



GHIDUL MEU INTERIOR

ALEG PENTRU MINE

jurnal de dezvoltare personală



Material realizat în cadrul proiectului „*Veriga lipsă: cooperare eficientă între actori relevanți pentru prevenirea traficului de persoane în rândul tinerilor vulnerabili*” implementat de Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen- A.L.E.G. cu finanțare din partea Guvernului Britanic prin Ambasada Marii Britanii la București în perioada iunie 2025 – martie 2026.





Acest jurnal este pentru tine.



Pentru momentele în care vrei să te înțelegi mai bine, să îți pui întrebări, să îți clarifici gândurile sau să descoperi lucruri noi despre cine ești și cine vrei să devii.

Este un jurnal pentru cei care vor să crească, care învață să ia decizii, care descoperă lumea și mai ales pe ei înșiși.

Aici nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Nu există note, comparații sau așteptări. Există doar spațiul tău personal.

Acest jurnal te invită la o altfel de conversație cu tine însuși/însăși. Uneori vei reflecta la emoțiile tale, la alegeri, la relațiile din viața ta, la cum să-ți setezi limite personale, dar și la felul în care oamenii din jurul tău te influențează. Vei explora situații din viața de zi cu zi și vei exersa cum să recunoști semnele unor relații nesănătoase sau ale unor situații care te-ar putea pune în pericol.

Alteori vei descoperi și lucruri despre bani: cum funcționează, cum să-ți gestionezi și cum deciziile financiare pot influența independența, siguranța și libertatea ta. Înțelegerea acestor lucruri te poate ajuta să fii mai pregătit/ă atunci când iei decizii importante și să eviți situațiile în care cineva ar putea încerca să profite de tine.

Poate părea surprinzător, dar dezvoltarea personală, relațiile și banii au mai multe în comun decât crezi. Modul în care te vezi pe tine, câtă încredere ai în deciziile tale și cât de bine îți înțelegi nevoile influențează felul în care alegi, inclusiv oamenii în care ai încredere și oportunitățile pe care le accepți.

Scrisul de mână este un moment rar de încetinire într-o lume care se mișcă foarte repede. Când scrii, nu trebuie să impresionezi pe nimeni. Nu trebuie să fii perfect/ă. Doar sincer/ă.

Acesta este spațiul tău: pentru idei, întrebări, visuri, îndoieli și descoperiri.

Așa că te provoc să îți acorzi timp.

Să scrii despre tine, pentru tine.

Să fii curios/curioasă.

Să fii sincer/ă.

Ai răbdare cu tine în timp ce crești și descoperi cine ești.

Și nu uita niciodată că meriți să fii tratat/ă cu respect, să ai relații sănătoase și să te simți în siguranță.

Acesta este începutul unei conversații importante: cea cu tine și poate, și începutul unor alegeri mai conștiente pentru viitorul tău.



Despre mine



Această pagină este despre tine, cine ești acum, ce îți place, ce vise ai și ce contează pentru tine. Nu trebuie să răspunzi perfect. Scrie exact așa cum simți.

Cum mă văd pe mine acum:

Cât de stăpân/ă pe viața mea mă simt acum?

Încercuiește un număr:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ce m-ar ajuta să ajung mai aproape de 10?

Ce schimbări, decizii sau lucruri noi te-ar ajuta să te simți mai încrezător/
încrezătoare în tine și în alegerile tale?

Trei lucruri care mă descriu cel mai bine

Un lucru de care sunt mândru/mândră

Un lucru la care aș vrea să devin mai bun/bună

Despre lucrurile care îmi plac:

Talentul meu ascuns

Există ceva la care te pricepi, dar nu multă lume știe? Sau ceva ce ai vrea să dezvolti mai mult?

Seara mea de sâmbătă perfectă arată așa

Cum ar arăta pentru tine o seară ideală de weekend? Cu cine ai fi și ce ai face?

Jobul meu de vis

Dacă ai putea face orice în lume, ce profesie ai alege și de ce?

Lucrurile la care nu mă pricep deloc (și e ok)

Ce lucruri îți sunt dificile? Și ce ai vrea să înveți sau să îmbunătățești?

Cel mai de preț lucru pe care îl dețin

Poate fi un obiect, dar poate fi și ceva care nu se vede: o amintire, o relație, o abilitate.



Despre oamenii din viața mea:

Prietenul / prietena mea cel/cea mai bun/ă

Cine este și ce îți place cel mai mult la această persoană?

Oamenii importanți din viața mea și de ce

Cine sunt și de ce contează atât de mult pentru tine?

