



Joc Responsabil
Mizează pe echilibru!



Proiect cofinanțat de
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA
SECTORULUI 2**
MUNICIPIUL BUCUREȘTI

Conectați în Siguranță **Construind un viitor digital sănătos pentru tineri**

Dependența, Bullying-ul și Puterea Comunității



Introducere

Navigând cu Încredere în Era Digitală

Dragi tineri,

Într-o epocă în care majoritatea interacțiunilor, activităților și informațiilor voastre se găsesc la distanța unui clic, tehnologia a devenit o parte integrantă a vieții voastre cotidiene. De la dispozitivele mobile și computerele pe care le folosiți zilnic, la rețelele sociale prin care vă conectați cu lumea, la serviciile online care vă ușurează existența, digitalizarea a transformat complet modul în care trăiți, învățați și interacționați.

Această omniprezență tehnologică, deși aduce o serie nesfârșită de beneficii și oportunități, vine și cu provocări și riscuri, cum ar fi dependența digitală, izolarea socială, sau riscurile legate de confidențialitate și securitate. Nimic nu ilustrează mai bine această

dualitate decât viața voastră a tinerilor. Generația actuală crește înconjurată de ecrane, aplicații și platforme digitale. Din acest motiv, este vital să navigați cu înțelepciune și precauție în acest ocean digital. Este vorba , de asemenea, despre a recunoaște și a evita capcanele dependenței, a înțelege diferența dintre realitate și reprezentările online, și a cultiva relații sănătoase, atât în mediul virtual cât și în cel real. A fi conștienți de aceste aspecte vă va permite să faceți alegeri informate și să vă construiți un viitor echilibrat.



Educația în privința navigării sigure în mediul digital nu se limitează doar la protejarea datelor, ci include și recunoașterea capcanelor online, precum și cultivarea relațiilor sănătoase.

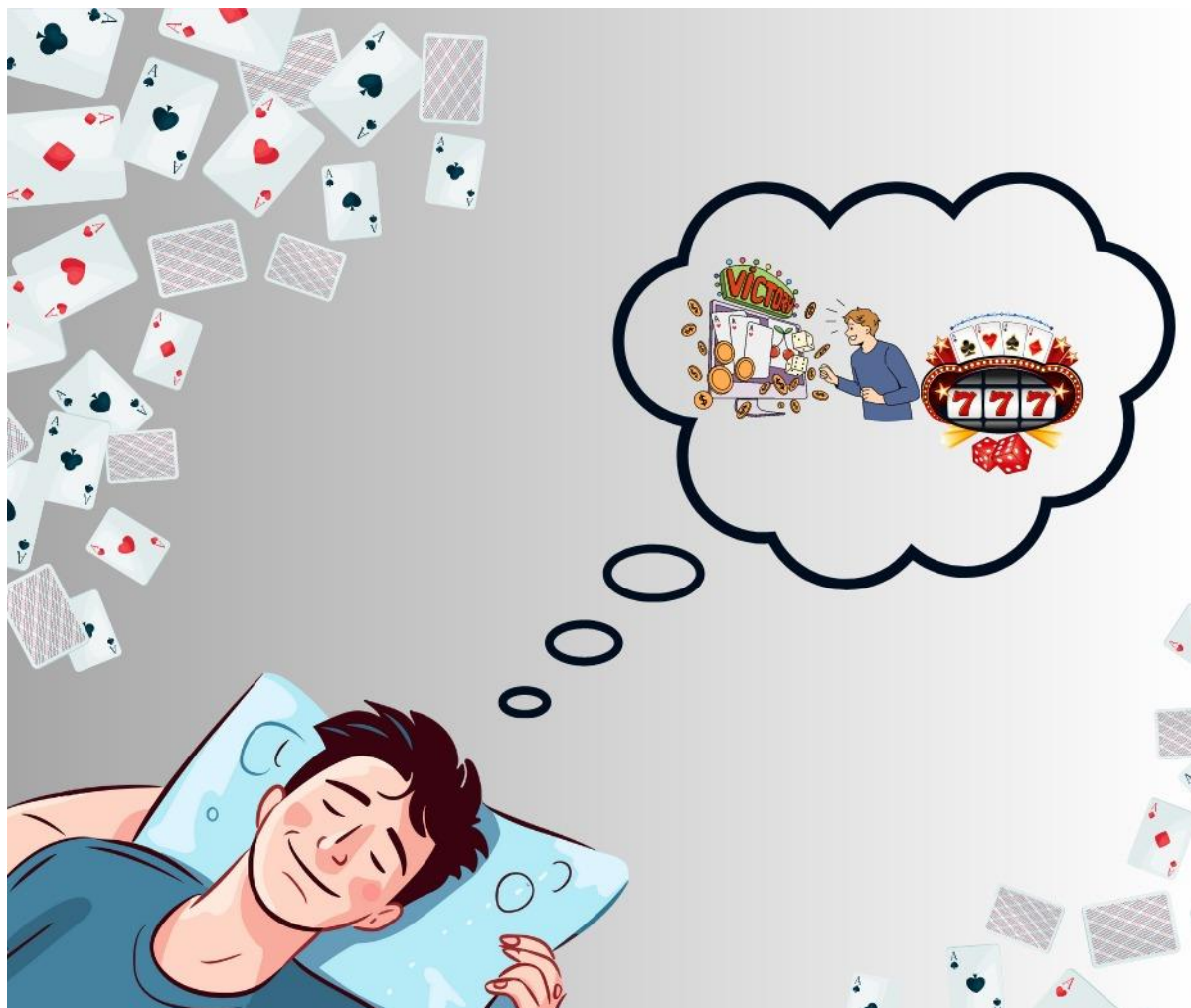
Pentru un viitor echilibrat, este esențial să fim bine informați și conștienți de impactul acțiunilor noastre online.

