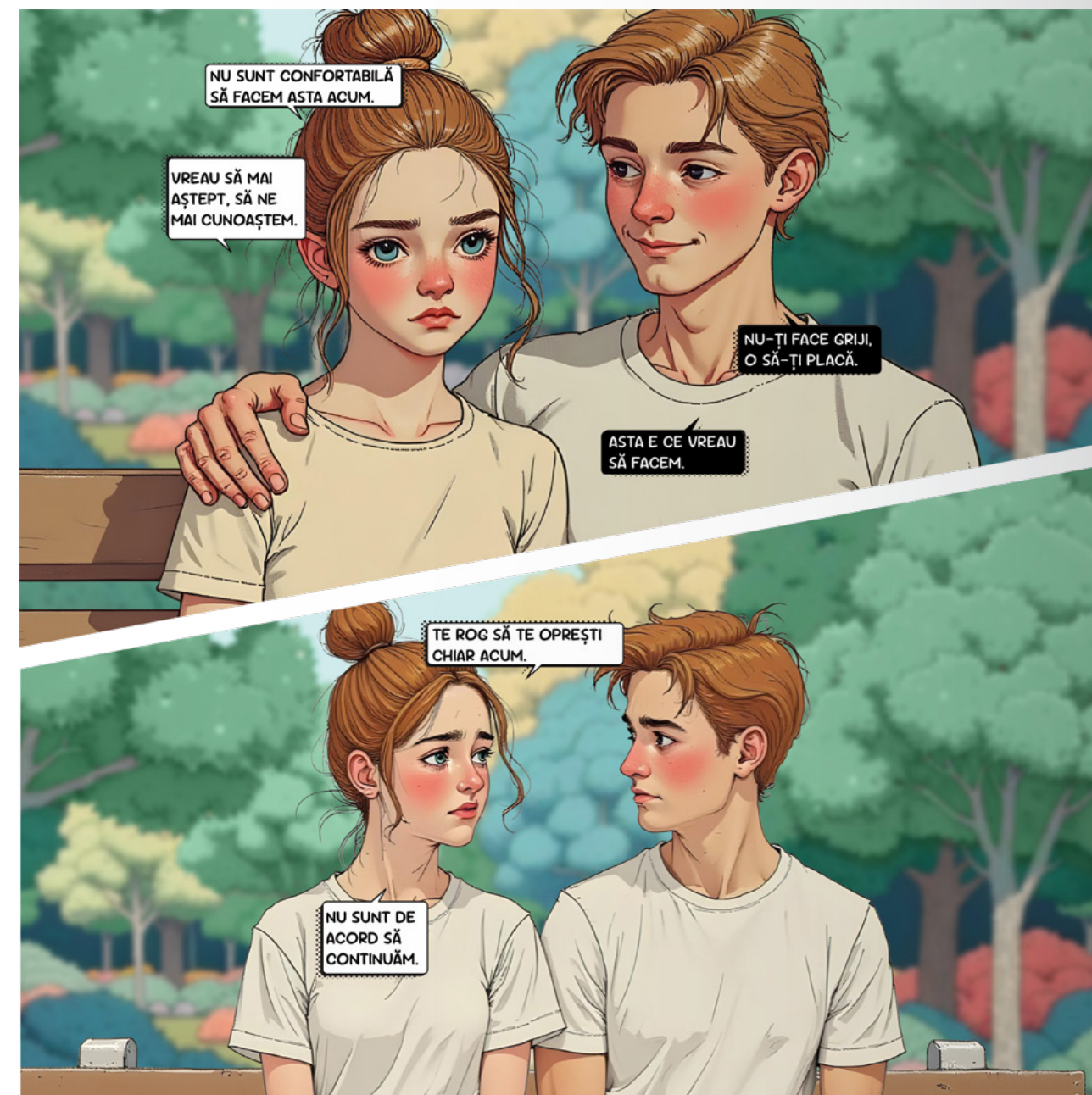


COMUNICAREA CLARĂ CREEAZĂ RESPECT ȘI ASIGURĂ CĂ AMBII PARTENERI SE SIMT CONFORTABIL ȘI SE SIMT BINE. ASIGURĂ-TE ÎNTOTDEAUNA CĂ ORICE CONSIMȚĂMÂNT, FIE EL VERBAL SAU NON-VERBAL, ESTE CLAR. TOTUL ESTE SĂ TE ASIGURI CĂ TOȚI CEI IMPLICAȚI SE SIMT CONFORTABIL ȘI RESPECTAȚI.



10 reguli de aur ale consimțământului

- 1** Dacă nu am spus **NU**, nu înseamnă că am spus **DA**: doar pentru că cineva nu spune „nu” când încerci să îl/o săruți, nu înseamnă că spune „da”. Tăcerea nu înseamnă consimțământ. **Nici următoarele exprimări NU reprezintă consimțământ: „poate”, „hai să vedem”, „nu sunt sigur/ă”, „cred că da” sau „presupun”.**
- 2** **Vorbește:** Folosirea unor cuvinte clare este cel mai simplu mod de a te asigura că dai sau primești consimțământul. Fii cât mai direct/ă.
- 3** **NU înseamnă NU:** Este în regulă să spui „nu” și nu există niciun motiv să te simți prost în legătură cu asta. Respectarea unui „nu” este esențială.
- 4** **Nu e nevoie de scuze:** Dacă nu îți place ceva, nu datorezi nimănui scuze sau o explicație. A spune „nu” este dreptul tău.
- 5** **Consimțământul NU este un permis de acces universal:** Doar pentru că cineva a fost de acord o dată nu înseamnă că este de acord de fiecare dată. Verifică întotdeauna înainte de a trece la nivelul următor. Un da pentru un sărut este doar atât - nimic mai mult.
- 6** **Fii atent/ă la vibe și verifică:** Fiți atent/ă la semnalele non-verbale, cum ar fi îndepărtarea sau încordarea celui/lalt, agitație, încrucișarea brațelor sau picioarelor, evitarea privirii. Dacă ceva ți se pare ciudat, întreabă: „Ești de acord cu asta?” sau „Vrei să continuăm?” sau „Vrei să ne oprim un pic?” sau „Vrei să ne oprim?” pentru a te asigura că ambii vă simțiți bine.
- 7** **Limbajul corpului poate fi înșelător:** Ceea ce ție ți se pare în regulă s-ar putea să nu fie în regulă pentru altcineva. Dacă nu ești sigur/ă, este timpul să faci o pauză și să discuți.
- 8** **Tăcerea nu înseamnă consimțământ:** Nu presupune niciodată că dacă cineva tace, înseamnă că este de acord. Consimțământul trebuie să fie activ, deschis și clar.
- 9** **Aparențele și flirturile nu implică consimțământul:** Indiferent de cum este îmbrăcată o persoană, faptul că flirtează sau te sărută, nu înseamnă automat că este de acord cu ceva mai mult.
- 10** **Consimțământul poate fi revocat:** Dacă cineva spune inițial da, apoi se răzgândește, respectă-i decizia și oprește-te imediat. Consimțământul trebuie să fie continuu.



Este tăcerea un tip de consimțământ?

Tăcerea nu este consimțământ

Tăcerea poate însemna o mulțime de lucruri - poate fi confuzie, disconfort sau pur și simplu că nu ești sigur/ă sau că cealaltă persoană nu știe exact ce îți dorește. Este foarte riscant să presupui că tăcerea înseamnă DA pentru că tăcerea nu spune nimic.

Cum se înțelege lipsa consimțământului?

Lipsa consimțământului înseamnă a nu fi de acord cu ceea ce altcineva vrea să facă și înseamnă a-ți exprima în mod clar limitele și sentimentele.

Iată cum ai putea spune că nu ești de acord:

Fomulări clare:

Spunând fraze simple, directe, cum ar fi::

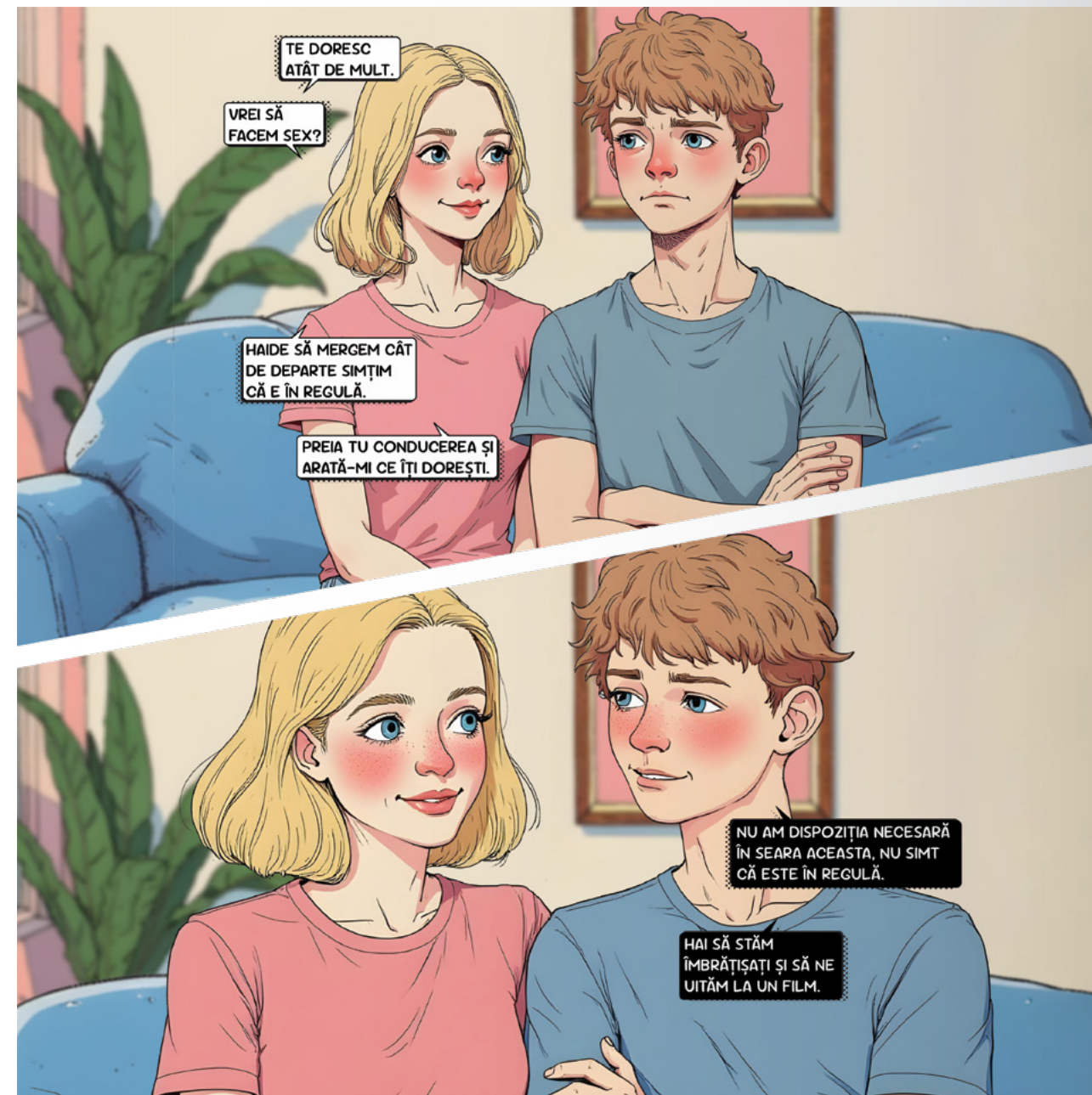
- „Nu.”
- „Stop.”
- „Nu mă simt confortabil să fac asta”.

Exprimarea preferințelor și a limitelor:

Afirmarea clară a ceea ce îți place și ceea ce nu îți place, de exemplu:

- „Îmi place asta, dar nu-mi place asta”.
- „Vreau să fac asta în loc de asta.”

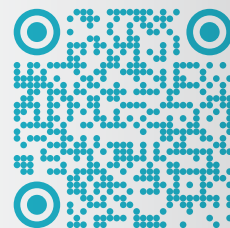
Este esențial să îți exprimi limitele și să te asiguri că acestea sunt respectate. **Consimțământul înseamnă acord reciproc și ai întotdeauna dreptul să refuzi sau să te răzgândești în orice moment.**



Când consimțământul nu poate fi dat?

Există situații specifice în care consimțământul pur și simplu nu este posibil, indiferent de circumstanțe:

Scanează și vizionează:



Intoxicație sau incapacitate:

Consimțământul nu poate fi dat de o persoană care este în stare de ebrietate sau în incapacitate din cauza drogurilor sau a alcoolului, sau dacă aceasta doarme sau este inconștientă. Același lucru este valabil și pentru persoanele cu handicap grav care le afectează capacitatea de a înțelege sau de a comunica consimțământul.

Restricții de vârstă:

Din punct de vedere legal, adolescenții care nu au împlinit vârsta de 16 ani nu își pot da consimțământul pentru activități sexuale cu adulți. Nu contează cât de maturi pot părea sau arăta.

Exemplu: Doar pentru că ai 16 ani, nu înseamnă că ar trebui să te întâlnești cu cineva mult mai tânăr, cum ar fi un copil de 13 sau 14 ani. Este mai bine și mai sigur să alegi parteneri care au aproximativ aceeași vârstă cu tine.

Dinamica puterii:

Consimțământul nu poate fi dat cu adevărat dacă o persoană deține putere sau control semnificativ asupra vieții celeilalte, fie că este vorba de putere fizică, financiară sau ambele.

Exemplu: Dacă partenerul tău se află într-o poziție de autoritate față de tine, cum ar fi un antrenor, un profesor sau un șef, s-ar putea să existe presiuni asupra consimțământului, ceea ce poate duce la constrângere și abuz. Cel mai bine este să fii cu cineva în care raportul de forțe este egal.

Înțelegerea acestor reguli ajută ca toate părțile implicate în orice interacțiune să poată să fie cu adevărat de acord și să participe bunăvoie, fără presiuni sau neînțelegeri. Căută întotdeauna să ai relații în care toată lumea se simte respectată și egală.

PARTEA 3:

RELAȚII ABUZIVE



Spectrul relațional: relații sănătoase, nesănătoase, abuzive

Toate relațiile se încadrează într-un spectru de la cele sănătoase la cele nesănătoase și până la cele abuzive. Relațiile sănătoase se bazează pe egalitate și respect. Relațiile nesănătoase se bazează pe încercări de a controla cealaltă persoană. Relațiile abuzive se bazează pe un dezechilibru al puterii și al controlului.

Relații sănătoase

Comunicare sănătoasă

Problemele sunt discutate calm și deschis. Fiecare partener îl ascultă pe celălalt, respectă opiniile celuilalt și este dispus să facă compromisuri

Respect

Fiecare partener îl prețuiește pe celălalt

Încredere

Încredere reciprocă pe care fiecare partener a câștigat-o

Onestitate

Ambii parteneri sunt sinceri unul cu celălalt, dar pot totuși să păstreze anumite lucruri pentru ei înșiși

Egalitate

Partenerii iau decizii împreună și se supun reciproc acelorași standarde

Individualitate

Fiecărui partener îi place să petreacă timp separat și respectă atunci când celălalt își exprimă nevoia de spațiu

Relații nesănătoase

Comunicare deficitară

Problemele sunt discutate doar ocazional sau deloc. Partenerii nu se ascultă reciproc și nu sunt dispuși să facă compromisuri.

Lipsa de încredere

Pot exista suspiciuni cu privire la ceea ce face un partener pe la spatele celuilalt sau există bănuieli în legătură cu loialitatea partenerului.

Lipsa de onestitate

Unul sau ambii parteneri se mint reciproc.

Lupta pentru control

Unul sau ambii parteneri consideră că nevoile și deciziile lor sunt mai importante și se concentrează pe obținerea propriului scop.

Lipsa de individualitate

Partenerii petrec atât de mult timp împreună încât unul dintre ei se simte sufocat. Sau, partenerii petrec atât de mult timp împreună încât ignoră prietenii, familia și alte lucruri esențiale.

Relații abuzive

Comunicarea toxică

În timpul certurilor, există țipete, înjurături sau amenințări; acest lucru se poate întâmpla și în afara certurilor.

Lipsa de respect

Unul dintre parteneri desconsideră în mod intenționat sau continuu sentimentele și siguranța fizică a partenerului său.

Acuzații și învinovățire

Un partener suspectează flirtul sau înșelăciunea fără motiv și face acuzații.

Lipsa de responsabilitate

Partenerul abuziv (verbal sau fizic sau sexual sau toate) își neagă și minimizează acțiunile. În schimb, își învinovățește partenerul pentru răul pe care îl provoacă.

Control

Doar unul dintre parteneri ia toate deciziile în relație. Dacă celălalt partener contestă deciziile, poate exista o creștere a comportamentelor abuzive.

Cele 12 forme de manipulare și abuz

Manipularea în relații se poate întâmpla atunci când cealaltă persoană acționează în încercarea de a te controla și de a prelua puterea. Manipularea emoțională poate fi dificil de depistat, deoarece poate varia de la subtilă și inconștientă la evidentă și calculată.