Persoana sau persoanele care mă inspiră

Cine te motivează și ce admiri la ele?

Un lucru pe care l-am învățat de la cineva apropiat

Ce înseamnă pentru mine o relație sănătoasă

Preferințele mele

Trupa sau artistul la care aș vrea cel mai mult să merg la concert

Actorul sau actrița cu care aș ieși la un date (dacă ar fi posibil)

Filmul pe care aș putea să îl revăd de mai multe ori

Serialul pe care îl recomand tuturor

Mâncarea pe care nu aș refuza-o niciodată

Lumea online

Influencerul pe care îl urmăresc cel mai des

Ce îmi place la conținutul lui/ei

Un lucru important de reținut despre social media

Imaginație și visuri:

Dacă aș avea o superputere, aceasta ar fi

Aș folosi superputerea pentru

Un loc din lume pe care aș vrea să îl vizitez

Un lucru pe care vreau să îl învăț în următorii ani

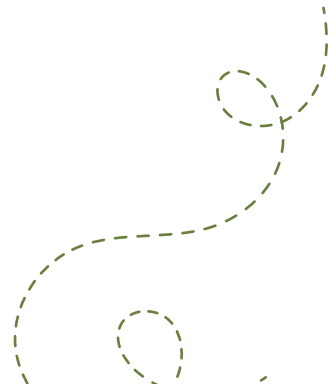
Amintirea mea preferată

Un moment care îmi aduce zâmbetul pe buze de fiecare dată când îmi amintești

Un moment în care m-am simțit foarte curajos/curajoasă

Un lucru care mă face mereu să zâmbesc

Un sfat pe care mi l-aș da mie peste 5 ani



Lucruri mici care mă fac fericit/ă

Scrie aici tot ce îți aduce zâmbetul pe buze, chiar și cele mai simple lucruri. Nu există răspuns greșit, tot ce contează sunt sentimentele tale.

O melodie care mă face să dansez fără să vreau

Un gust sau mâncare care îmi place mereu

Un loc care mă liniștește

O activitate care mă face să uit de timp

O glumă sau banc care mă face să râd cu poftă

O persoană care mă face să mă simt în siguranță

O carte sau film care mă inspiră

Un lucru mic care îmi aduce amintiri frumoase

O culoare sau obiect care îmi schimbă starea de spirit

Un moment din zi care îmi place cel mai mult



20 de lucruri despre mine



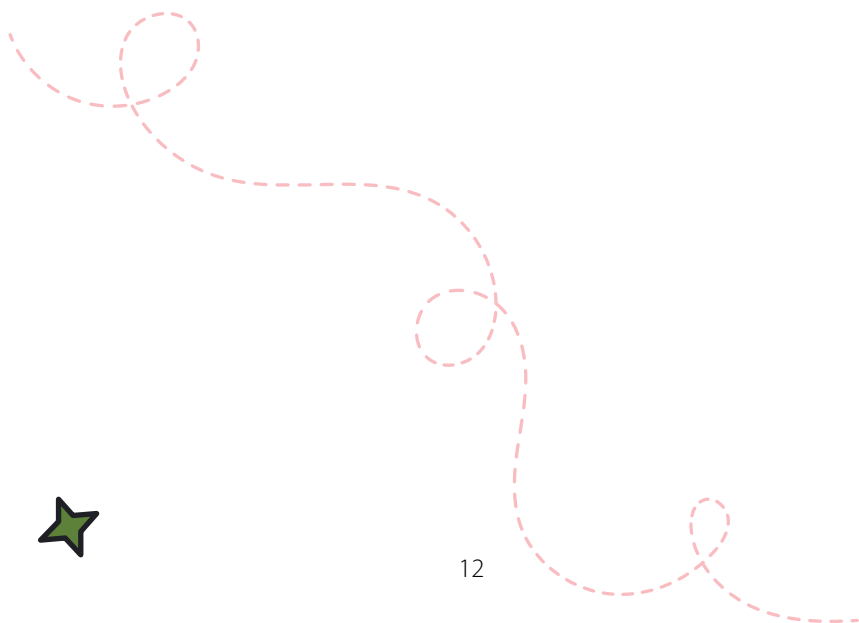
Completează lista rapid, cu primul lucru care îți vine în minte.

