RE!SET



TOOLKIT

alfabetizare emoțională digitală

START ONG by Kaufland

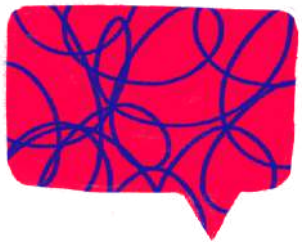
MINDCARE4ALL

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland

Despre noi



Despre RE:SET

Proiectul RE:SET este finanțat prin programul **Start ONG** (@startong.ro), lansat de Kaufland Romania (Kaufland Romania) și implementat de Asociația **Act for Tomorrow** (@actfortomorrow.ro) **în colaborare cu Asociația MINDCARE FOR ALL.** Combină discuții pe scenarii digitale conflictuale, **tehnici de reglare emoțională validate științific** și **exerciții interactive** (simulări conversații online, role-play de răspunsuri asertive, mindfulness adaptat mediului digital), facilitând replicarea în orice liceu fără expertiză specializată.





Despre MINDCARE FOR ALL

La MINDCARE FOR ALL dezvoltăm **programe de educare și conștientizare** prin campanii, conferințe, workshop-uri. Oferim servicii de suport mintal și reducerea stigmei în comunitate, în școli și la locul de muncă. Oferim servicii ce includ intervenții psihologice rapide, pentru a preveni agravarea situațiilor critice. Realizăm cercetare aplicată, dezvoltăm și testăm programe de prevenție și intervenție, bazate pe dovezi științifice.

Dragi profesori,

Am gândit acest toolkit atât pentru elevi, cât și pentru profesorii care aspiră să facă lumea mai bună de fiecare dată când pășesc în clasă.

Datele și exercițiile pe care le-am adunat în aceste pagini răspund unei întrebări pe care, din postura de cadre didactice, poate ați adresat-o și dumneavoastră:

“**Într-o lume în care totul se schimbă, iar tehnologia devine din ce în ce mai prezentă în viața tinerilor, ce putem face pentru a ne proteja elevii**?”

Știm deja că interacțiunile online le influențează, într-o măsură considerabilă, pe cele din sala de clasă.

Prin utilizarea acestui toolkit în orele de consiliere sau în cadrul activităților extracurriculare, vă invităm să contribuiți la schimbarea dinamicii: ceea ce lucrăm la clasă poate avea un impact pozitiv asupra comportamentelor din mediul online!



Iată câteva recomandări de folosire a toolkit-ului:

1.**Părțile teoretice**, care se află în introducerea fiecărui subcapitol, pot constitui puncte de pornire pentru construirea unor lecții pe **tematica alfabetizării în sănătatea digitală**.



2. Exercițiile incluse în pachetul de bază pot fi lucrate atât frontal, cât și individual și microgrupal. Vă recomandăm, totuși, să puneți accentul pe **activitățile microgrupale**, pentru a încuraja participarea activă a majorității elevilor. Cu toate acestea, exercițiile au fost gândite pentru a se plia pe orice formă de organizare a clasei de elevi, deci le puteți particulariza în funcție de preferințele colectivului de elevi!

3. Pentru aprofundarea conținuturilor teoretice și practice, toolkit-ul include o **anexă**, în care veți regăsi atât explicații suplimentare pentru anumite subcapitole, cât și o serie de exerciții. Vă recomandăm să le oferiți elevilor drept lucru individual, sau să le folosiți la clasă, atunci când situația permite acest lucru!

În numele ASOCIAȚIEI MINDCARE FOR ALL, vă mulțumim că faceți Internetul un loc mai sigur pentru elevii dumneavoastră! Sperăm ca aceste activități să vă inspire!

Introducere



De ce contează emoțiile online?

Emoțiile online nu sunt „mai mici” sau „mai puțin reale” decât cele din viața față în față. Ele îți pot influența felul în care te vezi pe tine, cum relaționezi cu prietenii și chiar încrederea pe care o ai în ceilalți.

De aceea, e important să învățăm cum să le recunoaștem și să le gestionăm. Emoțiile digitale sunt mesaje care îți arată ce contează pentru tine. Cu cât le înțelegi mai bine, cu atât îți poți adapta mai bine reacțiile online.

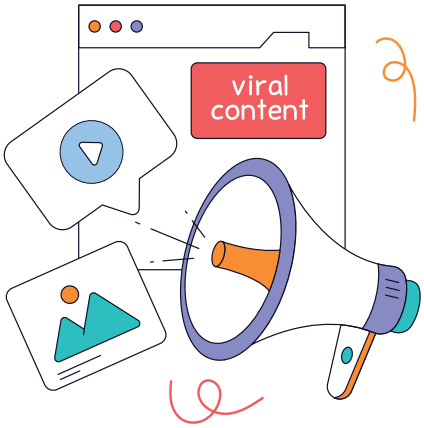
Internetul poate fi un spațiu al relaxării, al prieteniilor și al oportunităților, dar poate fi și un loc al comparațiilor dureroase, al hate-ului, al mesajelor agresive sau al presiunii de a fi mereu „în pas” cu ceilalți.

Tehnologia în sine nu este „bună” sau „rea”. Modul în care o folosim și felul în care ne raportăm la ea, da.Tu ești cel care poate decide dacă era digitală e mai mult bună sau rea pentru tine.

Ce obțin dacă trec prin acest toolkit?

Toolkit-ul acesta e ca o trusă de prim-ajutor a lumii digitale, pe care să îl ai la îndemână de fiecare dată când simți nevoia. Pe parcursul lui vei învăța să recunoști mai bine ce simți în mediul online și de ce simți. Vei dobândi o serie de tehnici prin care să-ți poți regla reacțiile, pentru a te bucura cât mai mult de experiența ta online.

Pe lângă explicații, vei găsi provocări, exerciții de reflecție și badge-uri care marchează progresul tău. Scopul nu e să stai mai puțin online, ci să devii mai în contact cu emoțiile tale în lumea digitală. Pentru a stabili XP-ul de la care pornești, te provocăm să răspunzi la aceste întrebări:



1 Fața văzută și nevăzută a lumii digitale

Nivelul 1 te va ajuta să înțelegi mai bine CE se întâmplă în mediul online și DE CE se întâmplă aceste lucruri. Acesta este modulul de bază, pe care este necesar să-l parcurgi pentru a putea să înțelegi mai bine ce se întâmplă în nivelurile următoare.

Emoțiile nu se șterg cu backspace 2

Nivelul 2 te va ajuta să-ți cunoști mai bine emoțiile și să câștigi o serie de trucuri și tehnici care să te ajute să le reglezi, chiar și în momentele mai dificile.

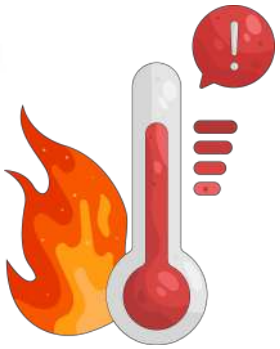
3 Cum să am un comportament (mai) sănătos

Nivelul 3 se concentrează pe cum să-ți gestionezi comportamentele și relațiile în mediul online și cum să dezvolți obiceiuri digitale din ce în ce mai sănătoase.

Viitorul alfabetizării emoționale digitale 4

Nivelul 4 te orientează spre viitor: după ce îl parcurgi, vei avea la dispoziție niște unelte care să te ajute să menții obiceiurile sănătoase pe care le-ai învățat pe tot parcursul acestui kit.

Check-in cu tine



Cât de “chronically online” ești?

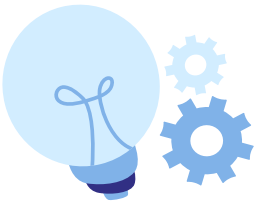
Poate ai mai auzit de chronically online, sau de ideea că petreci suficient timp pe internet încât nu-ți scapă nimic: trenduri, influenceri, conflicte.

Hai să testăm împreună la ce nivel te situezi!
Răspunde sincer la câteva afirmații, bifând cât de mult ți se potrivesc: **1 = deloc**, **5 = foarte mult**.

	1	2	3	4	5
Sunt mereu la curent cu trendurile care circulă pe Instagram/TikTok.					
Atunci când fac ceva interesant, mă gândesc să postez pe Instagram/TikTok despre asta.					
Dacă nu primesc reacții la o postare, îmi scade încrederea în mine.					
Simt că pierd ceva important dacă nu verific constant rețelele.					
Mă afectează emoțional ce scriu/spun sau nu scriu/spun alții despre mine.					

Total puncte: _____

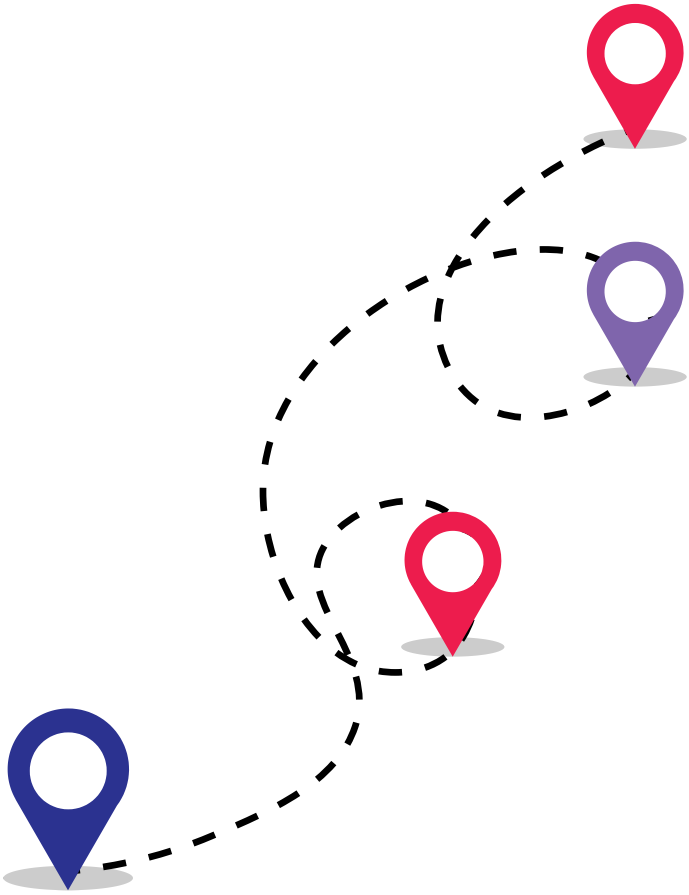
Află interpretarea rezultatelor tale în **Anexa 1 - Nivelul 1.**.



Acum că ai stabilit cât de chronically online ești, îți lansăm o provocare: parcurge capitolele următoare, **fă exerciții și adună cât mai multe badge-uri**!

Poți fi online, în mijlocul acțiunii, dar este misiunea ta să ai grijă de emoțiile și de comportamentele tale, pentru a te bucura cât mai mult de un mediu digital sigur și sănătos! Exercițiul este cheia: **după fiecare capitol în care vei câștiga cunoștințe, ai ocazia să exersezi abilitățile tale digitale**.

La final, vei avea o măsură concretă a progresului tău (în funcție de cât de multe badge-uri ai colectat) și vei putea să-ți compari numărul de badge-uri cu cel al colegilor tăi! *





NIVELUL 1:
FAȚA VĂZUTĂ ȘI NEVĂZUTĂ A LUMII DIGITALE

Dacă ți s-a întâmplat să nu înțelegi exact ce simți sau de ce reacționezi într-un anumit fel online, să știi că nu ești singur. Toți trecem prin asta. Acest nivel este pentru tine. Te va ajuta să îți descifrezi emoțiile digitale și să înțelegi mai bine lumea din spatele ecranului. Odată ce dăm un nume emoțiilor noastre, ele devin mai clare și mai ușor de gestionat. A recunoaște o emoție e primul pas ca să alegi tu ce faci mai departe.



OBIECTIVE

După ce parcurgi acest nivel, vei dobândi aceste noi abilități care să te protejeze în interacțiunile online:

- Îți vei **recunoaște** mai bine **emoțiile** digitale și vei înțelege de ce apar acestea
- Vei învăța să faci diferența între **emoții** și **comportamente**
- Vei înțelege **riscurile** emoționale din mediul digital (comparații sociale, cyberbullying)
- Îți vei construi **propria hartă emoțională** ca să poți reacționa conștient în mediul digital
- Vei exersa câteva **strategii de reglare emoțională** aplicate pe scenerii din mediul digital.



TIMP ȘI RECOMPENSE

Dacă parcurgi integral acest nivel, vei avea posibilitatea să câștigi **un badge**, care se adaugă la progresul tău total! Ia un pix și un caiet și parcurge acest nivel. Rezervă-ți **10-15 minute pe zi**, pentru a face exercițiile care rezonează cu tine!

Înainte de a parcurge conținuturile Nivelului I, îți propunem următorul scenariu:



Scenariul 1

Într-un grup de WhatsApp al clasei, un coleg postează o poză cu tine și scrie un comentariu ironic despre cum arăți. Alți colegi pun emoji-uri care râd și continuă glumele.

01.

Primul instinct

Notează ce ai face dacă ai reacționa imediat, în primele 10 secunde.





Pauza de 2 minute

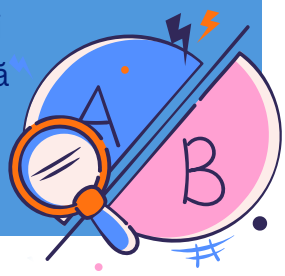
Imaginează-ți că se blochează tastatura pentru 2 minute. După ce respiri și te gândești mai mult, cum ai reacționa diferit?

02.

03.

Compară

Pune alături reacția de „primul instinct” și reacția de după „pauză”. Care ți se pare că te ajută mai mult pe termen lung?





Concluzia ta

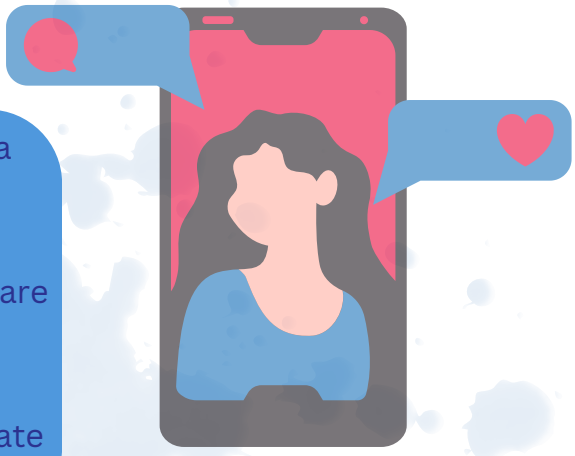
Scrie pe scurt ce concluzie ai: cum te ajută să faci o pauză înainte să reacționezi?

04.

Acum, pornind de la aceste răspunsuri, hai să parcurgem împreună capitolele din acest nivel!

CAPITOLUL 1:
EMOȚIILE ȘI COMPORTAMENTELE TALE ÎN LUMEA DIGITALĂ

Dicționar digital



EMOȚII - reacții psihologice și fiziologice automate la ceea ce se întâmplă online, care îți semnalează că o situație.
COMPORTAMENT - răspunsul vizibil și voluntar pe care îl alegi după ce simți o emoție.
CYBERBULLYING - formă de hărțuire online, caracterizată prin intenție clară de a răni, repetitivitate și dezechilibru de putere.

START INFO

Emoțiile digitale sunt reacțiile minții la ceea ce ți se întâmplă online. Ele apar în milisecunde, dar pot avea efecte care durează ore sau zile. Gândește-te la emoții ca la valurile oceanului. Unele sunt mici și trec repede, altele sunt mari și te pot dezechilibra, dar niciuna nu durează pentru totdeauna. Tu ești oceanul însuși, mai mare și mai puternic decât orice val.

Atunci când vorbești cu cineva față în față, emoțiile sunt mai ușor de înțeles. Vezi expresia feței, auzi tonul vocii, surprinzi un gest sau o privire. Toate acestea îți dau repere clare despre cum se simte celălalt și te ajută să îți reglezi propriile emoții.

CE SUNT EMOȚIILE DIGITALE ȘI DE CE CONTEAZĂ?

În spațiul digital, dispar aproape toate **indiciile nonverbale**, iar creierul umple golurile prin presupuneri, de multe ori negative. Textul poate părea rece sau ironic chiar și atunci când intenția nu era aceasta.

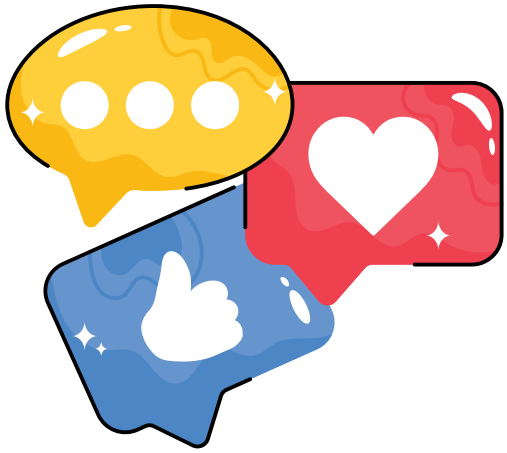
Comunicarea prin scris poate reduce sentimentul de apropiere și chiar poate face ca persoana din spatele mesajului să pară mai „puțin umană” decât atunci când îi auzi vocea.

START INFO



Mai mult, în spatele ecranului, oamenii pot crede că au o **responsabilitate** mai mică pentru ce fac. Uneori scriu mesaje răutăcioase sau agresive, pe care probabil nu le-ar rosti niciodată față în față. În mediul digital, regulile sociale sunt mai slabe, motiv pentru care acest mediu poate deveni uneori un teren fertil pentru certuri, ironii și conflicte.

Un alt aspect important este **dimensiunea audienței**. Offline, publicul tău e limitat la oamenii care sunt fizic lângă tine. Online, mesajele pot ajunge la un număr nelimitat de persoane. Această audiență invizibilă creează senzația că ești mereu „pe scenă” și sub privirea celorlalți.



O postare fără like-uri poate fi resimțită ca un refuz public, chiar dacă, de fapt, doar câțiva colegi au văzut-o. În plus, tot ceea ce scrii are o anumită permanență: chiar dacă ștergi ulterior, cineva poate salva sau redistribui mesajul.

Toate aceste caracteristici fac emoțiile digitale puternice și uneori greu de gestionat. Bucuria sau mândria apar atunci când primești validare sau susținere. Dar la fel de frecvente sunt excluderea, anxietatea sau invidia, declanșate de respingeri, răspunsuri întârziate sau comparația cu succesul altora.

EXERCIȚIUL DETECTIVUL EMOȚIONAL

Instrucțiuni: Emoțiile sociale apar rapid online și nu întotdeauna sunt ușor de înțeles. Citește descrierile de mai jos și **găsește emoția potrivită**. Apoi **numără literele fiecărui cuvânt** și formează **codul secret** pentru a afla câteva strategii prin care să faci față emoțiilor.

Când un coleg postează pe WhatsApp o poză cu tine și scrie un comentariu despre felul în care arăți, iar ceilalți reacționează cu 😂 și glume în șir. Ai vrea să te faci mic și să te faci nevăzut. → ?

Când vezi pe TikTok un coleg care urmează un trend și primește sute de like-uri și comentarii pozitive, iar postarea ta rămâne aproape fără reacții. Îți vine să te compari și simți că nu ești „la fel de bun”. → ?

Când postezi un story pe Instagram cu o glumă și cineva îți scrie în privat că i-ai rănit sentimentele apare senzația că ești responsabil și că „ai greșit” postând acel story. → ?

Când trimiți un mesaj pe WhatsApp, vezi că a fost „văzut” dar nu primești niciun răspuns ore întregi apare o neliniște greu de controlat care te face să verifici constant. → ?

Când ești într-un joc online și colegii de echipă încep să râdă de greșelile tale și să facă glume pe seama ta. Ți se pare nedrept și îți vine să ripostezi. → ?

Află codul secret în Anexa 1 - Nivelul 1.

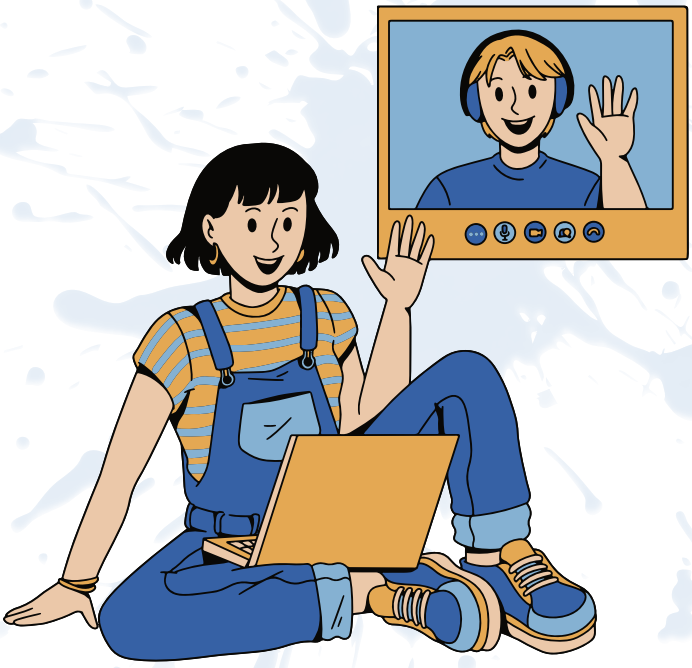
CAPITOLUL 2:
SITUAȚII PE CARE (POATE) LE-AI EXPERIMENTAT ȘI TU.

Dicționar digital

EROAREA DE CONFIRMARE – mecanism psihologic prin care observi mai ales informații care confirmă starea sau credințele tale actuale.
MINDFULNESS DIGITAL – strategie de reglare emoțională prin care îți iei o pauză conștientă înainte de a reacționa online.

EXERCIȚIUL LABORATORUL SITUAȚIILOR DIGITALE





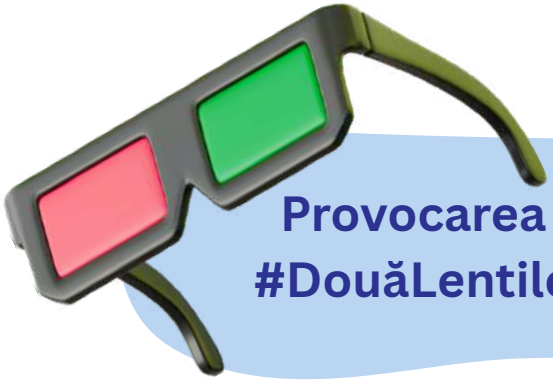
Bine ai venit la Laboratorul situațiilor digitale! În acest capitol vei găsi situații pe care, probabil, le-ai trăit și tu online. Fiecare e un mic „experiment” în care poți să vezi ce emoții apar, de ce le simți și cum poți testa o provocare ca să le gestionezi mai bine.

Situația 1: Videocall-ul care doare

Ești într-un videocall cu prietenii. Glumesc între ei, dar pe tine nu te bagă în seamă. Ți se pare că râd de tine și închizi apelul cu un gol în stomac.

Ce se întâmplă în mintea ta?
Primul gând ar putea fi: „nu contez, nu sunt important” și ai putea să simți rușine sau tristețe. Creierul nostru caută explicații rapide și de multe ori alege cea mai dureroasă, dar adevărul e că în videocall lipsesc multe semnale: un zâmbet mic, o privire, un gest. De aceea conversația pare mai rece decât este în realitate.