Am ales să scriem în această broșură despre trei dintre riscurile care ar putea apărea în viața voastră, atâta timp cât nu conștientizați că este important echilibrul. Este vorba despre dependența de jocuri de noroc sau de tehnologie și despre fenomenul bullying-ului.

Protejați-vă pe voi și pe cei dragi!

Jocurile de noroc și spirala dependenței la tineri

Jocurile de noroc, deși adesea văzute ca o formă de divertisment, au un potențial insidios de a deveni o problemă serioasă, mai ales în rândul vostru, al tinerilor. Ademeniți de promisiunea câștigurilor rapide și de emoția jocului, mulți tineri se trezesc prizonieri în lanțurile dependenței fără a realiza.



Iată un exemplu pentru voi!

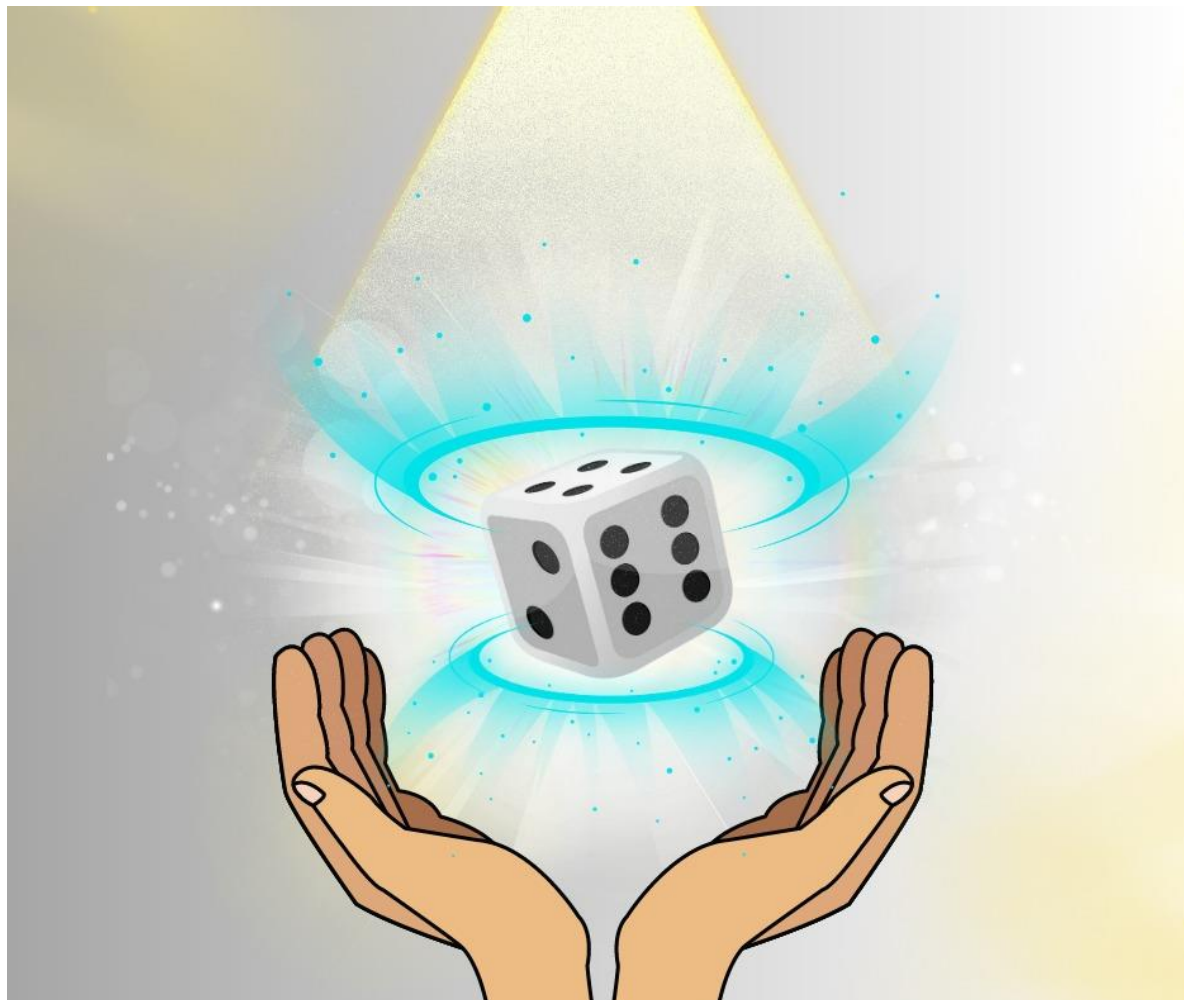
Andrei, un tânăr de 18 ani din București a intrat în lumea jocurilor de noroc printr-o aplicație pe telefonul mobil. Atras de grafica colorată și de promisiunea unor premii virtuale, Andrei a început să petreacă ore în șir pe aplicație. Curând, acesta a făcut tranziția către jocurile cu mize reale, sperând să transforme orele petrecute în câștiguri tangibile. După câteva luni, el ajunsese să cheltuiască majoritatea economiilor sale, generând datorii considerabile.

Jocurile de noroc, percepute inițial ca o formă inofensivă de divertisment, **pot duce la pierderi financiare, izolare socială și deteriorarea relațiilor cu cei dragi.** În absența unor măsuri preventive și de informare, voi tinerii sunteți vulnerabili în fața acestei dependențe insidioase.

Gândiți-vă mereu!

Jocurile de noroc sunt făcute să vă distrați doar.

Dacă vă așteptați să câștigați bani, veți fi dezamăgiți.