1. Cuvântul care mă descrie cel mai bine _____
2. Cel mai mare vis al meu _____
3. O frică pe care o am _____
4. Cea mai mare bucurie recentă _____
5. Hobby-ul meu preferat _____
6. Muzica care mă reprezintă _____
7. Filmul pe care l-am revăzut de cele mai multe ori _____
8. O persoană care mă inspiră _____
9. Culoarea mea preferată _____
10. Locul în care mă simt acasă/în siguranță _____
11. Animalul meu preferat _____
12. Un talent ascuns _____





13. Mâncarea pe care nu aş refuza-o niciodată _____
14. O activitate care mă relaxează _____
15. Cel mai frumos compliment pe care l-am primit _____
16. Ziua preferată din săptămână _____
17. Luna mea preferată _____
18. O amintire care mă face să zâmbesc _____
19. Superputerea pe care mi-aş dori să o am _____
20. Ceea ce mă face să mă simt încrezător/încrezătoare _____



➤ **Busola mea interioară** ⚡

Uneori nu știm exact ce decizie să luăm. Avem mai multe opțiuni, mai multe păreri în jurul nostru și poate chiar emoții diferite în același timp. În astfel de momente, valorile noastre pot fi ca o busolă, ceva care ne ajută să ne orientăm, chiar și atunci când drumul nu este foarte clar.

Busola ta interioară este formată din lucrurile care contează cu adevărat pentru tine.

Lucruri care contează pentru mine

Scrive câteva lucruri fără de care nu te-ai simți tu însuși/însăși:

Alege 3 valori care simți că te reprezintă cel mai mult acum

(exemplu: prietenia, libertatea, respectul, familia, sinceritatea, siguranța, creativitatea, independența, învățarea, curajul)

Dacă valorile mele ar putea vorbi

Completează propozițiile:

Valoarea _____ m-ar încuraja să _____

Valoarea _____ m-ar ajuta să spun „da” atunci când _____

Valoarea _____ m-ar ajuta să spun „nu” atunci când _____

Un moment de alegere

Gândește-te la o situație reală sau imaginară în care trebuie să iei o decizie.

Situația:

Ce alegere ar fi în acord cu valorile mele?

Cum cred că m-aș simți după această alegere?

Uneori putem simți confuzie sau nemulțumire atunci când acțiunile noastre nu sunt în acord cu valorile noastre. A te cunoaște înseamnă să descoperi ce este cu adevărat important pentru tine. Chiar dacă nu putem controla tot ce se întâmplă în jurul nostru, putem alege direcția în care mergem. Valorile nu îți spun ce „trebuie” să faci, ele te ajută să alegi ceea ce se simte potrivit pentru tine.

ÎN SFÂRȘIT AM PRIMIT
RĂSPUNSUL LA ACEA ÎNTREBARE:

«CINE TE CREZI CĂ EȘTI?»

SUNT ORICINE SPUN EU CĂ SUNT.

Un moment în care m-am simțit mândru/ă de mine

Amintește-ți o situație în care ai reușit ceva sau ai trecut printr-un moment dificil.

Ce s-a întâmplat?

Ce spune acel moment despre tine?

Vocea mea interioară

Un gând critic pe care îl am despre mine uneori:

Dacă un prieten ar simți asta, ce i-aș spune?

Cum pot spune același lucru și pentru mine, într-un mod mai blând?

! Poate nu observi mereu, dar felul în care te vezi se construiește puțin câte puțin, din momentele în care alegi să fii de partea ta și să te susții. **!**

➤ Emoțiile mele, rollercoasterul interior ≤

Știi că putem simți mai multe emoții în același timp, chiar dacă par să se contrazică? Uneori poate părea că trebuie să alegem între ele sau că unele sunt „greșite”.

Vestea bună: **nu există emoții bune sau rele**. Emoțiile sunt doar moduri diferite prin care ne trăim și exprimăm ceea ce simțim, atât fetele cât și băieții.

Unele emoții ne ajută să înțelegem ce se întâmplă cu noi și să ne adaptăm. Altele pot deveni copleșitoare dacă preiau controlul asupra reacțiilor noastre.

De exemplu:

- **Frica** ne avertizează când ceva ne poate face rău.
- **Furia** ne arată unde sunt limitele noastre și ce ne deranjează.

Problema nu sunt emoțiile în sine, ci felul în care le exprimăm.

Emoțiile pot fi ca un rollercoaster plin de urcușuri și coborâșuri. Hai să te urci și să explorezi roata emoțiilor de pe verso, ca să descoperi cât de multe și diferite pot fi sentimentele tale!