Este foarte important să știi că manipularea și abuzul pot fi primul pas către probleme mai grave, cum ar fi abuzul sexual. Recunoașterea semnelor și a strategiilor de manipulare este esențială pentru a te menține în siguranță. Într-un capitol următor, vei afla sfaturi, recomandări și instrumente care te vor ajuta să te protejezi de aceste comportamente dăunătoare.

Bullyingul sau hărțuirea

implică un comportament agresiv repetat, menit să rănească sau să intimideze pe cineva din punct de vedere fizic, emoțional, relațional sau social. Bullying-ul poate lua multe forme, inclusiv hărțuirea verbală, agresiunea fizică, răspândirea de zvonuri și excluderea deliberată din grupurile sociale. Impactul bullying-ului este profund, ducând adesea la cicatrici emoționale pe termen lung, scăderea stimei de sine, anxietate și depresie.

- Ești atât de prost; oricum nimeni nu te place.
- Dacă nu faci ce spun eu, mă voi asigura că toată lumea se întoarce împotriva ta.
- De ce te mai obosești să încerci? Ești fără valoare.

Cyberbullyingul

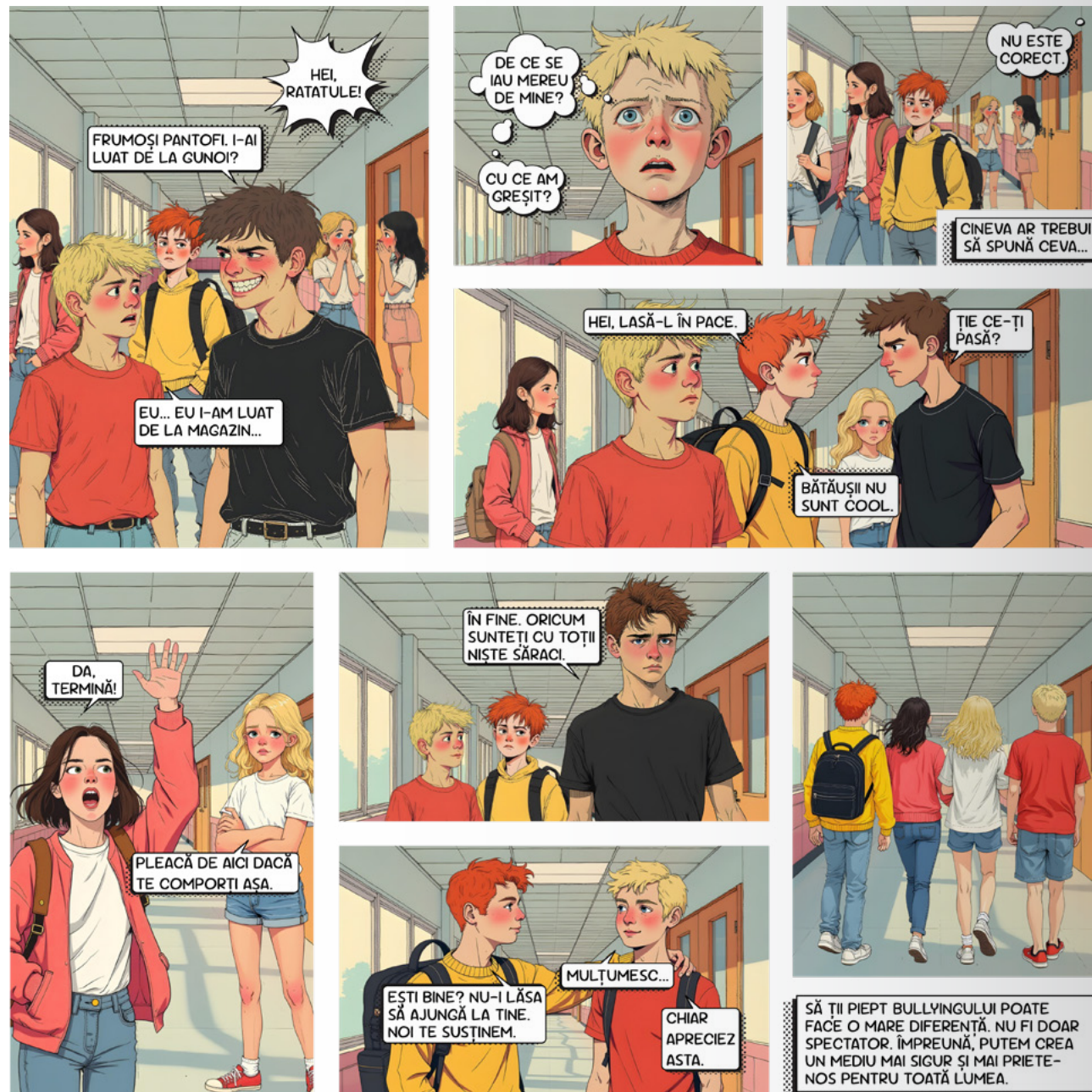
are loc pe platforme digitale, cum ar fi social media, aplicații de mesagerie sau forumuri online. Aceasta implică utilizarea tehnologiei pentru a hărțui, amenința, stânjeni sau viza o altă persoană. Cyberbullyingul poate include trimiterea de mesaje răutăcioase, răspândirea de zvonuri, postarea de fotografii sau videoclipuri jenante și crearea de profiluri false. Hărțuirea cibernetică poate fi necruțătoare și omniprezentă, deoarece poate avea loc 24 de ore din 24, 7 zile din 7 și poate ajunge rapid la un public larg. Anonimatul oferit de internet îi încurajează adesea pe agresori, ceea ce o face o formă deosebit de insidioasă de hărțuire care poate duce la suferințe emoționale grave pentru victimă.

Hărțuirea verbală sau Bullyingul verbal

presupune folosirea cuvintelor pentru a-i răni pe alții, adesea prin insulte, tachinări, injurii sau amenințări. Aceasta poate avea loc în persoană, la telefon sau prin mesaje scrise. Acest tip de intimidare urmărește să subestimeze, să înjosească sau să intimideze victima.

Bullyingul fizic

este cea mai vizibilă formă de bullying, implicând vătămarea corporală directă a victimei. Aceasta poate include îmbrânceala, lovirea cu piciorul, împingerea sau orice altă formă de agresiune fizică. Hărțuirea fizică se poate extinde până la deteriorarea sau furtul obiectelor personale. Intenția este de a exercita putere și control asupra victimei prin dominație fizică, ducând la teamă și intimidare.



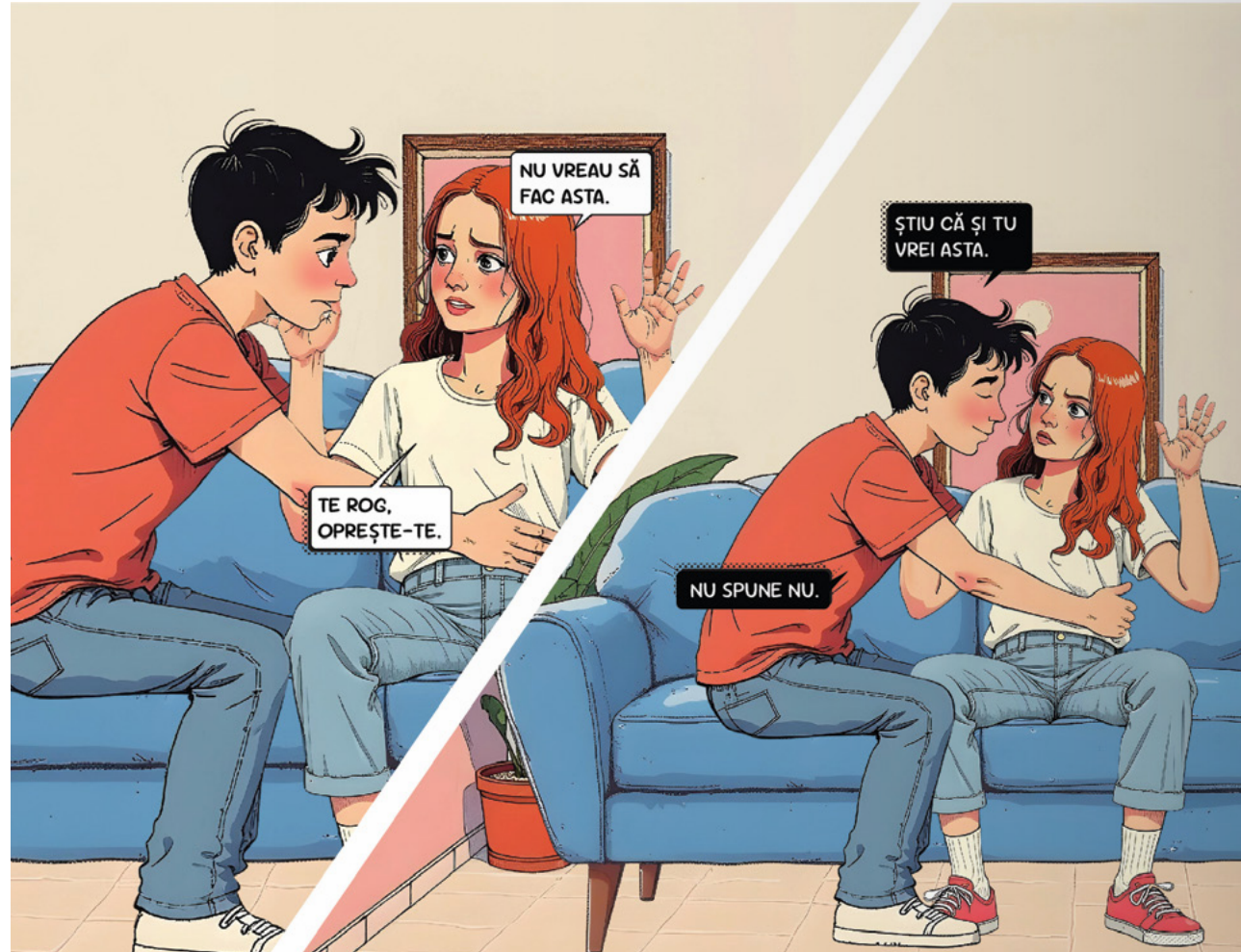
Love Bombing sau oferirea excesivă de afecțiune și atenție cuiva pentru a-i influența sau controla comportamentul, adesea la începutul unei relații!

- Tu ești totul pentru mine; nu pot trăi fără tine.
- Suntem meniți să fim împreună pentru totdeauna. Nu m-am mai simțit niciodată așa.
- Nimeni nu te va iubi vreodată la fel de mult ca mine, așa că de ce să te uiți în altă parte?



Gaslighting sau negarea înseamnă manipularea unei persoane prin negarea și distorsionarea adevărului, chiar și atunci când există dovezi, pentru a o face să se îndoiască de propria memorie sau percepție.

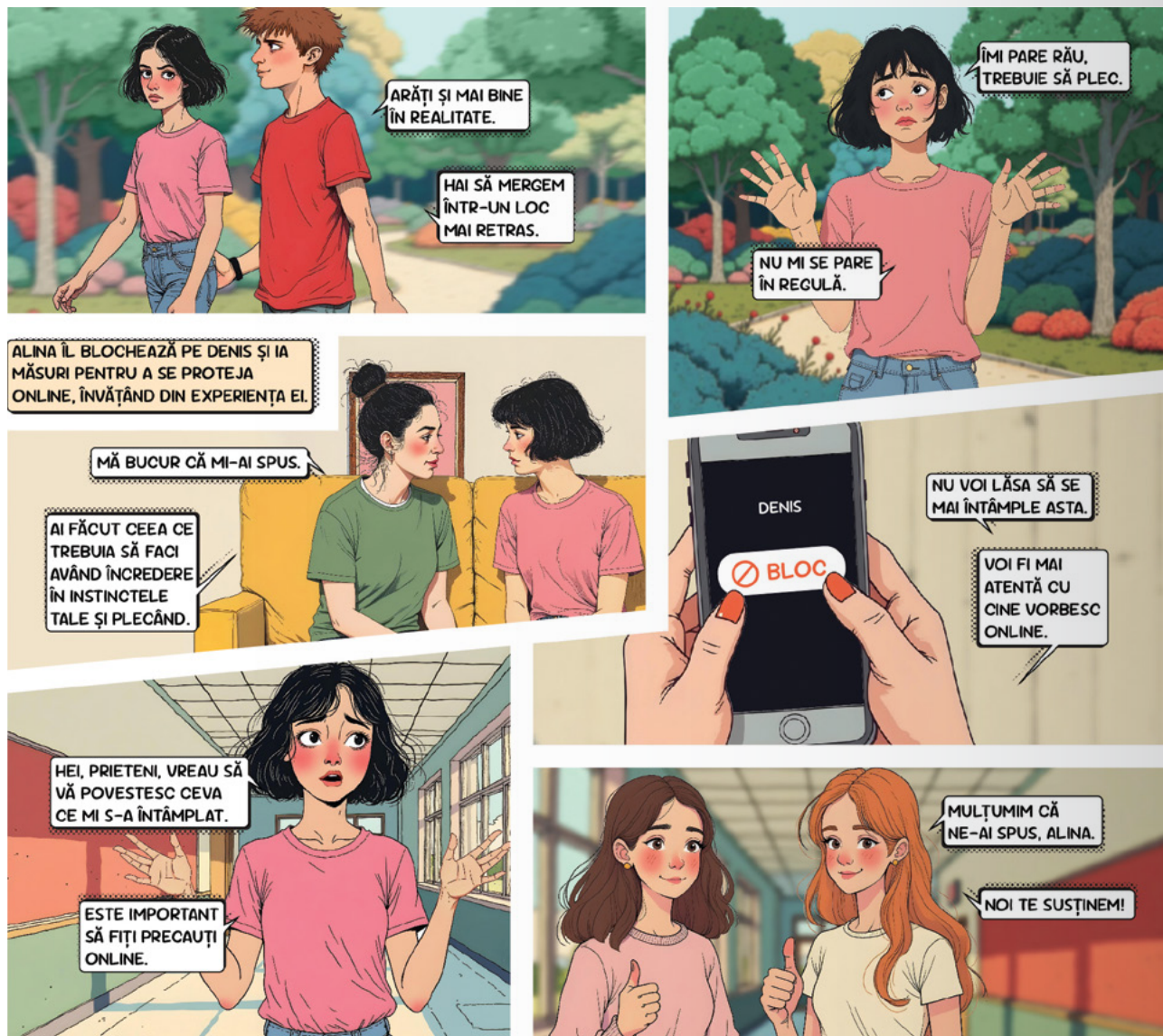
- Sunt șocat/ă, nu am spus niciodată așa ceva. Probabil că ai înțeles greșit.
- Iar inventezi lucruri. Asta nu s-a întâmplat niciodată.
- Îți imaginezi doar lucruri. Ești paranoic/ă.
- Ești complet nebun/ă.



Grooming sau procesul deliberat de a construi o relație de încredere și conexiune emoțională cu o persoană, adesea un copil sau un adolescent, pentru a o manipula, exploata și abuza de ea. Groomingul implică un abuzator care folosește comportamente manipulative pentru a câștiga încrederea unei victime, cu scopul final de a exploata această relație în scopuri personale sau sexuale. Acesta începe adesea cu acțiuni aparent nevinovate, care creează o apropiere, dar trece treptat la un comportament nepotrivit și coercitiv, pe măsură ce abuzatorul testează și distruge limitele victimei.

- Ești foarte matur pentru vârsta ta; înțelegi lucruri pe care oamenii de vârsta ta nu le-ar înțelege.
- Simt că pot să-ți spun orice, ești atât de diferit/ă de toți ceilalți.
- Lasă-mă să-ți aduc jocul ăla, îl meriți pentru că ești un/o prieten/ă atât de bun/ă.





Acest scenariu îți propune să te ajute să îți dai seama cu privire la pericolele de grooming, să îți dea putere să ai încredere în instinctele tale și să iei măsuri proactive pentru a te proteja online.