Iată semnele care ar trebui să vă îngrijoreze, dacă le observați la voi. Prezența mai multora dintre aceste semne poate indica o problemă serioasă care necesită intervenție și ajutor.

- ✚ Preocuparea constantă
- ✚ Creșterea sumei de bani pentru joc
- ✚ Eșecul în încercările de a vă opri
- ✚ Agitație sau iritabilitate
- ✚ Fugă de probleme
- ✚ Să jucați încercând să recuperați pierderile
- ✚ Minciuni
- ✚ Dependenta de alții pentru bani
- ✚ Vânzarea de bunuri personale
- ✚ Comportament ilegal
- ✚ Tulburări de somn





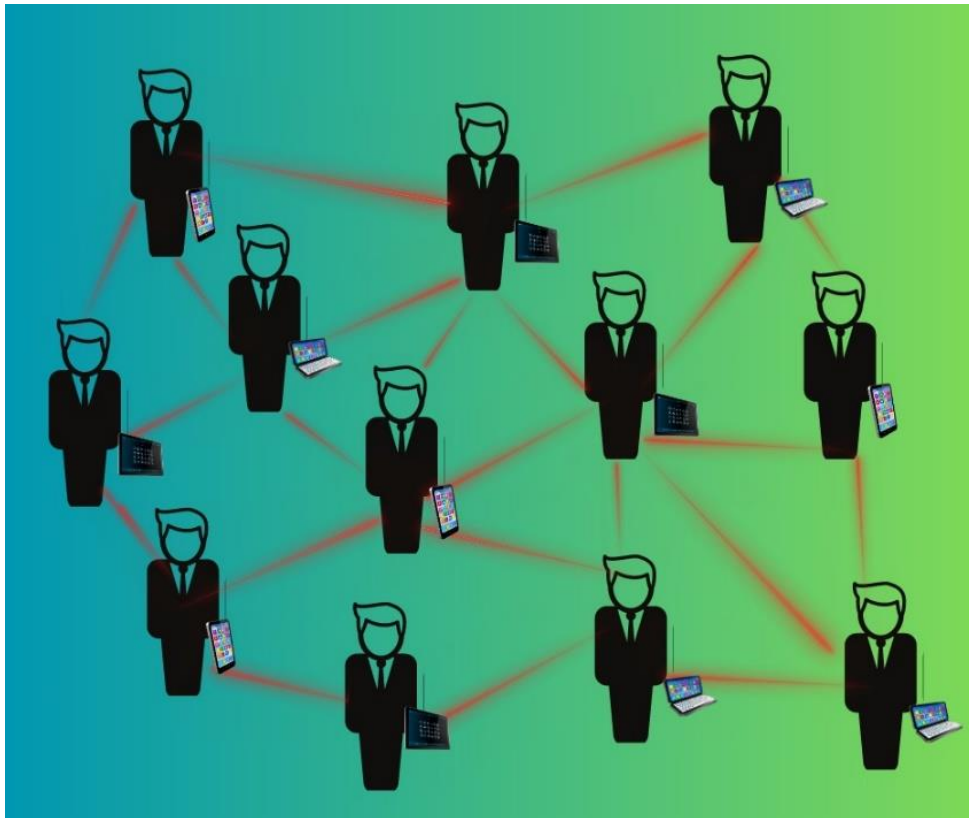
Acum, că ați înțeles riscul la care vă puteți
expune dacă depășiți limita cu jocurile de
noroc

Voi sunteți eroii care vor ști să lupte cu acest
pericol!



Să povestim acum despre riscul dependenței de tehnologie și pericolele ascunse pe rețelele de socializare

Echilibru în Era Digitală Tehnologia o monedă cu două fețe



În societatea contemporană, tehnologia a devenit o extensie a existenței noastre. Cu o lume la vârful degetelor, posibilitățile sunt infinite. Comunicăm instantaneu cu persoane de pe alte continente, avem acces la informații din orice domeniu, învățăm și muncim de la distanță și ne relaxăm cu o gamă diversă de conținut media. Cu toate acestea, la fel ca în orice aspect al vieții, excesul poate transforma un instrument valoros într-o sursă de probleme.

Să aruncăm o privire peste posibilitatea apariției acestor probleme!

Pe măsură ce tehnologia a devenit omniprezentă în viețile noastre, o nouă serie de provocări a apărut