Explorează emoțiile tale

Emoțiile pot fi ca un rollercoaster, cu urcușuri și coborâșuri neașteptate, așa că te invit să explorezi **roata emoțiilor**. Folosește-o ca să descoperi cât de multe și variate pot fi emoțiile tale și cât de des apar în viața ta.

Uită-te la roata emoțiilor. Care emoții simți cel mai des? Marchează-le sau colorează-le.

Alege 3 emoții pe care le-ai simțit recent și scrie un exemplu:

Emoția 1: _____

Ce m-a făcut să simt asta? _____

Emoția 2: _____

Ce m-a făcut să simt asta? _____

Emoția 3: _____

Ce m-a făcut să simt asta? _____

Gândește-te la o emoție care te copleșește uneori.

Scrie emoția: _____

Cum aș putea să o gestionez mai bine?

Scrie o propoziție pozitivă pentru tine:

„Indiferent ce simt, eu pot să ...”

! Emoțiile fac parte din tine. Nu trebuie să le elimini, ci să le înțelegi și să înveți cum să le folosești în avantajul tău. **!**

Harta emoțiilor mele

Fă-ți propria legendă a emoțiilor! Trece emoțiile pe care le simți cel mai des sau pe care le cunoști bine și atribuie fiecăreia o culoare:

EMOȚIA

CULOAREA

_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>

! Nu există emoții „bune” sau „rele”. Harta ta arată doar ce simți și cum te conectezi cu tine însuși/însăși. !

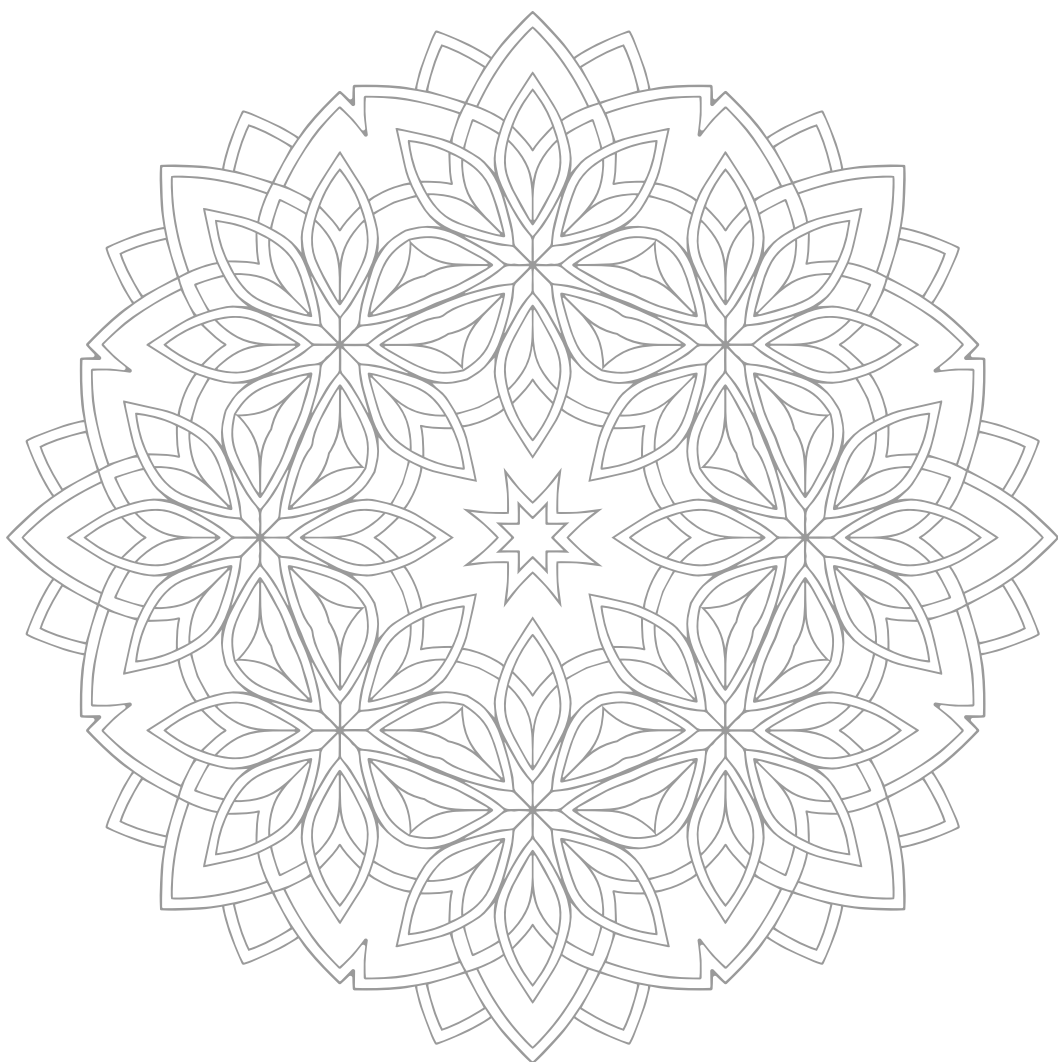
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