Superputerea: „Schimb Lentila”
Reframing-ul înseamnă să îți schimbi „lentila” prin care vezi situația. În loc de „nu mă bagă în seamă”, întreabă-te: „Dacă un prieten bun ar privi asta, ce ar spune?”. Poate răspunsul ar fi: „Hei, netul merge greu, normal că par distrași.” Sau: „E greu să fii atent la toți deodată în apel, nu e despre tine.”



Provocarea #DouăLentile

La următorul moment când te simți exclus online, scrie în notițe două variante de gând:

Lentila roșie (automată): “Nu contez.”
Lentila verde (alternativă): “Conexiune la Internet face discuția ciudată, nu eu.”

Compară-le. Vezi cum îți schimbă starea atunci când alegi Lentila verde.

Situația 2: Story-ul care rănește

Intri pe Instagram și vezi că un coleg e la festival, altul are iPhone nou, iar tu stai acasă cu temele. Primul gând care îți vine: "Toți au viața mai frumoasă decât mine."

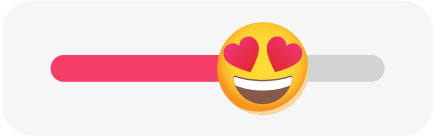
Ce se întâmplă în mintea ta

Acest gând poate conduce la emoții precum invidie, frustrare sau tristețe. Mintea noastră compară automat viața reală cu imaginea „filtrată" a altora. "Efectul vitrinei" apare atunci când oamenii afișează doar partea strălucitoare a vieții lor pe rețelele de socializare. Privind din afară, putem trage ușor concluzia că așa arată întreaga lor viață. Însă, în realitate, este ca și cum ai vedea doar coperta unei cărți și ai crede că știi întreaga poveste.

Superputerea: „Accept Imperfecțiunea"

Postările sunt doar un trailer: scurt, selectat și cu cele mai bune momente. Filmul real are și scene plictisitoare, obositoare sau triste. Acceptarea imperfecțiunii înseamnă să-ți amintești că viața fiecăruia e un film complet, nu doar un trailer perfect.

Provocarea #PosteazăImperfecțiunea



Data viitoare, pune o postare sau un **story** care arată și partea mai puțin perfectă a zilei tale, alături de ceva bun ce ai câștigat din ea. Vezi cum reacționează ceilalți.

Pentru **mai multe situații**, mergi la **Anexa 2 - Nivelul 1**.

CAPITOLUL 3:
CÂND ONLINE-UL NU ÎNSEAMNĂ NUMAI CUVINTE

Dicționar digital

EMOJI – simbol grafic folosit în chat pentru a transmite emoții sau intenții, dar care poate fi ușor interpretat greșit în funcție de context și stare.
INTERPRETARE – sensul pe care îl dai unui mesaj, care depinde nu doar de ce a trimis cealaltă persoană, ci și de modul în care te simți tu atunci.
AFILIERE – nevoia firească de a face parte dintr-un grup și de a fi acceptat de ceilalți.

IMPACTUL EMOJI-URILOR

Emoji-urile nu sunt doar desene colorate. Ele au devenit o **parte importantă din limbajul digital**, pentru că înlocuiesc tonul vocii și expresiile faciale pe care le pierdem în conversațiile scrise. De aceea, un singur emoji poate schimba complet sensul unui mesaj și poate fi interpretat diferit în funcție de context.



START INFO



Chiar și cele mai comune emoji-uri pot fi înțelese greșit.
De câte ori ți s-a întâmplat să interpretezi și tu greșit unul dintre ele?

Emoji	Nume	Corect	Greșit
😂	Față cu lacrimi de bucurie	Ceva e foarte amuzant	„Plâng” (de tristețe)
🙏	Mâini împreunate	Mulțumesc sau rugăciune	„High five”
😴	Față adormită	Oboseală, somn	Față tristă
👯	Fete cu urechi de iepuraș	Personaj japonez „bunny girl”	Prietenie, „Hai la party”
😤	Față cu aburi pe nas	Furie, iritare	Mândrie („sunt tare”)
🤫	Față care face „shhh”	Liniște, secret	Față surprinsă
😵	Față ametită	Amețeală	Idei fantastice

Chiar și cele mai comune emoji-uri pot fi înțelese greșit.
De câte ori ți s-a întâmplat să interpretezi și tu greșit unul dintre ele?

Emoji	Nume	Corect	Greșit
😖	Față confuză	Nedumerire	Tristețe/frustrare
😥	Față tristă dar ușurată	Anxietate, îngrijorare	Față care plânge
🙆	Femeie care face „ok”	Semn „OK”	„Te iubesc” sau inimioară
👹	Mască de ogre (folclor japonez)	Personaj negativ	„Monstru”
😬	Față crispată	Stânjeneală sau nervozitate	Zâmbet răutăcios



Amintește-ți semnificația corectă a acestor emoji:

😵 (față ametită) →

😬 (față crispată) →

🙏 (mâini împreunate) →

Pentru **mai multe exerciții cu emoji-uri**, mergi la **Anexa 3 - Nivelul 1**.

START INFO



Impactul trendurilor

Trendurile online sunt valuri de conținut care apar și dispar pe TikTok, Instagram sau YouTube. De ce prind atât de repede? Pentru că răspund unei nevoi fundamentale: nevoia de afiliere – dorința de a aparține unui grup și de a fi „în pas” cu ceilalți.

Atunci când vezi că prietenii tăi urmează un trend, creierul tău trimite semnalul “dacă vreau să fiu parte din grup, trebuie să fac și eu asta”. Uneori, trendurile aduc **distracție și creativitate**. Alteori, pot genera **presiune și comparație,** mai ales dacă nu te simți pregătit sau nu ți se potrivește trendul respectiv.

EXERCIȚIUL PAUZĂ ȘI CLARITATE

Situația grea online (ce s-a întâmplat, faptele obiective):

Ce simt acum?

_____

De ce simt asta? (gândurile mele):

_____

Pauza mea:

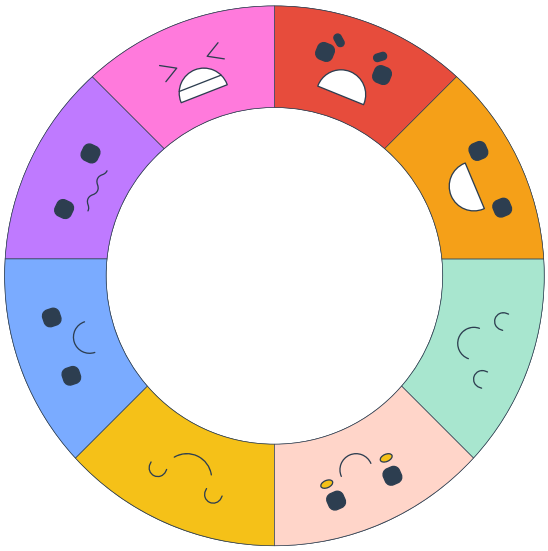
_____

Respir de ___ ori / Îmi spun „Nu mă voi simți așa pentru totdeauna. Îmi iau timp să mă gândesc ce ar trebui să fac” / Mă ridic 1 minut.

Pentru mai **multe exerciții cu trenduri**, mergi la **Anexa 4 - Nivelul 1**.

Cyberbullying și Hate online

Cyberbullying-ul înseamnă folosirea repetată a tehnologiei pentru a intimida, hărțui sau răni o persoană. Cyberbullying nu înseamnă o simplă ceartă, ci o serie de atacuri repetate: comentarii răutăcioase, excluderea intenționată din grupuri, distribuirea de conținut jenant sau chiar amenințări. Ceea ce îl definește este intenția cuiva clară de a răni, caracterul repetitiv și un dezechilibru de putere.



Hate-ul online nu lovește doar un individ, ci vizează un întreg grup, pe baza etniei, religiei, genului sau orientării sexuale. Studiile arată că 1 din 5 tineri a fost victimă a hate-ului online. Spre deosebire de cyberbullying, care se bazează pe repetitivitate, hate-ul online poate apărea și într-un singur mesaj, dar impactul său poate să lovească multe persoane deodată.



Efectele sunt serioase și nu îi afectează doar pe cei vizați direct, ci și pe martorii care asistă la hate-ul online prin lipsă de încredere, dezamăgire, izolare, anxietate sau depresie.

În concluzie, emoțiile digitale pot fi mai puternice decât în viața offline, dar la fel ca valurile, trec întotdeauna. O pauză scurtă, așa cum ai exersat în „Primul Instinct” poate să îți dea șansa să îți recapeți echilibrul și să alegi un comportament care nu te rănește pe tine și nu îi rănește pe ceilalți.

CHECK-IN CU TINE: EXPERIENȚĂ PERSONALĂ CU CYBERBULLYING

VICTIMĂ

1. Am fost jignit online în ultimele 6 luni?
2. Cineva a postat ceva jenant despre mine?
3. Am fost exclus intenționat din grupuri online?
4. Am primit mesaje amenințătoare?



PARTICIPANT

1. Am jignit pe cineva online în ultimele 6 luni?
2. Am râs la glume răutăcioase despre alții?
3. Am distribuit ceva jenant despre altcineva?
4. Am ignorat când cineva era hărțuit online?



Pentru mai multe exerciții de tip Check-in cu tine, mergi la **Anexa 5 - Nivelul 1.**.

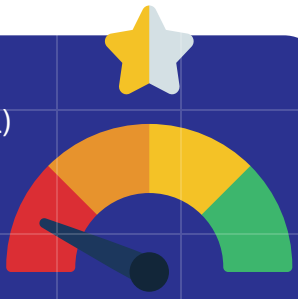
#STORYTIME:
CRIZA DE PE DISCORD

Ești într-un server de **Discord cu 50+ persoane din diverse clase.** Un coleg postează un meme despre tine bazat pe o situație jenantă de la școală. 12 persoane dau react cu "😂", 3 persoane iau apărarea ta, restul tac. Administratorul nu intervine.



Analiza emoțională

- Identifică toate emoțiile pe care le simți (nu doar una)
- Notează intensitatea fiecăreia (1-10)
- Alege o emoție pe care vrei să o lași să-ți ghideze comportamentul.



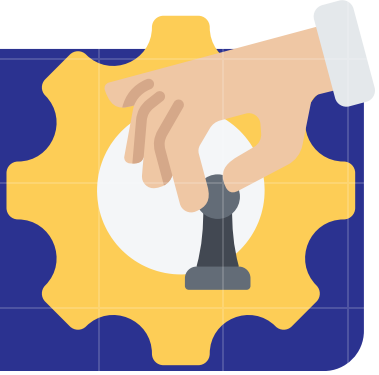
Scenarii alternative (5 min): Scrie ce s-ar întâmpla în următoarele 24h dacă:

- Nu faci nimic
- Răspunzi public cu mânie
- Răspunzi public cu umor
- Vorbești privat cu cel care a postat
- Ieși din server
- Ceri ajutorul unui administrator



Decizia ta strategică:

- Pe baza analizei, ce alegi să faci și de ce?



Pentru un exercițiu legat de **pauze de la mediul digital**, mergi la **Anexa 6- Nivelul 1.**

CE XP AI CÂȘTIGAT?

Am descoperit împreună câteva lucruri esențiale:

- **Emoțiile sunt valide**: nu e greșit să simți rușine, furie, anxietate sau invidie online. Ele sunt semnale automate ale minții și corpului.
- **Comportamentele sunt alegeri:** felul în care reacționezi rămâne responsabilitatea ta.
- **Cyberbullying și hate-ul online au efecte mari** asupra sănătății emoționale, iar recunoașterea lor te ajută să nu le întreții.
- **Interpretările** contează: modul în care înțelegi emoji-uri, mesaje sau postări influențează direct ce simți.

Cu aceste cunoștințe de bază despre emoțiile digitale, ești pregătit pentru Nivelul II.

În Nivelul II vei învăța **tehnici concrete de reglare emoțională**, strategii de **comunicare asertivă** online, și cum să construiești o prezență digitală care îți susține bunăstarea mintală.



Felicitări!
Ai câștigat primul tău badge!

Strategul digital



NIVELUL 2:
EMOȚIILE NU SE ȘTERG CU Backspace !

Dacă și tu ai simțit un amalgam de stări după ce ai văzut un comentariu negativ, sau după ce persoana pentru care ai postat un story nu ți-a dat like, capitolul acesta este pentru tine! Nu uita că, odată ce dăm un nume emoțiilor noastre, ne este mai ușor să le gestionăm.

OBIECTIVE

După ce parcurgi acest nivel, vei dobândi aceste noi abilități care să te protejeze în interacțiunile online:

- Vei **recunoaște emoțiile** care apar în interacțiunile online;
- Vei avea la îndemână un set de tehnici prin care să reglezi mai bine emoțiile negative care apar când stai pe internet;
- Vei **recunoaște și gestiona mai bine conflictele** cu prietenii tăi din mediul online;
- Vei putea aplica **tehnica PAUSE**, pentru a răspunde mai eficient în interacțiunile online;
- Vei avea la dispoziție un set de **exerciții de respirație**, pe care să le folosești oricând ai nevoie.



TIMP ȘI RECOMPENSE

Dacă parcurgi integral acest nivel, vei avea posibilitatea să câștigi **un badge** care se adaugă la progresul tău total! Pentru a parcurge acest nivel, rezervă-ți **10-15 minute** pe zi, pentru a face exercițiile care rezonează cu tine! Ia un pix și un caiet și parcurge acest nivel.

Înainte de a parcurge conținuturile Nivelului II, îți propunem următorul scenariu:

Scenariul 2

Ai intrat live pe TikTok pentru că te plictiseai și aveai nevoie de distracție. În comentariile de pe live, intră o parte dintre colegii din școala ta, care spun lucruri urâte despre tine.

1

Inventarul emoțional

Listează TOATE emoțiile sau senzațiile pe care le-ai simți în această situație (nu doar una). Folosește cuvinte specifice:

- Emoții: _____
- Senzații fizice: _____





Testul scenariilor

- Ai mai intra live după această experiență? De ce/de ce nu?
- Ce 3 strategii concrete ai putea folosi pentru a te simți mai bine?
- Cum ai putea transforma această experiență într-una pozitivă, fără să rănești pe cineva?

2



3

Reflexie personală

Ce ai descoperit despre tiparele tale emoționale?

Acum, pornind de la aceste răspunsuri, hai să parcurgem împreună capitolele din acest nivel!

CAPITOLUL 4:
DISPOZIȚIA TA E CONECTATĂ LA TEHNOLOGIE

Dicționar digital

- **RECOMPENSE DIGITALE** - like-uri, comentarii, urmăritori, inimioare/react la story, orice comportament care ne încurajează/ne produce satisfacție în mediul online;
- **FOMO -** fear of missing out (frica de a rata anumite experiențe).



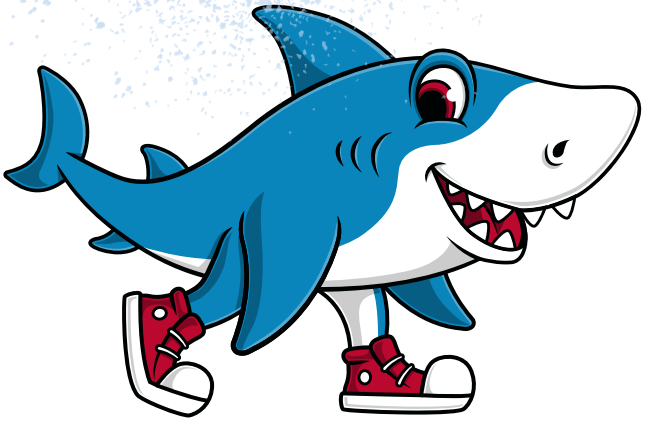
Ai observat vreodată cum, fără să-ți dai seama, mâna ta merge direct spre telefon? Poate nici nu ai notificări, dar tot îl deblochezi, scrollezi puțin, apoi îl închizi... doar ca să-l deschizi din nou după două minute.

Dacă ți se întâmplă asta, să știi că nu ești singur. Și, surpriză: nu e pentru că ești slab sau pentru că nu ai voință. E vorba de cum funcționează creierul tău.



START INFO

DE CE ÎȚI VERIFICI OBSESIV TELEFONUL?



Creierul iubește recompensele digitale: Fiecare like, mesaj, emoji sau video amuzant activează în creierul tău un sistem numit sistemul de recompensă. Atunci când primești aceste recompense, creierul tău eliberează o substanță numită dopamină, un fel de efect chimic care te face să te simți bine pentru câteva secunde.

Când ne plictisim, creierul caută stimulare: Telefonul e mereu pregătit să te scoată din plictiseală cu ceva colorat, rapid și captivant.

Cu alte cuvinte, edit-urile cu Ballerina Cappuccina sau Tralalero Tralala îți oferă acea stimulare de care ai nevoie. Au imagini ciudate, care îți atrag atenția, dar și sunete repetitive și amuzante, care te mențin conectat la ceea ce se întâmplă și îți pun creierul în mișcare.



Pe termen lung, asta îți scade toleranța la plictiseală (care este un fenomen normal!) și te face să simți că trebuie mereu să faci ceva. Și acel „ceva" devine, automat, scroll-ul.

Rutina devine obicei, obiceiul devine... automatism: De câte ori ai verificat telefonul fără să ai un motiv real? Multe? E normal. Asta se numește comportament automatizat.

Creierul tău a învățat un tipar: mă simt neliniștit, plictisit sau anxios → iau telefonul → mă simt mai bine (pe moment). Cu timpul, nici nu mai conștientizezi că faci asta, e ca un „reflex".

Pentru mai multe **exerciții despre dispoziția ta**, mergi la **Anexa 1 - Nivelul 2.**



Cum îți afectează recompensele digitale starea?

Fii sincer: cum te simți când o postare de-a ta primește multe like-uri și comentarii? Și cum te simți când... nu prea reacționează nimeni? Exact. Nu e doar un „click", e un fel de recompensă emoțională. Dar ce se întâmplă de fapt în mintea ta când vezi acele reacții?

- **Like = validare socială**: Creierul tău este „programat" să caute conexiune, aprobare, apartenență. Azi, în loc de semnale reale (zâmbete, vorbe, gesturi), primești like-uri și comentarii. Creierul tău le interpretează ca: „Sunt văzut. Contează ce postez. Contează că exist." Asta îți dă o recompensă emoțională.

- **Compararea socială = capcana invizibilă:** Nu te afectează doar reacțiile tale. Te uiți și la ale altora. Dacă tu ai 30 de like-uri, iar altcineva are 300, e ușor să începi să te întrebi: „Oare eu nu sunt la fel de interesant? De ce nu primesc la fel?" Asta se numește comparare socială, iar ea scade stima de sine, chiar dacă nici nu îți dai seama.



EXERCIȚIUL FABRICA DE VALIDARE



Partea 1: Alege o postare care nu a primit câte like-uri sperai și completează răspunsurile.
Partea 2: Răspunde la aceleași întrebări, dar dintr-o perspectivă diferită:

Partea 1:

Așteptările mele erau: ____ like-uri, ____ comentarii

Realitatea a fost: ____ like-uri, ____ comentarii

Prima mea emoție: _____

Primul meu gând despre mine: _____

Ce am făcut după: _____

Partea 2:

3 motive alternative pentru care ai fi putut obține puține like-uri:

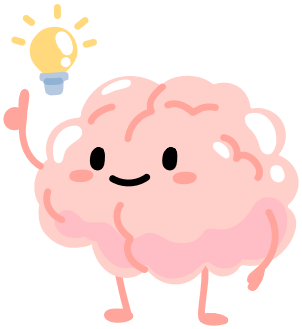
_____
_____
_____

3 calități personale care NU depind de
like-uri:

_____
_____
_____

Cum m-aș simți dacă nu ar exista like-uri deloc?

START INFO



Ce se întâmplă în creier?

FOMO - Frica de a pierde acțiunea

FOMO = Fear Of Missing Out = **frica de a rata ceva.**

Poate fi frica de a rata:

- o conversație importantă,
- o distracție,
- o oportunitate,
- o postare „virală",
- un trend,
- sau pur și simplu teama că ceilalți trăiesc ceva ce tu nu trăiești.

După cum ai aflat mai devreme, creierul caută stimulare, dar și conexiune socială. Când vezi că „alții fac ceva" și tu nu ești acolo, se activează o zonă din creier asociată cu excluderea socială.
Asta poate duce la:

- **anxietate**
- **neliniște**
- **gânduri obsesive (ex., ce pierd acu**
- **verificari frecvente ale telefonului**
- **senzația că "niciodată nu e destul"**

Așadar, când te lași prins în această frică constantă de a nu rata ceva, ajungi să fii mereu tensionat, să nu te poți bucura cu adevărat de momentul în care ești.

Practic, te consumi încercând să fii mereu „în acțiune", să verifici ce se întâmplă, dar fără să te oprești să simți ce simți cu adevărat.
Și aici e un secret important: bucuria nu vine neapărat din a fi mereu „în mijlocul acțiunii" sau conectat la tot ce se întâmplă în jur.

Ea poate fi găsită în multe alte locuri: în momentele simple, în liniștea ta, în activitățile care îți plac cu adevărat, sau în relațiile sincere, față în față. Nu trebuie să alergi mereu după ceva ca să fii fericit.

Pentru mai multe exerciții legate de **FOMO**, mergi la **Anexa 2 - Nivelul 2**.

CAPITOLUL 5:
CEVA NU E OK, DAR CUM ÎMI DAU SEAMA CE?

Dicționar digital

- **PAUZĂ DIGITALĂ -** o perioadă în care limitezi timpul petrecut pe internet și faci alte activități;
- **ABC COGNITIV** - anumite interacțiuni online (antecedente), conduc la diferite gânduri negative, care produc emoții sau senzații corporale greu de gestionat (consecințe).



Corpul tău îți spune ceva, ascultă-l! Chiar dacă totul se întâmplă pe telefon sau pe laptop, emoțiile negative din online pot avea efecte reale asupra corpului tău. După o discuție tensionată sau când vezi ceva care te supără pe rețele, poți începe să simți senzații fizice care nu trebuie ignorate.