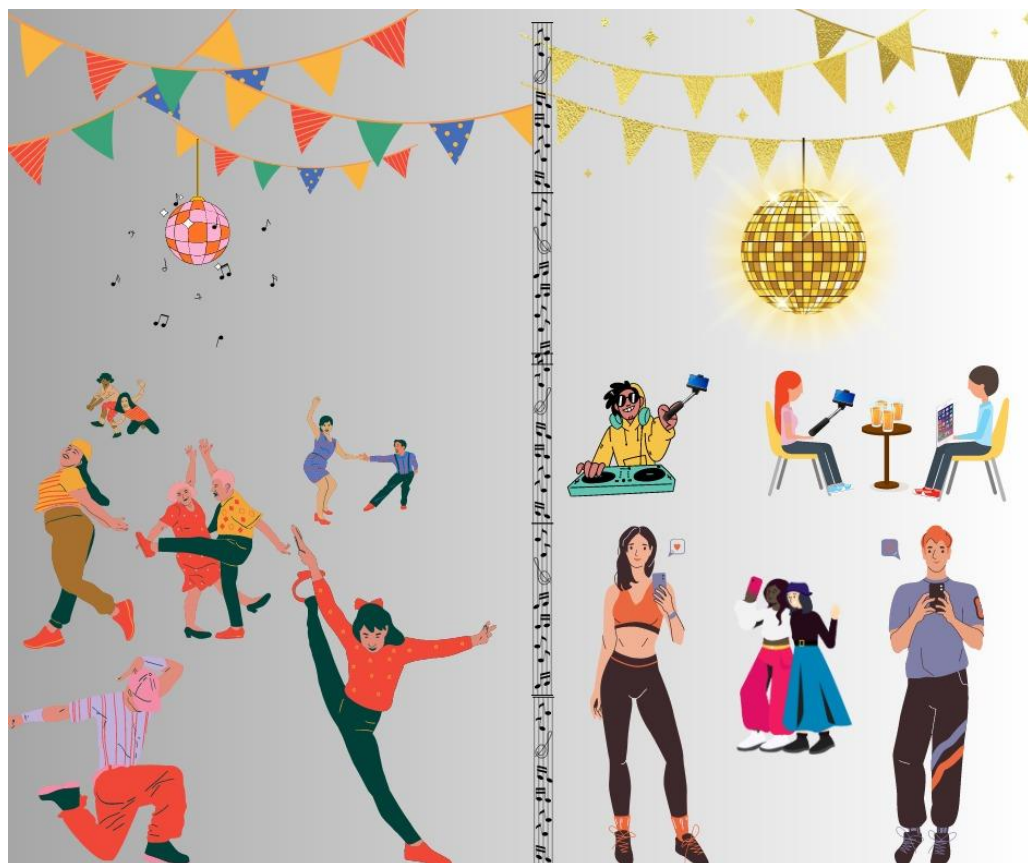
Poate duce la dependență, când timpul petrecut pe internet pentru a verifica like-urile, notificările și activitățile prietenilor virtuali se transformă în ore și ore

Platformele de socializare pot influența negativ stima de sine, mai ales când vă comparați cu alții. Această comparație constantă poate duce la sentimente de inadecvare, anxietate și chiar depresie

Chiar dacă suntem mai "conectați" ca niciodată în mediul virtual, există un risc crescut de a ne simți izolați în lumea reală. Interacțiunile umane reale, cu toate nuanțele lor, sunt cruciale pentru sănătatea noastră emoțională

Timpul petrecut în fața ecranelor, în special în posturi inadecvate, poate genera oboseala ochilor și chiar obezitate în cazul unui stil de viață sedentar

Iată câteva dintre cele mai importante semne ale dependenței de tehnologie despre care este bine să știți



Semne comportamentale

- Scăderea Performanței Școlare - Lipsa concentrării în clasă și note proaste ca urmare a timpului petrecut online.
- Izolare Socială - Evitarea interacțiunilor cu prietenii și familia pentru a petrece timp online.
- Neglijarea Hobby-urilor - Pierderea interesului pentru activități extrașcolare în favoarea timpului petrecut pe internet.
- Secretizare - Eforturi de a ascunde cât de mult timp se petrece online sau ce activități se desfășoară acolo.
- Furt de Timp - Utilizarea dispozitivelor la ore, la masă sau la alte momente nepotrivite pentru a se conecta la internet.

Semne psihologice

- Iritabilitate – persoana devine iritată sau agitată când i se cere să se oprească din utilizarea internetului.
- Anxietate sau Tristețe - Stări de anxietate, tristețe sau plictisire atunci când nu pot accesa internetul.
- Lipsă de Motivație - O scădere generală a motivației și a dorinței de a participa la activități „reale”.
- Fomo (Frica de a pierde ceva) - Obsesia de a rămâne „conectat” pentru a nu pierde nimic important online.



Semne fizice

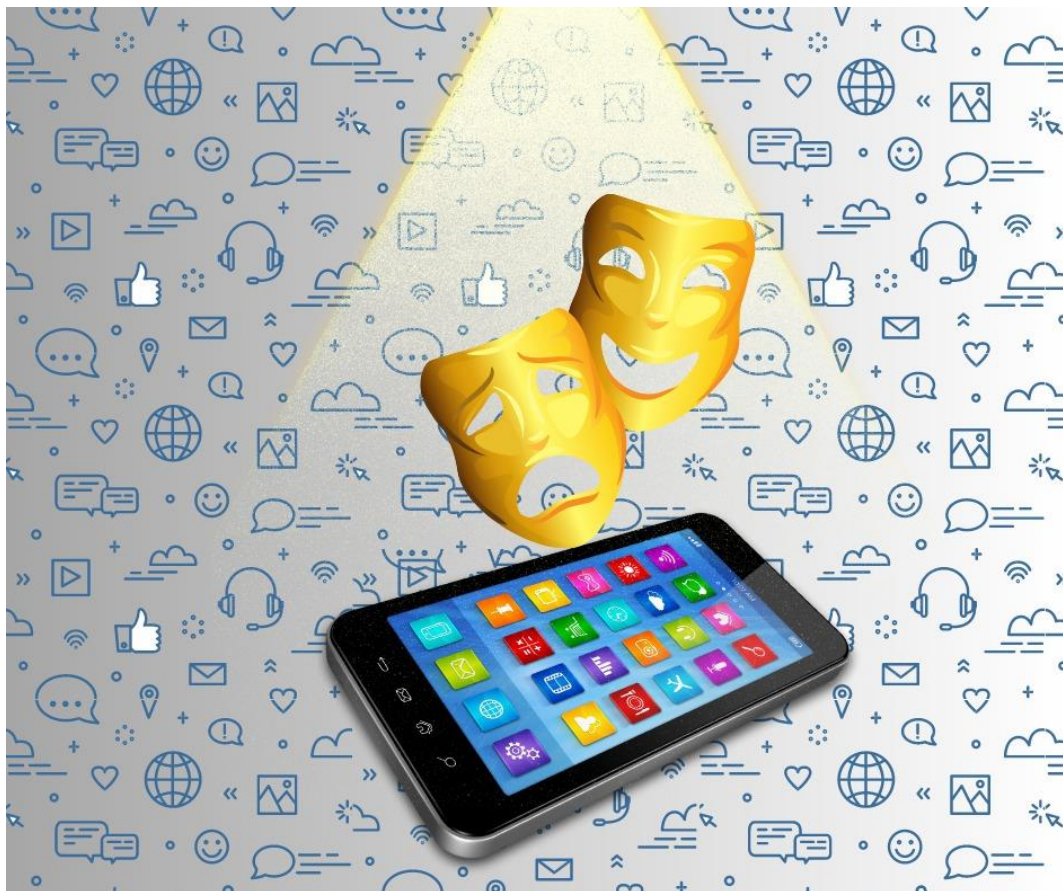
- Oboseală Cronică - Sentimente constante de oboseală sau epuizare din cauza nopților nedormite petrecute online.
- Dureri de Ochi sau de Cap - Simptome fizice legate de folosirea excesivă a ecranelor.
- Neglijarea Igienii Personale - O atenție scăzută acordată igienei personale și rutinelor zilnice.