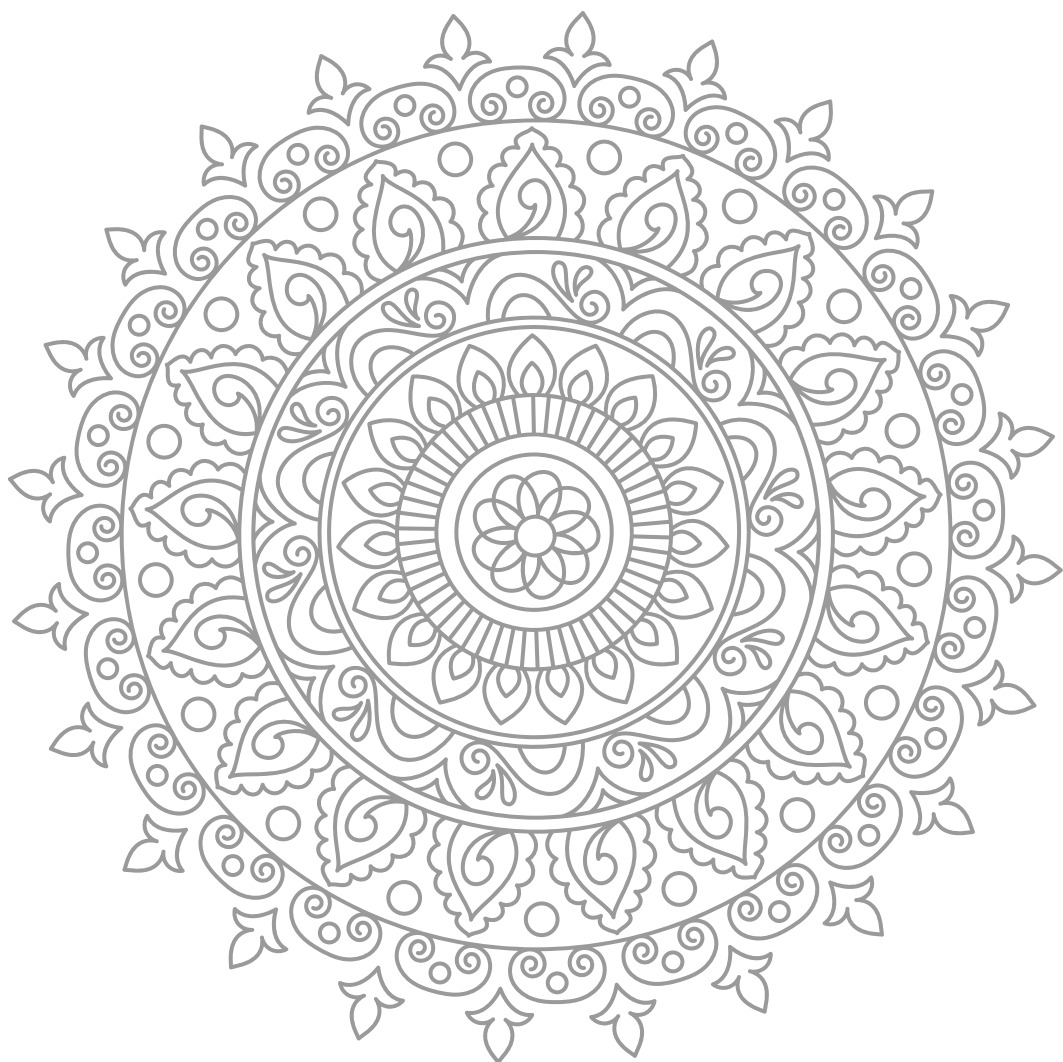
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