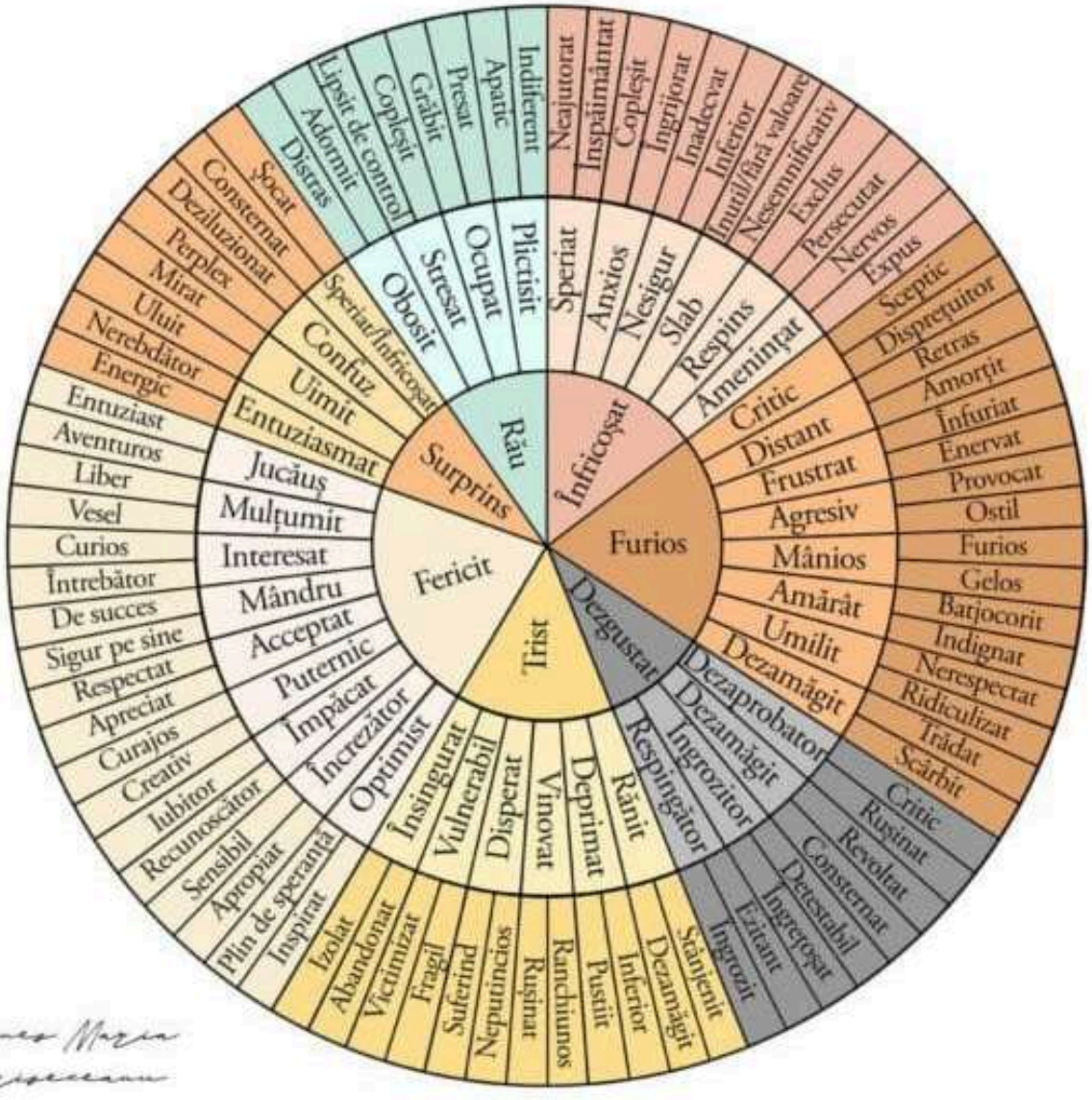


START INFO

Cum să înțelegi ce simți în lumea digitală?

Atunci când interacționezi online, fie pe rețele sociale, fie în grupuri de chat sau jocuri, sau atunci când primești hate, emoțiile tale sunt parte din experiență, chiar dacă nu le vezi fizic. Ca să te descurci mai bine cu ele, e util să știi să le numești, dar și să înțelegi de unde vin emoțiile tale.

Nu este întotdeauna ușor să punem un nume emoțiilor noastre. De aceea, îți propunem o unealtă pe care să o ai la îndemână atunci când ai nevoie: **Roata Emoțiilor**. Ea ne ajută să etichetăm mai ușor ceea ce simțim, mai ales atunci când avem un amalgam de emoții pe care le punem mai greu în cuvinte.



EXERCIȚIUL BODY SCANNER DIGITAL

Partea 1: Crearea hărții personale

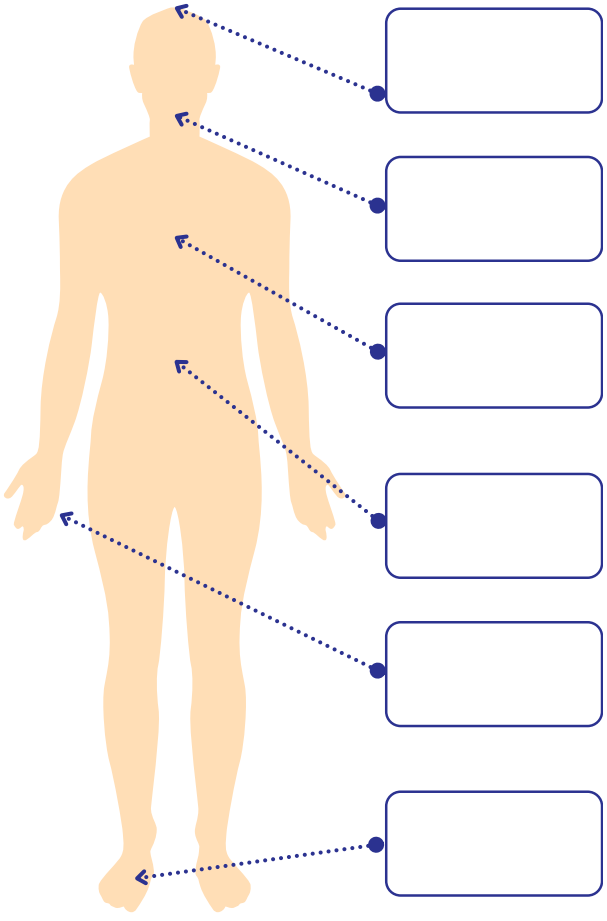
În următoarele 3 zile, de fiecare dată când ai o experiență emoțională intensă online, completează rapid:

Ziua/ Ora	Situația online	Prima senzație fizică	Unde în corp	Intensitatea (1-10)

Partea 2: Scanarea completă

La sfârșitul fiecărei zile, fă o scanare completă de 5 minute:
Stai confortabil, închide ochii și "scanează" corpul de la cap la picioare:

- Cap/față: tensiune? durere?
- Gât/umeri: încordare? greutate?
- Piept: respirație superficială? presiune?
- Stomac: înțepături? greutate?
- Mâini: tremurat? încordare?
- Picioare: neliniște? oboseală?



START INFO

Când trăiești emoții puternice sau stări neplăcute, poate fi greu să înțelegi de ce te simți așa. **Modelul ABC cognitiv** te ajută să vezi clar ce se întâmplă în mintea ta și cum poți să gestionezi ceea ce simți.

A

Eveniment activator = este ceea ce ți se întâmplă, situația sau contextul online prin care treci.

De exemplu: primești hate de la un necunoscut, ești într-un joc online în care chat-ul devine agresiv sau vezi că nu ai primit niciun like la o postare.

B

Gânduri/ Beliefs = Sunt ideile sau convingerile care îți trec prin minte despre ce s-a întâmplat.

De exemplu: „Nimeni nu mă place”, ,,Mă fac de rușine dacă zic ceva”, sau „Sunt prost că am răspuns așa”.

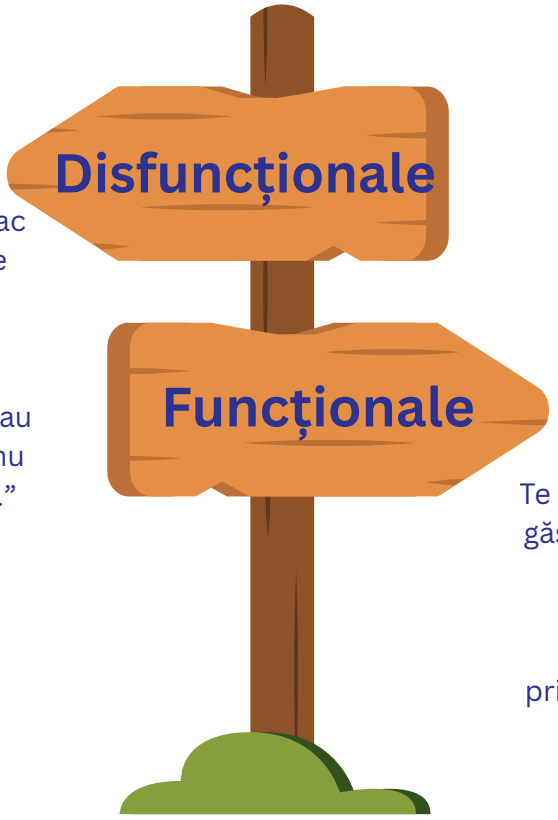
C

Consecințe = Sunt emoțiile și reacțiile fizice pe care le ai în urma gândurilor.

De exemplu: tristețe, furie, anxietate, tensiune în corp, nod în stomac.

Cum te ajută modelul ABC?

Modelul îți arată că nu evenimentul în sine (A) cauzează emoția (C), ci felul în care gândești despre eveniment (B). Asta înseamnă că, dacă înveți să îți controlezi gândurile, poți gestiona mai bine cum te simți. **Atenție! Nu toate gândurile sunt rele! Gândurile care apar în urma evenimentelor activatoare pot fi funcționale sau disfuncționale.**



Încurcă lucrurile! Te fac să te simți mai rău, te panichează sau te blochează.

Exemplu: „Dacă nu mi-au dat like, înseamnă că nu sunt deloc important.”



Sunt ajutătoare!
Te ajută să vezi lucrurile clar, să găsești soluții și să te simți mai bine.

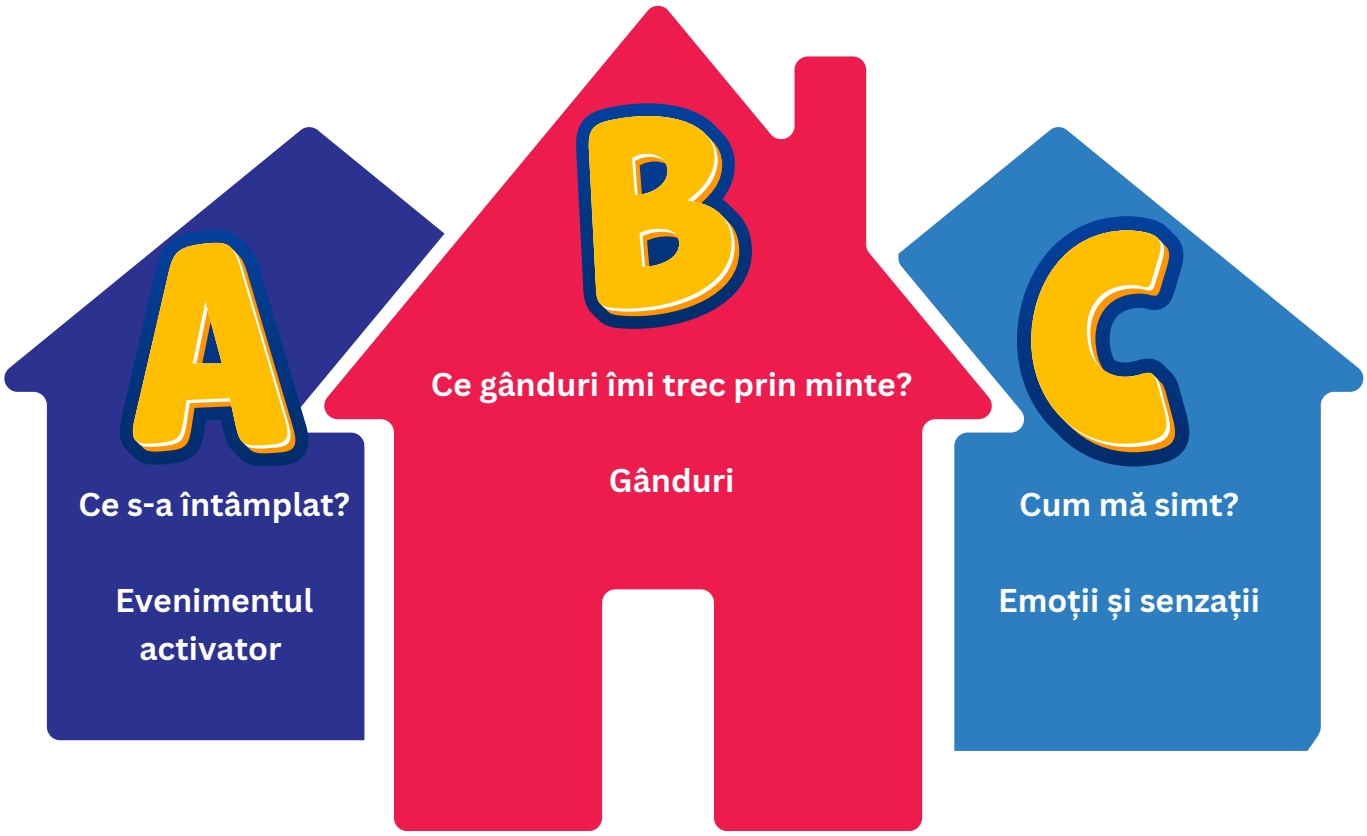
Exemplu: „E normal să nu primești reacții mereu, asta nu spune nimic despre cât valorez.”

Cheia pentru a-ți gestiona gândurile și emoțiile/senzațiile corporale negative, este înlocuirea treptată a gândurilor disfuncționale în gânduri funcționale, ca în acest exemplu:



EXERCIȚIUL ABC

Așadar, cum să îți recunoști emoțiile și senzațiile corporale?
Când simți o emoție puternică, încearcă să te oprești puțin și să întrebi:



Apoi întreabă-te: **gândul meu e ajutător sau mă încurcă?** Dacă e disfuncțional, încearcă să îl înlocuiești cu unul mai realist, care să te sprijine.

Modelul ABC te ajută să înțelegi că emoțiile negative nu apar pur și simplu, ci sunt legate de gândurile tale. Și că **tu poți să fii șeful acestor gânduri**, ca să te simți mai bine în pielea ta, chiar și atunci când ești online.

Pentru mai multe exerciții legate de **ABC cognitiv**, mergi la **Anexa 3 - Nivelul 2.**

CAPITOLUL 6:
CUM ÎMI GESTIONEZ EMOȚIILE ONLINE?

Dicționar digital

- **MINDFULNESS DIGITAL** - tehnici pe care le poți folosi pentru a fi mai ancorat în momentul prezent, chiar și atunci când navighezi pe internet.

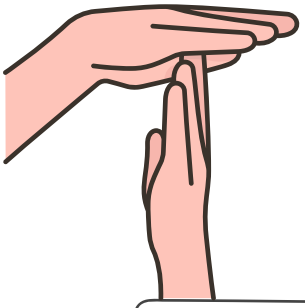


Uneori, când cineva ne provoacă sau ne dă hate online, primul impuls este să răspundem imediat, uneori furios. Dar răspunsul grăbit și încărcat de furie poate să agraveze situația sau să ne facă să regretăm ce am scris. Tehnica PAUSE te ajută să oprești reacția automată și să iei un moment pentru tine înainte să răspunzi.



EXERCIȚIUL PAUSE

Nivelul 1: Hai să înțelegem cum funcționează modelul PAUSE: Pentru fiecare literă din PAUSE, vei dezvolta strategii personalizate:



PAUSE

P	A	U	S	E
Prinde-ți respirația!	**Adună-ți gândurile!**	**Uită-te la situație! dintr-un unghi nou!**	**Stabilește ce vrei să transmiți**	**Exprimă-te calm și clar**

Câte respirații adânci îți trebuie ca să te calmezi?

Unde preferi să faci asta? (în cameră, afară, etc.)

Ce frază îți spui pentru a te opri?

Ce explicații alternative îți vin în minte de obicei?

Cum ai reacționa dacă ai fi într-o zi foarte bună?

Ce formule de politețe folosești mereu?

Cum testezi dacă mesajul sună bine?

Ce 3 întrebări poți să îți pui mereu?

1.
2.
3

Care e obiectivul tău: să rezolvi, să te răzbuni, sau să îți exprimi sentimentele?

Ce rezultat vrei de la conversație?

EXERCIȚIUL PAUSE

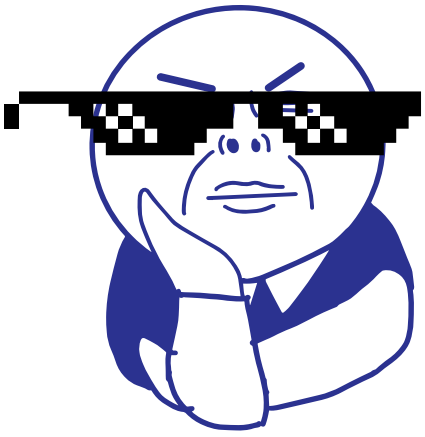
Nivelul 2: E rândul tău să exersezi! Practică PAUSE pe aceste situații (scrie răspunsurile după fiecare pas):

Scenariul A:
Un coleg postează un meme care pare să facă mișto de tine.

P
A
U
S
E

Scenariul B:
Primești un mesaj agresiv într-un joc online.

P
A
U
S
E





START INFO

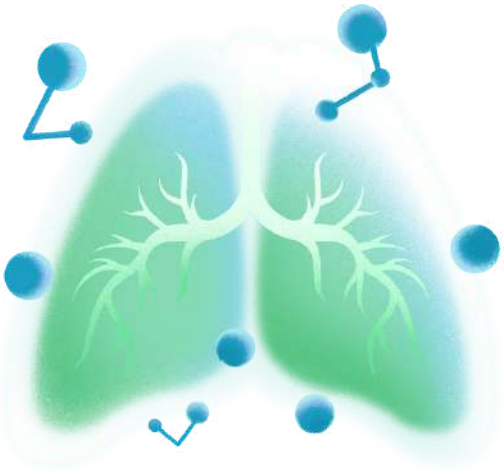
Mindfulness-ul digital: Oprește-te și respiră!

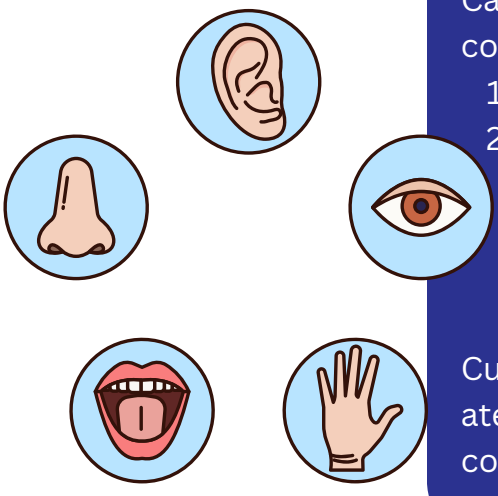
Când te simți copleșit în mediul online, de la conflicte și mesaje tensionate la presiunea notificărilor, corpul și mintea ta reacționează, așa cum ai văzut mai sus: respirația devine rapidă, mușchii tensionați, gândurile se aglomerează. Având la îndemână exerciții simple de respirație conștientă și tehnici de autoliniștire, îți poți regla emoțiile mai ușor. Încearcă una dintre aceste tehnici:

1. Respirația 4-4-4

- Inspiră încet pe nas numărând până la 4.
- Ține aerul în piept numărând până la 4.
- Expiră ușor pe gură numărând până la 4.
- Repetă acești pași de 3-5 ori.

Cu ce te ajută tehnica: încetinește ritmul cardiac, calmează tensiunea și readuce mintea în prezent.





2. Tehnica celor 5 simțuri

Când situațiile online devin prea greu de gestionat, conectează-te astfel cu prezentul:

1. Lasă telefonul jos pentru câteva momente;
2. Observă ceea ce ai în jur. Numește **5 lucruri pe care poți să le vezi, 4 lucruri pe care le poți atinge, 3 lucruri pe care poți să le auzi, 2 lucruri pe care poți să le miroși și 1 lucru pe care poți să-l guști.**

Cu ce te ajută tehnica: te ajută să te relaxezi, îți distrage atenția de la situațiile care îți provoacă disconfort, te conectează cu ceea ce se întâmplă în jurul tău, fără să te țină captiv asupra unui ecran.

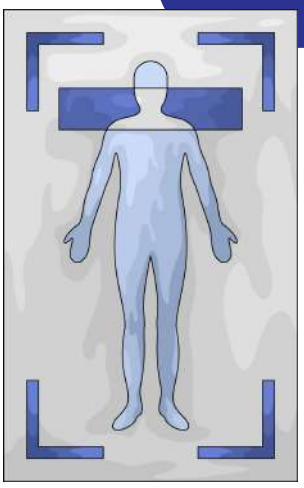
START INFO

3. Și dacă nu am timp de așa ceva?

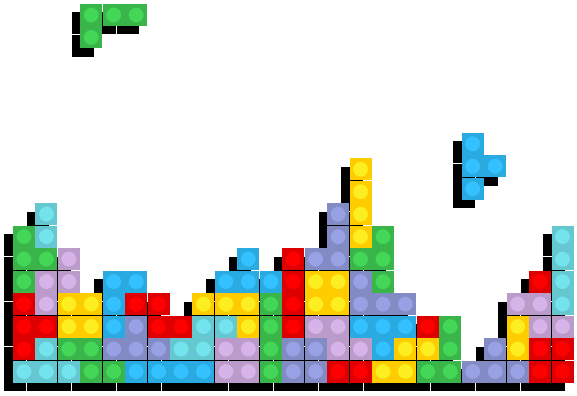
Câteva tehnici rapide:

Cum funcționează: Uneori, facem activități online care ne solicită 100% prezența acolo, ca atunci când suntem în mijlocul unui joc sau al unui live. Ai aici două tehnici rapide pe care le poți face atunci când emoțiile sunt prea intense, iar timpul este limitat:

- **Scanarea corporală**: Încearcă un mini-scan: observă dacă ai umerii tensionați, piept greu, maxilar strâns, iar apoi respiră și relaxează treptat acele zone.
- **Tehnica Distragerii:** Dacă stresul e prea mare, distrage mintea cu ceva plăcut online: un video amuzant, o melodie preferată sau un joc simplu, o conversație cu o persoană care te poate calma, o misiune diferită în joc, dar doar până când emoțiile scad puțin. Ulterior, când ai timp, revino la una dintre tehnicile de la punctele 1 sau 2!







Provocarea Zen Digital Master: Ce ar fi să aplici tehnica celor 5 simțuri chiar acum? Oprește-te din ceea ce faci, inspiră adânc iar mai apoi expiră ușor, și ghidează-te după această imagine pentru a te conecta puțin cu ceea ce se întâmplă în jurul tău.

CAPITOLUL 7:
ERROR 404

Dicționar digital

- **EROARE** - în acest context, eroarea nu este o ,,greșeală fatală”, sau un lucru pe care nu îl mai poți remedia. Este, mai degrabă, un aspect față de care să acorzi mai multă atenție, pentru a avea mai multă siguranță emoțională în mediul online.



Când comunicăm online, lipsește o mare parte din contextul pe care îl avem față în față, tonul vocii, expresiile faciale, limbajul corpului. Din această cauză, creierul nostru „completează spațiile libere” pe baza propriilor emoții, experiențe și presupuneri. Aici apar erorile. Iată câteva dintre cele mai comune erori pe care le facem și ce se poate întâmpla, de fapt, în acele situații:



START INFO

CELE MAI COMUNE ERORI

Suprainterpretarea emoji-urilor și reacțiilor

Cum apare: Un prieten îți trimite un simplu like și simți că te-a tratat cu indiferență.
De fapt: Emoji-urile și reacțiile rapide nu transmit întotdeauna emoții reale. Uneori, sunt doar modalități de a confirma că mesajul a fost văzut.

Credința că toată lumea vede ce vezi tu

Cum apare: Ai impresia că un comentariu vag sau un meme postat de cineva e „despre tine”.
De fapt: Postarea poate fi generală, despre altcineva sau doar o idee la întâmplare, iar creierul tău caută legături acolo unde nu există.



Confundarea tăcerii cu respingerea

Cum apare: Trimiți un mesaj, vezi că persoana ți-a dat „seen”, dar nu răspunde imediat. Mintea ta poate interpreta asta ca lipsă de interes, supărare sau respingere.
De fapt: Persoana poate fi ocupată, obosită sau își păstrează răspunsul pentru mai târziu.