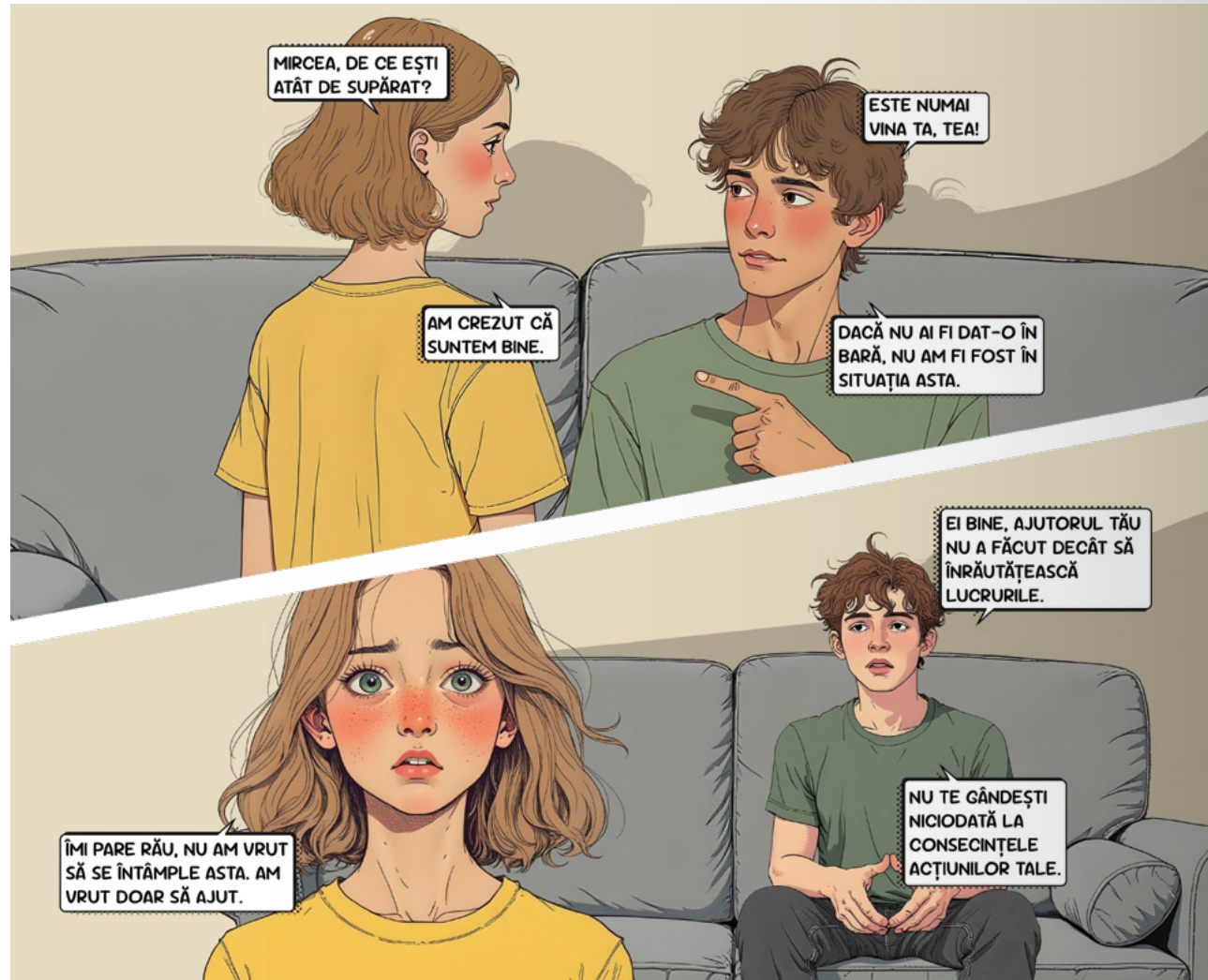
Minimizarea sentimentelor sau experiențelor victimei, făcând-o să se simtă ca și cum ar fi exagerată sau irațională.

- De ce ești supărat/ă pentru un lucru atât de mărunț?
- Nu e mare lucru, exagerezi.
- Ești prea sensibil/ă. Nu poți accepta o glumă?



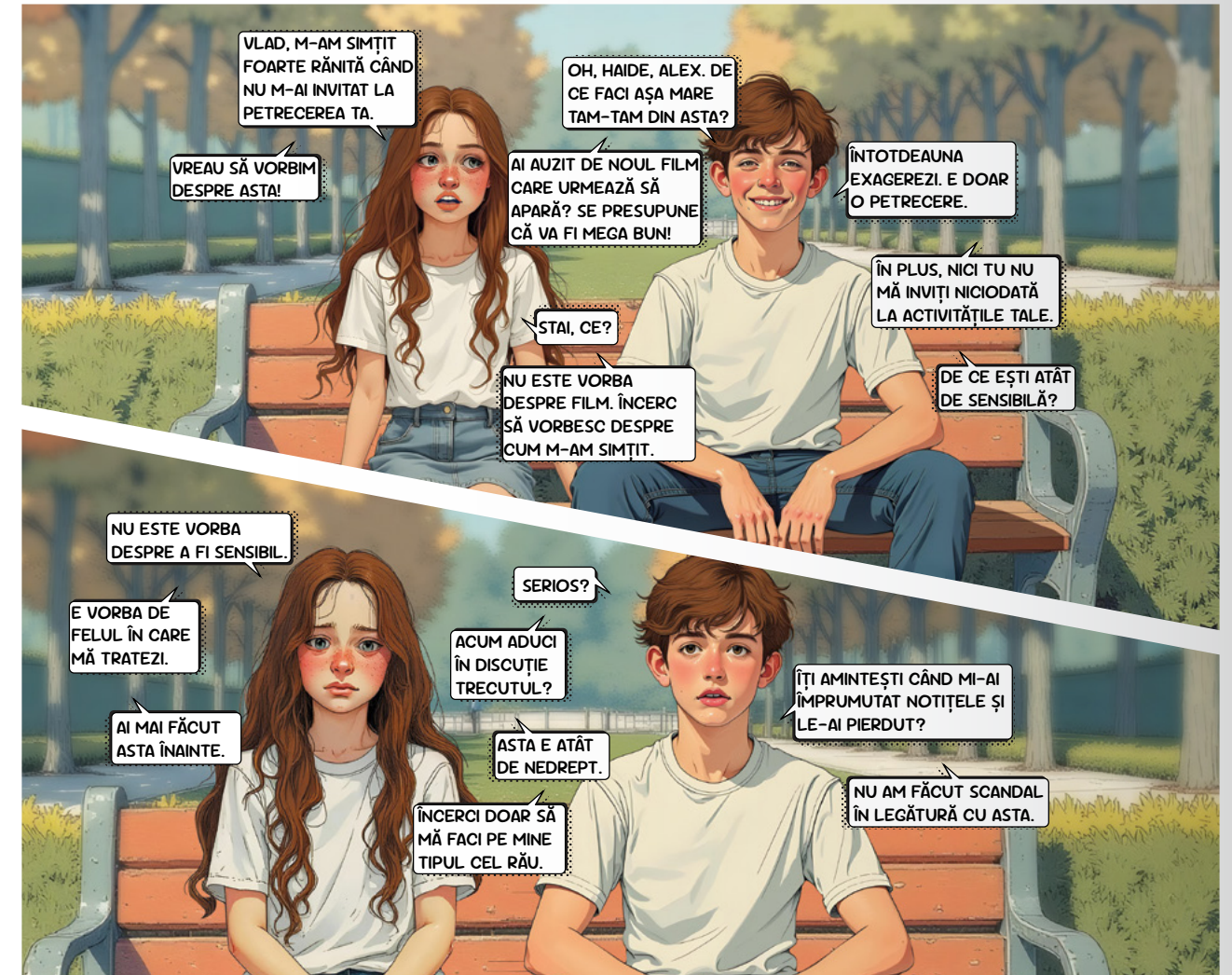
Învinovățirea sistematică a victimei pentru lucruri care nu sunt din vina ei, transferând toată responsabilitatea și făcând-o să se simtă vinovată sau rușinată.

- Este numai vina ta. Dacă nu făceai X, nu s-ar fi întâmplat acest lucru.
- Întotdeauna mă obligi să fac asta. Mă împingi la limită.
- Nu aș fi nevoit/ă să fac asta dacă ai fi mai înțelegător/e.



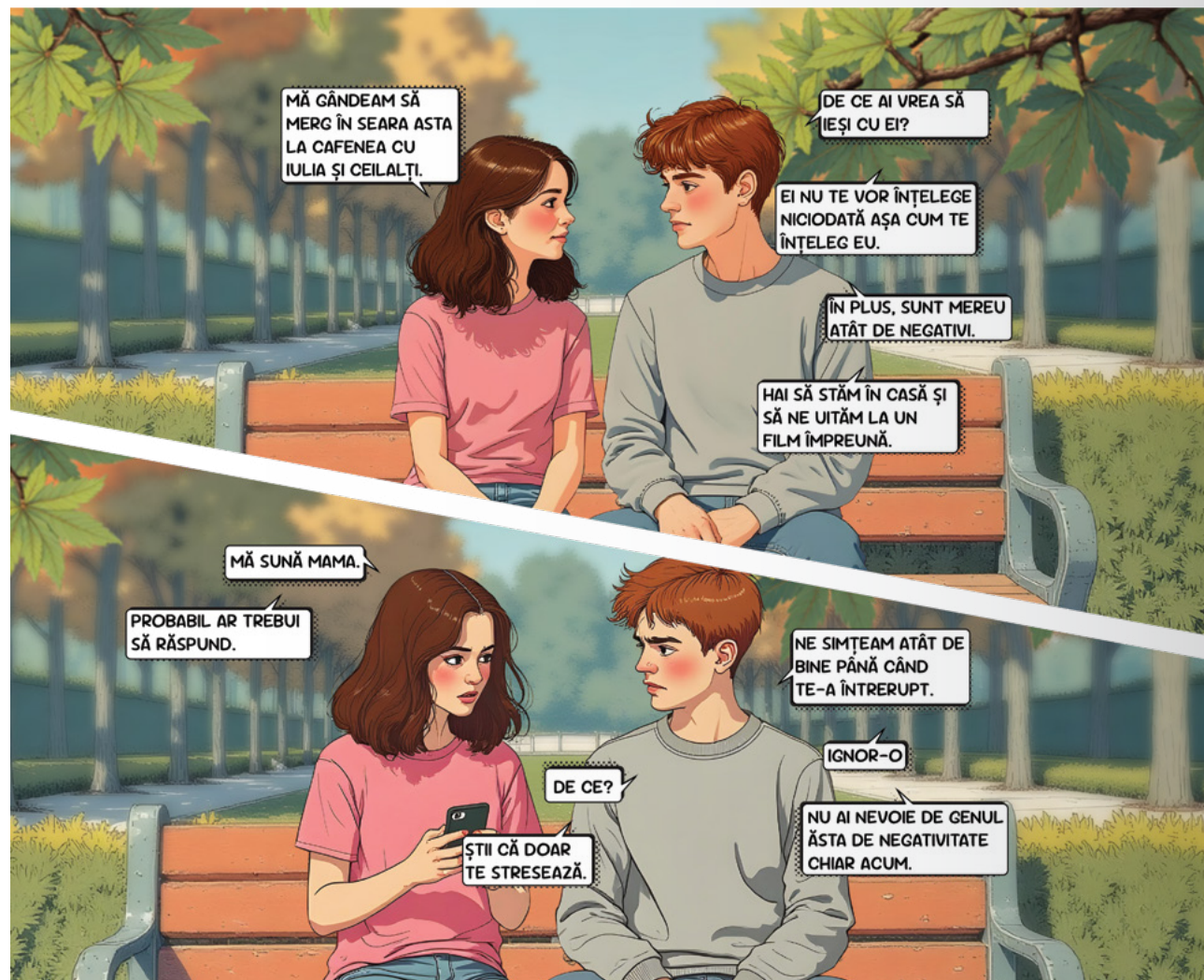
Tactici de confuzie și deviere precum schimbarea subiectului, banalizarea problemelor sau folosirea unor erori logice pentru a deruta și dezorienta victima.

- Hai să nu vorbim despre asta acum. Doar te gândești prea mult.
- Ești ilogic/ă. Nu mai încerca să răstălmăcești lucrurile.
- Nu știi despre ce vorbești. Nu are niciun sens ce spui.



Izolarea victimei de prieteni, familie sau alte surse de sprijin, făcând-o mai dependentă și mai ușor de manipulat.

- De ce trebuie să implici mereu alte persoane? Nu poți să te descurci singur/ă?
- Prietenii tăi nu înțeleg relația noastră așa cum o înțeleg eu. Nu-i mai asculta.
- Întotdeauna alergi la familia ta pentru sprijin. Nu vezi că nu fac decât să cauzeze mai multe probleme?



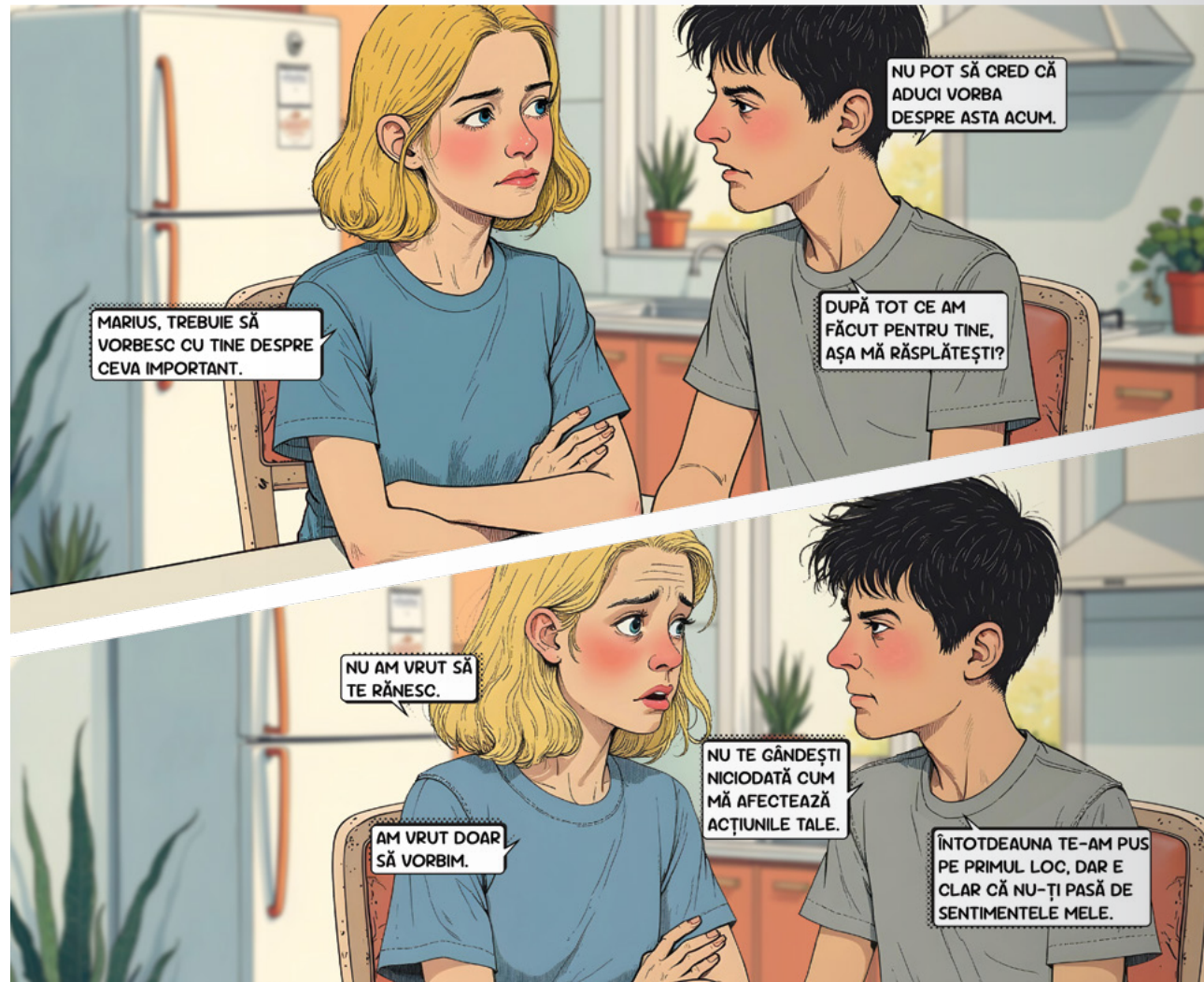
Silent Treatment sau răspuns prin tăcere folosirea tăcerii ca armă pentru a exclude și pedepsi pe cineva, accentuând un dezechilibru de putere.

- Te voi ignora până când îți vei cere scuze pentru ceea ce ai făcut.
- Nu merită să vorbesc cu tine acum.
- Vorbește cu mine când vei decide să fii rezonabil/ă.