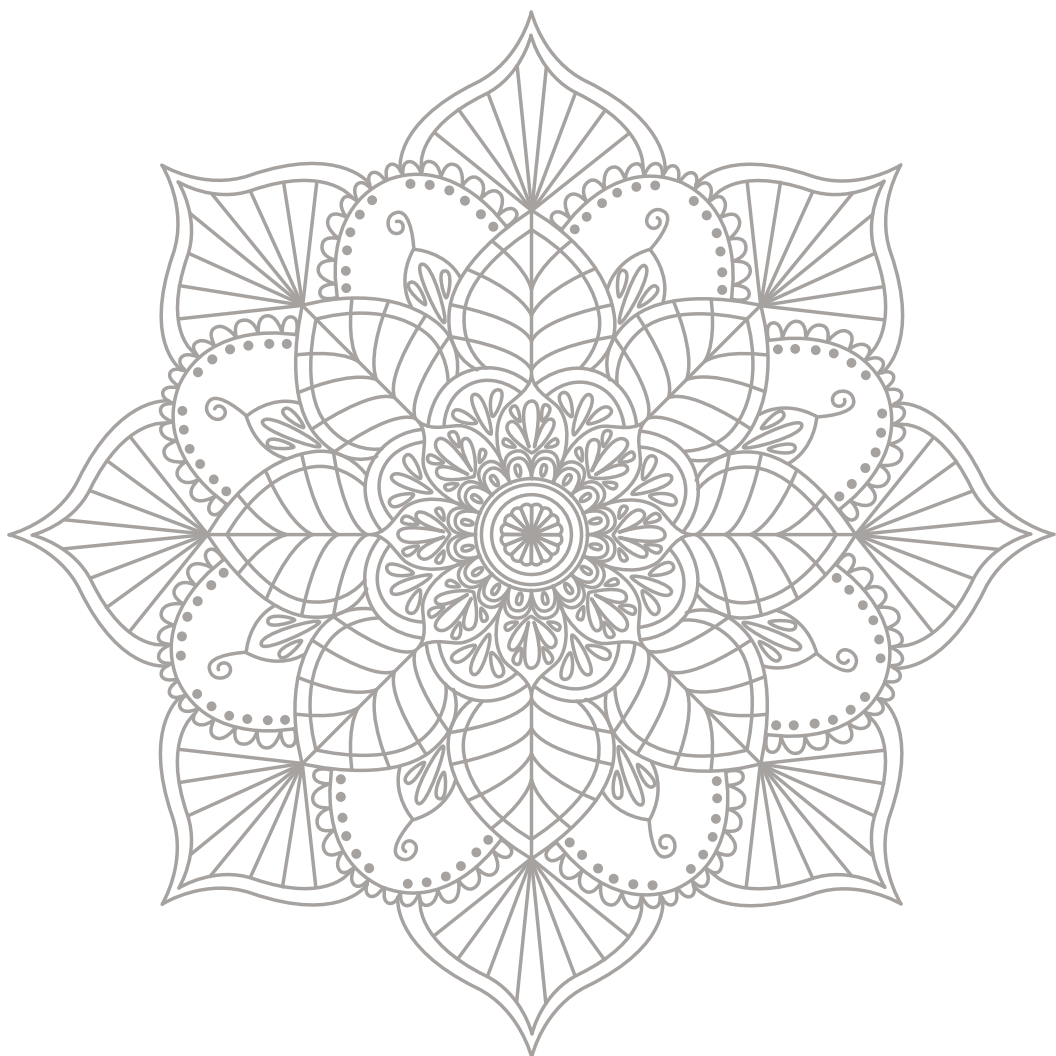
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



