

# SFATURI DESPRE SIGURANTA COPIILOR PE REȚELELE SOCIALE

Rețelele sociale – precum Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, YouTube, WhatsApp sau Threads – fac parte din viața de zi cu zi a copiilor și adolescenților.

Deși oferă oportunități minunate de comunicare și exprimare, ele pot aduce și riscuri serioase dacă nu sunt folosite în mod responsabil.

Acest ghid te ajută, ca părinte, să înțelegi cum să îți protejezi copilul și să îl ghidezi în siguranță în lumea digitală.

## ÎNCEPE CU O DISCUȚIE DESCHISĂ

Cel mai bun filtru de protecție este dialogul sincer între tine și copilul tău.

- Întreabă-l ce aplicații folosește și de ce îi plac.
- Arată interes fără să-l judeci. Ascultă, apoi explică riscurile.
- Fă-l să înțeleagă că poate veni la tine oricând dacă vede ceva nepotrivit sau deranjant.

# 01



**Comunicarea deschisă este  
mai eficientă decât controlul  
strict.**

O inițiativă a Asociației EU te-am făcut, EU te iubesc.



**EU**

TE-AM FĂCUT  
TE IUBESC

## 02



**Cunoașterea platformei =  
protecție informată.**

## ÎNVATĂ SĂ CUNOSTI PLATFORMELE PE CARE LE FOLOSEȘTE

Creează-ți cont pe aceleași rețele sociale pentru a înțelege cum funcționează.

- Verifică vârsta minimă recomandată pentru fiecare aplicație (ex. 13+ ani pentru Instagram și TikTok).
- Explorează setările de confidențialitate și control parental disponibile în aplicații.

## CONFIGURATI ÎMPREUNĂ SETARILE DE CONFIDENȚIALITATE

Ajută copilul să înțeleagă importanța protejării datelor sale.

- Asigurați-vă că profilurile sunt private.
- Dezactivați funcția de partajare a locației (Share Location).
- Limitați cine poate trimite mesaje, comenta sau vedea postările.
- Folosiți autentificarea în doi pași pentru mai multă siguranță.

## 03



**Mai puțină expunere = mai  
puține riscuri.**

O inițiativă a Asociației EU te-am făcut, EU te iubesc.

 **EU** TE-AM FĂCUT  
TE IUBESC

## ÎNVATĂ-L SĂ FIE CRITIC FAȚA DE CE VEDE ONLINE

Copiii pot fi ușor influențați de știri false, imagini trucate sau conturi înșelătoare.

- Explică-i că nu tot ce vede este real.
- Încurajează-l să verifice informațiile înainte de a le distribui.
- Arată-i cum să identifice reclamele ascunse și conținutul manipulator.

# 04



**Educația digitală este cea mai bună protecție împotriva dezinformării.**

# 05

## DISCUTĂ DESPRE INTERACȚIUNILE CU STRAINII

Explică-i copilului că nu toți oamenii online sunt cine pâr a fi.

- Nu trebuie să accepte cereri de prietenie sau mesaje de la necunoscuți.
- Dacă cineva îl face să se simtă incomfortabil, încurajează-l să blocheze și să raporteze contul.
- Asigură-l că nu va fi pedepsit pentru că ți-a spus adevărul.



**Mai bine blochează decât  
să regrete.**

O inițiativă a Asociației EU te-am făcut, EU te iubesc.

 **EU** TE-AM FĂCUT  
TE IUBESC

## STABILITI ÎMPREUNĂ LIMITE DE TIMP

Prea mult timp pe rețelele sociale poate afecta somnul, concentrarea și starea emoțională.