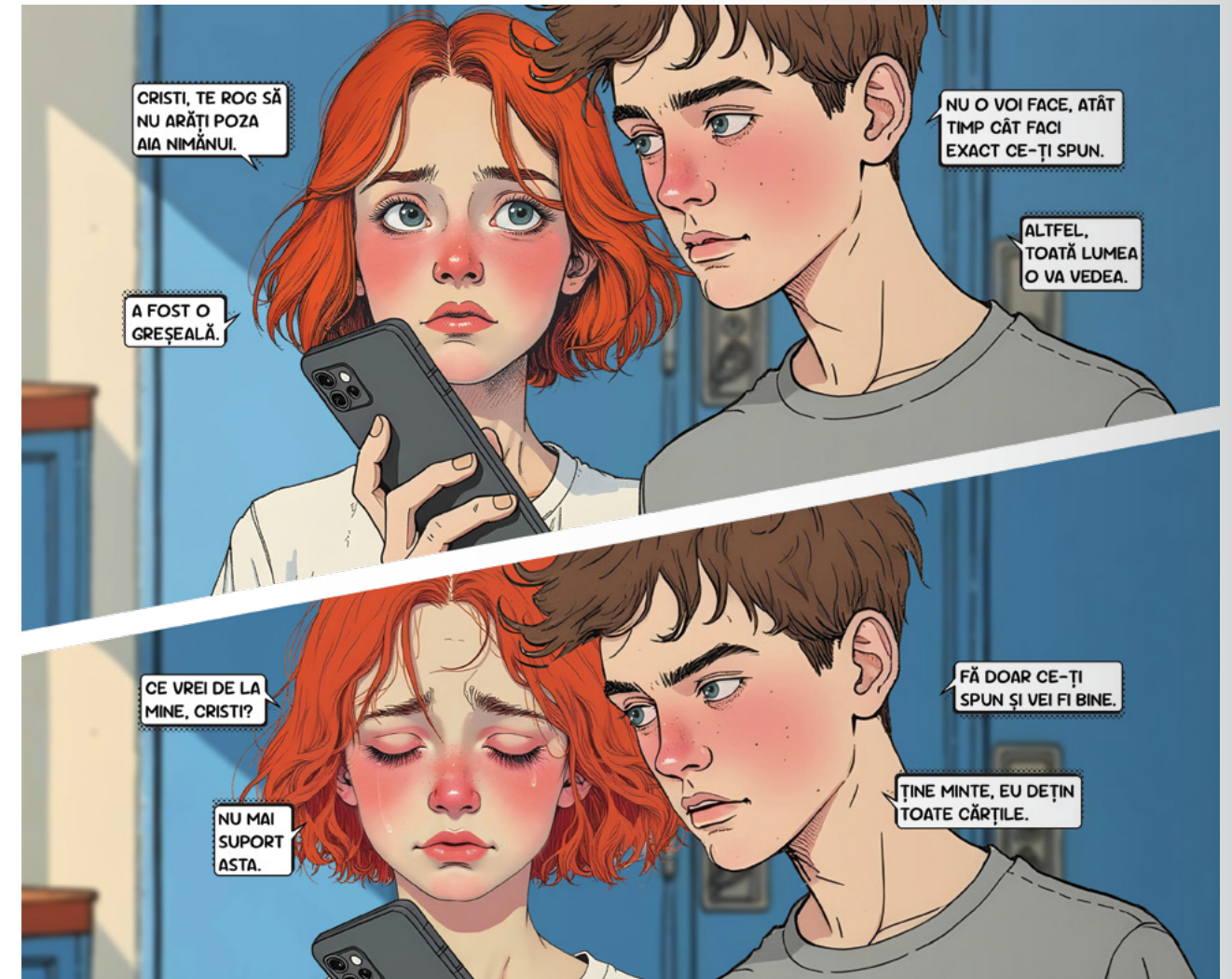
Guilt Trip sau manipularea pentru autoînvinovățire când cineva îl face pe celălalt să se simtă excesiv de responsabil sau vinovat pentru o situație sau pentru că nu îndeplinește așteptările.

- Uită-te la toate sacrificiile pe care le-am făcut pentru tine, iar tu nu poți face acest lucru pentru mine?
- Cred că am așteptat prea mult de la cineva ca tine.
- Îmi datorezi atât de multe după tot ce am făcut.



Șantajul prin constrângerea și amenințarea cuiva că vor fi dezvăluite informații sensibile sau vor fi luate măsuri dăunătoare dacă nu se conformează.

- Fă ce-ți cer, sau mă voi asigura că familia ta va afla despre trecutul tău.
- Ai face bine să fii de acord, altfel îți sabotez proiectul de la școală.
- Dacă încerci vreodată să pleci, îți voi ruina reputația.



Amenințări și intimidarea pentru a influența acțiunile cuiva, făcându-l/făcând-o să se simtă vulnerabil/ă și neputincios/oasă.

- Fă ce-ți spun, sau vei regreta.
- Dacă nu-mi urmezi sfatul, lucrurile se vor înrăutăți pentru tine.
- Supune-te mie sau mă voi asigura că vei pierde tot ceea de ce îți pasă.



Înțelegerea acestor tactici manipulative este esențială pentru a recunoaște când relațiile devin nesănătoase sau chiar abuzive. Conștientizarea acestor comportamente îți poate da posibilitatea să cauți sprijin și să ieși din relațiile toxice în siguranță și eficient.

Ciclul abuzului relațional

Ciclul abuzului în relații constă în patru faze distincte, fiecare caracterizată prin comportamente specifice din partea agresorului și sentimente corespunzătoare din partea victimei:

creșterea
tensiunii

incidentul
abuziv

faza de
împăcare

calm

Tensiunea crește



Victima: Anxietate și un sentiment de mers pe coji de ouă, încercând să evite să îl provoace pe abuzator.

- „De parcă merg pe coji de ouă în preajma lui. Trebuie să fiu atentă la tot ce spun sau fac”
- „Poate că dacă mă străduiesc mai mult să îi fac pe plac, lucrurile nu se vor înrăutăți. Trebuie să evit să îl enervez”.



Abuzatorul: Începe să dea semne de iritare, gelozie sau resentimente. Poate începe să facă cereri exagerate sau să critice frecvent victima.

- „Alo, nu poți niciodată să faci lucrurile cum trebuie? Tot timpul mă enervezi!”
- „Cu cine vorbeai astăzi? Te-am văzut râzând cu altcineva”.

Incident abuziv



Victima: Frică, durere și neputință pe măsură ce abuzul atinge cote maxime.

- „Nu știu cum să fac să înceteze asta. Mi-e frică de ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare”
- „De ce îmi fac asta? De ce mi se întâmplă mie asta? Cu ce am greșit?”
- „Nu există nicio cale de ieșire. Sunt prins/ă în acest coșmar.”



Abuzatorul: Se angajează în acte evidente de abuz fizic, emoțional, sexual sau psihologic. Acestea ar putea include lovirea, insultarea, amenințarea sau alte forme de comportament violent și agresiv.

- „Te-am avertizat ce se va întâmpla dacă nu ascuți!”
- „Ești un nimic. Nimeni altcineva nu te-ar vrea vreodată”
- „Trebuie să faci sex cu mine. Îmi datorezi asta. Nu ai de ales”
- „Dacă vei spune vreodată cuiva, vei regreta.”

Faza lunii de miere



Victima: Ușurare amestecată cu speranță atunci când agresorul arată remușcări sau se comportă afectuos.

- „Poate că de data asta lucrurile se vor schimba cu adevărat. Vreau doar ca vremurile bune să nu se mai termine”
- „Îi pare atât de rău. Poate că mă iubește cu adevărat și lucrurile se vor îmbunătăți.”



Abuzatorul: Își cere scuze foarte mult, promite că se va schimba și poate oferi cadouri sau arată afecțiune în plus, pentru a se revanșa și a convinge victima că abuzul nu se va repeta.

- „Îmi pare atât de rău pentru ce s-a întâmplat. Nu știu ce m-a apucat!”
- „Nu voi mai face asta niciodată. Îți promit. Hai să uităm tot ce a fost!”
- „Uite, ți-am cumpărat asta ca să-ți arăt cât de mult îmi pasă. Hai să ieșim și să facem ceva frumos.”

Calm



Victima: Pace și fericire temporare, deoarece relația pare să revină la normal.

- „Lucrurile par să fi revenit la normal. Poate că s-a terminat cu adevărat.”
- „Este atât de plăcut să fim împreună fără nicio dramă sau teamă.”

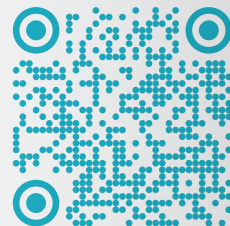


Abuzatorul: Acționează cu iubire și își îndeplinește promisiunile, creând o iluzie de normalitate și stabilitate în relație, care poate convinge victima că acel comportament abuziv a luat sfârșit.

- „Te iubesc atât de mult. Hai să credem că o să fie bine.”
- „Vezi, îmi țin promisiunile. Vom fi bine.”
- „Totul este perfect acum. Să uităm de trecut și să mergem mai departe.”

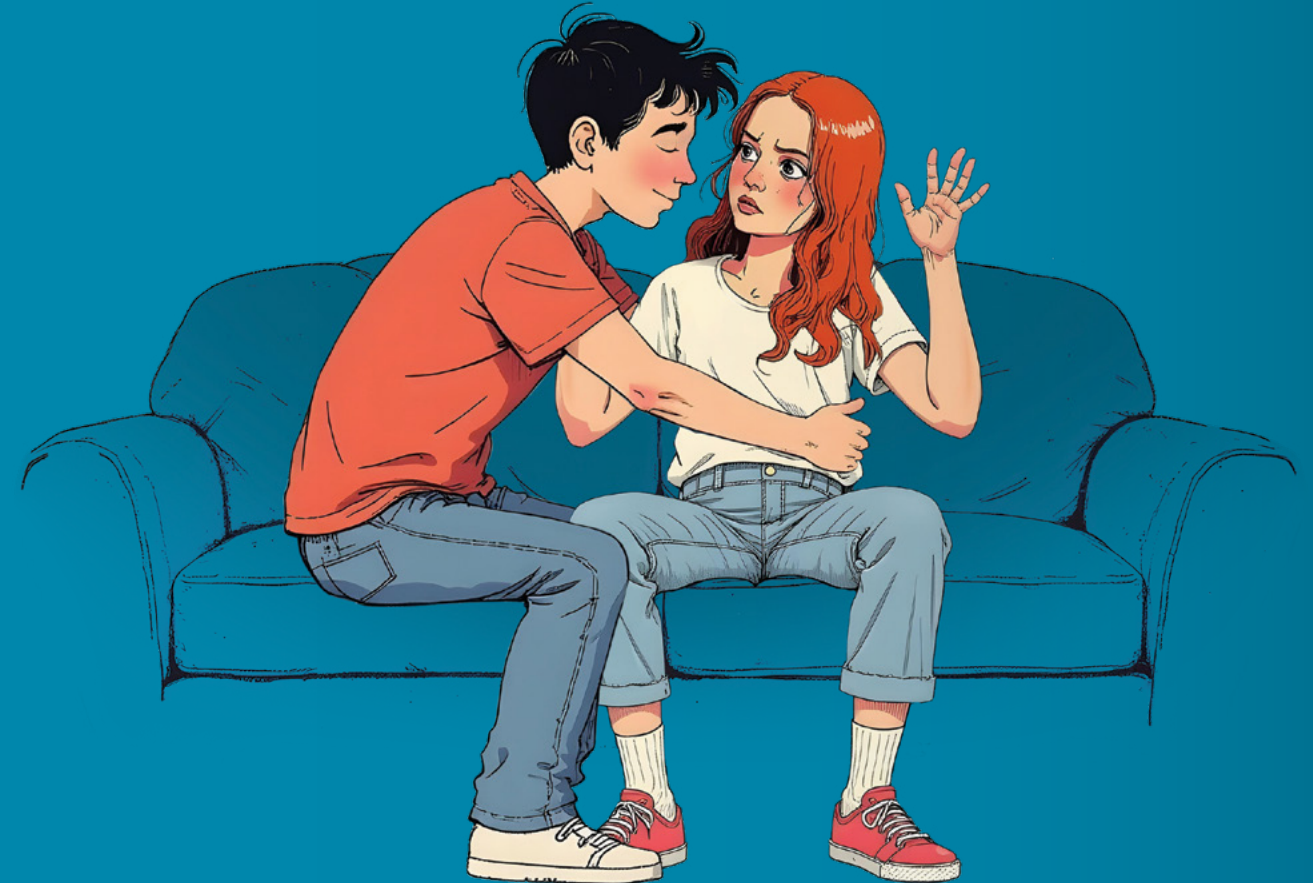
Înțelegerea acestor faze ajută la recunoașterea tiparelor de abuz și a dinamicii complexe implicate, ceea ce poate fi crucial pentru victimele care încearcă să rupă ciclul abuzului.

Scanează și vizionează:



PARTEA 4:

RECUNOAȘTEREA ABUZULUI SEXUAL



Ce este și ce presupune abuzul sexual?

Abuzul sexual este o problemă serioasă și merită toată atenția ta!

Arată diferit:

de la atingeri ale zonelor intime și sensibile ale corpului, până la priviri, gesturi grosolane și cuvinte cu tentă sexuală care te fac să te simți inconfortabil și cu care nu ești de acord.

Cui i se poate întâmpla:

absolut oricine poate fi vizat, indiferent de vârstă, sex sau locul de unde provine.

Se poate întâmpla oriunde:

acasă, la școală, la sală, pe stradă sau când ești în oraș cu prietenii.

Cine ar putea să o facă:

ar putea fi cineva cunoscut - un prieten/ o prietenă, un coleg/ o colegă de clasă sau chiar un membru/ă al/a familiei. Poate fi și o persoană total străină. Nu contează dacă este vorba de băieți, fete, o singură persoană sau un grup întreg.

Dacă ți se întâmplă ție,

amintește-ți întotdeauna că nu este niciodată, dar niciodată vina ta.

Un fapt șocant:

știi că 1 din 3 femei și 1 din 4 bărbați spun că au fost abuzați sexual la un moment dat în viața lor?



Pentru a fi în siguranță, este esențial să știi ce este abuzul sexual și să recunoști semnele. Fii atent/ă și ai grijă de tine!

Violența sexuală implică forța fizică și invadarea spațiului tău personal:



Sfaturi-cheie!

- ✓ Ai **încredere în instinctele tale**: dacă o situație ți se pare ciudată, pleacă imediat de acolo.
- ✓ **Stabilește-ți clar limitele personale** și nu-ți fie teamă să spui NU. **Corpul tău = regulile tale!**
- ✓ **Ține-ți telefonul la îndemână**: Asigură-te că este încărcat și spune-i cuiva de încredere unde te afli.
- ✓ **Rămâi cu gașca ta**: Stai cu prietenii în care ai încredere, mai ales la petreceri sau în locuri pe care nu le cunoști bine.
- ✓ **Cere ajutor**: dacă nu te simți în siguranță, contactează imediat un adult de încredere sau cheamă poliția.

Atingeri nedorite:

Poate fi vorba de cineva care îți atinge părțile intime, chiar și peste haine, sau care te sărută pe gură, pe gât sau oriunde altundeva fără acordul tău.

Comportament ciudat:

De exemplu, cineva care te urmărește sau face fotografii fără știrea ta, în locuri precum la vestiare sau la bazinul de înot.

Contact dureros:

Dacă cineva te apucă, te ciupește, te strânge, te gădilă sau se freacă de tine și asta te face să te simți inconfortabil, nu este în regulă.

Contact forțat:

Să fii obligat/ă să atingi pe altcineva într-un mod care nu îți convine.

Încălcări grave:

Cum ar fi faptul că cineva te forțează în orice fel și fără consimțământul tău.

Penetrarea sexuală fără consimțământul tău.



Nu uita, meriți să te simți în siguranță și respectat/ă tot timpul!

Violența sexuală verbală și emoțională include mesaje scrise sau vorbite:

comentarii jignitoare sau tachinări despre corpul sau părțile intime, avansuri romantice nepotrivite, cereri de favoruri sexuale

glume sau umor grosolan despre acte sau preferințe sau chiar despre cum îți vin hainele - iar apoi spun: „Eu doar glumesc...” sau „Nu fi atât de sensibil/ă...”

catcalling sau hărțuirea stradală: strigarea unor comentarii cu tentă sexuală, fluieratul sau exprimarea unor gesturi obscene la adresa ta în spații publice

aluzii, insinuări sau injurii cu tentă sexuală: când cineva strigă la tine spunând lucruri sugestive din punct de vedere sexual, fluieră sau face gesturi nepoliticoase în timp ce tu doar încerci să mergi pe stradă

răspândirea de zvonuri sau bârfe despre viața ta sentimentală sau sexuală

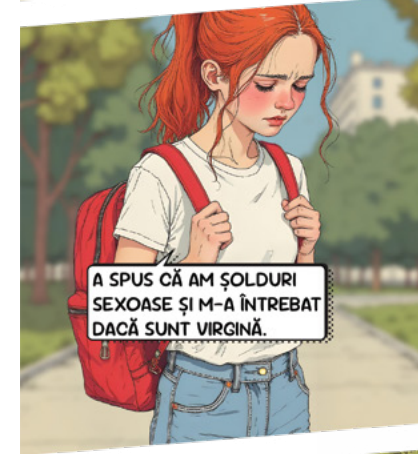
înjurături și aluzii: folosirea unui limbaj urât sau comentarii răutăcioase despre tine, despre cine îți place sau despre activitățile tale sexuale; numirea cuiva cu „târfă”, „curvă” sau „gay”, „albăstrel”, „gomic” ca insulte

amenințări cum ar fi: „Dacă nu faci asta, voi răspândi zvonuri despre tine” sau „Trimite-mi poze sexy sau îți voi face rău”, aceste amenințări sunt manipulative și provoacă multă suferință

zvonuri sau bârfe sexuale: răspândirea unor zvonuri false despre comportamentul romantic sau sexual al cuiva



Violența sexuală verbală și emoțională devine „normă” atunci când nu spunem nimic și nu luăm atitudine. Dacă ceva te face să te simți ciudat, stresat/ă sau nesigur/ă, este foarte important să vorbești cu cineva în care ai încredere. Meriți să te simți în siguranță și respectat/ă!



Violența sexuală în mediul online/digital

sau abuzul sexual cibernetic - aceasta se întâmplă pe platforme digitale precum social media, aplicații de mesagerie sau în timpul jocurilor online. Atunci când cineva încearcă să-i păcălească, să-i preseze sau să-i forțeze pe alții să intre în contexte sexuale nedorite folosind internetul. Iată cum poate arăta abuzul sexual cibernetic:

Mesaje nepotrivite și nedorite:

1 atunci când cineva îți trimite online mesaje, fotografii sau videoclipuri nepotrivite, chiar dacă i-ai spus să înceteze.