Dacă observați aceste simptome la voi sau la un coleg sau prieten, ar putea fi util să căutați ajutor profesional.

De asemenea, comunicarea deschisă despre ceea ce simțiți când utilizați internetul și despre impactul său poate fi un prim pas important.



Navigați pe internet cu atenție!



Pericolele rețelelor de socializare

- Pedofili care se maschează sub identități false
- Escroci care caută să înșele
- Utilizatori cu intenții dăunătoare, cum ar fi recrutarea unor fete sau băieți pentru prostituție sau chiar pentru crime și trafic de organe.

Amintiți-vă!

Sub un profil pe rețelele de socializare se poate ascunde oricine. Poate să fie un pedofil, care are altă vârstă, care arată altfel și care are alte intenții decât cele declarate.

Despre fenomenul "Lover Boy"

Se referă la o formă de exploatare în care o persoană, de obicei un bărbat, seduce și câștigă încrederea unei tinere (uneori minore), pentru a o manipula și exploata, de obicei în scopuri sexuale sau pentru a o forța să se angajeze în muncă forțată.

Cum funcționează?

Băiatul sau bărbatul îți va da impresia că te iubește și că îți oferă o relație de vis. În realitate, totul este doar o capcană. Odată ce ai căzut în plasa lui și ai început să ai încredere, lucrurile se schimbă. Poate începe să te forțeze să faci lucruri pe care nu vrei să le faci, ca de exemplu să întreții relații sexuale cu străini. În unele cazuri, victimele sunt chiar vândute sau forțate să se prostitueze.

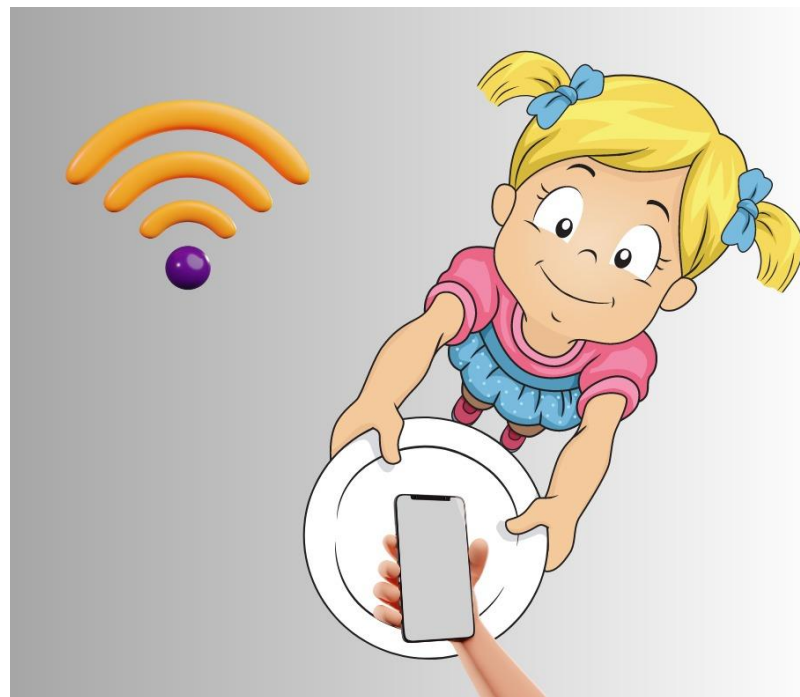


Atenție!

Dacă cineva nou intră în viața ta și îți oferă cadouri scumpe, îți promite lucruri care par prea bune pentru a fi adevărate și insistă să păstrați relația voastră secretă, acestea sunt semne de alarmă. Vorbește cu un adult de încredere sau cu autoritățile. E important să știi că nu ești singur/ă și că ajutorul este disponibil.

Despre fenomenul "sugar girl"

Implică de obicei o relație între o fată tânără și o persoană mai în vârstă (de multe ori un bărbat) care oferă cadouri, bani sau alte beneficii materiale în schimbul companiei sau a altor favoruri. Acest tip de relație nu se bazează pe emoții autentice sau pe iubire, ci mai degrabă pe un "schimb" de resurse.



Fenomenul "sugar girl" este atunci când o fată are o relație cu cineva mai în vârstă care îi oferă lucruri ca bani, cadouri sau alte avantaje materiale în schimbul companiei ei sau chiar de favoruri de natură sexuală.

Chiar dacă s-ar putea să pară tentant să primești lucruri "gratuite", acest tip de relație poate avea riscuri mari, cum ar fi manipularea emoțională, exploatarea sau chiar probleme legale.