Confundarea glumelor cu atacuri

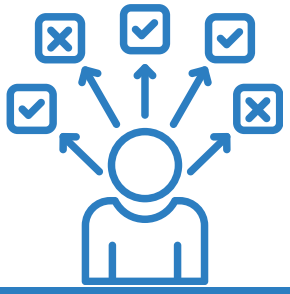
Cum apare: Cineva face o glumă într-un grup, iar tu o iei personal pentru că te simți vulnerabil pe acel subiect.
De fapt: Online e ușor să pierzi tonul amuzant și să interpretezi ironic ceva ce nu a fost intenționat așa.

Proiectarea propriei stări asupra mesajului

Cum apare: Ești deja stresat sau nervos și citești un mesaj neutru („OK”) ca fiind rece sau agresiv.
De fapt: Mesajul poate fi neutru, dar emoția ta de moment îl colorează negativ.



CUM SĂ REDUCI ERORILE DE INTERPRETARE





Verifică realitatea.

Întreabă direct înainte să presupui!

Pauză înainte de reacție.

Dă-ți câteva minute să îți reglezi emoția.

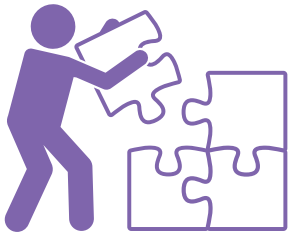


Ține cont de context

Nu toată comunicarea digitală e încărcată emoțional.

Amintește-ți de filtrul emoțional

Starea ta de moment influențează cum citești mesajele.



EXERCIȚIUL BIG HUNTER



În coloana din stânga ai câteva situații care pot apărea în mediul online. În coloana din dreapta, se regăsesc erorile pe care le-ai citit mai sus. Unește situația cu eroarea pe care o poate genera!

SITUAȚII	ERORI
1.Trimiți o întrebare pe grup și nu primești răspuns imediat.	a. Proiectarea propriei stări asupra mesajului
2.Cineva îți pune un singur emoji la o poveste despre o întâmplare serioasă.	b.Confundarea tăcerii cu respingerea
3.Ai o zi proastă și citești un mesaj scurt ca fiind „rece” sau „tăios”.	c. Credința că „toată lumea vede” ce vezi tu
4.Un prieten face o glumă generală pe grup și crezi că se referă la tine.	d. Confundarea glumelor cu atacuri
5.Postezi un story și presupui că toată lumea a observat un detaliu care te complexa.	e. Suprainterpretarea emoji-urilor și reacțiilor

Vezi **răspunsurile corecte** în **Anexa 4 - Nivelul 2.**

CHECK-IN CU TINE: SUNT OK DIGITAL?

Pentru fiecare întrebare, alege răspunsul care ți se potrivește cel mai mult:

1 **Când nu am telefonul la mine...**

☐ mă simt liber și relaxat
☐ e OK, dar îl caut din obișnuință
☐ mă neliniștesc și vreau să-l iau repede?

2 **După ce petrec mult timp online, de obicei mă simt...**

☐ energizat și mulțumit
☐ nici bine, nici rău - doar trece timpul
☐ obosit, nervos sau trist

3 **Verific telefonul...**

☐ doar când am nevoie sau am timp liber
☐ destul de des, fără să-mi dau seama
☐ aproape non-stop, chiar și fără motiv

4 **Când văd că cineva nu răspunde la mesajul meu...**

☐ îmi spun că poate e ocupat și aștept liniștit
☐ încep să mă întreb dacă m-a ignorat
☐ mă supăr și mă simt respins

5 **Când cineva folosește un emoji ambiguu...**

☐ presupun că e în glumă sau întreb ce a vrut să spună
☐ îmi bat capul să ghicesc ce a vrut să transmită
☐ sunt convins că e ceva negativ la adresa mea

CHECK-IN CU TINE: SUNT OK DIGITAL?

6 **Când sunt nervos în online...**

☐ iau o pauză înainte să răspund
☐ scriu mesajul, dar îl șterg înainte să-l trimit
☐ răspund imediat, fără să mă gândesc la consecințe

7 **Când îmi stabilesc ore fără telefon...**

☐ respect cu ușurință acest program
☐ uneori mai „trișez” puțin
☐ renunț repede și revin pe telefon

8 **Când postez ceva online...**

☐ nu îmi pasă prea mult cine vede sau nu
☐ mă gândesc la cine a văzut și cine nu
☐ sunt obsedat de fiecare vizualizare și reacție

9 **Când simt stres din interacțiunile online...**

☐ folosesc respirația sau mindfulness-ul pentru a mă calma
☐ fac altceva, dar tot mă gândesc la situație
☐ continui să stau online, chiar dacă mă simt rău

Vezi **interpretarea răspunsurilor tale** în **Anexa 4 - Nivelul 2.**
Pentru exerciții legate de **semnalele corpului tău**, mergi la **Anexa 5 - Nivelul 2.**

#STORYTIME:
CAZUL FOTOGRAFIEI FURATE

Ai trimis o **fotografie amuzantă** prietenilor tăi. Aceștia au postat-o pe story, unde vede toată lumea.



Cum poți utiliza modelul ABC pentru a înțelege originea și efectul emoțiilor din acest context?

A (Evenimentul): _____

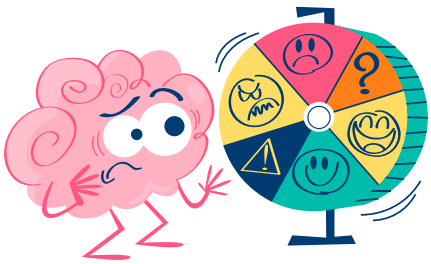


B (Gândurile mele):

Primul gând: _____
Al doilea gând: _____
Cel mai intens gând: _____

C (Consecințele):

- Emoții: _____
- Senzații fizice: _____
- Comportament: _____



Pentru un exercițiu bonus legat de **pauze de la mediul digital în acest scenariu**, mergi la **Anexa 6- Nivelul 1.**

CE XP AI CÂȘTIGAT?

Am descoperit împreună câteva lucruri esențiale:

- **Emoțiile tale și senzațiile tale corporale** în mediul digital sunt reale și importante. Învață să le recunoști și să le înțelegi pentru a le gestiona mai bine.
- Nu tot ce vezi sau citești online reflectă adevărul: e**vită să interpretezi greșit** mesajele și reacțiile celorlalți.
- Tehnicile simple, ca **pauza** înainte să răspunzi și limitele sănătoase, te ajută să-ți păstrezi echilibrul și să eviți stresul digital.

Felicitări că ai parcurs acest nivel!

Nivelul III te va învăța cum să-ți gestionezi comportamentele și relațiile din mediul online pentru a construi obiceiuri digitale sănătoase pe termen lung. Când ești gata, continuă!



Felicitări!
Ai câștigat al doilea tău badge!

Maestrul emoțiilor



NIVELUL 3:
COMPORTAMENTUL TĂU FACE DIFERENȚA!

Adevărul este că... nu este ușor să-ți menții echilibrul într-o lume în care ai nevoie să fii conectat constant la tehnologie. Poate ai mai încercat să-ți construiești obiceiuri sănătoase și nu ai avut succes, pentru că sunt multe tentații în jur. Iar asta nu e capătul lumii! Vei ajunge acolo, cu pași mici. Acest capitol te va ajuta să începi.

OBIECTIVE

După ce parcurgi acest nivel, vei dobândi aceste noi abilități care să te protejeze în interacțiunile online:

- Vei putea să-ți **protejezi** mai bine sănătatea mintală atunci când ești online;
- Vei putea să-ți creezi niște **obiceiuri digitale mai sănătoase**, care să se potrivească cu nevoile tale;
- Vei putea să-ți creezi o **rutină** care să te mulțumească și care să te protejeze mai mult în mediul online;
- Vei putea să faci pași spre a-ți îmbunătăți **relațiile** cu ceilalți, atât online, cât și offline.



TIMP ȘI RECOMPENSE

Dacă parcurgi integral acest nivel, vei avea posibilitatea să câștigi **un badge,** care se adaugă la progresul tău total! Pentru a parcurge acest nivel, rezervă-ți **10-15 minute pe zi**, pentru a face exercițiile care rezonează cu tine! Ia un pix și un caiet și parcurge acest nivel.

Înainte de a parcurge conținuturile Nivelului III, îți propunem următorul scenariu:

Scenariul 3

Un prieten îți trimite un video cu un coleg cu care nu te înțelegi, în care pare că se face de râs. Îți vine să-l distribui pe grupul clasei pentru că o să râdă toți.

1

Impactul

Listează 3 consecințe concrete pe care le-ar putea avea colegul din video dacă distribui clipul:

1. _____
2. _____
3. _____





Oglinda

Cum te-ai simți dacă cineva ar face același lucru cu tine? Descrie emoțiile specifice:

_____

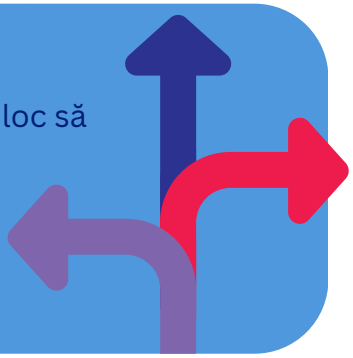
2

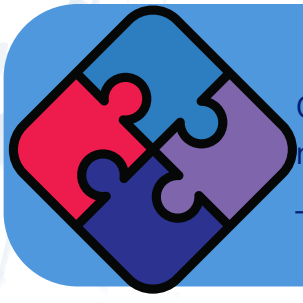
3

Alternativele

Ce 3 alegeri diferite ai putea face în loc să distribui video-ul?

1. _____
2. _____
3. _____





Testul valorilor

Care dintre aceste alternative reflectă cel mai bine persoana care vrei să fii?

_____

4

Acum, pornind de la aceste răspunsuri, hai să parcurgem împreună capitolele din acest nivel!

CAPITOLUL 8:
COMPORTAMENTUL TĂU VS. INTERNETUL. CINE ARE CONTROLUL?

Dicționar digital

- **COMPORTAMENTE DIGITALE -** comportamentele care se întâmplă online; de la postat la comentarii, la reacții furioase pe care ai putea să le experimentezi.
- **RUTINĂ DIGITALĂ** - o listă de obiceiuri în ceea ce privește statul pe telefon, interacțiunea cu ceilalți,sau tipurile de conținut pe care le consumi, pe care o respecți în mod regulat.



Tu decizi ce lași în feed-ul vieții tale! De multe ori ne gândim că online-ul „ni se întâmplă": cineva postează, algoritmul decide, lumea comentează. Dar adevărul e că și tu contribui la felul în care te simți în mediul digital prin comportamentele tale.



START INFO

CE SUNT EMOȚIILE DIGITALE ȘI DE CE CONTEAZĂ?

Comportamente **sănătoase** îți dau energie, siguranță și relații mai bune.

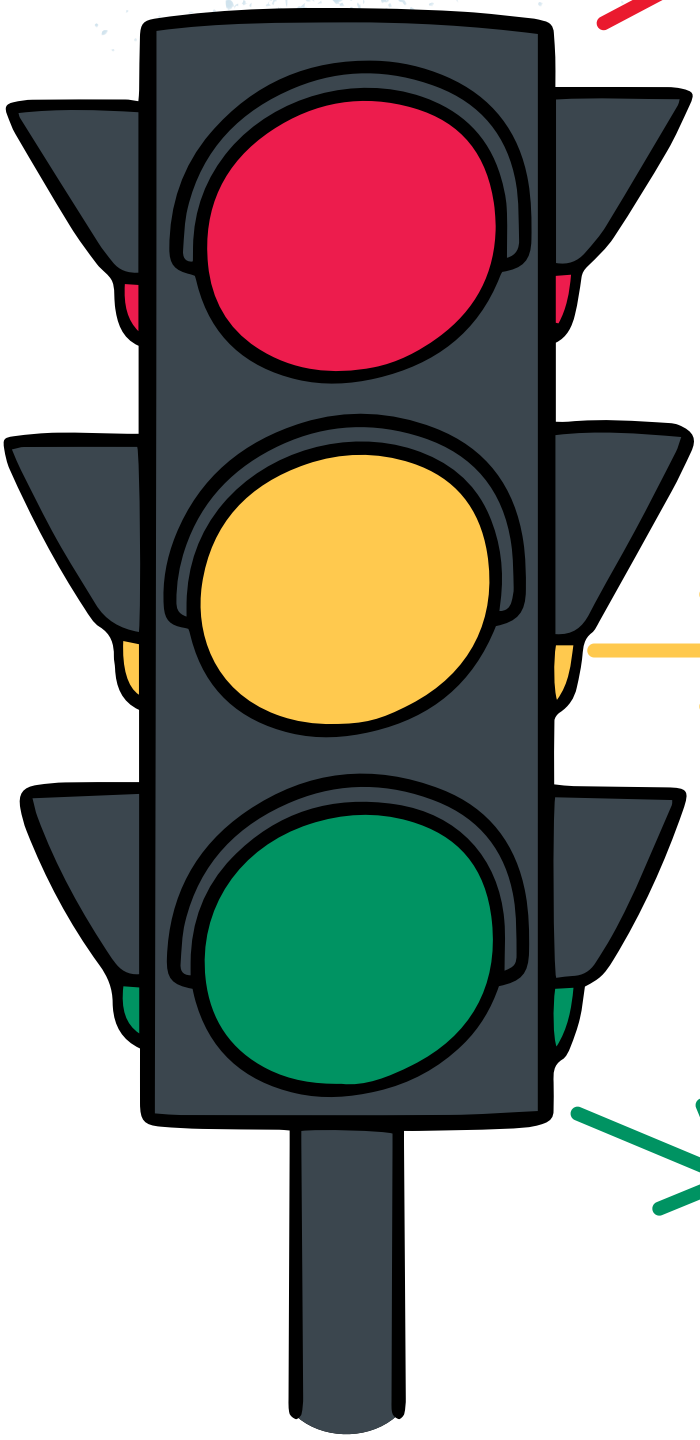
Comportamente **nesănătoase** cresc anxietatea, rușinea, oboseala și scad încrederea în tine.

Așadar, a fi online nu e doar despre emoții, după cum ai văzut în Nivelul II, ci și despre ce urmează după emoțiile tale: unele comportamente aduc consecințe bune, altele te pun într-un cerc vicios. Ai, mai jos, câteva exemple:

Situație	Comportament sănătos	Comportament nesănătos	Posibile consecințe
Primești un mesaj răutăcios	Îl raportezi/blochezi și iei o pauză	Răspunzi cu aceeași monedă	**Sănătos**: te protejezi, reduci conflictul; **Nesănătos**: escaladezi, devii și tu țința
Te simți plictisit	Deschizi o aplicație de învățat ceva nou sau un hobby	Scroll nesfârșit pe TikTok	**Sănătos**: descoperi ceva util, te încarci; **Nesănătos**: pierzi ore, obosești
Vrei validare	Vorbești cu un prieten apropiat sau faci ceva care îți place offline	Postezi compulsiv doar pentru like-uri	**Sănătos**: conexiuni reale; **Nesănătos**: dependență de validare externă

După cum vezi în tabelul de mai sus, nu poți controla tot ce se întâmplă online, dar poți controla ce faci tu acolo. Fiecare click, share sau comentariu e ca o piesă de domino: dacă alegi bine, creezi o reacție în lanț care duce la starea ta de bine; dacă alegi impulsiv, poți declanșa un efect negativ în lanț.

CUM ÎȚI RECUNOȘTI ȘI CLASIFICI MAI BINE COMPORTAMENTELE?



Cum îți dai seama că **ești pe roșu?**

🚨 Primești sau trimiți mesaje pline de furie/tristețe
🚨 Nu poți să lași telefonul din mână nici când știi că îți face rău
🚨 Te simți epuizat, anxios, fără chef de nimic după ce stai online

Cum îți dai seama că **ești pe galben?**

⚠️ Dai scroll fără să-ți dai seama cât timp a trecut
⚠️ Îți verifici constant notificările deși nu ai motive clare
⚠️ Te simți plictisit sau ușor iritat după ce stai mult online

Cum îți dai seama că **ești pe verde?**

✅ Folosești telefonul doar când ai nevoie sau pentru distracție sănătoasă
✅ După ce stai online te simți relaxat și în control
✅ Ai energie și timp și pentru activități offline (prieteni, sport, hobby-uri)

Pentru un exercițiu despre **comportamentele tale online**, mergi la **Anexa 1 - Nivelul 3.**

KIT-UL MEU DE PRIM AJUTOR DIGITAL



În online treci, pe timpul unei zile, prin foarte multe comportamente. De unele, nici măcar nu îți dai seama, dar există și situații în care ceea ce se întâmplă pare că te ia prin surprindere. În astfel de situații, este recomandat să-ți faci un kit de prim-ajutor digital, sau un plan de acțiune.

Un plan de acțiune este ca o hartă personală: te ajută să știi ce ai de făcut atunci când lucrurile nu merg cum îți dorești. În mediul digital, un plan de acțiune îți dă control asupra comportamentelor și emoțiilor tale, astfel încât să nu simți că „telefonul conduce viața ta".



De ce e important să ai un plan de acțiune?

- Îți oferă claritate: știi exact ce să faci când apar probleme.
- Îți dă un sentiment de siguranță: ce se întâmplă în online nu te mai prinde pe nepregătite.
- Te ajută să treci mai repede de la o stare de criză la una de echilibru, sau din zona roșie în zona verde.

Pentru un exercițiu despre **comportamentele tale online**, mergi la **Anexa 1 - Nivelul 3.**

Care e cel mai ușor mod în care poți, chiar acum, să-ți construiești un plan de acțiune?

Identifică evenimentele declanșatoare. **Care sunt situațiile online care te pun în dificultate?**

Notează reacțiile tale tipice. **Cum reacționezi de obicei?**

Construiește trusa ta de prim-ajutor

Exemple: hate în comentarii, prea multe notificări, comparații cu alții, jocuri care îți mănâncă ore întregi.

Exemple: te enervezi și răspunzi agresiv, te închizi în tine, dai scroll compulsiv.

Gândește-te la acțiuni concrete care te ajută să revii la calm sau la echilibru.

EXERCIȚIUL "PLANUL DE ACȚIUNE PERSONALIZAT"



Situație dificilă online	Cum reacționez de obicei	Ce pot face diferit (prim-ajutor digital)
Primesc comentarii răutăcioase	Mă supăr, răspund la nervi	Închid aplicația, respir, vorbesc cu un prieten apropiat
Pierd ore întregi pe TikTok	Dau scroll până noaptea târziu	Pun un timer, las telefonul la încărcat în altă cameră

Pentru mai multe întrebări **despre trusa ta de prima ajutor**, mergi la **Anexa 2 - Nivelul 3**.

START INFO

RUTINA MEA DIGITALĂ



De ce e importantă rutina?

Rutina în mediul digital nu e despre restricții, ci despre a-ți da ocazia să ai mai mult control și predictibilitate în situațiile neprevăzute. Când ai obiceiuri clare:

- Știi când e momentul să fii online și când să te deconectezi.
- Ești mai puțin expus la suprasolicitare, comparații sau conflicte.
- Îți crește stima de sine și sentimentul de autonomie, pentru că tu decizi cum folosești tehnologia, nu telefonul sau rețelele sociale.

Gândește-te la telefon ca la un instrument: dacă nu ai reguli, te folosește el pe tine; dacă ai rutină, îl folosești tu pe el!



Obiceiurile simple (ex.: să verifici notificările doar o dată pe oră) se formează mai rapid, adesea în **3-4 săptămâni**. **Obiceiurile mai complexe** (ex.: să limitezi timpul pe rețele sociale și să faci alternative sănătoase) pot dura **2 luni sau mai mult.**

Astfel, schimbarea nu se produce peste noapte. Și nici nu este nevoie să pui presiune pe tine pentru a ajunge instant acolo unde îți dorești. Gândește-te, mereu, la care este cel mai mic lucru pe care îl poți face pentru a te simți mai bine și începe cu acela. Apoi, poți continua treptat!

- **Consistența** contează mai mult decât perfecțiunea: dacă sari o zi, nu e sfârșitul lumii; contează să revii și să menții rutina pe termen lung. **Recompensele** mici ajută: sentimentul de control, relaxarea, faptul că faci ceea ce îți place sau faptul că ai mai mult timp liber te pot ajuta să transformi simple comportamente într-o adevărată rutină.

Pentru un exercițiu despre **rutina în mediul digital**, mergi la **Anexa 3 - Nivelul 3**.



Cum să-ți construiești o rutină adaptată nevoilor tale?

1. Observă-ți obiceiurile actuale.
2. Alege momente bine delimitate pentru a folosi tehnologia.
3. Înlocuiește obiceiurile nesănătoase cu alternative plăcute, în momentele în care acest lucru este posibil.
4. Fii flexibil.
5. Folosește semnalele emoționale.

1. Notează **când folosești cel mai des telefonul**, ce aplicații consumă timp și cum te simți după fiecare sesiune online. Va fi nevoie să fii atent la ceea ce faci în online pentru o perioadă mai lungă, să zicem una sau două săptămâni.

2. Poți alege să verifici mesajele care te copleșesc doar dimineața și seara, să intri pe jocuri după ce ți-ai făcut sarcinile pe ziua respectivă, și să stai pe social media **doar înainte și după** școală.

3. În loc să scrollezi pe TikTok, mergi la sală, citește 10 minute, ascultă muzică, fă-ți meal prep așa cum ai văzut pe TikTok, sau odihnește-te, fără ecrane.

4. Rutina nu trebuie să fie rigidă și, de obicei, faptul că suntem rigizi este și cel care ne împiedică din a ne ține de rutina noastră. Dacă ai petrecut mai mult timp pe telefon decât ți-ai propus într-o zi, nu este capătul lumii! Nu este nevoie să întrerupi rutina pe care ți-ai format-o, nu este nevoie să abandonezi, ci poți începe mâine din nou. **Ajustează-ți rutina** în funcție de nevoile tale zilnice, pentru că nicio zi nu arată ca cealaltă.

5. Dacă, atunci când ești online, te simți stresat, trist sau copleșit (galben/roșu în semafor), nu ezita să aplici **planul de prim-ajutor digital.** El te va ajuta să revii în zona verde și vei putea analiza mai clar dacă este nevoie să faci modificări în rutină.



CAPITOLUL 9:
CUM SĂ NU DAI SCROLL LA RELAȚII?

Dicționar digital

- **STIL DE COMUNICARE** - modul în care transmiți mesaje de obicei (chiar și în online); el reflectă, mai degrabă, felul în care înțeleg/percep ceilalți ceea ce vrei să transmiți
- **COMUNICARE ASERTIVĂ** - spui ce simți și ce vrei, arătându-le celorlalți respect și fără a te exprima agresiv.

START INFO

Tu ce impresie lași în mediul online?
Stilurile de comunicare explicate

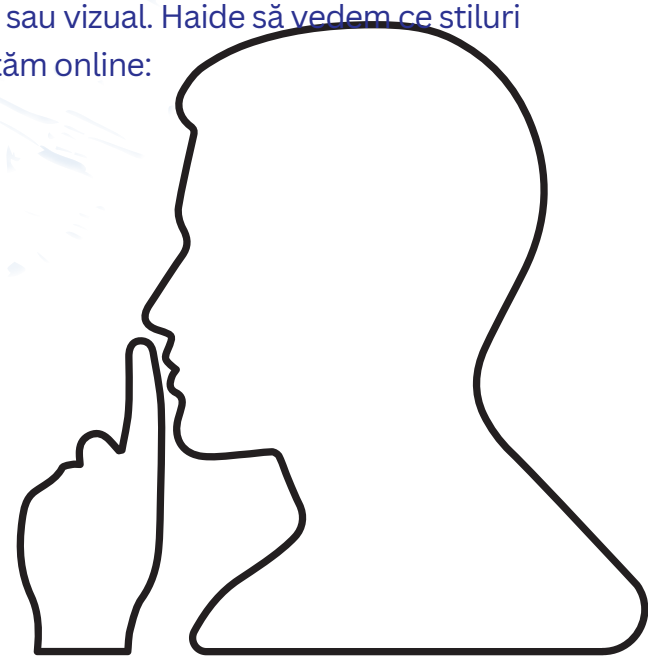
În mediul digital, felul în care comunicăm poate spune la fel de multe ca în viața reală, poate chiar mai multe, pentru că totul rămâne scris sau vizual. Haide să vedem ce stiluri [illegible] stăm online:

1. Stilul pasiv = "Eu tac, tu alegi"

Cum se vede online: Nu răspunzi la mesaje, eviți să-ți exprimi părerea în chat sau grupuri, ignori invitații sau reacții.