Presiuni pentru fotografii:

2 când cineva insistă să îți trimiți poze sau videoclipuri nud sau cu caracter sexual.

Comentarii urâte:

3 persoane care fac comentarii sexiste (discriminare pe bază de gen), abuzive sau pline de ură.

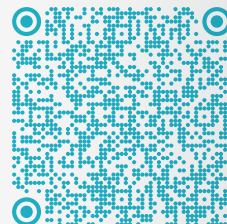


Sfaturi-cheie!

- ✓ **Folosește setările de confidențialitate:** modifică-ți setările rețelelor sociale și ale aplicațiilor de mesagerie pentru a controla cine te poate contacta și cine îți poate vedea postările. Ține-ți profilurile private.
- ✓ **Blochează și raportează:** dacă primești mesaje nedorite sau nepotrivite, blochează expeditorul și raportează-l imediat platformei. De asemenea, anunță-i pe prietenii tăi pentru a se putea apăra și ei.
- ✓ **Nu trimite informații personale via online:** evită să comunici online detalii personale precum adresa, numărul de telefon sau școala. Fii prudent/ă când distribuie fotografii sau videoclipuri.
- ✓ **Gândește-te bine înainte de a trimite sau posta ceva:** odată trimis, conținutul poate fi dificil de eliminat și poate fi folosit în mod abuziv.
- ✓ **Vorbește cu un adult de încredere:** dacă te confrunți cu orice formă de abuz sau hărțuire online, vorbește cu un/o prieten/ă, părinte sau un alt adult de încredere pentru sprijin și îndrumare.

Abuzul cibernetic este grav deoarece se poate întâmpla oricând ești online și poți simți că nu ai scăpare. Nu uita, ai dreptul să te simți în siguranță online, la fel ca și offline. Dacă te confrunți cu o astfel de situație, este important să o raportezi platformei unde se întâmplă și să vorbești cu o persoană de încredere.

Scanează și citește mai multe despre siguranța în mediul online





CHIAR AȘA, NU AR TREBUI SĂ FAC CEVA CE MĂ FACE SĂ SIMT INCONFORTABIL.



NUMĂR NECUNOSCUT
NU TE CUNOSC
ȘI NU AM DE GÂND SĂ-ȚI TRIMIT FOTOGRAFII
NU ÎMI MAI SCRIE.



NUMĂR NECUNOSCUT
HAIDE, NU FI AȘA.
DOAR O SINGURĂ POZĂ!

NU!



ÎMI CUNOSC VALOAREA ȘI NU VOI LĂSA PE NIMENI SĂ MĂ PRESEZE SĂ FAC CEVA CU CARE NU SUNT OK.

Ce trebuie să știi despre sexting și sex-chatting

Sextingul

presupune trimiterea sau primirea de mesaje, imagini sau videoclipuri cu caracter sexual prin intermediul unui smartphone, computer sau orice alt dispozitiv digital.

Sex-Chattingul

se referă la purtarea de conversații explicite online sau prin intermediul mesajelor text. Poate implica împărtășirea de experiențe sexuale personale, fantezii sau descrieri ale unor acte sexuale.



Deși ar putea părea o modalitate privată de a interacționa, odată ce ai expediat o poză sau un video, pierzi controlul asupra a ceea ce urmează să se întâmple.

1 Probleme juridice:

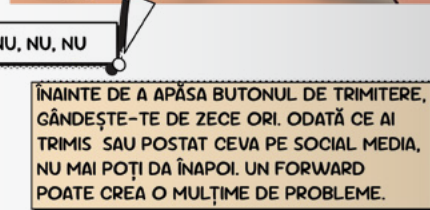
Dacă ai sub 18 ani, trimiterea sau deținerea de fotografii explicite ale oricărei persoane minore, inclusiv ale tale, poate fi considerată pornografie infantilă. Acest lucru poate conduce la consecințe juridice pentru toți cei implicați - inclusiv pentru expeditor.

2 Confidențialitate, oare?:

Odată ce conținutul digital este trimis mai departe, acesta poate fi transmis cu ușurință, încărcat sau poate ajunge în mâinile cui nu trebuie. Nu există nicio garanție că un mesaj privat va rămâne privat.

3 Impact emoțional:

Relațiile se pot schimba, iar imaginile private destinate unei persoane pot deveni publice dacă acele relații se termină prost. Impactul emoțional al încălcării vieții private poate fi devastator.



Ce este sexualizarea copiilor și adolescenților

SEXUALIZAREA este atunci când cineva vorbește despre corpul tău sau îl tratează într-un mod care te face să te simți inconfortabil, chiar dacă nu are intenții rele. Se poate întâmpla atunci când oamenii fac comentarii despre corpul tău, în special perioadă în care corpul tău se schimbă.

Învăță să pui limite. De exemplu, imaginează-ți că mătușa sau unchiul tău spune lucruri de genul:

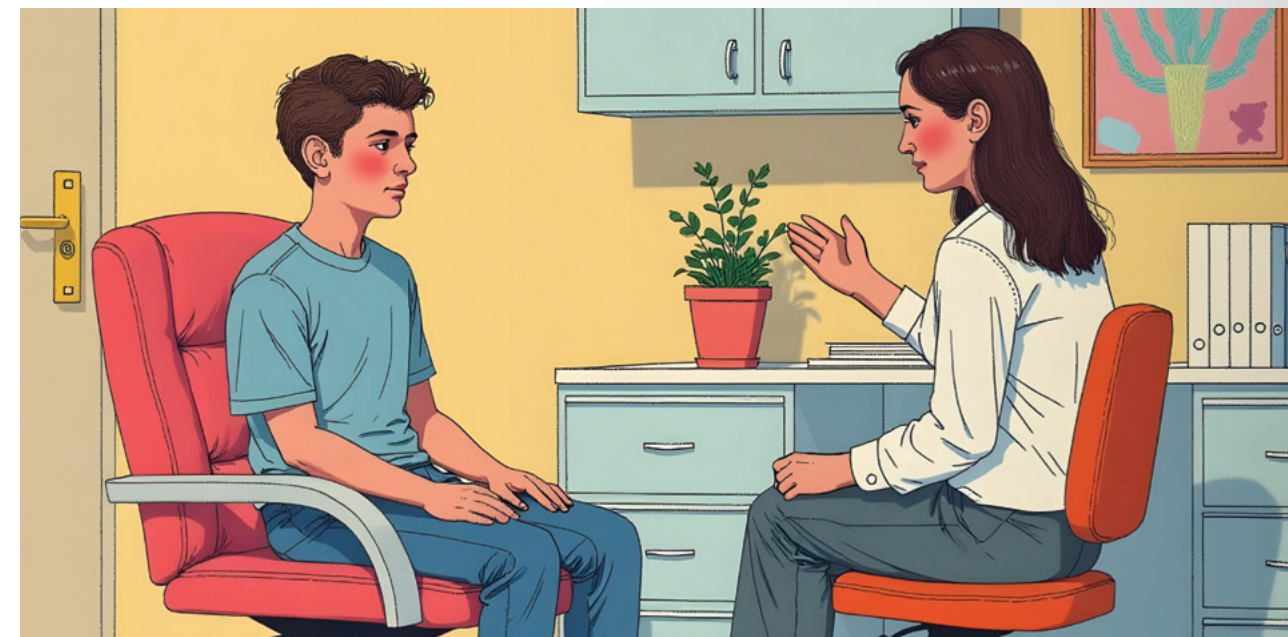
- „Oh, uite-te la picioarele tale, ce frumoase/puternice sunt!”
- „Arăți atât de bine!”
- „Corpul tău se dezvoltă atât de frumos!”
- „Uite-te la șoldurile alea!”
- „Uau, porți sutien acum?”
- „Wow, chiar ai crescut mare, ești aproape bărbat!”

Asemenea comentarii chiar dacă nu ascund vreo intenție rea, te pot face să te simți ciudat sau inconfortabil, deoarece se vorbește despre corpul tău. S-ar putea să simți nevoia să spui:

- „Hei, vorbești despre corpul meu. Nu-mi place. Te rog să încetezi.”

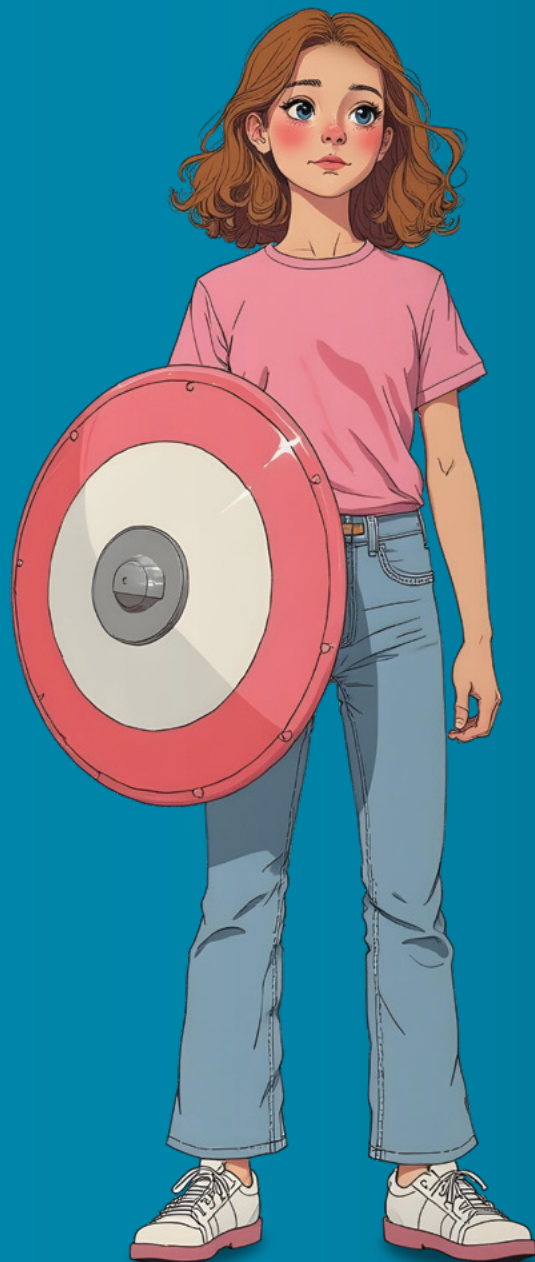
Dacă vorbele cuiva te supără este important să discuți cu cineva în care ai încredere, cum ar fi un părinte sau un psiholog. Aceștia te pot ajuta să te simți mai bine cu tine însuși/însăși și te pot învăța cum să stabilești limite pentru a te proteja de acest gen de comentarii.

Nu uita, ai dreptul să te simți bine în corpul tău, în siguranță și respectat/ă.



PARTEA 5:

CUM SĂ RĂMÂI ÎN SIGURANȚĂ ÎN JUNGLA RELAȚIILOR



COMUNICARE EFICIENTĂ

Relațiile pot părea o junglă plină atât de emoții, cât și de potențiale pericole. În acest capitol găsești o hartă cu mai multe coordonate pe ea – sfaturi-cheie și strategii de acțiune - care te ajută să rămâi în siguranță, să comunici eficient, să gestionezi situațiile dificile, cum ar fi intimidarea, manipularea și pericolele de abuz sexual.



Sfaturi-cheie!

Folosește exprimările de tip „eu” și „simt” pentru a-ți exprima clar emoțiile. Evită limbajul de blamare și fi clar/ă cu privire la comportamentul care te-a afectat.

- ✓ Mă simt supărat/ă când ceea ce spun este ignorat pentru că asta mă face să mă simt neimportant/ă.
- ✓ Mă simt rănit când nu mă ascuți pentru că pare că nu-ți pasă de părerea mea.

Ascultă activ prin stabilirea contactului vizual și dând răspunsuri adecvate. Dă din cap, privește în ochi și rezumă ceea ce a spus cealaltă persoană pentru a arăta că ai înțeles. Pune întrebări dacă ceva nu este clar.

- ✓ Te ascult. Poți să-mi spui mai multe despre ceea ce dorești de la mine?
- ✓ Înțeleg. Lasă-mă să mă asigur că îmi e totul clar – vrei să spui că...

Respectă opiniile celorlalți și încearcă să găsești punctele comune.

- ✓ Îți înțeleg punctul de vedere. Hai să găsim o cale care să funcționeze pentru amândoi.
- ✓ Îți respect punctul de vedere. Crezi că putem găsi un compromis?

Evită să întrerupi în timp ce alții vorbesc. Păstrează-ți tonul și comportamentul calm, chiar și atunci când discuțați subiecte dificile. Vorbește rar și respiră adânc.

- ✓ Aștept să îți termini ideea înainte să răspund.
- ✓ Te rog continuă; vreau să aud tot ce ai de spus.

Fii conștient/ă de limbajul corpului și de indiciile non-verbale ale tale, dar și ale persoanei cu care vorbești.

- ✓ Mă uit la tine pentru că vreau să arăt că sunt implicat/ă și că îmi pasă.
- ✓ Dau din cap și stau ușor aplecat/ă în față pentru a arăta că ascult și că mă interesează subiectul.

Tehnică de comunicare eficientă în situații conflictuale: bullying, gaslighting

Atunci când îți înțelegi limitele, ești mai bine echipat/ă pentru a te proteja. Cu toate acestea, pot exista momente în care limitele tale sunt încălcate așa cum se întâmplă în cazurile de manipulare și abuz emoțional. Dacă acest lucru se întâmplă, este esențial să îți comunici în mod clar nevoile și limitele pentru a preveni repetarea situației. Iată o abordare structurată pentru a gestiona situațiile conflictuale în mod eficient și cu respect:

D – Descrie

clar situația folosind comportamente specifice, observabile. Limitează-te la fapte și evită să faci interpretări sau presupuneri.

În timpul prânzului de astăzi, m-ai înjurat în fața colegilor noștri. S-a întâmplat de două ori când stăteam în cantină.

Ieri, pe hol, m-ai împins în dulapuri când mergeam spre clasă.

A – Afirmă,

spune clar de ce ai nevoie. Fii ferm/ă și clar/ă în exprimarea nevoilor tale pentru a te asigura că acestea sunt înțelese

Am nevoie să nu mă mai înjuri și să mă tratezi cu respect.

Vreau să nu mă mai împingi, să-mi acorzi spațiu când suntem pe coridor și să mă lași în pace.

E – Exprimă-ți

sentimentele folosind afirmații de tipul “eu” (simt, cred). Acest lucru te ajută să-ți comunici emoțiile fără să dai vina pe cealaltă persoană.

Mă simt rănit și jenat când mă înjuri în fața celorlalți, pentru că mă face să simt că e nedrept ceea ce faci.

Mă simt speriată și nerespectată când mă împingi, pentru că nu mă simt în siguranță când merg la ore.

R – Rămâi

aproape de susținătorii care înțeleg și sunt de acord cu perspectiva ta. Explică modul în care rezolvarea acestei probleme are un impact pozitiv asupra tuturor celor implicați.

Am vorbit cu niște prieteni care sunt de acord că acest comportament nu este în regulă și îmi susțin nevoia de o atitudine civilizată.

Profesorul și prietenii mei îmi înțeleg perspectiva și îmi susțin nevoia de a mă simți în siguranță la școală.

M – Menține-ți

ferm poziția și concentrează-te pe ceea ce ai nevoie de la această situație. Evită să te lași deturnat/ă de probleme care nu au legătură cu această situație.

Să ne concentrăm pe rezolvarea acestei probleme, astfel încât să ne putem simți amândoi/amândouă confortabil la școală.

Vreau să găsec modalitatea de a mă simți în siguranță și respectată chiar și pe hol.

N – Negociază

și nu uita, tu nu dictezi termenii, ci cauți o soluție reciprocă. Fii deschis/ă la discuții și la compromisuri atunci când este cazul.

Putem conveni că vei înceta să mă mai insulti? Sunt dispus/ă să discutăm despre neînțelegerile pe care le-am putea avea.

Hai să găsim o modalitate de a ne asigura că amândoi/amândouă ne simțim în bine. Ce-ar fi să păstrăm distanța și să respectăm spațiul celuilalt/celeilalte?

Cere ajutor:

Dacă nu ești sigur/ă cum să gestionezi o situație, vorbește cu cineva de încredere pentru sfaturi sau sprijin. Uneori, o a doua opinie poate oferi noi perspective, dar și încurajare.

A – Aparența

ta este importantă, limbajul corpului tău spune multe. Menține contactul vizual, stai drept/dreaptă și folosește o voce calmă și încrezătoare pentru a-ți transmite punctele de vedere în mod eficient.

Menține contactul vizual și spune calm: „Vorbesc serios despre asta. Te rog să-mi respecti cererea.”

Stai drept/dreaptă și folosește o voce încrezătoare: „Vreau ca acest lucru să înceteze pentru binele amândurora.”

Exercițiul îl face pe maestru:

Încearcă să repeți acești pași în situații cu miză redusă pentru a-ți consolida încrederea. Cu cât exersezi mai mult, cu atât va fi mai natural să folosești această abordare în conflictele reale.

Rămâi calm/ă:

Este esențial să îțiții emoțiile sub control. Dacă te simți prea înfierbântat/ă pentru a discuta calm, ia o pauză și reia conversația mai târziu.