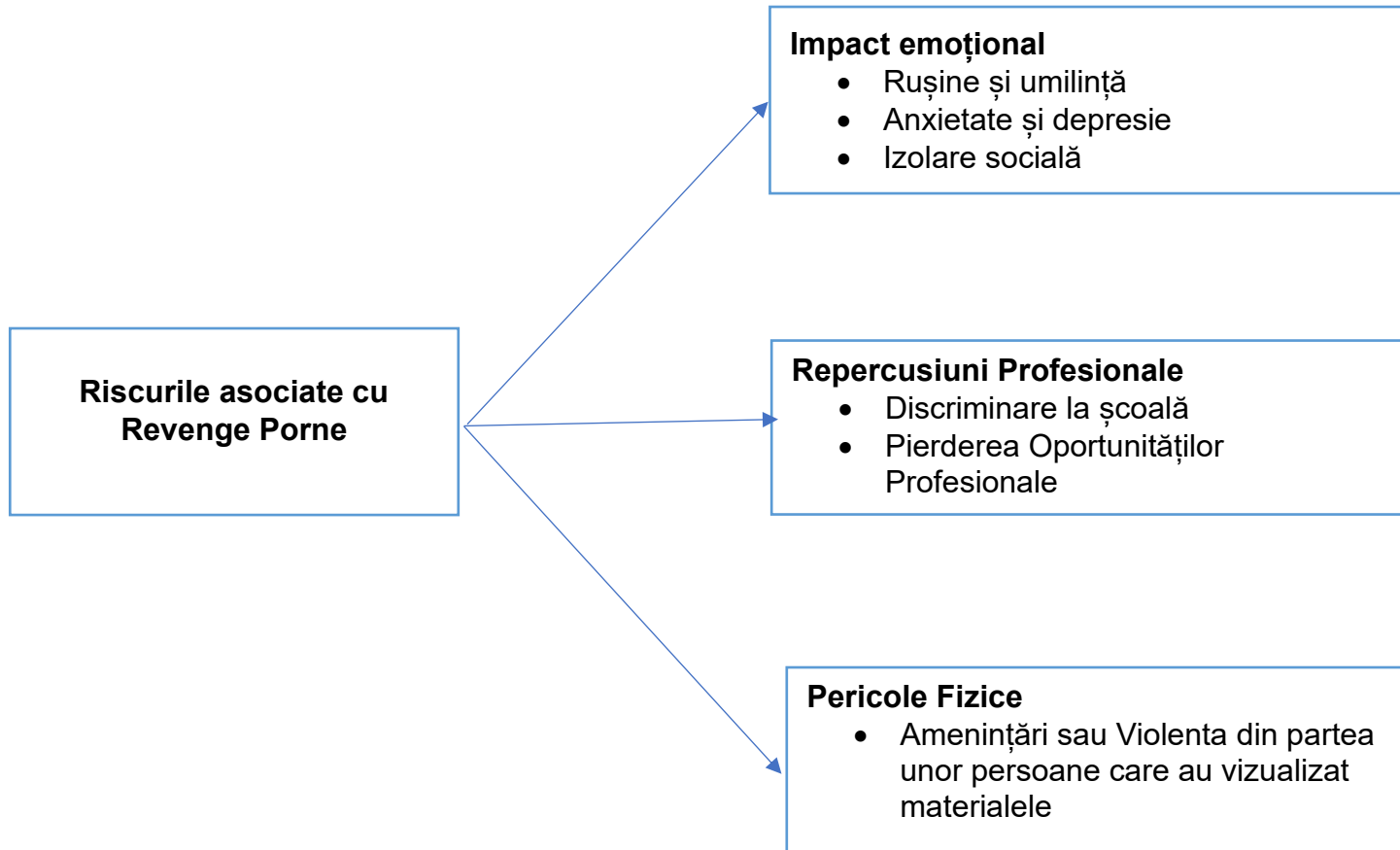
E important să fiți conștienți de aceste riscuri și să vorbiți cu cineva de încredere dacă vă găsiți într-o astfel de situație.

Revenge Porne - O față obscură a internetului



Revenge Porne se referă la distribuirea intenționată și fără consimțământ a imaginilor sau videoclipurilor intime ale unei persoane, în mod frecvent de către un fost partener romantic, cu scopul de a provoca rușine, umilință sau suferință

Aceste materiale pot fi distribuite prin intermediul rețelelor de socializare, site-urilor web sau mesagerie și adesea sunt însoțite de informații personale ale victimei, precum nume, adresă sau loc de muncă





Atenție!

Evitați să vă lăsați fotografiați în ipostaze intime care ar putea ajunge pe rețelele de socializare

Evitați să trimiteți fotografii intime, care ar putea ajunge pe rețelele de socializare

Oricând aceste imagini ar putea să fie postate de fostul iubit sau iubită, care vrea să se răzbune și ar putea să vă strice imaginea.

Bullying și Cyberbullying

Ce este și Cum se Diferențiază Bullying-ul de Comportamentele Normale

Bullying-ul se referă la comportamente repetate și intenționate de a răni, umili sau intimida o altă persoană, fie verbal, fizic, social sau online. Aceste comportamente pot include batjocorire, bârfă, excludere, agresiune fizică, sau amenințări.



**Diferențierea dintre bullying
și
Comportamente normale**

Conflict vs. Bullying



Un conflict este o dispută sau o neînțelegere între părți egale și este, de obicei, ocazional.

Pe de altă parte, bullying-ul este un comportament repetat, unde există un dezechilibru de putere între agresor și victimă.

Glume vs. Batjocură



O glumă reciprocă, în care ambele părți se distrează, este diferită de batjocura în care o persoană se simte rănită sau umilită.