Exemple: Nu dai comentarii la postările unui prieten pentru că nu știi ce să spui; eviți să comentezi într-un grup de discuții.

Ce poate provoca: Alții pot interpreta lipsa ta de reacție ca dezinteres sau respingere, iar relațiile pot deveni dezechilibrate, cu prieteni care fac toată "munca" socială.





2. Stilul agresiv = "Eu am dreptate, tu greșești"

Cum se vede online: Mesaje scrise cu majuscule (echivalentul strigatului), comentarii dure, atacuri directe sau trolling.

Exemple: Trimiți mesaje sarcastice care jignesc, postezi comentarii critice la adresa prietenilor fără să le dai context.

Ce poate provoca: Conflicte, certuri, blocări și o reputație online negativă; prietenii pot evita conversațiile cu tine.

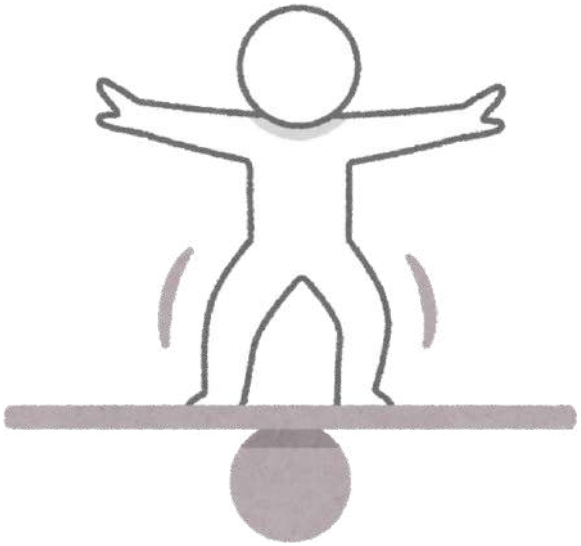
3. Stilul pasiv-agresiv = "Zâmbești, dar ataci cu mesajul"

Cum se vede online: Ironii, emoji-uri din care se subînțelege ceva negativ, mesaje subtile care critică fără să spună direct.

Exemple: Răspunzi cu un "Ok..." sau un emoji de față zâmbitoare :) atunci când ești supărat, postezi meme-uri sau notițe pe Instagram care sugerează nemulțumiri fără să vorbești direct cu persoana.

Ce poate provoca: Confuzie și resentimente; ceilalți nu înțeleg exact ce simți și tensiunea crește în relații.





4. Stilul asertiv = "Spun ce simt și îi respect pe ceilalți"

Cum se vede online: Răspunzi clar și calm, îți exprimi părerea fără să jignești, spui NU când e nevoie și folosești limbaj respectuos.

Exemple: Spui prietenului că nu poți participa la un joc online, dar propui o altă dată; dai feedback clar și constructiv în grupuri.

C**e poate provoca:** Relații mai sănătoase, claritate și respect reciproc; prietenii te pot considera de încredere și matur în modul de comunicare.

Cum ajung la stilul asertiv?

Iată aici câteva tips & tricks:

- **Gândește-te de două ori î**nainte să trimiți un mesaj și pune-te în locul celui care-l primește.

- **Folosește emoji-uri potrivite** pentru a transmite emoția corect, dar nu exagera, pentru că, în lipsa contextului, ele pot fi interpretate greșit.

- **Nu te lăsa prins în certuri inutile.** Uneori, un mesaj scurt și calm este mai eficient decât un șir de comentarii.
- **Fii sincer.** Prietenii adevărați apreciază transparența și comunicarea directă.

- Observă cum reacționează ceilalți și **adaptează-ți mesajele**: comunicarea online nu înseamnă doar să vorbești, ci și să asculți și să interpretezi corect vibe-ul altora.



EXERCIȚIUL DETECTIVUL STILURILOR





Scenariul 1:

Prietenul tău postează constant despre același joc și te întrățagă. Tu răspunzi: "Ok... 🙃"

Stilul identificat:

_____

Varianta asertivă:

_____

Scenariul 2:

Cineva critică postarea ta. Tu răspunzi: "NU mă mai întreba de fiecare dată! 😡"

Stilul identificat:

_____

Varianta asertivă:

_____

Scenariul 3:

Un prieten vrea să te invite la joc. Tu răspunzi: "Nu pot să intru azi pe joc, dar ce zici mâine? 🙂"

Stilul identificat:

_____

Este deja asertiv? (Da/Nu):

_____

Scenariul 4:

Ești deranjat de ceva dar lași pe "seen" timp de 2 zile.

Stilul identificat:

_____

Varianta asertivă:

_____

Pentru informații și exerciții despre cum să oprești drama online, mergi la Anexa 4 - Nivelul 3.

CHECK-IN CU TINE:
CARE ESTE STILUL MEU DE COMUNICARE ÎN ONLINE?

Pentru fiecare întrebare, alege răspunsul care ți se potrivește cel mai mult:

1 **Când cineva te întrerupe în chat sau în comentarii...**

☐ Nu spun nimic, chiar dacă mă deranjează
☐ Îi spun furios și îi dau replica tăioasă
☐ Îi răspund ironic sau sarcastic mai târziu
☐ Îi spun calm ce simt și cer să mă asculte

2 **Când cineva te critică online...**

☐ Accept tot ce spune fără să mă apăr
☐ Atac imediat sau jignesc înapoi
☐ Îi dau replici subtile, indirecte
☐ Răspund clar și politicos, explicând punctul meu de vedere

3 **Când cineva te critică online...**

☐ Accept tot ce spune fără să mă apăr
☐ Atac imediat sau jignesc înapoi
☐ Îi dau replici subtile, indirecte
☐ Răspund clar și politicos, explicând punctul meu de vedere

4 **Când cineva nu răspunde la mesajul tău...**

☐ Mă supun și nu mai insist, chiar dacă mă supără
☐ Îl atac, îl judec sau îl amenință
☐ Trimit mesaje subtile, ironice sau pasiv critice
☐ Întreb direct și politicos dacă a avut timp să citească mesajul

5 **Când ești într-o discuție de grup online și nu ești de acord...**

☐ Nu spun nimic, las ceilalți să decidă
☐ Insist agresiv să fie ascultată părerea ta
☐ Arunci replici ironice sau subtile
☐ Spui calm și clar punctul tău, ascultând și punctele celorlalți

Vezi interpretarea răspunsurilor tale în **Anexa 5 - Nivelul 3.**.
Pentru mai multe exerciții despre **kit-ul de supraviețuire emoțională**, mergi la **Anexa 6 - Nivelul 3**

#STORYTIME:
CAZUL SCREENSHOT-URILOR

Ai primit **screenshot-uri** de la un prieten, în care se vedea cum ești bârfit/ă într-un grup de pe Instagram.

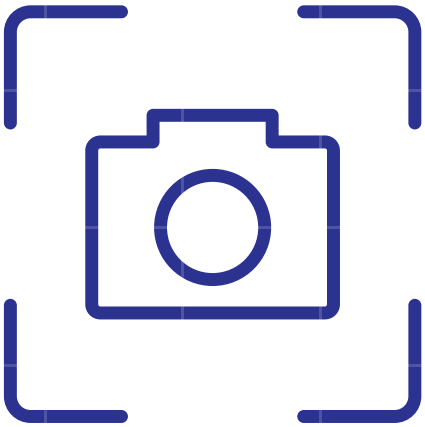
1. Identificarea comportamentelor:
Listează 3 comportamente nesănătoase și 3 sănătoase pentru această situație:

Nesănătoase:

-
-
-

Sănătoase:

-
-
-



2. Planul de acțiune:
Ce strategii din kit-ul tău de supraviețuire se aplică aici?
Alege cele mai potrivite 3:

1.
2.
3.



CE XP AI CÂȘTIGAT?

Am descoperit împreună câteva lucruri esențiale:

- Modul în care comunici contează: identificarea stilului tău de comunicare te ajută să înțelegi cum reacționezi în interacțiunile online și cum te percep ceilalți.
- Schimbarea comportamentului este posibilă: prin conștientizarea reacțiilor tale obișnuite, poți alege alternative sănătoase și constructive în situații tensionate.
- Planificarea acțiunilor te ajută să gestionezi situațiile dificile: crearea unui plan de răspuns pentru momentele când te simți copleșit/ă, comparat/ă negativ sau respins/ă îți oferă control și reducere a stresului digital.

Felicitări că ai parcurs acest nivel!

Nivelul IV te va învăța să îți implementezi cunoștințele în situații complexe și să devii un lider al bunăstării digitale în comunitatea ta. Când ești gata, continuă!



Felicitări!
Ai mai câștigat un badge!



ău

NIVELUL 4:
VIITORUL ALFABETIZĂRII EMOȚIONALE DIGITALE

Știm că viitorul poate fi uneori incert și că lumea digitală se schimbă mai repede decât putem ține pasul. Ceea ce nu se schimbă este puterea pe care o ai de a alege cum îți exprimi emoțiile și cum răspunzi celorlalți. Atunci când alegi empatia și curajul în conversațiile online, îți construiești un spațiu sigur pentru tine și pentru cei din jur.

OBIECTIVE

După ce parcurgi acest nivel, vei dobândi noi abilități care să te protejeze în viitoarele tale interacțiuni online:

- Vei descoperi care sunt **valorile** tale și cum îți pot ghida viața digitală.
- Vei afla cum poți să îți **sprijini colegii** atunci când trec prin situații de cyberbullying.
- Vei exersa abilități simple de **ascultare**: cum să adresezi întrebări, să parafrazezi mesajul primit și să înțelegi emoțiile celorlalți.
- Vei construi o **imagine a viitorului** tău digital sănătos și vei înțelege că valorile te vor însoți ca o busolă.



TIMP ȘI RECOMPENSE

Dacă parcurgi integral acest nivel, vei avea posibilitatea să câștigi **ultimul tău badge** care se adaugă la progresul tău total! Pentru a parcurge acest nivel, rezervă-ți **10-15 minute** pe zi, pentru a face exercițiile care rezonează cu tine! Ia un pix și un caiet și parcurge acest nivel.

Înainte de a parcurge conținuturile Nivelului IV, îți propunem următorul scenariu:

Scenariul 4

Imaginează-ți că pui o poză sau un clip pe social media. Un prieten scrie ceva amuzant, și tu râzi împreună cu el. Dar apoi apar și alte comentarii: "Ești penibil(ă)", "Mai bine nu postai nimic", "Așa arăți mereu 🤣".Când spui "gata, nu e ok pentru mine", ți se răspunde: "Hai măi, că glumim, nu mai fi așa sensibil(ă)!"



1.Dacă ai fi în această situație, ce ai face mai degrabă?

a) Le răspunzi în comentarii că nu ți se pare amuzant și că te rănește.

b) Schimbi subiectul și ignori comentariile.

c) Răspunzi și tu cu o glumă, chiar dacă nu îți vine să râzi.

d) Le scrii în privat ca să le explici cum te-ai simțit.

2. Cum poți să le spui prietenilor tăi, pe un ton clar și respectuos, că această glumă a trecut linia pentru tine?

a) Hei, pentru mine nu e amuzant, aș vrea să ne oprim aici.

b) Apreciez că vrei să glumim, dar eu nu mă simt confortabil cu astfel de comentarii.

c) Îți înțeleg intenția, dar eu nu mă simt ok cu genul ăsta de glume.

d) Poate pentru tine e amuzant, dar pe mine mă rănește. Te rog să respecți asta.

3. Cum ai proceda dacă ai vedea poza unui coleg și ți-ar veni să faci o glumă?

a) Scriu un comentariu public prietenos, de tipul: "Mi-ai făcut ziua mai bună cu postarea asta."

b) Aleg să îi trimit un mesaj în privat: "M-a amuzat mult poza ta."

c) Arăt susținere printr-un like sau o reacție pozitivă, fără să scriu ceva ce ar putea răni.

d) Fac o glumă prietenoasă care să includă și o apreciere: "Dacă mai pui poze așa, sigur ajungi viral."



Acum, pornind de la aceste răspunsuri, hai să parcurgem împreună capitolele din acest nivel!

CAPITOLUL 10:
PROTEJEAZĂ-ȚI SĂNĂTATEA MINTALĂ

Dicționar digital

- **BULLYING –** atunci când cineva rănește, exclude sau umilește o altă persoană în mod repetat și intenționat.
- **DETOX DIGITAL** – o pauză intenționată de la rețelele sociale sau de la telefon, pentru a-ți oferi timp de odihnă, concentrare și conectare reală cu ceilalți.



START INFO

După ce ai răspuns la întrebările de mai sus, observi poate că o glumă te lasă cu zâmbetul pe buze și se oprește când spui “stop”, în timp ce cyberbullying-ul continuă chiar dacă ai spus “stop”.

Glumele sănătoase sunt un semn de apropiere. Ambele părți râd, iar prietenia voastră devine mai puternică. Glumele sănătoase se bazează pe reciprocitate și siguranță. Știi că celălalt te respectă și nu vrea să te rănească. Însă, cyberbullying-ul presupune un dezechilibru de putere. Cineva încearcă să se simtă mai puternic, mai „cool” sau să atragă atenția grupului prin umilirea altcuiva. Când ți se spune „exagerezi” sau „glumeam”, de fapt se mută vina pe tine, ca și cum tu ai fi problema, nu comportamentul celelalte persoane.

Astfel, se minimalizează ceea ce tu simți ca să pară că reacția ta este exagerată. Comparativ cu bullying-ul, cyberbullying-ul poate avea un efect și mai puternic pentru că mesajele și imaginile pot circula rapid, pot ajunge la mulți oameni și nu dispar ușor. Pe termen lung, poți simți rușine intensă și anxietate, îți poți pierde încrederea în tine și să îți poți dori să te izolezi de ceilalți.

Pentru exerciții despre **drama online și cyberbullying**, mergi la **Anexa 1 - Nivelul 4.**

Situațiile prin care ai trecut mai sus sunt exact momentele în care te poți confrunta cu “drama” online sau chiar cu cyberbullying-ul. Poate că răspunsurile tale au fost foarte bune, poate că ai avut și dubii. De aceea, am adunat pentru tine un set de Reguli “Anti-Drama” Digitală care îți pot oferi o direcție clară atunci când apare o situație digitală incertă.

Regulile Anti-Drama Digitală

Butonul STOP	Dacă ești în pericol de cyberbullying apeși BLOCK și gata, pericolul dispare din feed-ul tău.
Modul Fantomă	Păstrează doar oamenii de încredere și nu dai accept la oricine . Așa ești “invizibil” pentru necunoscuți.
Regula amintirii eterne	Orice postezi poate fi salvat și poate circula pentru totdeauna. Dacă nu te simți în totalitate confortabil cu postarea, nu posta.
Codul secret	Schimbă parolele periodic și nu le împărtăși cu nimeni.
Regula tăcerii	Nu intra în scandaluri, nu răspunde la hate. Cea mai bună replică este lipsa replicii.
Regula Radarului Digital	Alege aplicațiile și rețelele care au setări bune de siguranță. Nu intra pe teren minat.
Regula publicului larg	Întreabă-te mereu: “M-aș simți confortabil ca familia, prietenii, cunoscuții să vadă postarea?” Dacă nu → delete.
Fără poze intime:	Nu trimite niciodată poze intime. Odată ajunse online, nu mai ai control asupra lor.

RUTINA MEA DIGITALĂ

Pauzele digitale pot aduce mai puține simptome de anxietate și depresie, somn mai bun, mai multă concentrare și timp de calitate cu oamenii din jur.Citește fiecare afirmație și bifează dacă răspunsul tău este DA sau NU. La final, adună punctele (1 punct pentru fiecare “DA”). Scrie scorul în caseta de jos și citește interpretarea.

Nr.	Întrebare	DA	NU
1	Te stresezi dacă nu găsești telefonul?		
2	Simți nevoia să verifici telefonul la câteva minute, chiar și fără motiv?		
3	După ce petreci timp pe rețelele de socializare, te compari cu alții și simți emoții intense (de ex., tristețe, furie)?		
4	Rămâi treaz(ă) până târziu ca să te joci sau să stai pe telefon?		
5	Deschizi telefonul imediat ce te trezești dimineața?		
6	Îți verifici telefonul chiar și când ești cu prietenii sau familia?		
7	Te gândești la telefon chiar și când faci altceva (școală, timp liber)?		
8	Ai încercat să stai fără telefon și ți-a fost greu?		
9	Îți spui “mai stau 5 minute pe telefon” și trece mai mult timp de atât?		
10	Ai probleme cu somnul sau concentrarea din cauza timpului petrcut online?		

Scrie aici câte răspunsuri DA ai bifat: _____

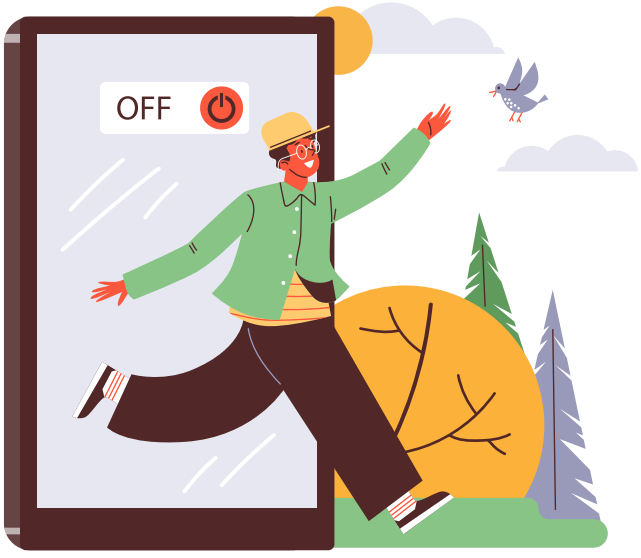
Vezi **interpretarea** răspunsurilor tale în **Anexa 2 - Nivelul 4**

CUM SĂ ÎȚI FACI MAI UȘOR UN DETOX DIGITAL

1.Informează-ți prietenii
Spune-le dinainte că intenționezi să îți iei o pauză de la telefon sau de la rețelele sociale. În acest fel, ei nu se vor îngrijora dacă nu răspunzi imediat. Detoxul digital înseamnă să reduci zgomotul din mediul digital, nu legătura cu oamenii importanți. Dacă te sună părinții sau cineva apropiat, te încurajăm să răspunzi întotdeauna.

2. Redu accesul la aplicațiile care îți consumă cel mai mult timp
Mută rețelele sociale de pe ecranul principal al telefonului sau dezinstalează-le temporar. Faptul că nu sunt mereu la îndemână scade tendința de a le deschide automat.

3. Stabilește momente clare fără telefon
Activează modul “Avion” sau “Nu deranja” atunci când iei masa, faci sport, te relaxezi sau te pregătești de somn. Aceste intervale îți oferă ocazia de a fi mai prezent(ă) și mai concentrat(ă).





4. Programează activități alternative offline
Gândește-te dinainte la 2-3 activități pe care ai putea să le faci în locul timpului petrecut online: o plimbare, o activitate creativă, un joc de societate sau o discuție față în față cu cineva apropiat.

5. Monitorizează-ți experiența
Ține un jurnal simplu al detoxului, unde notezi cât timp ai reușit să petreci fără telefon, ce activități ai făcut în schimb și cum te-ai simțit. Astfel vei putea observa mai ușor beneficiile și progresul tău.

Pentru un exercițiu legat de **pauze digitale,** mergi la **Anexa 3 - Nivelul 4.**.

CÂND SĂ CERI AJUTOR DE LA ADULȚI?

Cere ajutor atunci când simți că situația nu se oprește oricât ai încerca singur(ă), când cyberbullying-ul îți afectează somnul, pofta de mâncare sau cheful de viață.

Cyberbullying-ul te poate face să simți rușine sau anxietate, motiv pentru care îți vine să te retragi. Este momentul să ceri ajutorul unui adul atunci când primești amenințări sau mesaje care te fac să te simți inconfortabil.

În astfel de momnte, poți simți că nu mai ai energie să te concentrezi la școală sau să faci lucrurile care îți plăceau înainte. Doar 2 din 10 cazuri de bullying ajung să fie raportate.

Așadar, nu trebuie să aștepți până devine foarte grav. Dacă nu se oprește, deja e momentul potrivit să spui. Este firesc să simți uneori că este greu să vorbești cu cineva despre ce ți se întâmplă.



Bifează ce ți se pare că ți s-ar potrivi:

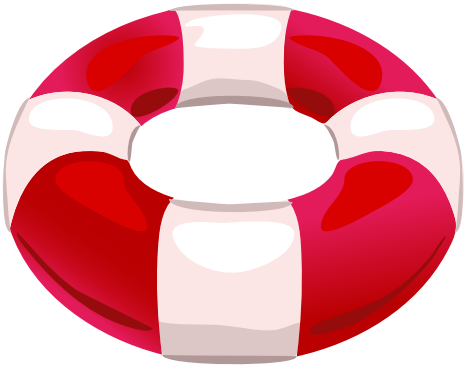
☐ Mi-e teamă să nu par slab(ă) sau “pârâcios/pârâcioasă”.
☐ Mă gândesc că ar putea fi și mai rău după.
☐ Mi-e jenă să știe adulții ce se spune despre mine.
☐ Simt că nimănui nu-i pasă cu adevărat.
☐ Mi-e teamă să nu-mi pierd prietenii sau sprijinul grupului.
☐ Alt motiv: _____

EXERCIȚIUL TEAMA DE A VORBI



Pentru un exercițiu legat de **harta sprijinului emoțional,** mergi la **Anexa 4 - Nivelul 4.**.

EXERCIȚIUL PLANUL MEU DE SIGURANȚĂ



Creează-ți un plan pe care îl poți folosi atunci când simți că nu mai poți singur(ă). Completează spațiile și vei avea un mesaj clar și personal pe care îl poți spune unui adult de încredere (părinte, profesor, consilier).

"Bună, _____,

am nevoie să îți spun ceva important. Persoana _____ (nume sau descriere) _____ mă face să trec prin ... (descrie ce s-a întâmplat) _____.

Se întâmplă de (spune de cât timp) _____ și are loc pe (platformă, loc) _____.

Asta mă face să mă simt ... (emoții: rușinat(ă), trist(ă), furios/furioasă, speriat(ă) etc.) _____.

Ce am nevoie de la tine acum este ... (de exemplu: să mă asculți / să mă ajuți să opresc situația / să nu spui altora deocamdată) _____."