Reamintește-ți că ești valoros/oasă:

A-ți apăra limitele este un aspect crucial al respectului de sine. Nu te simți niciodată vinovat/ă pentru că îți respecti nevoile.

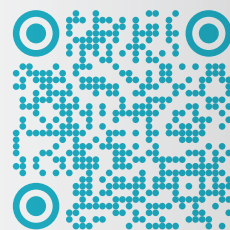
Strategii împotriva bullyingului



Sfaturi-cheie!

- ✓ **Recunoaște semnele bullyingului** (verbal, fizic, online), vezi capitolul despre formele de manipulare și abuz. A fi conștient/ă de diferitele forme de bullying te ajută să identifici când apare și să iei măsurile adecvate.
- ✓ **Apără-te pe tine și pe ceilalți** în mod asertiv, dar sigur. Folosește un limbaj calm și ferm pentru a te adresa agresorului, asigurându-te că nu escaladezi situația.
- ✓ **Raportează hărțuirea adulților** de încredere sau autorităților. Informarea unui profesor, psiholog sau părinte poate oferi sprijinul necesar pentru a opri hărțuirea.
- ✓ **Rămâi în grup** pentru a evita să fii izolat/ă de agresori. Este mai puțin probabil ca agresorii să abordeze persoanele care sunt cu prietenii sau în grupuri.
- ✓ **Documentează incidentele** de bullying dacă acestea persistă. Păstrarea unei evidențe a incidentelor poate fi utilă atunci când denunți abuzul autorităților.

Scanează și vizionează:



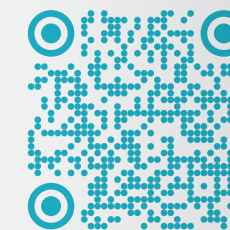
Acționează:

Afirmă-te: Folosește un limbaj ferm și respectuos pentru a-i spune agresorului să înceteze.

- Te rog să încetezi. Comportamentul tău este dureros și inacceptabil.
- Caută ajutor: Informează un profesor, un consilier sau un părinte despre intimidare.
- Trebuie să semnalez un incident de bullying care a avut loc astăzi în timpul prânzului.
- Susține-i pe ceilalți: Fii alături de prietenii care sunt intimidați și încurajează-i să caute ajutor.
- Hai să vorbim împreună cu directorul școlii/ psihologul despre ceea ce ți s-a întâmplat.
- Documentează incidentele: Înregistrează incidentele de intimidare, inclusiv datele, orele și descrierile.
- De exemplu: „Astăzi la ora 10, Alex m-a împins pe hol și m-a înjurat.”
- Evită confruntările: Încearcă să stai departe de agresorii cunoscuți și evită escaladarea situației.
- Voi lua un alt traseu spre clasă pentru a evita să mă întâlnesc cu agresorul.

Cum să faci față manipulării

Scanează și vizionează:



Identifică tacticile comune de manipulare.

Fii conștient/ă de tacticile de manipulare, cum ar fi culpabilizarea, tratamentul tăcerii și amenințările. Aceste tactici sunt menite să te facă să te simți responsabil/ă pentru emoțiile și acțiunile manipulatorului. Recunoașterea timpurie a acestor semne te poate ajuta să reacționezi adecvat și să te protejezi.

Stabilește și aplică limitele personale

Explică clar ce comportamente sunt inacceptabile pentru tine și comunică ferm aceste limite. Dacă cineva le încalcă, repetă-le și ia măsurile necesare pentru a le impune. Consecvența este esențială pentru a te asigura că ceilalți îți respectă limitele.

Învăță despre diferite tehnici de manipulare

Atunci când cunoști despre diferite tactici de manipulare te asiguri că poți să te aperi împotriva lor. Înțelegerea psihologiei din spatele acestor tehnici te poate ajuta, de asemenea, să răspunzi mai strategic. Cu cât știi mai multe, cu atât ești mai pregătit/ă să te protejezi de orice tip de manipulare.

Recunoaște manipularea

Acordă atenție modului în care te simți în timpul interacțiunilor; sentimentele de confuzie și vinovăție pot fi semnale de alarmă. Manipulatorii urmăresc adesea să îți destabilizeze emoțiile pentru a obține controlul. Recunoaște aceste sentimente și analizează situația pentru a determina dacă este vorba despre manipulare. Conștientizarea stării tale emoționale este crucială în identificarea comportamentelor manipulative.

Rămâi ferm/ă în deciziile tale și nu te lăsa influențat/ă de presiunea emoțională

Odată ce ai luat o decizie bazată pe valorile și nevoile tale, ține-te de ea. Manipulatorii pot folosi presiunea emoțională pentru a te influența, dar fermitatea te ajută să păstrezi controlul asupra alegerilor tale. Confirmă-ți deciziile în interior și în exterior pentru a-ți întări poziția. Această consecvență îi ajută pe ceilalți să te înțeleagă și să îți respecte hotărârea.

Ai încredere în instinctele tale și caută sprijin atunci când este nevoie

Dacă ceva ți se pare ciudat într-o interacțiune, ai încredere în instinctul tău. Caută sprijinul prietenilor de încredere, al membrilor familiei sau al psihologilor pentru a obține perspective și sfaturi. Instinctele tale reprezintă semnale valoroase care te pot ajuta să eviți situațiile manipulative.

Comunică clar și asertiv

Folosește o comunicare clară și asertivă pentru a-ți exprima nevoile și limitele. Evită tonurile pasive sau agresive și, în schimb, urmărește o abordare echilibrată care să îți transmită mesajul în mod eficient. Asertivitatea te ajută să-ți menții poziția și să-ți faci cunoscute intențiile. Comunicarea clară îi poate descuraja pe manipulatori să meargă mai departe.

Sexting și siguranța digitală

Ține cont în permanență de riscurile potențiale ale partajării unui conținut explicit

Odată ce trimiți sau postezi un conținut explicit online, poate fi dificil sau imposibil să îl elimini complet. Chiar dacă ai încredere în persoana respectivă, există întotdeauna riscul ca acel conținut să fie trimis mai departe fără acordul tău. În considerare consecințele pe termen lung asupra vieții tale personale și profesionale. Gândește-te întotdeauna cum s-ar simți familia, profesorii sau viitorii tăi angajatori dacă ar vedea acel conținut.

Dacă ai trimis sau primit mesaje intime (sexting)

Dacă regreti că ai trimis sau primit fotografii explicite nesolicitate, vorbește cu un adult de încredere. Este posibil să fie nevoie să faci față consecințelor, iar ei îți pot oferi sprijin și sfaturi. Cunoașterea drepturilor tale te poate ajuta să gestionezi situația mai eficient. În întotdeauna în considerare consecințele pe termen lung ale transmiterii de conținut digital, respectă limitele celorlalți și protejează-ți propria intimitate.

Păstrează-ți dispozitivele în siguranță cu parole sigure

Folosește parole complexe și unice pentru toate dispozitivele și conturile tale online. Actualizează-ți periodic parolele și evită să folosești aceeași parolă pe mai multe platforme. Activează autentificarea cu doi factori ori de câte ori este posibil pentru a adăuga un nivel suplimentar de securitate. Securizarea dispozitivelor ajută la protejarea informațiilor tale personale împotriva accesului neautorizat.

Fii conștient/ă de implicațiile juridice ale sextingului

Înțelege că sextingul poate avea consecințe juridice grave, mai ales dacă implică minori. Trimiterea, primirea sau deținerea de conținut explicit al minorilor este ilegală și poate duce la sancțiuni juridice severe. Informează-te cu privire la legile din domeniu pentru a evita încălcarea neintenționată a acestora. Cunoașterea implicațiilor legale te poate împiedica să te implicii în activități care ar putea avea repercusiuni grave.

Verifică-ți setările de confidențialitate pe toate rețelele sociale și aplicațiile de mesagerie

Asigură-te că setările de confidențialitate de pe rețelele sociale și aplicațiile de mesagerie sunt setate corect pentru a-ți proteja informațiile personale. Verifică și actualizează periodic aceste setări, deoarece platformele își modifică adesea politicile de confidențialitate. Limitarea persoanelor care îți pot vedea conținutul te ajută să te protejezi de potențiala utilizare abuzivă a informațiilor tale personale. Actualizarea regulată a setărilor te ajută să menții controlul asupra prezenței tale online.

Raportează problemele: Semnalează orice solicitări nepotrivite sau hărțuirea cibernetică

Dacă primești solicitări nepotrivite sau te confrunți cu cyberbullyingul, raportează imediat platforma și informează un adult de încredere. Documentarea și acțiunea rapidă pot ajuta la rezolvarea problemei și la prevenirea altor prejudicii. Raportarea ajută la menținerea unui mediu online mai sigur pentru toată lumea.

Gândește-te bine înainte de a trimite orice informații personale online

Înainte de a partaja online orice detalii personale sau imagini, gândește-te la potențialele consecințe. Analizează cine ar putea avea acces la aceste informații și cum ar putea fi folosite. Întreabă-te dacă este necesar să împărtășești aceste informații și dacă ar putea fi periculoase în cazul în care ar cădea în mâinile cui nu trebuie.

RESPONSABILITATEA PENTRU AMPRENTA TA DIGITALĂ

Fiecare like, share, reels, actualizare de stare sau video TikTok pe care îl postezi completează amprenta ta digitală. Acesta este semnul pe care îl lași pe internet, care poate rămâne mult mai mult timp decât ți-ai dori. Gândește-te la ea ca la o urmă de hârtie digitală care poate apărea atunci când cineva îți caută numele pe Google. Lucrurile pe care le împărtășești în spațiul virtual pot avea un impact asupra prietenilor tale viitoare, asupra admiterii la facultate sau oportunităților de angajare.

Exemple:

Ai făcut vreodată o glumă online care ar putea fi înțeleasă greșit?

Ai postat o fotografie cu un prieten care apoi a făcut-o publică fără să te întrebe? Odată ce este răspândită, nu o mai poți controla.

Ai scris un comentariu răutăcios apoi l-ai șters? Cineva ar fi putut să facă o captură de ecran și să o salveze înainte ca tu să apeși butonul de ștergere.



Exercițiu Practic: **Amprenta mea digitală**

Acest exercițiu te va ajuta să îți înțelegi prezența online și îți va arăta cum să îți îmbunătățești comportamentul pe internet.

Google Yourself:

Da, caută-ți numele și vezi ce apare. Ești mulțumit/ă de ceea ce găsești? Ce înseamnă asta pentru tine acum și pe viitor.

Privacy Settings Safari:

Ne vom scufunda în setările de confidențialitate de pe platforme precum Facekook, Instagram, Snapchat și altele. Învață ce setări să faci, astfel încât să împărtășești doar ceea ce dorești, cu cine dorești.

Ce ar fi dacă? Scenarii:

Verifică diferite postări și ghițește ce impact ar putea avea pe termen lung. Ar putea meme-ul acela amuzant pe care vrei să îl postezi să te bântuie mai târziu?

Fă-ți propriile reguli digitale:

Crează-ți un set de reguli personale cu privire la ceea ce vei (și nu vei) împărtăși online. Această politică personală te va ghida ori de câte ori nu ești sigur/ă să postezi ceva.

Revizuire periodică:

Obişnuiește-te să îți verifici setările și politica de confidențialitate personală la fiecare câteva luni sau ori de câte ori te înscrii la o nouă aplicație sau platformă.

Acest exercițiu nu se referă doar la prevenție și securitate, ci și la asumarea responsabilității identității tale online. Înțelegându-ți și gestionându-ți amprenta digitală, te pregătești pentru mai puțină dramă și mai mult succes atât acum, cât și în viitor.

Când îți dai întâlnire cu o persoană pe care ai cunoscut-o în mediul online

Relațiile online pot fi interesante, dar este foarte important să fii în siguranță atunci când te întâlnești cu o persoană pe care ai cunoscut-o online.

Anunță un prieten sau un membru al familiei unde te duci și cu cine te întâlnești. Discuțiile cu cineva despre planurile tale adaugă o plasă de siguranță suplimentară.

Dacă simți ceva ciudat, ai încredere în acel sentiment. Mai bine să fii în siguranță decât să-ți pară rău, așa că renunță dacă trebuie. De obicei, instinctul tău știe ce se întâmplă. Ascultându-l, te poți feri de necazuri.

Păstrarea confidențialității lucrurilor personale te protejează de ciudații care ar putea dori să te urmărească offline fără acordul tău. Nu-ți spune numele complet, adresa, școala, numărul de telefon.

Roagă un prieten/ o prietenă să te însoțească sau să stea în apropiere la prima ta întâlnire. Este bine să ai lângă tine pe cineva de încredere, în caz că ai nevoie de o cale de ieșire.

Cât mai multe discuții înainte de a te întâlni efectiv înseamnă că îți vei face o idee mai bună despre persoana respectivă și vei înțelege dacă sunteți pe lungime de undă. Poți folosi aplicația pentru a discuta și pentru a lansa un apel video sau două înainte de a vă întâlni în persoană.

Dacă întâlnirea a decurs ciudat, iar persoana pe care ai întâlnit-o se comportă ciudat, amenințător sau suspect, **raportează și blochează** acea persoană pe aplicație și ia în considerare posibilitatea de a anunța poliția dacă situația este gravă.

Păstrează-ți mintea limpede și nu consuma alcool și/sau substanțe interzise atunci când te întâlnești cu cineva.

Întâlnește-te întotdeauna în **locuri publice**, cum ar fi cafenelele sau centrele comerciale, mai ales la primele întâlniri.

La o petrecere: moduri de a-ți proteja prietenii (și pe tine însuși/însăși)

Uneori, navigarea prin contexte sociale poate părea ca și cum te-ai deplasa printr-o junglă - imprevizibilă și potențial riscantă. Este important nu doar să ai grijă de propria ta siguranță, ci să fii cu ochii și pe prietenii tăi. Iată trei acțiuni proactive pe care le poți lua în considerare atunci când ești la o petrecere.

- **Spune cel puțin unei persoane apropiate unde te afli.**
- **Rămâi în grupul tău de prieteni. Aveți grijă unii de alții și evitați să lăsați pe cineva singur.**
- **Rămâi atent/ă la locul în care te afli și identifică eventualele ieșiri.**
- **Evită izolarea: Evită să rămâi singur/ă cu persoane pe care nu le cunoști sau în care nu ai încredere.**
- **Stabilește un cod secret sau o frază secretă cu un prieten de încredere pe care să o poți folosi pentru a cere ajutor.**
- **Dacă bănuiești că ai fost drogat/ă, spune imediat unui prieten și părăsește imediat acel loc pentru a căuta ajutor.**
- **Ține la tine lucrurile esențiale: Asigură-te că telefonul tău mobil este încărcat și la îndemână, că ai la tine bani lichizi sau cărți de credit pentru eventualele curse cu taxiul până acasă, dacă este necesar.**
- **Bea în mod responsabil: Fii conștient/ de consumul de alcool și cunoaște-ți limitele. Deschide-ți tu propriile băuturi și ține-le la vedere. Nu accepta băuturi de la străini și păstrează-ți băutura lângă tine. Este important să știi că se pot adăuga substanțe în băuturi fără a le altera gustul sau mirosul.**

Strategii de intervenție

1
Întreabă direct dacă are nevoie de ajutor: Apropie-te de prietenul tău/ prietena ta și întreabă-l/ întreab-o deschis dacă este bine sau dacă are nevoie de ajutor. Această abordare directă poate fi foarte eficientă pentru a-i oferi o scăpare dacă se simte în disconfort.

3
Ai încredere în instinctele tale: Dacă ceva nu ți se pare în regulă în timp ce ești cu cineva pe care nu cunoști, nu ezita să pleci de acolo.

2
Evită să mergi la petreceri singur/ă și evită să pleci cu persoane necunoscute sau cu cei care te fac să te simți inconfortabil. Fii prudent/ă cu serviciile de rideshare, mai ales când ești singur/ă.

4
Creează o diversiune: Dacă simți că un prieten sau o prietenă s-ar putea afla într-o situație delicată, o simplă diversiune poate ajuta. De la întreruperea unei conversații în care se află prin introducerea unui subiect nou, până la oferirea de mâncare sau băutură, orice acțiune ar putea funcționa. Acest lucru le oferă o șansă de a se îndepărta de un potențial risc.

5
Apelează la o autoritate: În situațiile în care siguranța este o problemă serioasă, nu ezita să ceri ajutorul unei persoane cu autoritate. Acesta ar putea fi un agent de securitate, un ospătar sau orice membru al personalului prezent. În situații de urgență, este esențial să apelezi 112 sau serviciile locale de urgență pentru a asigura siguranța tuturor.

Sfat suplimentar de siguranță: Ia în considerare participarea la un curs de autoapărare pentru a-ți spori încrederea în tine și a învăța tehnici de protecție.

Gestionarea pericolelor de abuz sexual

Aplică consimțământul în toate interacțiunile tale

Consimțământul este esențial în toate relațiile și interacțiunile, asigurându-te că ambele părți sunt de acord și se simt confortabil cu activitățile care au loc. Cere întotdeauna un consimțământ clar și afirmativ și respectă limitele celeilalte persoane. Nu presupune niciodată acordul cuiva, acesta trebuie să fie dat în mod explicit. Înțelegerea și practicarea consimțământului ajută la crearea unui mediu sigur și respectuos pentru toate persoanele implicate.

