



Cum îți ajuti copilul să gestioneze conținutul tulburător din online

UNGHID PENTRU PĂRINȚI

O inițiativă a Asociației EU te iubesc

 **EU** TE-AM FĂCUT
TE IUBESC

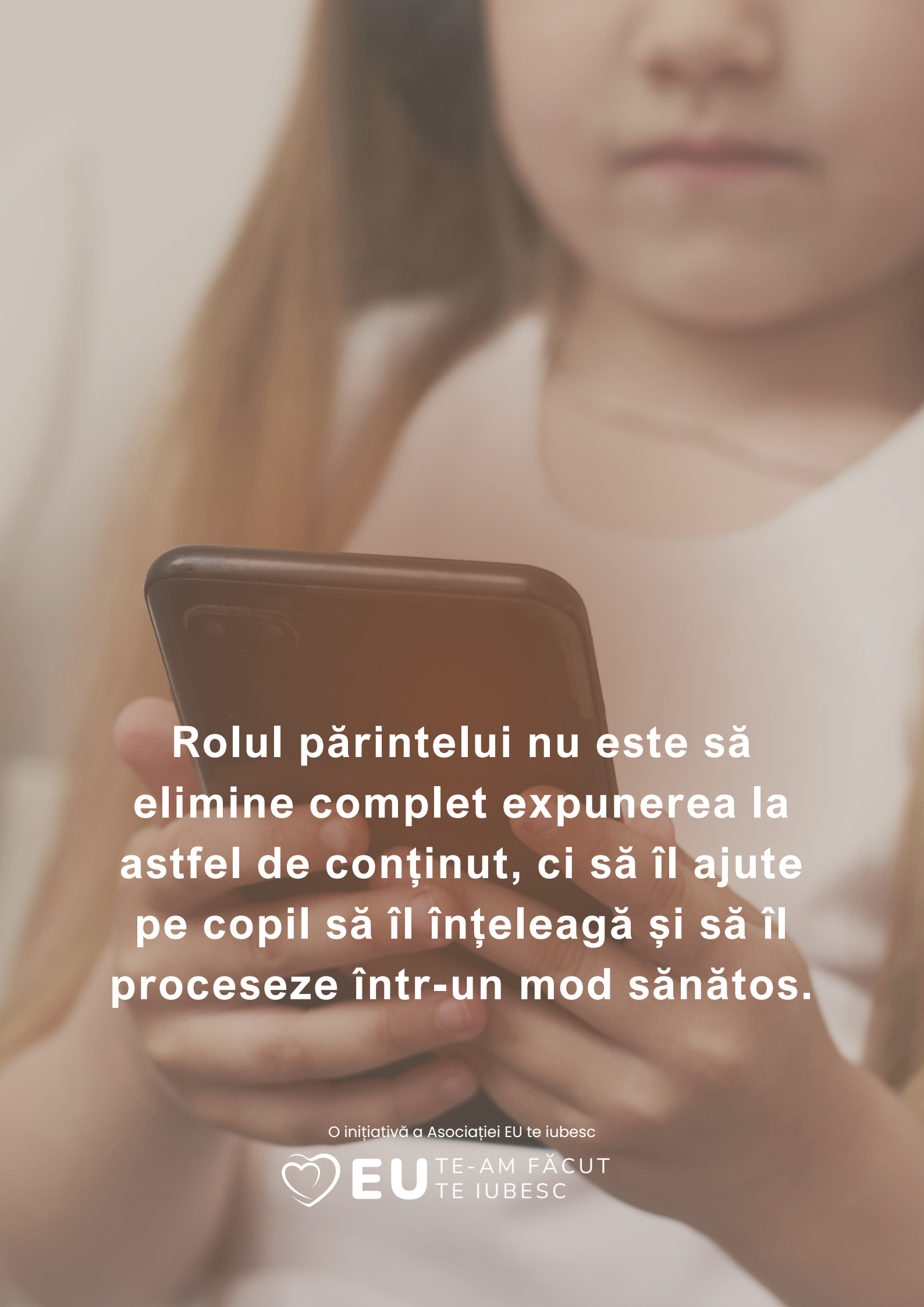
Copiii și adolescenții sunt expuși zilnic la informații care pot fi greu de înțeles și de procesat: războaie, dezastre naturale, accidente, violență, conflicte, imagini șocante sau știri care circulă rapid pe rețelele sociale.



Uneori nici adulților nu le este ușor să gestioneze aceste informații. Pentru copii, impactul poate fi și mai mare, deoarece nu au încă experiența și resursele emoționale necesare pentru a le pune în context.

O inițiativă a Asociației EU te iubesc





**Rolul părintelui nu este să
elimine complet expunerea la
astfel de conținut, ci să îl ajute
pe copil să îl înțeleagă și să îl
proceseze într-un mod sănătos.**

O inițiativă a Asociației EU te iubesc



EU

TE-AM FĂCUT
TE IUBESC

AFLĂ CE ȘTIE DEJA COPILUL



Înainte să explici, întreabă.

Copiii pot afla informații din:

- TikTok
- YouTube
- Instagram
- jocuri online
- colegi
- școală
- televizor

Întrebări utile:

- Ai auzit despre ce s-a întâmplat?
- Ce ai văzut?
- Ce ai înțeles?
- Cum te-a făcut să te simți?

Astfel vei afla dacă informațiile pe care le are sunt corecte sau dacă este nevoie de clarificări.