La final, scrie mai jos cum crezi că te-ai simți după ce ai reușit să îl spui.
Cum m-aș simți după ce aș reuși să spun asta:

_____

CAPITOLUL 11:
INSTRUMENTE ȘI APLICAȚII CARE TE AJUTĂ

Dicționar digital

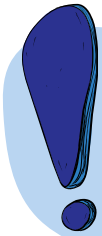
- **NEVOI EMOȚIONALE** – elemente de bază de care are nevoie orice persoană pentru a simți echilibru. Pot include relaxarea, distracția, conexiunea cu ceilalți, dar și exprimarea personală și învățarea unor abilități noi.
- **UTILIZARE ACTIVĂ** – atunci când intri online cu o intenție clară (de ex.: ascult muzică să mă relaxez, caut un tutorial să învăț ceva).
- **UTILIZARE PASIVĂ** – atunci când folosești telefonul fără scop precis (scroll nesfârșit, clipuri random), ceea ce de obicei duce la oboseală.



Fiecare dintre noi are nevoi și dorințe firești. Este normal să îți dorești să te relaxezi după o zi grea (poate cu muzică sau o meditație ghidată), să te distrezi și să râzi (poate printr-un joc video sau un meme pozitiv), să simți că aparții și că ești aproape de alții (scriindu-i unui prieten sau organizând o ieșire offline).

La fel de important este să ai spațiu să te exprimi (poate printr-o fotografie sau câteva rânduri într-un jurnal digital), să descoperi lucruri noi (urmărind un documentar sau un podcast).

Pentru **resurse legate de sănătate mintală,** mergi la **Anexa 7 - Nivelul 4.**



EXERCIȚIUL NEVOIA MEA

Privește tabelul de mai jos ca pe o oglindă a vieții tale digitale. Încearcă să notezi ce faci deja și ce ai putea încerca în plus.

Nevoia mea	Cum folosesc acum tehnologia	Ce aș putea încerca nou
Relaxare	.....	.....
Distracție	.....	.....
Conexiune	.....	.....
Exprimare	.....	.....
Învățare	.....	.....
Sprijin	.....	.....
.....	.....	.....

La final, gândește-te:

Care nevoie din tabel e cel mai puțin împlinită pentru tine acum și ce pas mic ai putea face ca să o îndeplinești prin tehnologie într-un mod sănătos?

CAPITOLUL 12:
VIITORUL TĂU DIGITAL SĂNĂTOS

Dicționar digital

- **VALOARE** - o convingere profundă care îți arată ce este important pentru tine și îți ghidează deciziile.
- **COMPORTAMENT IMPLICAT**– o acțiune vizibilă prin care îți pui valorile în practică.
- **ASCULTARE ACTIVĂ** - să fii cu adevărat atent(ă) la ce îți spune cineva, nu doar să auzi cuvintele, ci să arăți că înțelegi și că îți pasă.



Cum să îți păstrezi echilibrul?

Un viitor digital sănătos începe de la tine și se extinde spre ceilalți. Ca într-un avion: mai întâi îți pui tu masca de oxigen, ca să poți apoi să ajuți și pe altcineva. Pentru a reuși acest lucru, ai nevoie de o busolă interioară care să te ghideze atunci când trebuie să iei decizii, mai ales în situații dificile online.

Această busolă este dată de valorile tale. Valorile sunt convingeri profunde care îți arată ce este cu adevărat important pentru tine și îți influențează alegerile. Nu le poți vedea direct, dar, asemenea unei busole, ele îți arată direcția.

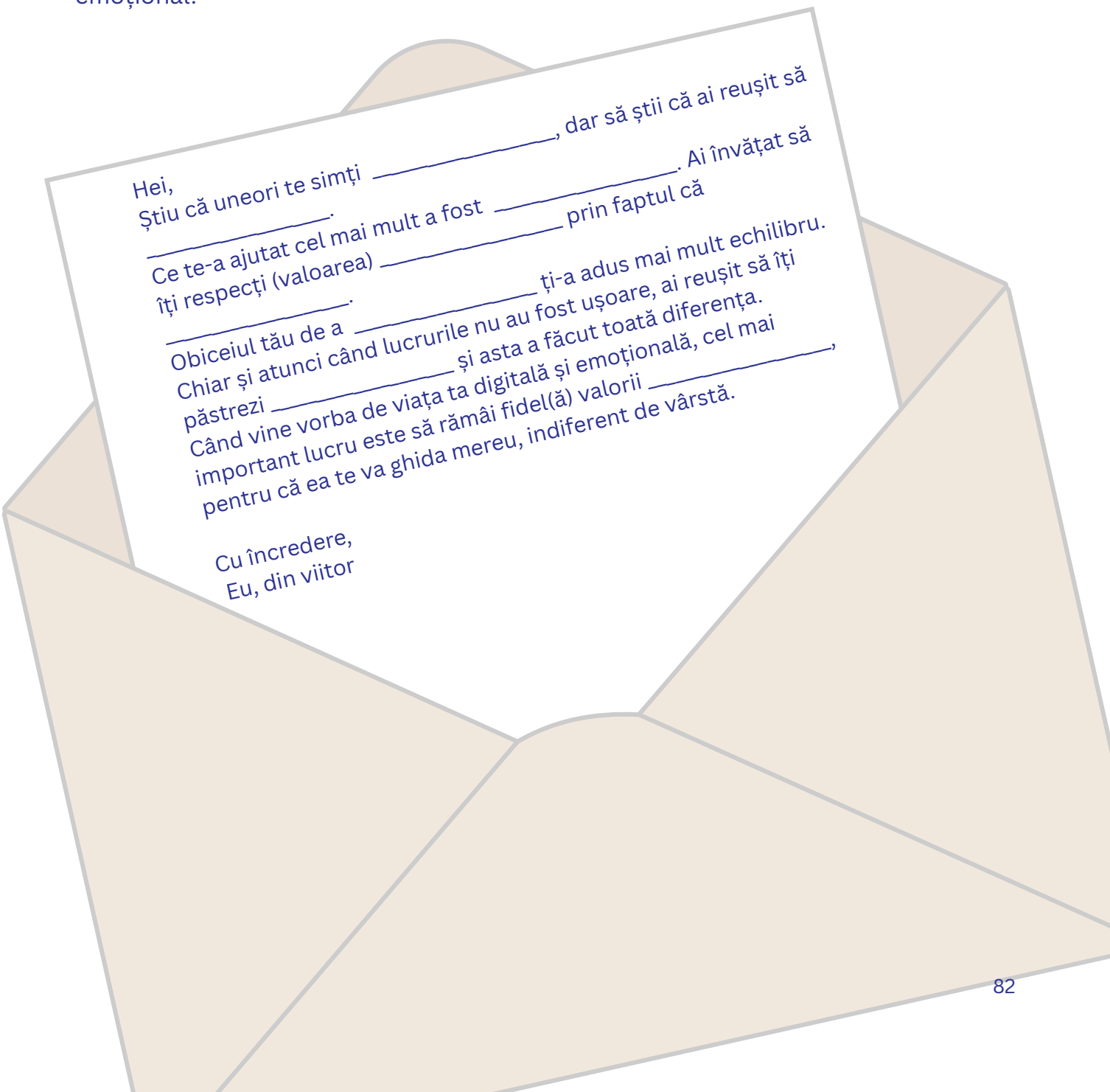
O valoare devine vizibilă doar atunci când se reflectă în comportamentele tale: în felul în care vorbești, reacționezi și interacționezi cu ceilalți, inclusiv în mediul digital. Acum e momentul să vezi ce contează cel mai mult pentru tine.

Pentru **resurse legate de sănătate mintală,** mergi la **Anexa 5 - Nivelul 4.**

SCRISOARE PENTRU MINE DIN VIITOR

Valorile tale nu sunt doar pentru prezent – ele sunt ca niște repere care călătoresc cu tine prin timp. Poate azi prietenia se vede în felul în care îți susții un coleg online. Uneori, e greu să vezi ce ai putea face diferit pentru a avea o viață digitală echilibrată.

Ca să îți fie mai ușor, îți propunem un joc de imaginație: scrie o scrisoare ca și cum ai primi-o de la tine peste 5 ani. Versiunea ta din viitor știe deja cum să își folosească tehnologia într-un mod sănătos și cum să-și păstreze echilibrul emoțional.



START INFO

CUM SĂ ÎȚI AJUȚI PRIETENII?

Când cineva apropiat trece prin cyberbullying, e normal să te simți nesigur(ă) și să nu știi de unde să începi. Ține minte însă că nu trebuie să faci totul perfect: uneori, chiar și o singură vorbă bună poate face diferența. Valorile tale, cum sunt empatia, prietenia și curajul îți pot fi busolă în aceste situații.

Primul pas este să observi și să arăți că îți pasă. Poți spune: “Hei, îmi fac griji pentru tine. Vrei să povestim? Sunt aici pentru tine”. Apoi, este important să asculți fără să judeci, cu empatie: „Înțeleg de ce te simți așa, e firesc să te simți inconfortabil”. Când cineva e rănit online, se poate simți foarte singur. De aceea, e util să îi reamintești că nu este singur: „Nu trebuie să treci prin asta singur. Poți vorbi cu oricine în care ai încredere”.

După ce ai arătat sprijin, poți să-l ajuți să acționeze concret: raportarea conținutului jignitor, blocarea sau “mute” pentru cei care îl rănesc, ori încurajarea de a discuta cu un adult sau un consilier dacă situația este gravă. În final, încurajează și ajutorul specializat.



Pentru un exercițiu legat de **ascultare activă**, mergi la **Anexa 6 - Nivelul 4.**

#STORYTIME:
CÂND CINEVA DISPARE ÎN MEDIUL DIGITAL

Vorbești zilnic cu cineva pe mesaje, râdeți, vă trimiteți meme-uri, totul pare ok. Și, dintr-o dată... tăcere. Persoana respectivă îți lasă mesajele „pe seen” și nu mai răspunde deloc.



Cum ai simți în această situație?

☐ Frustrare
☐ Tristețe
☐ Confuzie
☐ Nu m-ar afecta prea mult
Altceva: _____

Ce ai face prima dată?

☐ Aș mai trimite un mesaj
☐ Aș aștepta să răspundă
☐ Aș vorbi cu un prieten
☐ Aș lăsa de tot conversația
Altceva: _____

Ce crezi că se poate ascunde în spatele tăcerii?

☐ Nu mai vrea să vorbească
☐ Are alte probleme
☐ E ocupat și nu poate răspunde
☐ Altceva: _____

Dacă un prieten ar păți asta, ce l-ar ajuta mai mult?

☐ Să îl asculți fără să-l judeci
☐ Să-i spui că nu e vina lui
☐ Să petreceți timp împreună
☐ Să îi dai un sfat practic

CE XP AI CÂȘTIGAT?

Am descoperit împreună câteva lucruri esențiale:

- Nevoile emoționale sunt universale și firești; dacă nu sunt împlinite, apar dezechilibre precum oboseala, iritabilitatea sau izolarea.
- Valorile sunt constante și îi însoțesc ca o busolă în timp, dar comportamentele sunt vizibile și măsurabile: ceea ce contează nu este ce spun despre valorile lor, ci ce fac concret online.
- Viitorul digital sănătos începe acum, prin alegeri zilnice mici, dar se construiește pe termen lung prin valori și obiceiuri constante.

🎉**Felicitări! Ai ajuns la finalul aceestui toolkit!**

Nu trebuie să fii perfect, ci doar să faci alegeri care te reprezintă. Fiecare mesaj, fiecare reacție, fiecare decizie online e o șansă să arăți cine ești cu adevărat. Ai deja resursele de care ai nevoie pentru a-ți construi un viitor digital sănătos și echilibrat. Crede în tine și folosește ceea ce ai învățat ai ca pe un ghid de drum.



Felicitări!
Ai câștigat ultimul tău badge!



ANEXA 1 - NIVELUL 1
PROVOCAREA DETECTIVUL EMOȚIONAL

Interpretare rapidă:
Cât de “chronically online” ești?

0 – 7 puncte:
Ești destul de echilibrat digital. Online-ul face parte din viața ta, dar nu o controlează.

8 – 15 puncte:
Online-ul îți influențează frecvent emoțiile și deciziile. Merită să îți faci o strategie de echilibru.

16 – 25 puncte:
Poate că ești “chronically online”. Lumea digitală îți afectează semnificativ starea de bine. Acest toolkit îți poate fi un ghid esențial pentru a recăpăta echilibrul.



Exercițiul Detectivul Emoțional
Codul secret: 6 – 7 – 9 – 9 – 10

RUȘINE (6) → Oprește-te 6 secunde și spune-ți: „Gluma lor nu mă definește. Merit să fiu respectat.”

INVIDIE (7) → Fă o pauză de 7 minute și ocupă-te de ceva care îți dă energie (muzică, joc, mesaj unui prieten).

VINOVĂȚIE (9) → Trimite un mesaj scurt de 9 cuvinte: „Îmi pare rău, nu am vrut să te rănesc.”

ANXIETATE (9) → Pune un timer de 9 minute și nu deschide aplicația. Spune-ți: „Lipsa răspunsului nu înseamnă respingere.”

FRUSTRARE (10) → Inspiră și expiră de 10 ori. Dacă încă simți frustrare, scrie-ți într-un draft ce ai vrea să spui și verifică după dacă merită postat.

ANEXA 2 - NIVELUL 1
SITUAȚII PE CARE (POATE) LE-AI EXPERIMENTAT ȘI TU.

Situația 3: Furia în jocuri

Ești într-un joc online. Echipa greșește, pierdeți meciul. Primul impuls: să scrii ceva jignitor pe chat.

Ce se întâmplă în mintea ta
Emoția pe care poți să o simți este frustrarea, care uneori explodează în furie. În online poate să apară fenomenul de dezumanizare. Atunci când nu vezi chipul și vocea celuilalt, creierul îl percepe mai puțin ca pe o persoană reală. Aceasta face atacurile verbale să pară mai „normale”. Nu ești „rău” pentru că te enervezi, frustrarea este validă într-un context de nedreptate, dar modul în care răspunzi la frustrare este responsabilitatea ta.

Superputerea: „Butonul Pause + Reset”
Așa cum pui pe mute un microfon, poți pune pe mute și impulsul de a scrie imediat în chat. Emoția există, dar încearcă să nu o mai lași să țipe în chat. După 3 respirații, poți alege dacă îți dorești să nu scrii nimic, să scrii un mesaj *neutru* („hai să încercăm din nou”) sau unul *constructiv* („schimbăm strategia de joc?”).



Provocarea #1MinBreak
După un moment de furie, pune un timer de 1 minut și ridică-te de la calculator/telefon. Fă un mic gest fizic (întinde-te, bea apă, mergi 10 pași). Observă cum emoția își pierde din intensitate.



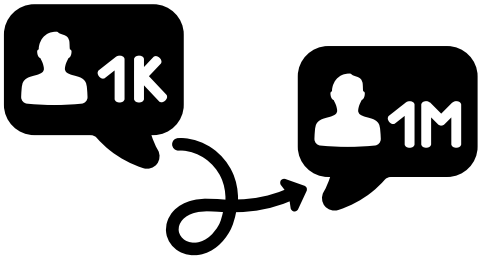
ANEXA 2 - NIVELUL 1
SITUAȚII PE CARE (POATE) LE-AI EXPERIMENTAT ȘI TU.

Situația 4: Algoritmul ca oglindă

Dai like la un clip trist pe TikTok. A doua zi, feed-ul tău e plin de melodii și postări melancolice. Simți că tot ce vezi îți întărește starea și parcă rămâi blocat într-un cerc de tristețe.

Ce se întâmplă în mintea ta
Algoritmul e ca un magnet digital: atrage tot ce seamănă cu ce ai ales deja. Dacă atingi un conținut trist, magnetul îți aduce și mai mult din același tip. Psihologii numesc asta eroarea de confirmare – creierul vede mai ales informațiile care confirmă cum te simți deja. Așa, tristețea se poate amplifica și mai tare.

Superputerea: „DJ-ul feed-ului”
Gândește-te la algoritm ca la un playlist pe care îl faci singur, chiar dacă pare automat. Tu ești DJ-ul care alege ce melodii intră. Dacă pui doar piese triste pe listă, normal că atmosfera devine apăsătoare. Dar dacă începi să adaugi piese care te energizează sau îți dau chef de dans, playlistul (adică feed-ul) se schimbă.



Provocarea #ResetAlgorithm
Timp de 3 zile, „antrenează” feed-ul ca pe un playlist: dă like/save doar la conținut care te face să râzi sau care te inspiră să înveți ceva nou. Vezi cum în câteva zile recomandările se schimbă și, odată cu ele, și starea ta.



ANEXA 3 - NIVELUL 1
IMPACTUL EMOJI-URILOR

Misiunea „Detectivul Emoji”

Tu ești detectivul care încearcă să descifreze „codurile secrete” ale mesajelor digitale. Uită-te la exemplele de mai jos și completează cum le-ai putea interpreta în funcție de starea ta emoțională.

Mesajul 1: “Ok 👍”
Îl primești pe WhatsApp după ce întrebi un coleg dacă vrea să repetați împreună la test.

Ce crezi că înseamnă dacă ești liniștit?

Ce crezi că înseamnă dacă simți anxietate?

Ce crezi că înseamnă dacă ești iritat?



Mesajul 2: “😂😂”
Îl primești pe Instagram după ce comentezi la un story cu o glumă.

Ce crezi că înseamnă dacă ești relaxat?

Ce crezi că înseamnă dacă te simți exclus?

Ce crezi că înseamnă dacă te simți stânjenit?

Mesajul 3: “🙃”
Îl primești pe Snapchat după ce trimiți un mesaj mai serios despre cum te-ai simțit într-o situație.

Ce crezi că înseamnă dacă ești amuzat?

Ce crezi că înseamnă dacă te simți nesigur?

Ce crezi că înseamnă dacă ești obosit?



ANEXA 4 - NIVELUL 1
IMPACTUL EMOJI-URILOR

Cum mă reprezintă trendul?

Exercițiu de reflecție:

Gândește-te la ultimul trend pe care l-ai văzut pe TikTok sau Instagram:

- Cum te-ai simțit când l-ai văzut?

(ex: curios, amuzat, presat, exclus)

- Dacă prietenii tăi l-ar face, tu cum ai reacționa?
- Cum îți dai seama dacă un trend ți se potrivește sau doar urmezi valul ca să fii acceptat?







Provocare bonus: Alege un trend pe care l-ai văzut recent pe TikTok sau Instagram. În loc să îl copiezi exact, încearcă să îl faci în stilul tău . Adaugă un detaliu personal, o glumă proprie sau ceva ce te reprezintă cu adevărat.

ANEXA 5 - NIVELUL 1
CHECK IN CU TINE

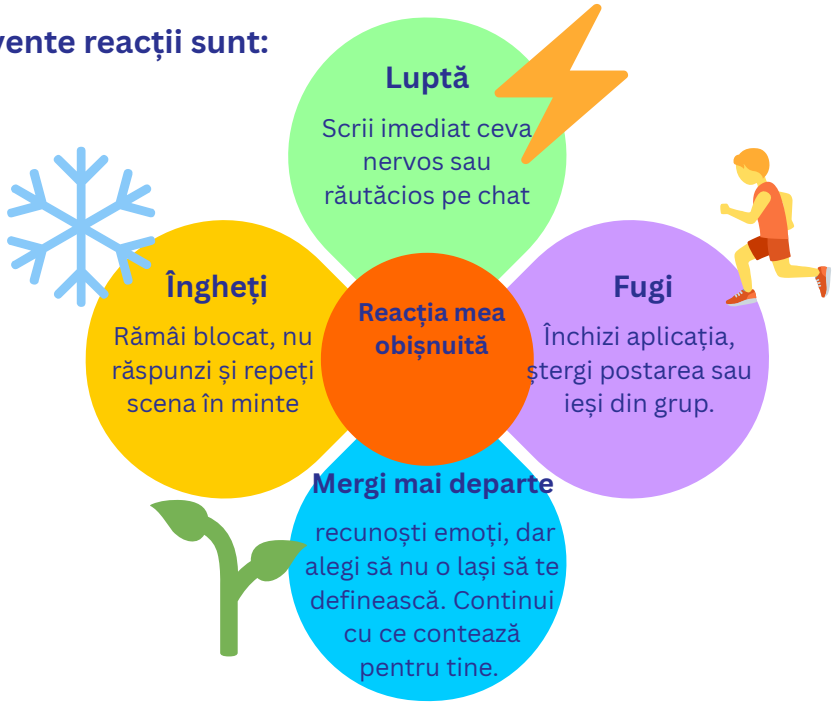
Descoperă-ți tiparele digitale

Pasul 1: Ce simți cel mai des online? Privește spectrul de mai jos și notează emoția care apare cel mai des la tine în interacțiunile digitale:



Pasul 2: Cum reacționez de obicei?
De fiecare dată când simți o emoție intensă online, corpul și mintea reacționează automat. Nu alegi emoția, dar alegi ce faci cu ea.

Cele mai frecvente reacții sunt:



ANEXA 5 - NIVELUL 1
CHECK IN CU TINE

Descoperă-ți tiparele digitale

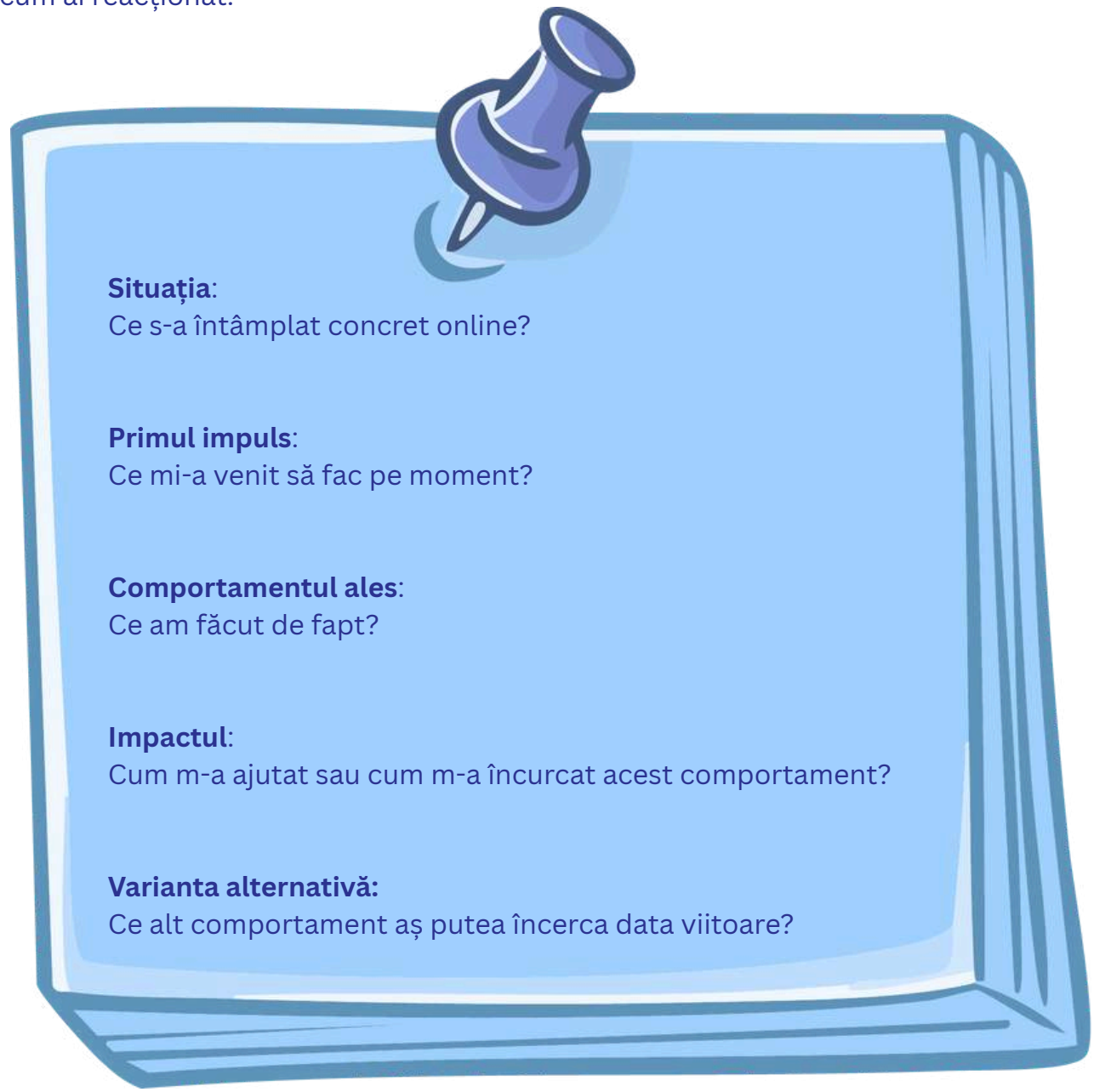
Pasul 3: Alege o emoție pe care ai putea să o simți și spune cât te mult te-ar afecta de la 1 (deloc) la 5 (foarte mult)și selectează reacția ta obișnuită.