Recunoaște comportamentul nepotrivit și ai încredere în intuiție

Ai încredere în instinctele tale dacă ceva ți se pare greșit sau te face să te simți incomfortabil. Recunoaște semnele unui comportament inadecvat, cum ar fi contactul fizic nedorit, comentariile sugesive sau acțiunile manipulative. Faptul că îți urmezi instinctul te poate ajuta să eviți situații potențial periculoase. Dă întotdeauna prioritate siguranței și bunăstării tale acordând atenție acestor semne de avertizare.

Fă-ți un plan de siguranță și află pe cine să contactezi în caz de urgență

Elaborează un plan de siguranță care să includă persoane de contact de încredere, locuri sigure și pași specifici de urmat dacă te simți amenințat/ă. Să știi pe cine să suni și unde să mergi în caz de urgență îți poate oferi un sentiment de siguranță. Împărtășește planul tău de siguranță cu prietenii de încredere sau cu membrii familiei, astfel încât aceștia să te poată sprijini în caz de nevoie. Actualizează-ți în mod regulat planul pentru a-i asigura eficacitatea.

Evită locurile izolate cu persoane în care nu ai încredere

Fii precaut/ă cu privire la petrecerea timpului în zone izolate cu persoane în care nu ai încredere sau în preajma cărora nu te simți confortabil. Locurile publice și bine populate sunt, în general, mai sigure și pot oferi o cale de evadare, dacă este necesar. Planifică-ți ieșirile și întâlnirile în locuri în care ajutorul este ușor accesibil. Ai încredere în instinctele tale și evită situațiile care ți se par riscante.

Fii asertiv/ă și clar/ă în privința limitelor tale

Lasă-i pe ceilalți să știe care comportamente sunt acceptabile și care nu sunt. A fi clar/ă și ferm/ă cu privire la limitele tale îi ajută pe ceilalți să înțeleagă și să respecte spațiul tău personal. Întărirea consecventă a limitelor personale este esențială pentru a-ți menține siguranța și confortul.

Rămâi alert/ă și conștient/ă de ceea ce te înconjoară

Fii întotdeauna atent/ă la mediul în care te afli și la comportamentul celor din jurul tău. Acest lucru te poate ajuta să identifici potențialele amenințări și să iei măsuri preventive pentru a te proteja. Evită distragerile, cum ar fi căștile sau telefonul, atunci când te afli în zone necunoscute sau potențial nesigure.

Raportează orice comportament amenințător sau abuziv

Dacă te simți amenințat /ă sau treci printr-un abuz, raportează imediat acest lucru unui adult de încredere, unui psiholog sau autorităților. Notează detaliile incidentului, inclusiv data, ora și descrierea, pentru a furniza informații detaliate atunci când raportezi. Solicitarea de ajutor este esențială pentru a rezolva situația și a preveni alte prejudicii.

Cum să scapi de o relație abuzivă?

1

Recunoaște semnele de toxicitate:

lipsa de respect, manipulare, controlul, abuzul verbal sau orice formă de vătămare fizică sau emoțională. Aceste comportamente sunt inacceptabile!

2

Căută ajutor

pentru a-ți procesa și vindeca rănilor emoționale prin terapie individuală, grupuri de suport, grupuri de dezvoltare personală, deoarece ai nevoie să îți reconstruiești stima și încrederea de sine.

3

Practică auto-îngrijirea

pe tot parcursul procesului de recuperare îngrijind partea ta fizică, emoțională și mentală: activități care îți plac, tehnici de relaxare, menținerea unui stil de viață sănătos, relații pozitive și de susținere.

4

Caută sprijin:

Împărtășește ceea ce simți persoanelor de încredere, cum ar fi părinți, tutori, profesori sau prieteni.

5

Siguranța e pe primul loc:

Dacă te simți amenințat/ă fizic sau ai avut parte de violență, caută un refugiu într-un loc sigur, departe de agresor și contactează autoritățile sau un adult de încredere pentru asistență imediată. Este esențial să ai un plan de siguranță și să eviți să fii singur/ă cu agresorul.

6

Planifică despărțirea cu atenție

pentru a-ți asigura o tranziție ușoară și pentru a minimiza riscurile potențiale. Poți lua în considerare încheierea relației într-un loc public sau cu sprijinul unui adult de încredere prezent. Poți pregăti un scenariu sau o schiță a ceea ce dorești să spui în timpul despărțirii pentru a-ți fi mai ușor.

7

Rămâi ferm/ă și clar/ă

și impune-ți limitele în timpul dialogului de despărțire. Trebuie să comunici în mod clar că relația s-a terminat și că nu vei mai tolera maltratarea sau abuzul. Este esențial să rămâi calm/ă, să eviți să te cert și să te concentrezi asupra propriei bunăstări.

8

Formulează concluziile și lecțiile învățate

care se referă la: limite sănătoase, comunicare și respect de sine, semnale de alarmă la care să fii atent/ă în relațiile viitoare. Răspunde la întrebările: ce am învățat despre mine din această relație? Ce am învățat despre relații? Ce am învățat despre bărbați/femei?

Planul tău de siguranță**Mereu să ai un plan clar, pentru diferite scenarii**

Identifică situațiile de risc specifice pentru tine (de exemplu: intimidarea, petrecerile nesigure, hărțuirea online), fă-ți un plan, consultă-te cu prietenii, părinții. Citește și dezvoltă-ți abilitățile necesare pentru a face față acestor situații. Fă jocuri de rol cu prietenii sau părinții tăi.

Păstrează la îndemână contactele de urgență

păstrează o copie fizică a listei de contacte de încredere (familie, prieteni). Păstrează lista în portofel sau în rucsac, dar cel mai bine ar fi să le înveți pe de rost.

Împărtășește planul

explică propriii pași de siguranță prietenilor de încredere și familiei, pentru a ști și ei care sunt așteptările tale.

**PARTEA 6:****ARTA DE A FI TU**

CINE SUNT EU? VALORILE REPREZINTĂ BUSOLA TA ÎN VIAȚĂ

Te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni par să știe exact cine sunt și ce vor de la viață? Și parcă lor toate le iese ușor și repede! Aceasta se numește autocunoaștere și este o **superputere** atunci când vine vorba de maturizare și de a-ți găsi locul sub soare.

Este esențial să înțelegi

cine ești - ceea ce îți place,

ceea ce nu îți place,

valorile și tot ceea ce te face unic/ă.

Autocunoașterea nu numai că te ajută să faci alegeri mai bune, care să se potrivească cu adevăratul tău sine, dar te pregătește și pentru relații mai stabile și mai sănătoase. În plus, cunoașterea de sine este un stimulent major al încrederii!

Exercițiu Practic: Valorile mele

Valorile îți construiesc identitatea. **Alege cele mai importante 5 valori personale** din lista de mai jos. Gândește-te de ce fiecare valoare este importantă pentru tine și cum îți influențează acțiunile și deciziile de zi cu zi. De exemplu, dacă ai ales „bunătațe”, aceasta ar putea însemna că pentru tine sunt importante momentele în care ai ajutat un prieten sau ai luat apărarea cuiva și că te aștepti la asemenea gesturi din partea celorlalți.

Valori generale:

Sinceritate

Curaj

Cunoaștere

Dreptate

Responsabilitate

Minte deschisă

Creativitate

Bunătate

Răbdare

Loialitate

Ambiție

Umilință

Respect

Perseverență

Recunoștință

Valori care reflectă vulnerabilitatea:

SUPUNERE: celălalt este mai important decât mine, fac întotdeauna ce mi se cere.

DEPENDENȚĂ: mă bazez foarte mult pe alții, fericirea sau deciziile mele depind de alții.

NAIVITATE: am foarte mare încredere în ceilalți.

INSECURITATE: nu prea am încredere în mine.

Dacă te identifici cu valorile enumerate mai sus, este înțelept să iei în considerare cultivarea unora dintre valorile de mai jos.

Valori axate pe reziliență:

ÎMPUTERNICIRE: am încredere în capacitatea mea de a face față provocărilor vieții.

INDEPENDENȚĂ: sunt capabil/ă să am grijă de mine.

OPTIMISM: îmi păstrez atitudinea pozitivă, chiar și în momentele dificile.

ADAPTABILITATE: am suficientă flexibilitate emoțională, în gândire și în acțiune.

TĂRIA DE CARACTER: am curaj de a înfrunța cu capul sus momentele dificile.

Trăsături care trebuie urmărite și gestionate:

DOMINANȚĂ: am tendința de a controla totul și pe toată lumea.

ÎNDRAPTĂȚIRE: am sentimentul că toată lumea îmi datorează ceva.

MANIPULAREA: am tendința de a-i păcăli pe ceilalți, de a-i forța să facă ce vreau eu.

AGRESIVITATE: am tendința de a mă înfuria sau a mă supăra prea repede, impulsivitate.

GELOZIE: mă simt adesea amenințat/ă sau nesigur/ă atunci când alții primesc atenție sau succes, ceea ce mă determină să acționez posesiv sau nedrept față de cei din jurul meu.

DEFENSIVĂ: percep comentariile sau acțiunile celorlalți drept atacuri personale, ceea ce mă face să întreprind ceva pentru a mă proteja, agravând adesea conflictele în mod inutil.

Identificarea trăsăturilor tale care ar putea duce la comportamente problematice este un prim pas puternic către o viață mai bună și mai împlinită. Aceste comportamente apar adesea din dorința de a te proteja pe tine însuși/însăși, dar în timp te pot face să te simți izolat/ă și singur/ă. Există probabilitatea ca ceilalți să nu-și dorească să aibă de a face cu tine. Scopul abordării acestor trăsături nu este doar de a evita consecințele negative; este vorba despre a te ajuta să crezi relații autentice și satisfăcătoare. Începe această schimbare gândindu-te la acțiunile tale și luând în considerare consultarea unui psiholog pentru o înțelegere mai profundă. Practică activități care îți sporesc empatia, cum ar fi voluntariatul, și exersează rezolvarea conflictelor în moduri constructive. Caută și urmează exemplele oferite de modele pozitive și stabilește obiective realiste pentru dezvoltarea ta personală. Asumându-ți aceste schimbări, interacțiunile tale se vor îmbunătăți semnificativ, îți va crește stima de sine și te vei bucura de o viață plină de sens.

Exercițiu Practic: Chestionar al intereselor și pasiunilor

Interesele și pasiunile tale, de asemenea, sunt coordonate importante ale identității tale. Răspunde la acest **Chestionar al intereselor și pasiunilor**. Este o modalitate fantastică pentru a explora și conștientiza în ce mod acestea îți pot influența viitoarele alegeri în materie de relații, educație, carieră și hobby-uri.

Interese generale



1. Ai un motto al tău?
2. Trei calități ale tale cu care te mândrești?
3. Ce defecte ai? Când ele ajung să îți dea bătăi de cap?
4. Trei oameni care te inspiră?
5. Care este modul tău preferat de a-ți petrece o după-amiază de sâmbătă?
6. Ce materii din școală îți captează cel mai mult atenția și de ce?
7. Ce tipuri de cărți, filme sau emisiuni TV îți plac?
8. Ce mâncare îți place?
9. Ce muzică îți place? Care sunt piesele tale favorite?

Creativitate și expresie



1. Ce activități creative îți plac cel mai mult (de exemplu, desenul, scrisul, dansul, muzica)?
2. Dacă ai avea resurse nelimitate, ce proiect ți-ai dori să începi?

Preferințe sociale



1. Preferi activitățile pe care le poți face singur/ă sau îți place să participi la sporturi de echipă sau la cluburi? De ce?
2. Când ești cu prietenii, ce rol ai de obicei (lider/ă, susținător/oare, organizator/oare etc.)?

Tehnologie și inovare



1. Ești interesat/ă de tehnologie, gadgeturi sau codare? Ce te interesează în legătură cu acestea?
2. Dacă ai putea inventa ceva care ți-ar face viața mai ușoară sau mai distractivă, ce ar fi?

Natura și mediul



1. Cât de mult starea ta este influențată de timpul petrecut în aer liber?
2. Ești pasionat/ă de protejarea mediului? Ce măsuri iei pentru a contribui la protejarea mediului?

Aspirații viitoare



1. Ce job crezi că te-ar face să te trezești cu bucurie în fiecare zi?
2. Ce problemă din lume ți-ar plăcea cel mai mult să rezolvi?

Aspirații viitoare



1. Ce job crezi că te-ar face să te trezești cu bucurie în fiecare zi?
2. Ce problemă din lume ți-ar plăcea cel mai mult să rezolvi?

Învățare și explorare



1. Dacă ai putea stăpâni orice abilitate fără niciun efort, care ar fi aceasta?
2. Ce ți-ai dorit întotdeauna să înveți și de ce?

Interese culturale



1. Există o anumită cultură sau țară care te fascinează? Ce te atrage la ea?
2. Ți-ai dorit vreodată să înveți o altă limbă? Care și de ce?

Fitness și sănătate



1. Ce activități fizice îți plac și te ajută să te simți cel mai bine?
2. Cât de importante sunt sănătatea și condiția fizică pentru tine?

Interese artistice



1. Ești interesat/ă de vreo formă de exprimare artistică, cum ar fi pictura, muzica sau teatrul?
2. Descrie o operă de artă, muzică sau un spectacol care te-a marcat profund. Ce anume ți-a plăcut?

Privind în viitor



1. Ce îți dorești să faci în viață?
2. Care sunt visurile tale?
3. Dacă ai avea 1 milion de euro, ce ai face cu ei?

Analizează-ți răspunsurile pentru a vedea unde se concentrează interesele tale. Există domenii la care nu te-ai gândit înainte și care acum îți stârnesc curiozitatea? Discută despre descoperirile tale cu prietenii sau cu membrii familiei - aceștia îți pot oferi și alte perspective sau pot observa tipare pe care tu le-ai putea trece cu vederea. Poți lua în considerare să îți faci prieteni care au aceleași interese ca și tine, interesele comune pot constitui o bază solidă pentru prietenii sau relații satisfăcătoare.

Recomandare teste de personalitate

Poți face câteva teste de personalitate online interesante, cum ar fi **Myers-Briggs Type Indicator** sau **Big Five Personality Test**. Acestea te pot ajuta să îți cunoști trăsăturile de personalitate cu adevărat. Înțelegerea acestor trăsături îți poate oferi o perspectivă asupra modului în care interacționezi cu ceilalți și cum gestionezi relațiile. Este o modalitate distractivă de a afla mai multe despre tine și de a vedea cum te înțelegi cu diferite tipuri de oameni!

Cartografierea limitelor personale. Paza bună trece primejdia rea!

Limitele sunt granițele sau regulile pe care le stabilim pentru a ne simți confortabil. Granițele sunt un fel de semne de circulație, de condiții fizice și mentale pe care le stabilim pentru a ne proteja. Respectarea limitelor tale personale este o abilitate esențială pentru menținerea respectului, încrederii și sentimentului de siguranță în relațiile tale.

Este vital să stabilești limite astfel încât ceilalți să nu profite sau să te manipuleze. De exemplu, o persoană cu limite personale sănătoase va simți că e în regulă să spună „nu” atunci când i se cere să facă ceva cu ce nu se simte confortabil și va face aceasta fără să simtă nevoia să își ceară scuze sau să se justifice. Limitele fiecăruia sunt diferite, așa că, odată ce le stabilești pe ale tale, spune celorlalți cum te aștepti să se comporte în preajma ta și viceversa.

Cum îți pot fi încălcate limitele?

Din păcate, ceilalți încalcă adesea limitele, uneori fără să știe, alteleori - cu bună știință. Iată câteva moduri în care limitele pot fi încălcate:

INTRUZIUNE FIZICĂ: a sta prea aproape, atingerea fizică nedorită.

MANIPULAREA EMOTIONALĂ: învinovățirea, subaprecierea emoțiilor tale sau atunci când cineva îți împărtășește excesiv problemele personale fără a-ți cere acordul.

CÂND SE PROFITĂ DE TIMPUL TĂU: asumarea disponibilității tale fără a te întreba, depășirea termenelor stabilite.

NERESPECTAREA OPINIILOR TALE: atunci când ți se impun alte convingeri.

EXPLOATARE MATERIALĂ: împrumutarea sau utilizarea lucrurilor sau banilor tăi fără acordul sau respectul cuvenit.

De ce limitele tale sunt importante?

1

Stabilirea limitelor este o formă de **respect de sine**. Arată că te prețuiești pe tine și nevoile tale.

2

Limitele sănătoase ajută la construirea unor **relații sănătoase**, apropiate și pline de afecțiune, prevenind în același timp dependența, manipularea și pasiv-agresivitatea.

3

Atunci când îți cunoști și îți impui limitele, **îți reduci stresul** prin evitarea obligațiilor excesive și conservarea energiei.

4

Limitele sunt esențiale pentru **îngrijirea de sine**, deoarece permit să îți prioritizezi starea ta de bine fără să te simți vinovat/ă.