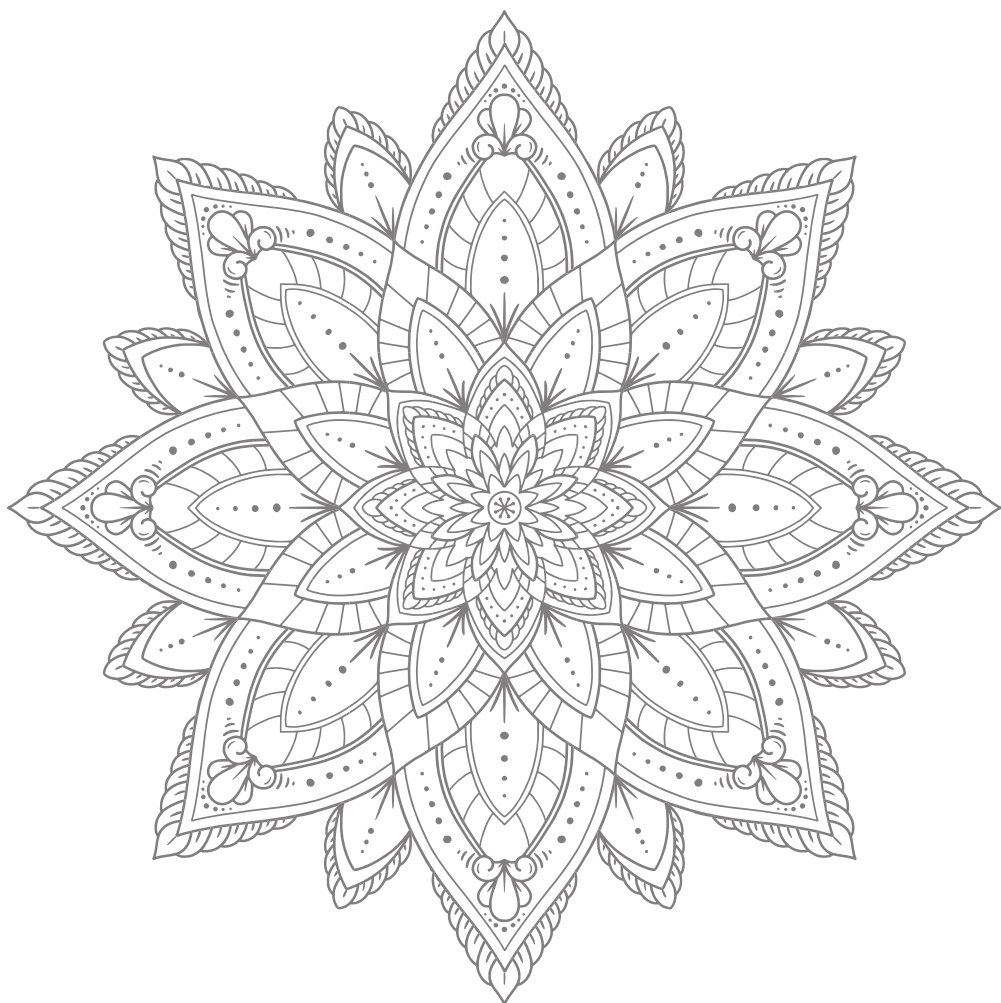
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



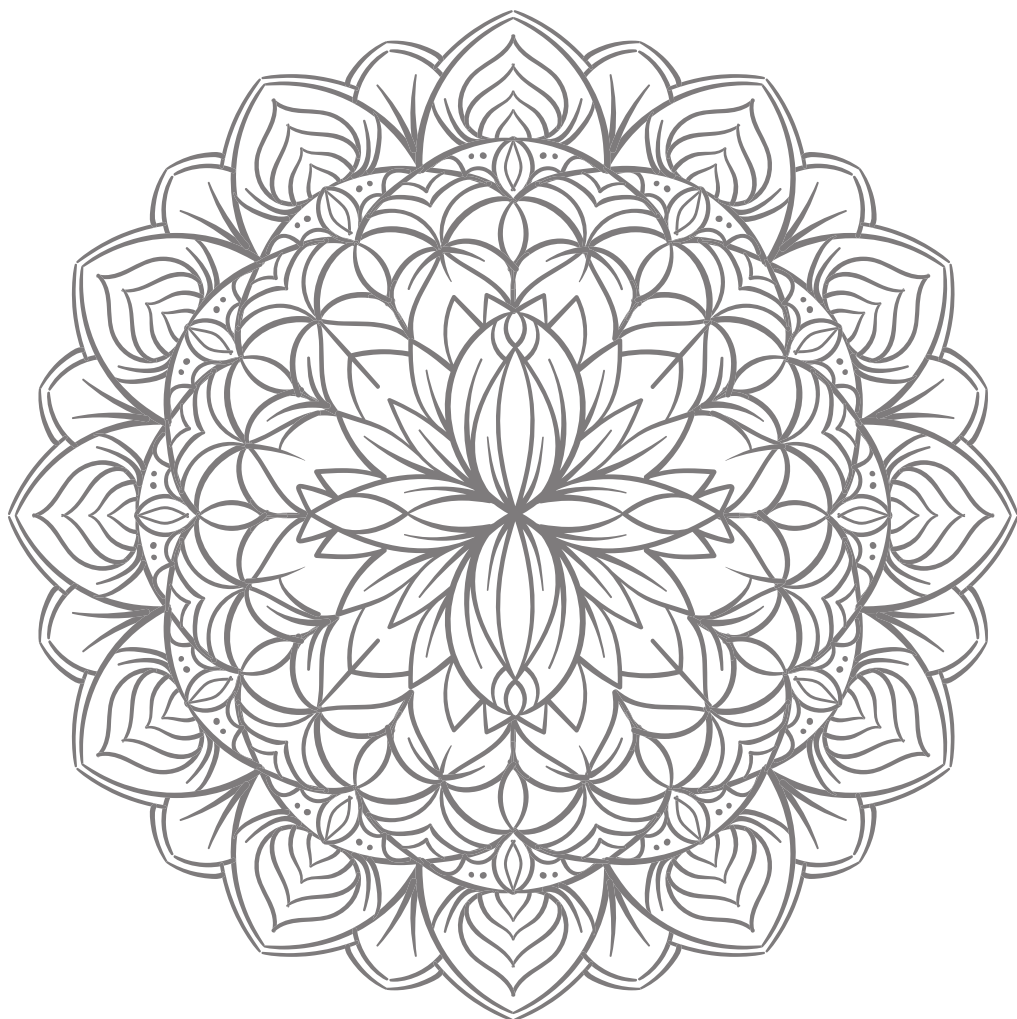
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