**Competiție vs.
Intimidare**



Competiția sănătoasă, precum cea sportivă, este bazată pe respect reciproc și reguli clare. Intimidarea se referă la comportamente menite să sperie sau să forțeze pe cineva să facă ceva împotriva voinței sale.

**Diferențe de opinie
vs. Excludere**



Este normal să avem opinii și perspective diferite, dar excluderea deliberată a cuiva dintr-un grup ca formă de pedeapsă este o formă de bullying.

Impactul Bullying-ului asupra victimei



Impact Emoțional

Stima de sine redusă - Multe victime ale bullying-ului se luptă cu sentimente de neadekvare și cu impresia că sunt vinovate pentru tratamentul la care sunt supuse.

Depresie și anxietate - Experiențele repetate de intimidare pot duce la tulburări depresive și anxioase care pot persista de-a lungul vieții.

Idei și tentative de suicid - În cazuri extreme, traumele emoționale cauzate de bullying pot determina victima să aibă gânduri sau chiar tentative de suicid.

Impact Fizic

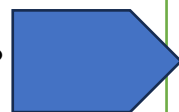
Tulburări de somn - Victimele pot avea insomnie sau coșmaruri ca urmare a temerilor și anxietăților legate de bullying.

Simptome psihosomatice - Acestea pot include dureri de cap, dureri de stomac sau alte afecțiuni fizice fără o cauză medicală evidentă.

Construirea unei Comunități Pozitive

Într-o lume interconectată și dinamică, este esențial să recunoaștem rolul pe care fiecare individ îl poate juca în modelarea și îmbunătățirea comunității sale.

Cum puteți influența comunitatea?



Acțiuni Cotidiene

Faceți gesturi de bunătate sau înțelegere, care pot influența pozitiv sentimentele și acțiunile altora, creând un lanț de bunătate.

Inițiative

Implicați-vă în proiecte sau inițiative, fie că este vorba de curățarea unui parc sau de susținerea unei piese de teatru cu rol umanitar

Educație și Sensibilizare

Fie că vorbiți cu vecinii despre reciclare sau de organizarea unui atelier de conștientizare a problemei bullying-ului puteți să faceți schimbări

Model de Urmărit

Comportați-vă frumos! Fiecare dintre noi poate fi un model de urmat pentru alții

Recunoașterea și Raportarea Comportamentelor Dăunătoare Online

Identificați semnele

Observați comportamentele suspecte, limbajul ofensiv, cererile neobișnuite sau agresive și conturile cu informații incomplete sau schimbătoare.

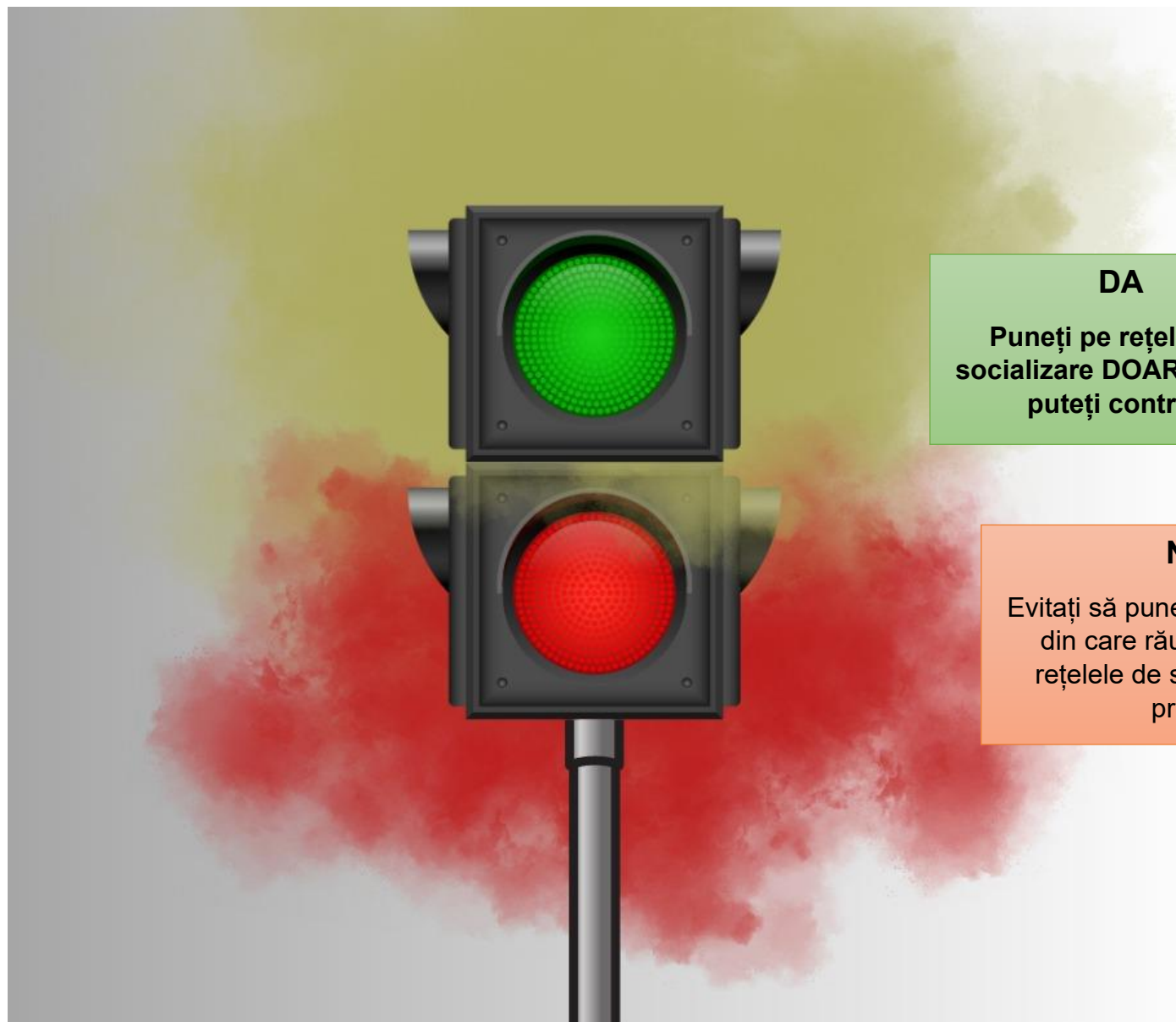
Protejați-vă

Nu împărtășiți informații personale pe internet. Folosiți setări de confidențialitate puternice.