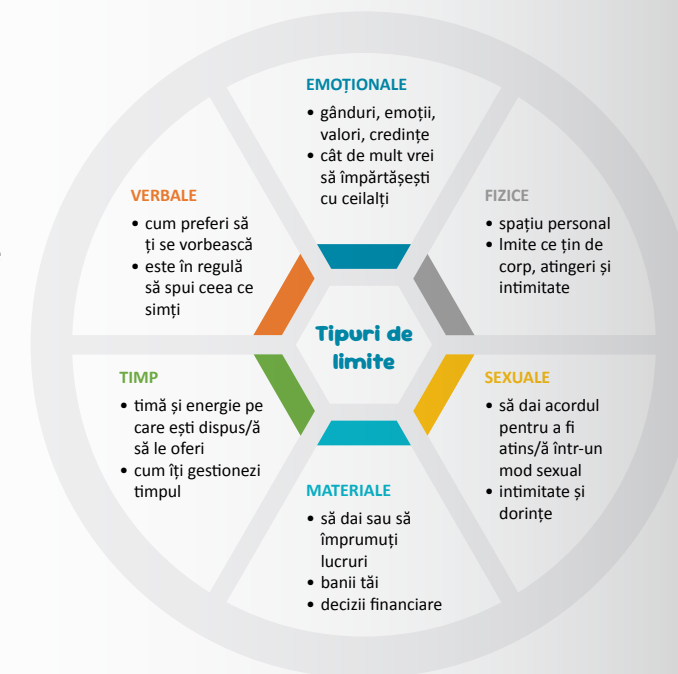
Exercițiu Practic: Cartografierea limitelor personale

Analizează trăirile tale în diferite situații și gândește-te la cum ai putea să-ți protejezi și gestionezi limitele. Discută aceste limite cu prietenii și familia ta și întreabă-i dacă și ei văd lucrurile la fel.



Limite emoționale

- ✓ Cum te simți atunci când cineva îți ignoră sentimentele sau îți desconsideră emoțiile?
- ✓ Ce faci atunci când cineva încearcă să-ți manipuleze emoțiile, cum ar fi să te facă să te simți vinovat/ă sau rușinat/ă pentru ceea ce simți?
- ✓ Există emoții specifice pe care ți se pare dificil să le exprimi în preajma anumitor persoane?
- ✓ Cum reacționezi atunci când cineva îți împărtășește detalii personale fără consimțământul tău?
- ✓ Ce măsuri iei pentru a-ți proteja starea de bine emoțională atunci când te simți copleșit/ă de cerințele sau negativismul celorlalți?



Limite verbale

- ✓ Cum reacționezi atunci când cineva te întrerupe sau nu ascultă ceea ce spui?
- ✓ Ce faci dacă cineva folosește un limbaj dur sau insultător la adresa ta?
- ✓ Cât de confortabil te simți să spui “nu” unor cereri sau solicitări care te fac să te simți inconfortabil/ă?
- ✓ În ce situații ți se pare greu să vorbești deschis sau să-ți exprimi adevăratele gânduri?
- ✓ Cum stabilești reguli pentru o comunicare respectuoasă cu prietenii, familia și alte persoane?

Limite legate de timp

- ✓ Cum reacționezi atunci când cineva te întrerupe constant, nu-ți recunoaște nevoile sau te presează să petreci timp cu el/ea în ciuda programului tău încărcat?
- ✓ Ce activități sau relații îți consumă cea mai mare parte a timpului și sunt cele mai importante pentru tine?
- ✓ Cum îți organizezi programul pentru a-ți asigura suficient timp pentru tine și pentru activitățile tale prioritare?
- ✓ Ce metode folosești pentru a refuza solicitările ce ți-ar putea afecta timpul?
- ✓ Cum reacționezi atunci când ești copleșit/ă și nu ai timp pentru activitățile personale?

Limite materiale

- ✓ Cum abordezi situațiile în care cineva îți ia/împrumută lucrurile fără să te întrebe?
- ✓ Care este reacția ta atunci când cineva presupune că poate folosi lucrurile tale, cum ar fi telefonul sau computerul, fără permisiune?
- ✓ Cum îți exprimi sentimentele cu privire la împărțirea obiectelor tale personale, cum ar fi hainele sau dispozitivele electronice?
- ✓ Există obiecte pe care nu permiți niciodată altora să le folosească? De ce sunt aceste obiecte de neatins?
- ✓ Ce strategii pui în aplicare pentru a te asigura că bunurile tale sunt tratate corespunzător de către ceilalți?

Limite fizice

- ✓ Ce simți atunci când cineva îți invadează spațiul personal (se apropie prea mult de tine) fără permisiune prealabilă?
- ✓ Care sunt regulile tale privind spațiul personal acasă, la școală sau în alte medii publice?
- ✓ Cum reacționezi atunci când cineva îți invadează spațiul și cum îți poți impune limitele?
- ✓ Ce strategii folosești pentru a-ți menține spațiul personal și a te simți în siguranță?

Înțelegerea și respectarea propriilor limite personale te responsabilizează, îți sporește încrederea și te pregătește să faci față în mod eficient diverselor provocări ale vieții.

Exercițiu Practic: Limitele mele sunt rigide, difuze sau sănătoase?

Limitele tale sunt acele linii imaginare care te separă de ceilalți. Cu toate acestea, a găsi echilibrul corect al granițelor personale poate fi dificil și presupune o muncă în continuu progres. Limitele personale pot fi împărțite în 3 categorii diferite: rigide (dure și care nu se schimbă), difuze (aproape inexistente) și sănătoase (echilibrul corect între celelalte două).

Limite rigide

- Niciodată nu cere ajutor
- Evită relațiile foarte apropiate
- Închis/ă emoțional
- Pare detașat/ă de ceilalți
- Hiperprotectiv/ă cu sine
- Foarte rar povestește ceva despre sine
- Are foarte puține relații apropiate

Limite difuze

- Îi este greu să spună NU
- Împărtășește prea multe informații personale
- Acceptă să fie nerespectat/ă
- Prea implicat/ă în dramele altora
- Dependent/ă de părerile celorlalți
- Se simte responsabil/ă să îi facă fericiți pe ceilalți

Limite sănătoase

- Își prețuiește propriile opinii
- Nu își sacrifică valorile de dragul celorlalți
- Împărtășește lucruri despre sine în mod și cantitate adecvată
- Se simte confortabil/ă să spună NU celorlalți și să accepte NU din partea celorlalți

Înțelegerea limitelor tale și a motivelor din spatele acestora este esențială pentru a reuși să fii asertiv/ă, să te protejezi de abuz și te ajută să ai relații sănătoase. Dacă ai limite rigide sau difuze, ce ai putea face astfel încât să reușești treptat să ți le adaptezi și echilibrezi?

Emoția - Comoția, înțelege-ți emoțiile

Emoțiile joacă un rol esențial la modul în care te orientezi în viața și relații. Atunci când îți ignori sau treci cu vederea sentimentele, îți muți atenția pe lucruri mai puțin importante. Această distragere a atenției te poate face să lași garda jos, implicându-te în complicații, nu în relații. Este esențial să îți recunoști emoțiile, deoarece acestea te pot avertiza cu privire la situațiile potențial periculoase. Emoțiile precum confuzia, teama, disconfortul, jena, rușinea și furia semnaleză adesea că ceva ar putea fi în neregulă. Ele servesc drept ghizi esențiali, sporindu-ți gradul de conștientizare în timpul interacțiunilor cu ceilalți.



Întrebări pentru o mai bună înțelegere a emoțiilor

Identificarea confuziei

- ✓ În ce situații te simți confuz/ă?
- ✓ Există persoane sau contexte care te fac să te simți confuz/ă?
- ✓ Cum îți dai seama când celălalt este confuz?
- ✓ Ce senzații fizice asociezi cu confuzia?

Tratarea rușinii

- ✓ Ce te face să te simți rușinat/ă?
- ✓ Sunt aceste situații legate de așteptările personale sau de judecățile externe?
- ✓ Cum faci față sentimentelor de rușine?
- ✓ Te confesezi cuiva, te retragi sau confrunți direct problema?

Reacții la frică

- ✓ Cum reacționezi atunci când ți-e frică?
- ✓ Te confrunți cu frica: eviți situația sau cauți ajutor?
- ✓ Întotdeauna reacționezi la fel atunci când ți-e frică?
- ✓ Ce ai putea să faci ca să înveți să răspunzi din ce în ce mai adaptat și poate diferit decât până acum?

Recunoașterea declanșatorilor furiei

- ✓ Ce evenimente sau comportamente specifice îți declanșează sentimente de furie?
- ✓ Cât de intensă devine furia ta și ce crezi că o alimentează?
- ✓ Dacă ai avea un termometru al furiei, ce se întâmplă când termometrul e la limite minime? Dar cum este când este la limitele superioare?
- ✓ Ce strategii sau activități te ajută să te calmezi atunci când ești furios/oasă? Au fost unele abordări mai eficiente decât altele?

Auto-reflecție asupra tiparelor emoționale

- ✓ Observi vreun tipar cu privire la modul în care îți gestionezi emoțiile?
- ✓ Există domenii în care simți că ai putea să te perfecționezi sau să cauți sprijin?
- ✓ Emoțiile tale reprezintă un instrument de mare ajutor în relațiile pe care le ai. E important să înțelegi nu numai cum reacționezi și cum se exprimă emoțiile tale, ci și de ce apar aceste reacții. O astfel de reflecție este esențială pentru dezvoltarea rezilienței emoționale și a unor mecanisme de adaptare mai sănătoase.

Sentimentul de siguranță și securitate

- ✓ Ce medii, persoane sau situații te fac să te simți deosebit de bine și în siguranță?
- ✓ Există lucruri pe care le faceți în mod activ pentru a-ți crea un spațiu sigur?

Înțelegerea fricii

- ✓ Cum simți frica în corpul tău?
- ✓ Ce senzații fizice însoțesc frica pentru tine?
- ✓ Ce situații provoacă de obicei un răspuns de frică în tine?

Explorarea fericirii

- ✓ Cum te simți când ești fericit/ă?
- ✓ Poți descrie senzațiile sau gândurile pe care le ai?

Dezvoltarea încrederii

- ✓ Cum îți dai seama când poți avea încredere în cineva?
- ✓ Ce faci ca să câștigi încrederea cuiva?

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD

ALEX SIMTE UN NOD ÎN STOMAC ÎN TIMP CE SE ÎMPART TESTELE.



Cunoaște-ți și respectă-ți corpul

Corpul tău este o parte esențială a ceea ce ești. Nu uita, nu ai doar un corp, TU EȘTI corpul tău! Corpul tău simte și comunică despre asta în diferite moduri. Îți spune când este bolnav, stresat, obosit sau când se simte bine.

Întrebări de autodesoperire pentru a-ți explora relația cu corpul tău

Atingeri

- ✓ Ce părți ale corpului îți atingi cel mai des?
- ✓ Sunt aceste atingeri reconfortante sau obiceiuri anxioase?

Ce apreciezi la tine

- ✓ Ce părți ale corpului tău îți plac cel mai mult?
- ✓ Care este motivul pentru care acestea ies în evidență pentru tine?

Sensibilitate și senzații

- ✓ Care părți ale corpului tău sunt deosebit de sensibile?
- ✓ Cum obișnuiești să spui celorlalți ce îți place și ce nu îți place?

Puncte gânditoare

- ✓ Unde te gâdili?
- ✓ Cum stabilești limitele și comunică cine te poate atinge și unde?

Putere fizică

- ✓ Care este cea mai puternică parte a corpului tău?
- ✓ Ce îți permite această forță să faci și cum te face să te simți?

Atingeri în intimitate

- ✓ Unde îți place să te atingi?
- ✓ Unde îți place să fii atins/ă?
- ✓ Care sunt zonele tale erogene?

Ce nu îți place la tine

- ✓ Ce părți ale corpului tău nu îți plac?
- ✓ Care este motivul pentru care te simți astfel?
- ✓ Ai putea să faci ceva pentru a avea o percepție mai pozitivă?

Disconfort sau rușine

- ✓ Există o parte a corpului tău care te face să te simți inconfortabil sau rușinat/ă?
- ✓ În ce mod așteptările societății, valorile familiei sau experiențele personale te fac să te simți rușinat/ă?
- ✓ Ce strategii poți aplica pentru a-ți recâștiga încrederea în corpul tău?

Limitele personale

- ✓ Există anumite situații sau persoane cu care simți că limitele tale fizice nu sunt respectate?
- ✓ Cum te face acest lucru să te simți și ce măsuri poți lua pentru a impune mai clar aceste limite?

O bună relație și încrederea în corpul tău îți dă multă putere interioară.

DREPTURILE TALE SUNT SCUTUL TĂU!

Înțelegerea și aprecierea drepturilor tale este primul pas în a te proteja. Cunoașterea drepturilor tale te poate ajuta să te aperi în situații în care acestea pot fi contestate sau încălcate.

Exercițiu Practic: 5 drepturi importante

Gândește-te la fiecare dintre aceste drepturi. Ce s-ar întâmpla dacă ai pierde oricare dintre ele? Care dintre ele crezi că sunt cele mai importante? Alege 5 drepturi pe care nu vrei să le pierzi. Discută-le cu prietenii și părinții tăi și spune-le despre cum le înțelegi și le interpretezi.

Drepturi:

1 Intimitate:

Dreptul de a-ți fi respectate spațiul personal și intimitatea, inclusiv camera, lucrurile și spațiile digitale precum telefonul și conturile de social media.

2 Relații romantice:

Dreptul de a decide dacă și când dorești să te întâlnești și de a alege cu cine dorești să te întâlnești, fără presiunea prietenilor, a familiei sau a așteptărilor societății.

3 Aprecierea familiei:

Dreptul de a fi prețuit/ă și apreciat/i de propria familie, respectându-ți opiniile, sentimentele și contribuțiile la dinamica gospodăriei.

4 Tratament echitabil:

Dreptul la un tratament echitabil, în special dacă ai suferit discriminări, hărțuiri sau abuzuri în orice fel.

5 Exprimare personală:

Dreptul de a-ți alege propria îmbrăcăminte și propriul stil ca formă de exprimare personală, fără a fi judecat/ă sau hărțuit/ă.

6 Consimțământ:

Dreptul de a spune DA sau NU în termenii tăi în toate aspectele vieții - de la interacțiunile fizice la acordul privind participarea la activități.

7 Gestionarea timpului personal:

Dreptul de a-ți gestiona propriul timp, inclusiv când să îți faci temele, să te culci sau să te implici în activități de petrecere a timpului liber, ținând cont de regulile și orientările familiei.

8 Să mi se ceară acordul:

Dreptul de a-ți se cere permisiunea înainte ca cineva să întreprindă acțiuni care te afectează în mod direct. Aceasta include împărtășirea informațiilor tale personale, luarea de decizii care te implică sau postările online despre tine.

9 Libertatea socială:

Dreptul de a socializa și de a petrece timpul cu prietenii în locuri precum cafenele, parcuri sau alte zone publice, fără restricții nejustificate din partea părinților sau tutorilor, atât timp cât acest lucru este sigur și rezonabil.

10 Educație pentru sănătate și dreptul la opțiuni de îngrijire medicală:

Dreptul de a avea acces la informații corecte despre sănătate și contracepție, care să îți permită să iei decizii în cunoștință de cauză cu privire la corpul și viitorul tău. Dreptul de a avea un cuvânt de spus în ceea ce privește medicul pe care îl consulți sau serviciile de sănătate pe care le primești, în special în ceea ce privește problemele de sănătate personale și sensibile.

Resurse:

Ministerul Muncii și Protecției Sociale

- Adresă: str. Vasile Alecsandri, 1, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@social.gov.md
- Website: social.gov.md

Consiliul Național pentru Protecția Drepturilor Copilului

- Adresă: Piața Marii Adunări Naționale, 1, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@gov.md
- Website: cnpdc.gov.md

Avocatul Poporului pentru Drepturile Copilului

- Telefon: (+373) 22 232 284
- E-mail: ombudsman@ombudsman.md
- Website: ombudsman.md

Consiliul Național pentru Asistență Juridică Garantată de Stat

- Adresă: str. Alecu Russo nr. 1 bl. „1A”, bir. 94, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnajgs.md
- Website: cnajgs.md

Consiliul de Egalitate

- Adresă: bd. Ștefan cel Mare și Sfint nr. 180, of. 405, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Website: egalitate.md

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)

- Adresă: str. Tricolorului 37B, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnpac.md
- Website: cnpac.md

Serviciul de asistență a copiilor victime/martori ai infracțiunilor - de tip Barnahus Nord

- Telefon: (+373) 780 00 710
- E-mail: centrulbarnahus@cnpac.md
- Website: barnahus.md

Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor din mun. Chișinău

- Telefon: (+373) 22 23 29 40; (+373) 22 23 29 41
- E-mail: shelter_team@cap.md

Centrul de Reabilitare Socială a copiilor „Casa Gavroche”

- Adresă: mun. Chișinău, str. N. Dimo, 11/5
- Telefon: (+373) 22 43 83 50

Centrul de Plasament pe lângă Fundația „Regina Pacis”

- Adresă: str. Avram Iancu, 17, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 23 55 11

Asociația Împotriva Violenței în Familie „Casa Mărioarei”

- Telefon: (+373) 22 72 58 6; (+373) 69 333 260; (+373) 69 333 261
- E-mail: cmarioarei@gmail.com
- Website: antiviolenta.md

SERVICIUL DE URGENȚĂ

112

116111
TELEFONUL
COPILULUI



24/24
gratuit, confidențial
și anonim