Situația digitală	Emoția predominantă	Intensitate (1-5)	Reacția obișnuită ⚡/🧍/❄️/🌱
Mesaj pe WhatsApp citit („dublu albastru”) dar fără răspuns ore întregi.			⚡/🧍/❄️/🌱
Story pe Instagram unde colegii sunt împreună, dar tu nu ești invitat.			⚡/🧍/❄️/🌱
Postare cu puține like-uri sau vizualizări față de alții.			⚡/🧍/❄️/🌱
Comentariu ironic sau emoji de râs la o poză postată de tine.			⚡/🧍/❄️/🌱
Într-un joc online, colegii râd de greșelile tale pe chat.			⚡/🧍/❄️/🌱
Scroll pe Insta/TikTok și vezi doar colegi la evenimente cool.			⚡/🧍/❄️/🌱

ANEXA 6 - NIVELUL 1
LEVEL-UP

Jurnalul Pauzei Digitale
Reflectă la comportamente

Completează atunci când ai trecut printr-o situație dificilă online și vrei să vezi cum ai reacționat:



Situația:
Ce s-a întâmplat concret online?

Primul impuls:
Ce mi-a venit să fac pe moment?

Comportamentul ales:
Ce am făcut de fapt?

Impactul:
Cum m-a ajutat sau cum m-a încurcat acest comportament?

Varianta alternativă:
Ce alt comportament aș putea încerca data viitoare?

ANEXA 1 - NIVELUL 2
DISPOZIȚIA TA E CONECTATĂ LA TELFEON

EXERCIȚIUL DETECTIVUL DIGITAL

Ziua 1-3

Notează de câte ori iei telefonul fără motiv:

Înregistrează emoția dinainte (plictiseală, anxietate, etc.):

Cronometrează cât stai pe el (poți găsi asta în setările pentru screen time).

Ziua 4-7

Încearcă să petreci 10 minute fără telefon când simți impulsul să-l deschizi

Notează ce alternative folosești (mers, citit, etc.)

Evaluează intensitatea dorinței de a lua telefonul, pe o scală de la 1 la 10, după modelul de mai jos:

Care zile au fost mai dificile și de ce?

Ce strategii au funcționat cel mai bine?



ANEXA 2 - NIVELUL 2
DISPOZIȚIA TA E CONECTATĂ LA TELFEON

EXERCIȚIUL DE LA FOMO LA JOMO

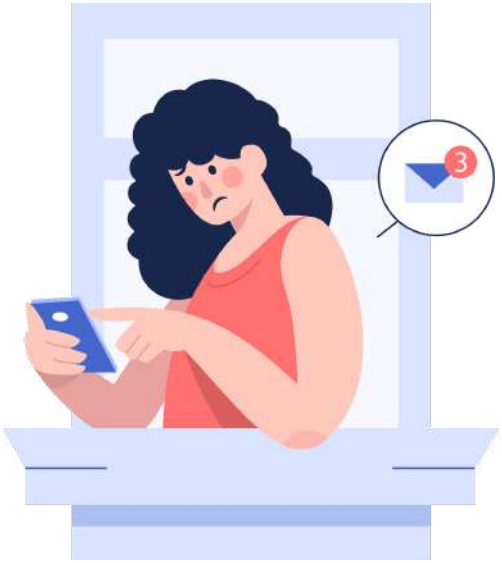
JOMO = Joy of Missing Out = bucuria de a nu fi inclus în toate activitățile

Etapa 1: Identifică-ți FOMO-ul personal

Situația care îmi declanșează FOMO	Cât de intensă e frica (1-10)?	Ce gânduri am?	Ce emoții simt?
Ex: Prietenii se întâlnesc fără mine	8	Nu mă suportă	Tristețe, anxietate

Etapa 2: Creează momente de JOMO:

Pentru fiecare FOMO identificat, creează o "alternativă JOMO":
FOMO: "Toți se distrează la petrecere, eu sunt acasă"
JOMO: "Am timp să fac ____, să mă relaxez cu ____, să vorbesc cu ____"



Provocarea supremă:
Rezervă-ți o zi în care să exersezi JOMO, din proprie inițiativă - alege o zi în care să nu verifici ce fac alții și concentrează-te doar pe ce îți face plăcere ție.

ANEXA 3 - NIVELUL 2
ABC COGNITIV

EXERCIȚIUL MAESTRUL ABC

Realizează un jurnal prin care să-ți monitorizezi evenimentele activatoare, gândurile și emoțiile/senzațiile corporale care apar atunci când ești online:

Partea 1:

Analiza unei situații recente
Alege o situație din ultima săptămână care te-a afectat emoțional online:
A (Ce s-a întâmplat exact?):

B (Ce gânduri mi-au trecut prin cap?):
- Primul gând: _____
- Al doilea gând: _____
- Cel mai intens gând: _____

C (Cum m-am simțit și ce am făcut?):
- Emoții: _____
- Senzații fizice: _____
- Comportamentul meu: _____



Partea 2:

Identifică-ți gândurile disfuncționale

Verifică gândurile tale cu aceste întrebări:
Acest gând e bazat pe fapte sau pe presupuneri?

Mă ajută sau mă încurcă?

Ce i-aș spune unui prieten care ar avea același gând?

Care e cea mai realistă interpretare?



ANEXA 3 - NIVELUL 2
ABC COGNITIV

EXERCIȚIUL MAESTRUL ABC

Realizează un jurnal prin care să-ți monitorizezi evenimentele activatoare, gândurile și emoțiile/senzațiile corporale care apar atunci când ești online:

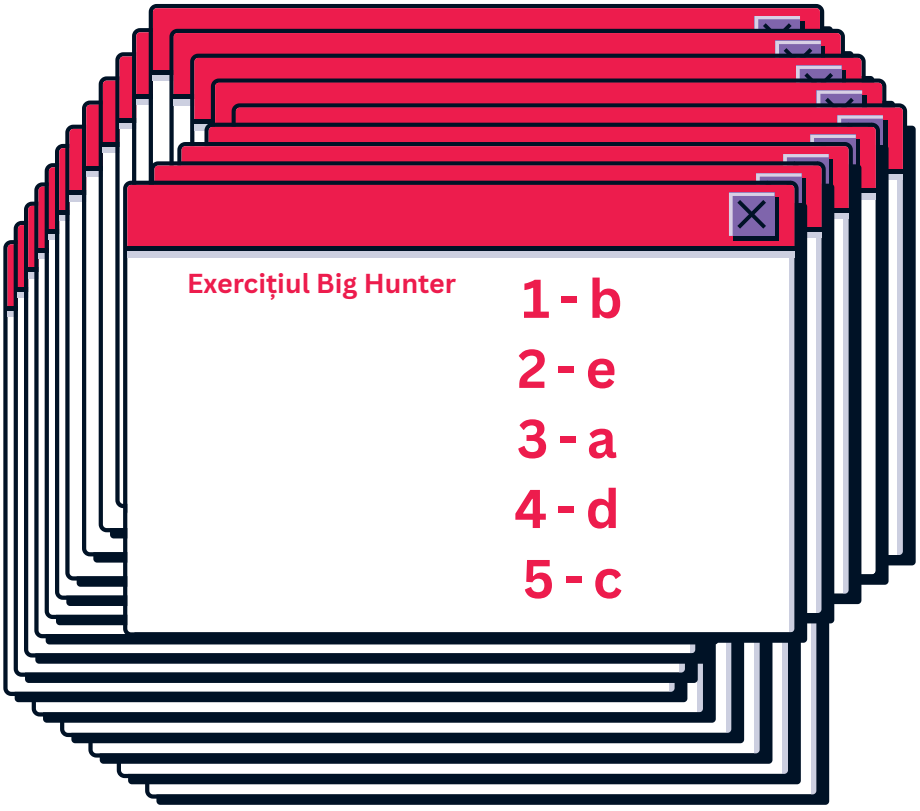
Partea 3:

Rescrierea cu gânduri funcționale - Găsește o alternativă benefică pentru gândurile tale disfuncționale, după următorul model:

Gând disfuncțional	Gând funcțional alternativ	Noua emoție
"Nimeni nu mă place"	"Poate nu au văzut mesajul sau sunt ocupați"	Calm, înțelegere



ANEXA 4 - NIVELUL 2
RĂSPUNSURI EXERCIȚIUL BIG HUNTER & CHECK-IN CU TINE







Check-in cu tine - Nivelul 2

→ Mai multe răspunsuri 1
Bravo! Ai o relație echilibrată cu tehnologia. Ești conectat, dar nu dependent.

→ Mai multe răspunsuri 2
Ești în zona „Gri”. Poți deveni mai conștient de obiceiurile digitale; cu puțin efort, poți avea mai mult control.

→ Mai multe răspunsuri 3
Telefonul pare să controleze mai mult decât ți-ai dori. Poate fi un semnal că ai nevoie de pauze digitale sau limite mai clare.

ANEXA 5 - NIVELUL 2
SEMNALELE CORPULUI

EXERCIȚIUL CE IMI SPUNE CORPUL MEU?

Completează acest exercițiu MÂINE, la finalul zilei. În timp ce ai stat pe telefon, ai avut momente tensionate? Unde le-ai simțit în corp? **Încercuiește** pe această figură. Pentru fiecare zonă din corp pe care ai selectat-o, **numește** emoțiile pe care le asociezi.

ANEXA 6 - NIVELUL 2
TEHNICA DE RESPIRAȚIE

Ai trimis o fotografie amuzantă prietenilor tăi. Aceștia au postat-o pe story, unde vede toată lumea.

Cum poți folosi tehnica PAUSE pentru a ameliora reacțiile emoționale în acest context?

P: Ce tehnică de respirație voi folosi? _____

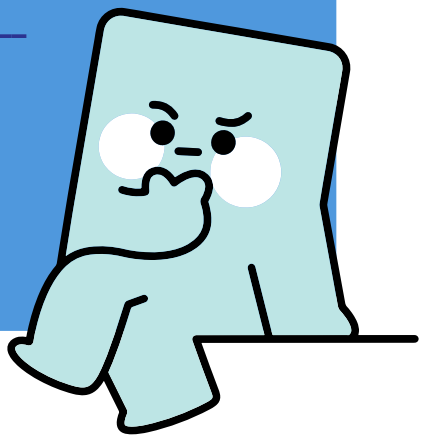
A: Ce emoții recunosc? _____

U: 3 perspective alternative:

1. _____
2. _____
3. _____

S: Ce vreau să obțin din această situație? _____

E: Mesajul meu final: _____



ANEXA 1 - NIVELUL 3
TEHNICA PAUSEE

EXERCIȚIUL MONITORUL PERSONAL



Următoarele trei zile, monitorizează-te și completează:

Ziua	Timp total online	Culoarea semaforului	Comportamentul principal	Cum m-am simțit la final?
Luni	**___ ore**	**Verde/Galben/Roșu**		
Marți	**___ ore**	**Verde/Galben/Roșu**		
Miercuri	**___ ore**	**Verde/Galben/Roșu**		

După o săptămână, răspunde la următoarele:

Care zi a fost cea mai "verde"? Ce ai făcut diferit?

Când ai fost pe "roșu"? Ce comportamente observi?

Ce schimbare mică poți face săptămâna viitoare?

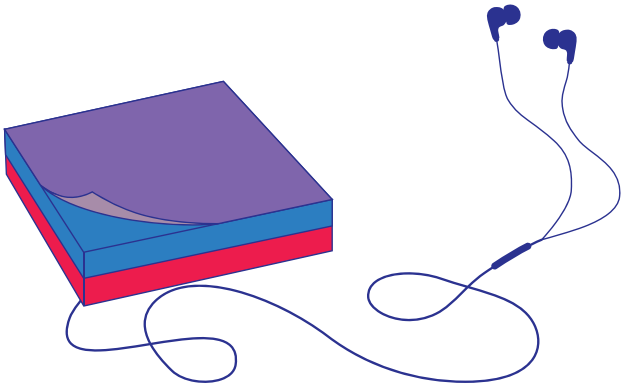
ANEXA 2 - NIVELUL 3
TRUSA MEA DE PRIM-AJUTOR

Întrebări la care (îți) poți răspunde:

- Care strategie a funcționat cel mai bine? De ce?
- Ce ai învățat despre declanșatorii tăi?
- Ce vei face diferit data viitoare?

Hint pentru tine: Poți să-ți faci chiar o cutie, în care să-ți pui diferite obiecte care te ajută să adopți comportamente mai sănătoase, pentru a avea la dispoziție un kit de prim ajutor fizic, oriunde te-ai afla! Câteva idei despre ce poți pune în cutie:

- Post-it-uri, pe care să scrii lucruri pe care le apreciezi la tine;
- Cartonașe, pe care să-ți treci tehnicile de mindfulness digital pe care le-ai parcurs în Nivelul II;
- O pereche de căști, care să fie mereu la îndemână atunci când vrei să asculți muzică;
- O poză sau un obiect care te liniștește;
- O listă cu 3 persoane de încredere, pe care le poți contacta la nevoie!





ANEXA 3 - NIVELUL 3
CONSTRUIREA RUTINEI

EXERCIȚIUL ARHITECTUL



Crează-ți rutina personalizată urmând acești pași:

Săptămâna 1

Observarea

Notează zilnic: când folosești telefonul, pentru ce, cât timp, cum te simți după. Identifică comportamentele care se repetă: când ești cel mai vulnerabil la scroll-ul compulsiv?

Săptămâna 2

Experimentarea

Alege 1 singur obicei pe care să-l schimbi (ex: nu telefon prima oră după trezire) Testează 3 alternative pentru momentele de plictiseală

Săptămâna 3

Implementarea

Aplică schimbarea zilnic, chiar dacă doar 5 minute. Ține un jurnal de succes: ce a mers bine, ce dificultăți ai întâmpinat.

Apoi, (îți) poți răspunde la următoarele întrebări:

- Ce obicei nou ai reușit să formezi?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Cum te simți comparativ cu începutul?

ANEXA 4 - NIVELUL 3
STOP DRAMEI ONLINE:

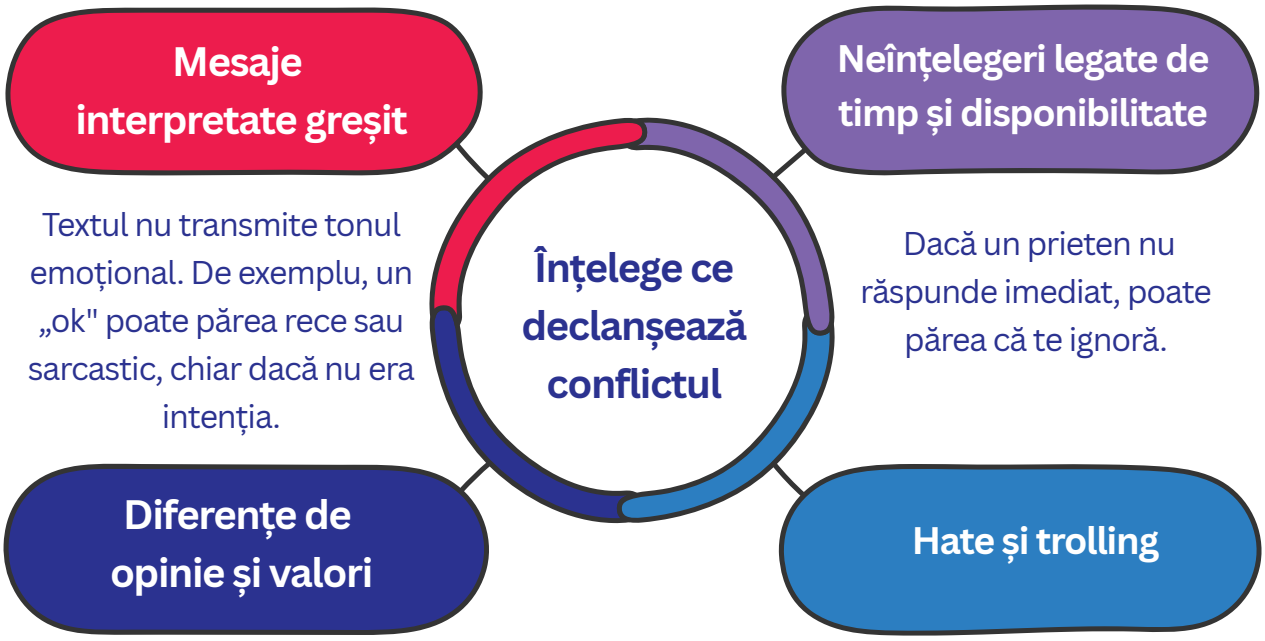
START INFO

Cum gestionez certurile cu prietenii?

În lumea digitală, prietenii tăi sunt la un click distanță, dar asta nu înseamnă că nu pot apărea certuri. Uneori, un mesaj rămas fără răspuns, un comentariu interpretat greșit sau o glumă care nu ajunge cum trebuie poate declanșa un conflict.

Conflictele online sunt diferite de cele față în față: nu vezi expresia feței, nu auzi tonul vocii și uneori mesajele pot părea mai dure decât au fost intenționate. Din cauza asta, e ușor să reacționezi impulsiv și să spui lucruri pe care mai târziu le regreți.

Dar vestea bună e că există strategii simple care te pot ajuta să gestionezi conflictele online fără să pierzi prietenii. Iată câteva strategii care te ajută să transformi certurile digitale în oportunități de comunicare mai bună și relații mai puternice:



Mesaje interpretate greșit

Textul nu transmite tonul emoțional. De exemplu, un „ok" poate părea rece sau sarcastic, chiar dacă nu era intenția.

Neînțelegeri legate de timp și disponibilitate

Dacă un prieten nu răspunde imediat, poate părea că te ignoră.

Diferențe de opinie și valori

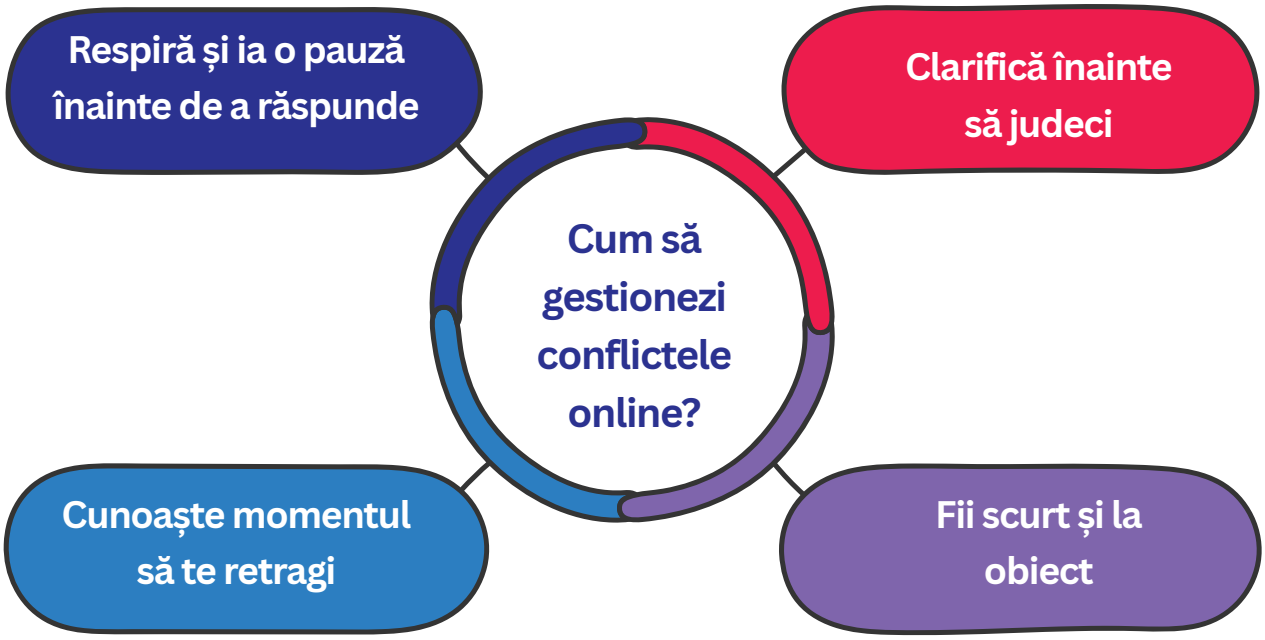
Dacă un prieten nu răspunde imediat, poate părea că te ignoră.Subiecte precum hobby-uri, muzică, jocuri sau politică pot genera tensiuni dacă nu se respectă perspectivele celorlalți.

Hate și trolling

Comentariile răutăcioase (hate) din chat sau comentarii publice pot declanșa conflicte rapide, mai ales dacă te simți atacat personal.

Iată un exemplu:
Un prieten scrie: „Nu prea înțeleg de ce ți-a plăcut jocul ăsta."

Răspuns **emoțional**: „Tu nu înțelegi nimic!" → escaladează conflictul.
Răspuns **calm**: „Ok, fiecare are gusturile lui, mie mi-a plăcut pentru că...." → păstrezi discuția deschisă și respectuoasă.



- Dacă simți furie sau frustrare, nu răspunde imediat.Respiră adânc, citește mesajul de 2-3 ori și gândește-te: „Care e cea mai constructivă reacție aici?"

- Dacă mesajul pare ofensator, întreabă: „Vrei să clarifici ce ai vrut să spui?". Evită să tragi concluzii bazate doar pe tonul perceput sau emoji-uri.

Exemplu:„Nu am înțeles exact ce ai vrut să spui cu mesajul ăla. Poți să-mi explici?"

- Uneori, cea mai bună strategie este să iei o pauză. Nu toate conflictele trebuie rezolvate imediat, mai ales dacă cealaltă persoană este furioasă sau agresivă.

Exemplu:
Dacă un prieten continuă să posteze comentarii cu hate, nu răspunde imediat, așteaptă să se calmeze, apoi revii cu un mesaj calm: „Cred că e mai bine să vorbim când ne simțim amândoi liniștiți."

- În conflicte online, mesajele lungi („romanele") pot fi interpretate greșit. Păstrează frazele scurte și clare, fără sarcasm sau exagerări.

Exemplu:
În loc de: „Tot timpul faci asta și mă enervează teribil (plus alte câteva paragrafe lungi pe aceeași temă)!". Spune: „Am observat că acest comportament al tău se repetă, ceea ce mă face să mă simt neauzit sau neînțeles. Vrei să vorbim despre această situație?"