ALEGE MOMENTUL POTRIVIT PENTRU DISCUȚIE

Nu începe conversația
când copilul este:

- obosit
- grăbit
- supărat
- preocupat de altceva.

Alege un moment liniștit, în care aveți timp să vorbiți fără întreruperi.
Copiii au nevoie să simtă că sunt ascultați și că pot pune întrebări.

ADAPTEAZĂ EXPLICAȚIILE LA VÂRSTA COPILULUI

Nu toate informațiile sunt potrivite pentru toate vârstele.

Copiii mici au nevoie de explicații simple și liniștitoare.

Adolescenții pot înțelege contexte mai complexe, dar au nevoie în continuare de sprijin pentru a interpreta ceea ce văd online.

Nu oferi mai multe informații decât cere copilul.

Răspunde sincer și pe înțelesul lui.

OFERĂ SPERANȚĂ



Știrile negative pot crea impresia că lumea este un loc nesigur.

Este important să vorbești și despre oamenii care ajută:

- medici
- pompieri
- voluntari
- profesori
- comunități care se mobilizează.

Copiii au nevoie să știe că există soluții și oameni care fac bine.



OBSERVĂ REACȚIILE COPILULUI

Fiecare copil reacționează diferit.

Unii pun multe întrebări.
Alții preferă să tacă.

Fii atent dacă observi:

- anxietate
- coșmaruri
- retragere
- iritabilitate
- teamă excesivă
- schimbări de comportament.

Uneori emoțiile apar la câteva zile după eveniment.

AI GRIJĂ ȘI DE PROPRIILE EMOȚII

Copiii observă reacțiile adulților.

Dacă părintele este foarte speriat sau urmărește constant știrile, copilul poate prelua aceeași stare.

Asta nu înseamnă să îți ascunzi emoțiile, ci să le gestionezi într-un mod echilibrat.

Este în regulă să spui:

„Și eu sunt îngrijorat, dar sunt aici și vom vorbi despre asta împreună.”

STABILEȘTE LIMITE PRIVIND EXPUNEREA LA ȘTIRI



Nu este necesar ca un copil să urmărească în permanență actualizările despre un eveniment.

Expunerea repetată la aceleași imagini și informații **poate amplifica anxietatea.**

Poți limita:

- notificările
- timpul petrecut pe rețele sociale
- accesul la videoclipuri șocante.



OFERĂ INFORMAȚIILE TREPTAT

Nu încerca să explici totul dintr-o singură conversație.

Lasă copilul să pună întrebări.

Reveniți asupra subiectului atunci când simte nevoia.

Uneori o discuție de cinci minute valorează mai mult decât o oră de explicații.

ÎNCURAJEAZĂ GÂNDIREA CRITICĂ

Explică-i că nu tot ce apare online este adevărat.

Întrebați împreună:

- Cine a publicat informația?
- Este o sursă de încredere?
- Există și alte surse care spun același lucru?
- Fotografia sau videoclipul sunt recente?

Această abilitate îl va ajuta mult dincolo de situația prezentă.

PĂSTREAZĂ ECHILIBRUL



Este firesc să vrem să aflăm ce se întâmplă.
Totuși, urmărirea continuă a știrilor poate deveni copleșitoare.

Ajută copilul să alterneze informațiile cu activități care îi oferă siguranță:

- joacă
- sport
- lectură
- timp petrecut în familie
- activități creative.



DEZVOLTĂ REZILIENȚA

Reziliența înseamnă **capacitatea de a face față situațiilor dificile.**

O poți construi prin:

- conversații deschise
- încurajarea exprimării emoțiilor
- rezolvarea problemelor împreună
- validarea sentimentelor copilului.

Copiii care se simt susținuți gestionează mai bine evenimentele dificile.

ARATĂ-I UNDE POATE CERE AJUTOR

Copilul trebuie să știe că nu este singur.

Explică-i că poate vorbi cu:

- părinții
- bunicii
- profesorii
- consilierul școlar
- un alt adult în care are încredere.

Dacă observi că anxietatea persistă, afectează somnul, școala sau relațiile, este recomandat să ceri **sprijinul unui psiholog.**

CUM POȚI ÎNCEPE CONVERSAȚIA

Nu este nevoie de un discurs pregătit.

Poți spune simplu:

- „Am văzut că în ultimele zile se vorbește mult despre acest subiect. Tu ai auzit ceva?”
- „Cum te-ai simțit când ai văzut imaginile?”
- „Ai vrea să vorbim despre asta?”
- „Dacă vreodată vezi ceva care te sperie, vreau să știi că poți veni la mine.”



LUCRURI PE CARE ESTE BINE SĂ LE EVITĂM

- să minimalizăm emoțiile copilului („Nu e mare lucru.”)
- să îl bombardăm cu informații
- să îl obligăm să vorbească dacă nu este pregătit
- să urmărim știrile șocante împreună ore în șir
- să presupunem că, dacă nu întreabă, nu este afectat.

Copiii nu au nevoie de părinți care
au răspuns la toate întrebările.

Au nevoie de adulți care îi ascultă,
îi liniștesc și îi ajută să înțeleagă
lumea pas cu pas.

În fața unui conținut tulburător,
cea mai mare sursă de siguranță
pentru un copil rămâne relația cu
părintele.

O inițiativă a Asociației EU te iubesc