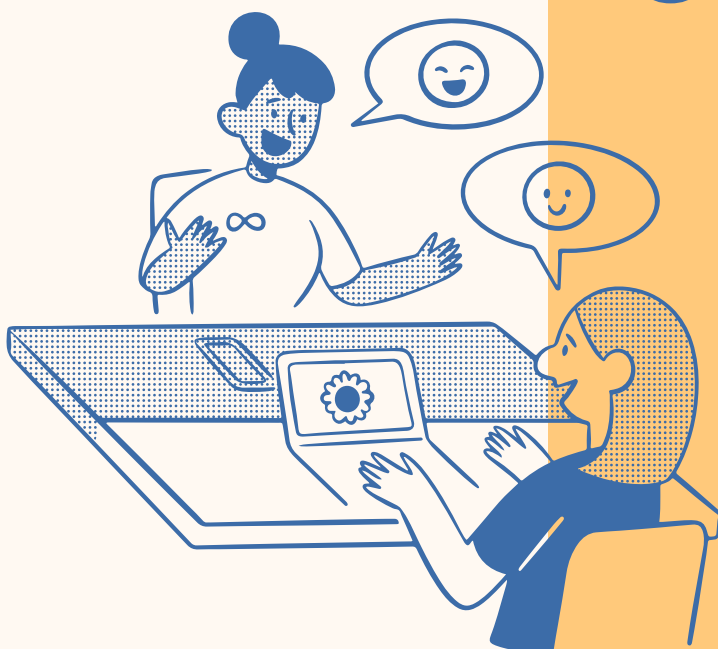
- Stabiliți perioade fără ecrane, de exemplu, în timpul meselor sau cu o oră înainte de somn.
- Încurajează activități offline – sport, lectură, timp în natură.
- Verifică funcțiile de „Screen Time” sau „Digital Wellbeing” din telefon pentru monitorizare.

# 06



**Echilibrul digital = sănătate mentală mai bună.**

# 07



**Respectul online începe acasă.**

## PROMOVEAZĂ UN COMPORTAMENT RESPECTUOS ONLINE

Explică-i copilului că ceea ce postează online rămâne online.

- Învăță-l să nu comenteze sau să nu distribuie conținut jignitor.
- Încurajează-l să fie un aliat împotriva cyberbullying-ului – să raporteze și să sprijine victimele.
- Reamintește-i că empatia este la fel de importantă în mediul virtual ca și în viața reală.

## FII UN EXEMPLU POZITIV DIGITAL

# 08

Copiii te observă și te imită.

- Nu folosi telefonul în timpul mesei sau al conversațiilor.
- Nu distribui imagini cu copilul fără acordul lui (mai ales în grupuri publice).
- Arată-i cum se navighează responsabil, calm și informat.



**Copilul învață din ceea ce faci, nu doar din ceea ce spui.**

# 09



**Siguranța digitală include  
și sănătatea emoțională.**

## ÎNCURAJEAZĂ ECHILIBRUL ȘI SIGURANȚA EMOȚIONALĂ

- Discută despre presiunea de a arăta „perfect” online.
- Reamintește-i că viața reală este diferită de cea din postări.
- Fii atent(ă) la semne de anxietate, izolare sau dependență digitală.
- Dacă observi schimbări de comportament, vorbește cu un consilier școlar sau psiholog.

## FOLOSESTE RESURSELE POTRIVITE

Pentru ajutor suplimentar:

- **Google Family Link** – monitorizare pentru Android.
- **Apple Screen Time** – limite pentru iPhone/iPad.
- **Meta Family Center** – pentru Facebook și Instagram.
- **YouTube Kids** – platformă sigură pentru copii mici.

# 10



**Controlează cu înțelepciune,  
nu cu frică.**

# 11



## ÎNCURAJEAZĂ VORBIREA DESPRE GREȘELI

- Copiii pot greși online — pot posta impulsiv sau pot fi victime ale trolling-ului.
- Reacționează calm, cu empatie, nu cu rușinare.
- Fiecare greșală poate deveni o lecție despre responsabilitate digitală.

O inițiativă a Asociației EU te-am făcut, EU te iubesc.

 **EU** TE-AM FĂCUT  
TE IUBESC

# CONCLUZIE

Siguranța pe rețelele sociale nu înseamnă doar a controla, ci **a educa și a înțelege**. Ea începe acasă, cu implicare, empatie și încredere.

Părinții, profesorii și copiii pot construi împreună o lume digitală mai sigură prin **dialog, empatie și responsabilitate**. Ei nu pot controla totul, dar pot educa, ghida și proteja.

Online-ul poate fi un loc pozitiv, dacă învățăm să-l folosim cu grijă.

Fii partenerul copilului tău în lumea digitală, nu paznicul ei.

O inițiativă a Asociației EU te-am făcut, EU te iubesc.



[www.euteiubesc.ro](http://www.euteiubesc.ro)