EXERCIȚIUL MASTERUL CONFLICTELOR



Cum ar fi dacă am răspunde răului cu bine? Pentru scenariile de ceartă de mai jos, gândește-te ce gest de bunătate ai putea să faci (pentru prietenul tău, sau pentru o altă persoană), pentru a reduce din emoțiile negative!

1.Ești într-un grup de prieteni și ai propus o idee pentru ieșire. Prietenul tău răspunde ironic sau ignoră complet propunerea: „Serios, mereu propui chestii plictisitoare...”

Act de bunătate drept răspuns:

2. Ai trimis un mesaj prietenului că vrei să vorbiți despre ceva ce te-a supărat, și răspunsul lui e sarcastic: „Serios, chiar te superi pentru asta? E doar o glumă...”

Act de bunătate drept răspuns:

3. Prietenii discută despre un eveniment, iar cineva te atacă direct: „Cum să spui asta?! Nu te gândești la nimeni altcineva decât la tine...”

Act de bunătate drept răspuns:

4. Ai postat ceva pe story sau feed și unul dintre prieteni te critică: „Chiar a trebuit să postezi asta? Nu te gândești la cum arată față de noi?”

Act de bunătate drept răspuns:

Prietenii adevărate, nu doar like-uri

În era digitală, e ușor să avem sute de „prieteni" online, dar mulți sunt doar conexiuni superficiale. Prieteniile autentice sunt cele care ne fac să ne simțim înțeleși, sprijiniți și respectați. Află aici cum să construiești legături reale și să fii un prieten bun, atât online, cât și offline.



Ce face o prietenie autentică?

- **Sprijin reciproc**: Prietenii adevărați te susțin când ai nevoie, nu doar când e distractiv. Dacă ești stresat pentru un test, un prieten adevărat întreabă „Vrei să mai repetăm împreună?" și nu râde de tine.
- **Încredere**: Poți să împărtășești gânduri sau secrete fără să te temi că vor fi folosite împotriva ta.
- **Respect și limite**: Prietenii respectă alegerile și spațiul tău. Dacă nu vrei să dai un like la o postare, un prieten adevărat nu te presează.



Semne că o prietenie e superficială:

- Prietenii îți critică constant alegerile sau postările online.
- Prietenii te fac să te simți vinovat/ă pentru că nu le răspunzi imediat.
- Prietenia pare să fie valabilă doar când au ei nevoie de ceva.

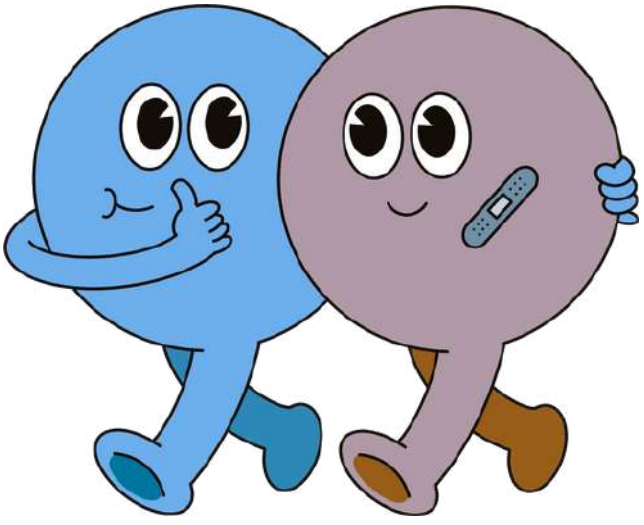
Cum să fii chiar tu un prieten bun?

- **Ascultă activ:** Chiar și online poți să fii prezent și să înțelegi ce simte prietenul tău. Ascultarea activă presupune să nu doar citești mesajele, ci să arăți că ai înțeles, să pui întrebări și să reflectezi ce simte celălalt.

Exemplu: Prietenul tău îți scrie că s-a certat cu cineva la școală. În loc să spui doar „Lasă, trece și asta", poți întreba: „Cum te-ai simțit când s-a întâmplat asta?" și să asculți fără să-l întrerupi.

- **Fii sincer și respectuos:** Sinceritatea online înseamnă să spui ce gândești fără să folosești mesaje agresive sau jignitoare. Respectul include alegerea tonului potrivit al mesajelor și evitarea cuvintelor sau a ironiei dure.

Exemplu: Prietenul tău trimite screenshot-uri dintr-o conversație pe grup. În loc să scrii „Ești complet pe lângă!", poți spune: „Am observat câteva lucruri mici care pot fi corectate. Vrei să-ți arăt cum?"





- **Sprijin în mod constant:** Prietenii autentici susțin constant, nu doar când apar crizele. Online poți să arăți sprijin prin mesaje scurte, reacții sau comentarii încurajatoare.

Exemplu: Prietenul tău postează la notițe pe Instagram că are un test important mâine. În loc să nu spui nimic, poți scrie: „Hai că poți! Știu că te-ai pregătit bine. Ține-mă la curent cum a mers!"

- **Stabilește limite**: E ok să spui „nu" când ceva nu ți se potrivește. Limitele protejează relația și te ajută să nu te simți folosit.

Exemplu: Prietenul tău te sună non-stop pentru un joc sau o discuție. În loc să accepți tot, poți scrie: „Acum sunt ocupat/ă, dar putem vorbi după cină. Te sun mai târziu?"

Construiește prietenii dincolo de ecrane

Prietenii adevărați nu se fac doar online. În viața reală, e important să fii deschis/ă, să participi la activități comune și să arăți interes sincer pentru ceilalți. Nu e nevoie să fii perfect/ă, oamenii se apropie de cine este real.

Iată câteva moduri prin care poți consolida prietenii și în afara ecranelor:

- **Observă și implică-te:** Dacă vezi pe cineva care pare interesant, fă un pas mic. De exemplu: „Hei, am văzut că citești aceeași carte ca mine. Ce părere ai despre ea?"
- **Participă la activități de grup:** Sporturi, cluburi, ateliere sau voluntariat. În astfel de contexte, discuțiile apar mai natural și se construiesc conexiuni fără presiune.
- **Arată interes real:** Pune întrebări despre ce fac ceilalți și ascultă activ. Exemplu: „Cum ai reușit să faci acel proiect? Pare foarte tare!"
- **Fii consecvent:** Prietenia se construiește în timp. Micile gesturi zilnice, ca salutul, împărtășirea unui gând sau sprijinul la nevoie, contează mult.
- **Respectă limitele:** Nu forța apropierea. Dacă cineva nu vrea să vorbească, acordă-i spațiul de care are nevoie și așteaptă un moment mai bun.





EXERCIȚIUL HARTA PRIETENIILOR

Creează harta conexiunilor tale autentice și planifică acțiuni concrete:

Pasul 1: Analiza situației - Completează pentru fiecare prieten apropiat:

Numele prietenului	Online sau offline?	Ultima conversație semnificativă	Ce apreciez la el/ea	Ce pot îmbunătăți la relația noastră

Pasul 2: Planul de acțiune - Alege, din listă, cei trei prieteni față de care simți că poți face un act de bunătate. Lângă fiecare nume, scrie 1-2 lucruri pe care le poți face să fii un prieten mai bun atunci când interacționați online (ex: „Ascult mai mult”, „Îi trimit un mesaj de încurajare”).

1.

2.

3.

ANEXA 5 - NIVELUL 3
CHECK-IN CU TINE

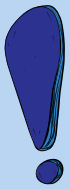
Ce spun răspunsurile tale?

Majoritatea răspunsurilor 1 → Stilul tău poate fi mai degrabă PASIV. Tind să eviți confruntările și să nu îți exprimi nemulțumirile.

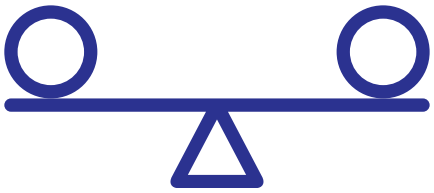
Majoritatea răspunsurilor 2 → Stilul tău poate fi mai degrabă AGRESIV. Ai tendința de a impune punctul tău prin furie sau atac.

Majoritatea răspunsurilor 3 → Stilul tău poate fi mai degrabă PASIV-AGRESIV. Folosești metode indirecte sau ironice pentru a-ți exprima nemulțumirile.

Majoritatea răspunsurilor 4 → Stilul tău poate fi mai degrabă ASERTIV. Comunici clar, calm și direct, respectându-te pe tine și pe ceilalți.



PROVOCAREA STILULUI ASERTIV



Pe baza rezultatului tău, alege o situație din următoarele 3 zile în care să practici stilul asertiv. Documentează diferența.

ANEXA 6 - NIVELUL 3
KIT DE SUPRAVIEȚUIRE EMOȚIONALĂ

EXERCIȚIUL KITUL DE SUPRAVIEȚUIRE

Pentru fiecare situație digitală dificilă, completează "kit-ul" cu 3 strategii concrete pe care le poți aplica imediat.



Situația 1:
MĂ SIMT COPLEȘIT/Ă DUPĂ O INTERACȚIUNE ONLINE

Strategia noastră: Iau o pauză și respir.
Strategiile tale:
1.
2.
3.

Situația 2:
MĂ SIMT COMPARAT/Ă NEGATIV ÎNTR-O INTERACȚIUNE ONLINE

Strategia noastră: Fac o listă cu aspecte care îmi plac la mine.
Strategiile tale:
1.
2.
3.

Situația 3:
MĂ SIMT RESPINS/Ă ONLINE

Strategia noastră: Încerc să mă ocup cu o altă activitate care îmi face plăcere.
Strategiile tale:
1.
2.
3.

Sfat: În următoarele 2 săptămâni, de fiecare dată când te confrunți cu una dintre aceste situații, testează una dintre strategiile tale. Evaluează care funcționează cel mai bine pentru tine.

ANEXA 1 - NIVELUL 4
CUM SĂ EVIȚI "DRAMA" ONLINE ȘI CYBERBULLYING-UL?



EXERCIȚIUL CUM REACȚIONEZI LA "DRAMA" ONLINE?

Imaginează-ți că ești online și ți se întâmplă una dintre situațiile de mai jos. Marchează răspunsurile care ți se potrivesc. Nu există răspuns corect sau greșit, important este să vezi cum reacționezi prima dată.

1. Primești o cerere de prietenie de la cineva complet necunoscut.

Ce faci?
a) Ignor cererea.
b) O resping.
c) O accept, dar verific înainte cine este și ce postează.
d) O accept fără să mă gândesc prea mult.

2. Cineva face un meme cu poza ta și îl trimite pe grupul clasei.

Cum reacționezi?
a) Spun clar că nu îmi place și cer să fie șters.
b) Încerc să ignor și să nu răspund.
c) Răspund cu o glumă, chiar dacă nu îmi place situația.
d) Vorbesc în privat cu cel care a făcut meme-ul și îi explic cum m-am simțit.

3. Primești un mesaj privat: "Trimite o poză intimă, promit că rămâne între noi."

Ce faci?
a) Nu răspund și șterg mesajul.
b) Blochez persoana.
c) Spun clar că nu e ok și nu trimit nimic.
d) Cer sfatul unui adult de încredere.

4. La o postare de-a ta apar comentarii răutăcioase.

Cum reacționezi?
a) Le șterg sau le raportez.
b) Spun că nu mă simt confortabil cu acele comentarii.
c) Aleg să nu răspund și să nu le dau atenție.
d) Vorbesc cu prietenii de încredere despre ce s-a întâmplat.

5. Postezi ceva și realizezi că poate fi văzut și de familie, profesori sau cunoscuți.

Ce faci?
a) Șterg postarea.
b) Schimb setările de confidențialitate.
c) Las postarea, dar am grijă ce pun pe viitor.
d) Îmi zic că nu contează și nu fac nicio schimbare

ANEXA 2 - NIVELUL 4
DETOX DIGITAL: CÂND ȘI CUM SĂ FACI PAUZE

Interpretarea scorului

0–2 puncte → Ești pe verde!
Folosești telefonul echilibrat. Continuă așa și păstrează-ți obiceiurile sănătoase.

3–5 puncte → Zonă galbenă.
Telefonul începe să îți ia din energie și din atenție. Poate un mini-detox de câteva ore pe zi sau o zi pe săptămână ți-ar prinde bine.

6–8 puncte → Zonă portocalie.
Semnele arată că telefonul îți influențează starea de bine mai mult decât ar trebui. Este momentul pentru un plan de câteva zile libere ca să vezi cum te simți.

9–10 puncte → Zonă roșie.
Telefonul are deja un impact mare asupra ta. Ai nevoie de strategii de detox digital pentru o schimbare. Poți cere sprijin de la prieteni, familie sau chiar un adult de încredere ca să reușești, daca este cazul.



ANEXA 3 - NIVELUL 4
DETOX DIGITAL TIMP DE 7 ZILE



PROVOCAREA DE O SĂPTĂMÂNĂ

Timp de șapte zile, alege în fiecare zi una dintre misiunile propuse și încearcă să o duci la capăt. Notează în tabel ce misiune ai ales și marchează dacă ai reușit sau nu să o finalizezi.

Fiecare zi în care reușești să faci o misiune îți aduce 10 puncte, iar fiecare zi în care omiți să faci o misiune îți aduce 0 puncte. La finalul săptămânii, adună punctele obținute și descoperă nivelul la care ai ajuns.

Misiuni posibile

- **Fără telefon la masă** – fără telefon la una dintre mesele principale (mic dejun, prânz sau cină). Încearcă să porți o conversație cu cei de la masă sau să te îți îndrepți mai mult atenția la gustul sau mirosul mâncării.
- **Fără telefon înainte de somn** – fără telefon cu 30 de minute înainte de culcare. În acest timp, poți citi câteva pagini dintr-o carte sau poți asculta muzică relaxantă.
- **Fără telefon la mișcare** – atunci când faci sport sau te plimbi, setează telefonul pe modul „avion”. Concentrează-te pe mișcare, pe respirație și pe cum se simte corpul tău.
- **O oră complet offline** – o oră pe zi complet fără telefon, de preferat aceeași oră în fiecare zi. Umple acest timp cu o activitate creativă: desen, scris, gătit sau un joc de societate.
- **Dimineața fără telefon** – nu folosi telefonul în primele 30 de minute după ce te trezești. În schimb, pregătește-ți ziua: fă-ți patul, ia micul dejun sau notează-ți obiectivele zilei.
- **O oră cu cei dragi** – o oră de interacțiune directă cu familia sau prietenii, fără să verifici telefonul. Poți juca un joc, discuta despre ziua voastră sau face o activitate comună.
- **Telefonul în altă cameră** – după ora 21:00, lasă telefonul într-o altă cameră. Profită de acest timp pentru relaxare, o baie caldă sau pregătirea pentru ziua următoare.

Ziua	Puncte (10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Total puncte:_____

Nivelurile de joc:

0–20 puncte
Începător Digital 🍼 – ai început să testezi terenul.

30–50 puncte
Explorator Digital🎲 – începi să vezi că viața e mai mult decât feed-ul.

50+ puncte
Maestru Digital ⚔️ – ai câștigat bătălia cu notificările și ai deblocat modul viața reală.

La finalul săptămânii, încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:

1. Ce a fost cel mai greu?

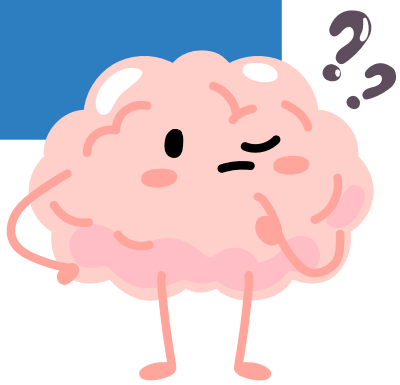
☐ Să las telefonul înainte de somn
☐ Să nu intru pe rețele dimineața
☐ Să mănânc fără telefon
☐ Să petrec timp cu familia/prietenii fără să verific notificările
☐ Altceva: _____

2. Ce mi-a plăcut cel mai mult?

☐ Am dormit mai bine
☐ Am avut mai mult timp pentru mine
☐ M-am simțit mai relaxat
☐ Am vorbit mai mult cu oamenii din jur
☐ Altceva: _____

3. Ce am câștigat pentru mine?

☐ Mai multă odihnă
☐ Mai mult timp liber
☐ Chef de a vorbi cu oamenii
☐ Mai puțin stres
☐ Altceva: _____



ANEXA 4 - NIVELUL 4
SPRIJINUL MEU EMOȚIONAL



EXERCIȚIUL HARTA SPRIJINULUI EMOȚIONAL

Pentru a face harta, ia o foaie de hârtie și scrie “EU” în mijloc. În jurul acestui punct desenează trei cercuri concentrice. În cercul cel mai apropiat notează oamenii în care ai cea mai mare încredere și la care te-ai duce imediat dacă ți s-ar întâmpla ceva, cum ar fi părinți, frați sau un prieten foarte bun. În cercul de mijloc scrie persoane de sprijin de la școală, de exemplu dirigintele, un profesor sau consilierul. În cercul mai larg trece alte persoane care ar putea fi de ajutor, cum ar fi unchi, vecini, psihologul sau prieteni din alte grupuri. Încearcă să pui în fiecare cerc câte două sau trei nume.

Cercul apropiat – cei la care aș merge imediat dacă mi se întâmplă ceva:

1.
2.
3.

Cercul de la școală – persoane care mă pot sprijini acolo:

1.
2.
3.

Cercul mai larg – alte persoane la care pot apela:

1.
2.
3.

ANEXA 5 - NIVELUL 4
VALORILE MELE

EXERCIȚIUL VALORILE MELE DIGITALE

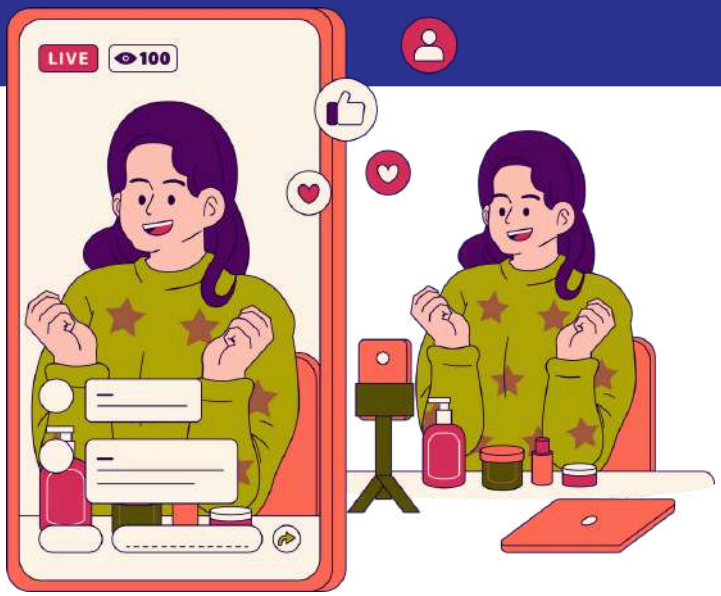
Exemple de valori și comportamente digitale:

- Respect → Nu jignesc și nu comentez răutăcios la postările altora.
- Prietenie → Îmi încurajez prietenii atunci când postează ceva, nu îi ironizez.
- Curaj → Dacă văd un comentariu răutăcios la adresa altcuiva, aleg să îl raportez.

Acum e rândul tău:
Gândește-te la o valoare importantă pentru tine și scrie un comportament digital care arată acea valoare:

Valoarea mea: _____

Comportamentul meu digital: _____



ANEXA 6 - NIVELUL 4
ASCULTARE ACTIVĂ

EXERCIȚIUL DE ASCULTARE ACTIVĂ



Atunci când cineva trece prin cyberbullying, cel mai important lucru pe care îl poți face este să îl asculți cu adevărat. Ascultarea are mai multe fațete, iar tu poți exersa fiecare dintre ele. Completează cardul tău de ascultare cu exemple proprii:

Pune o întrebare care îl invită pe coleg să spună mai mult.
Exemplu: Cum te-ai simțit când ai citit acel mesaj?
Întrebarea mea: _____

Parafrazează, arată că ai înțeles ce a spus, cu propriile tale cuvinte.
Exemplu: Deci te-ai simțit exclus(ă) și rănit(ă), am înțeles bine?
Parafrazarea mea: _____

Înțeleg-i emoțiile și arată că emoțiile lui sunt firești.
Exemplu: E normal să te doară când cineva glumește pe seama ta.
Comentariul meu: _____

Spune o propoziție scurtă care arată că ești alături de el.
Exemplu: Sunt aici dacă vrei să povestim mai mult.
Sprijinul meu: _____

Arată că vezi puterea lui.
Exemplu: Mi se pare curajos că ai vorbit despre asta.
Observația mea: _____

ANEXA 7 - NIVELUL 4
RESURSE



Lumea digitală nu este doar un loc al riscurilor. Folosită cu grijă, ea îți poate oferi sprijin a-ți susține sănătatea emoțională. Mai jos găsești câteva resurse gratuite, în limba română.

Resursa	Ce oferă	Link
Telefonul Copilului 📞116 111	Linie gratuită și confidențială pentru adolescenți. Poți suna sau scrie online.	telefonulcopilului.ro
Telefonul Verde Antisuicid 📞0800 801 200	Sprijin emoțional pentru persoane aflate în criză suicidară.	antisuicid.ro
În mintea mea 🎧podcast UNICEF	Discuții despre emoții și viața de adolescent.	Spotify
🌐Platforma online Cognikit	Resurse interactive pentru dezvoltare emoțională și educație pentru sănătate mintală a adolescenților.	cognikit.ro
🌐 Ora de Net (Salvați Copiii)	Ghiduri, articole și resurse pentru siguranța online și prevenirea bullying-ului digital.	oradenet.ro
🎬Ghidul Headspace pentru meditație	Explicații simple și vizuale despre mindfulness și gestionarea stresului.	https://share.google/ZzAuupfMPu3RpvAkU
🎬Mintea, explicată	Episoade scurte și clare despre anxietate, depresie, memorie și emoții.	https://share.google/iu3TSb3mwcEctBGgr
🎧Meditații ghidate (UBB Cluj)	Resurse audio gratuite pentru relaxare și echilibru emoțional.	UBB Cluj

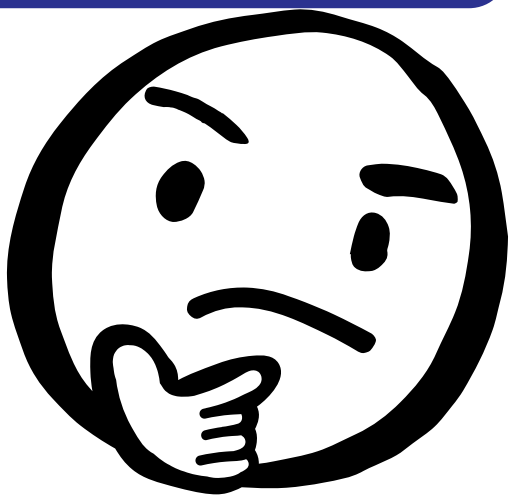
EXERCIȚIUL CUM AR FI DACĂ?

Citește situațiile de mai jos și alege resursa care ți se pare cea mai potrivită.

Dacă am nevoie să vorbesc cu cineva despre ce mi se întâmplă și vreau să fie confidențial
→ _____

Dacă vreau să descopăr explicații simple și vizuale despre emoții, anxietate sau stres
→ _____

Dacă vreau să încerc exerciții de relaxare ghidate
→ _____



RE!SET



Sănătatea mintală nu este o destinație, ci un proces.

@mindcareforall

START ONG by Kaufland

MINDCARE4ALL

act for tomorrow

Implicarea face diferența.

Kaufland