Raportați

Utilizați funcțiile de raportare ale platformelor online și, dacă este cazul, alertați autoritățile competente.





DA

Puneți pe rețelele de socializare DOAR ceea ce puteți controla

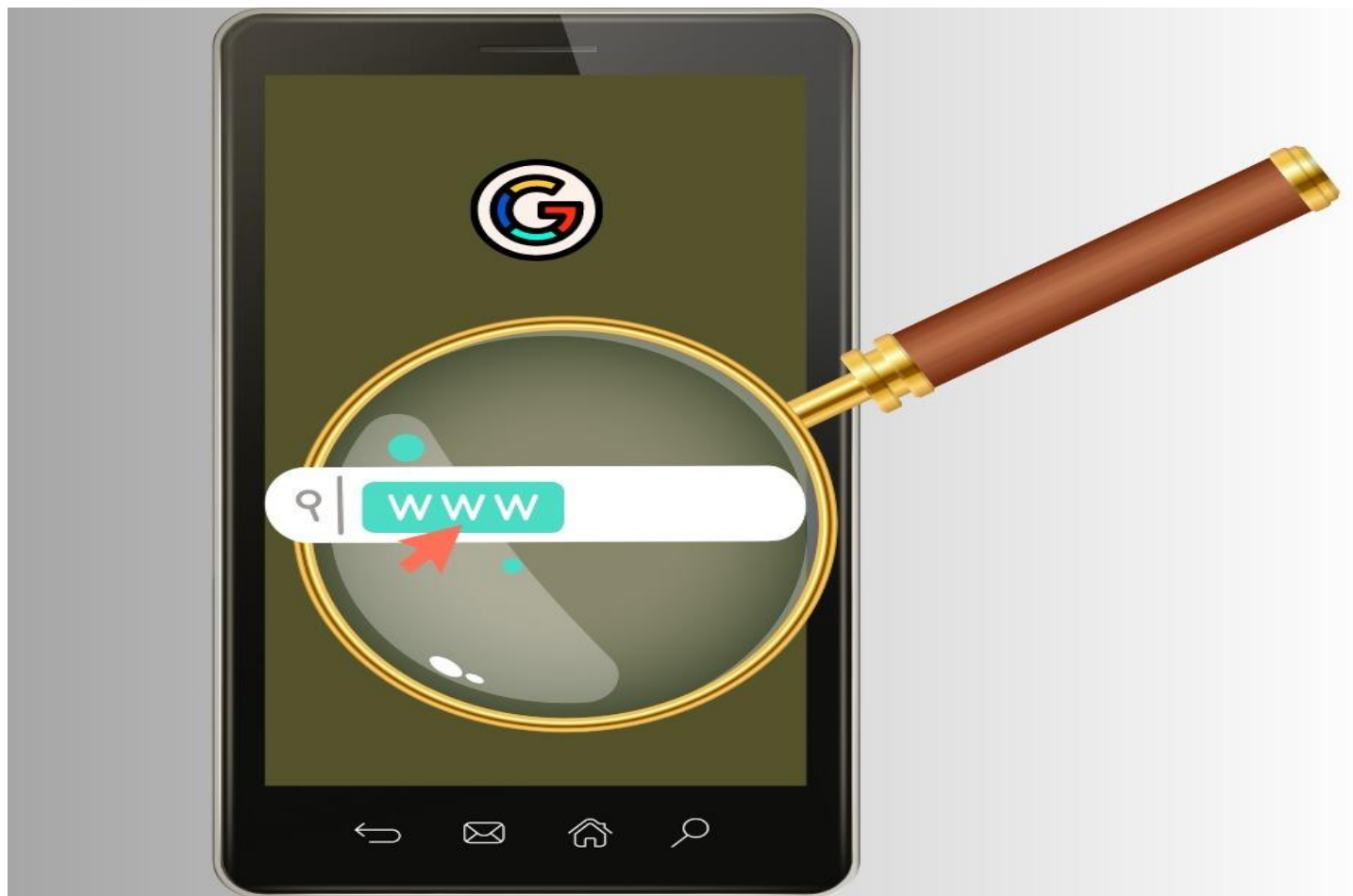
NU

Evitați să puneți imagini cu voi din care răuvoitorii de pe rețelele de socializare pot profita

Sfaturi și Strategii pentru Tineri Construirea și Menținerea unei Comunități Sănătoase



- Comunicați eficient
- Implicați-vă
- Educați-vă
- Promovați respectul și incluziunea
- Încurajați empatia
- Stabiliți limitări în utilizarea tehnologiei
- Raportați problemele care par suspecte



www.navigandinsiguranta.ro
www.jocresponsabil.ro

NAVIGÂND ÎN SIGURANȚĂ

**Prevenirea dependenței de jocuri de noroc, tehnologie și
combaterea bullying-ului pentru tineri**

**Proiect cofinanțat de Primăria Sectorului 2
Municipiul București**

BENEFICIAR



PARTENER



www.jocresponsabil.ro