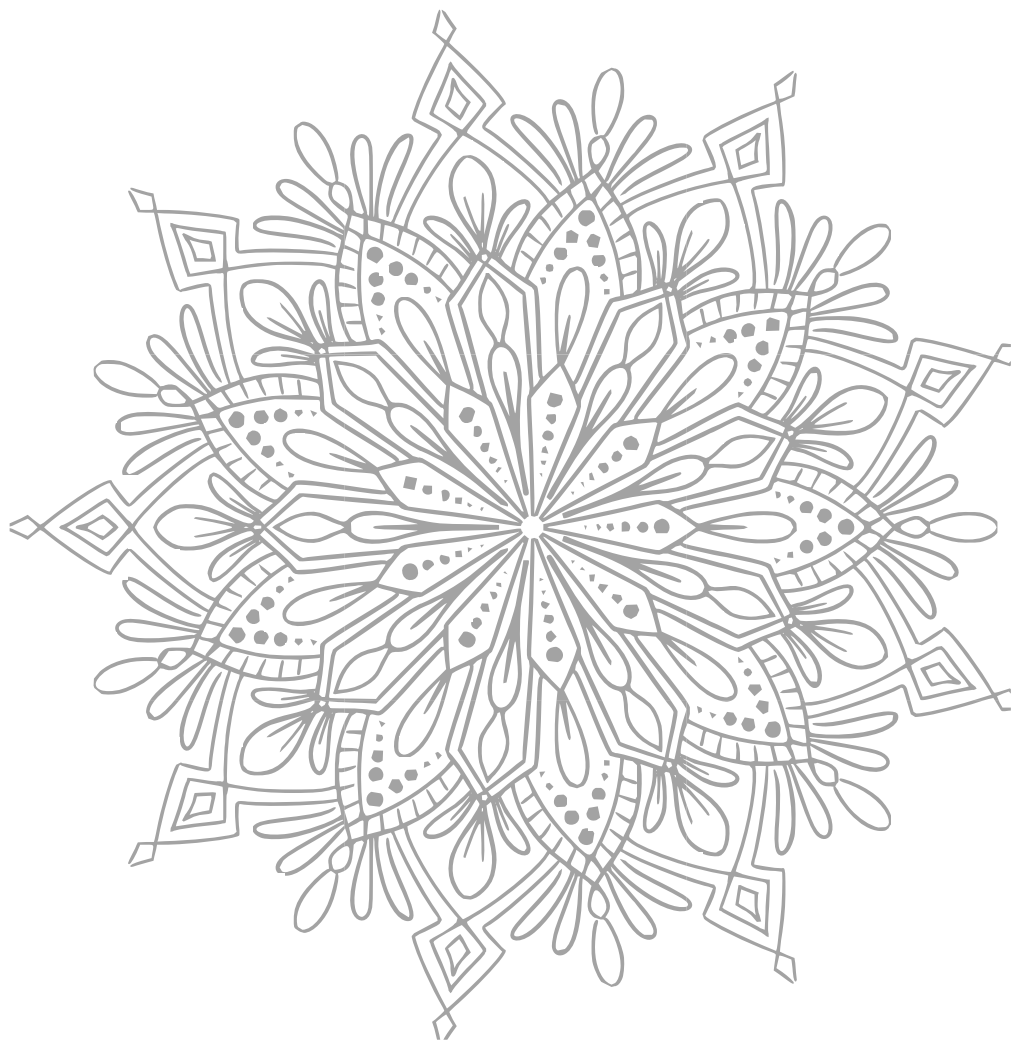
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



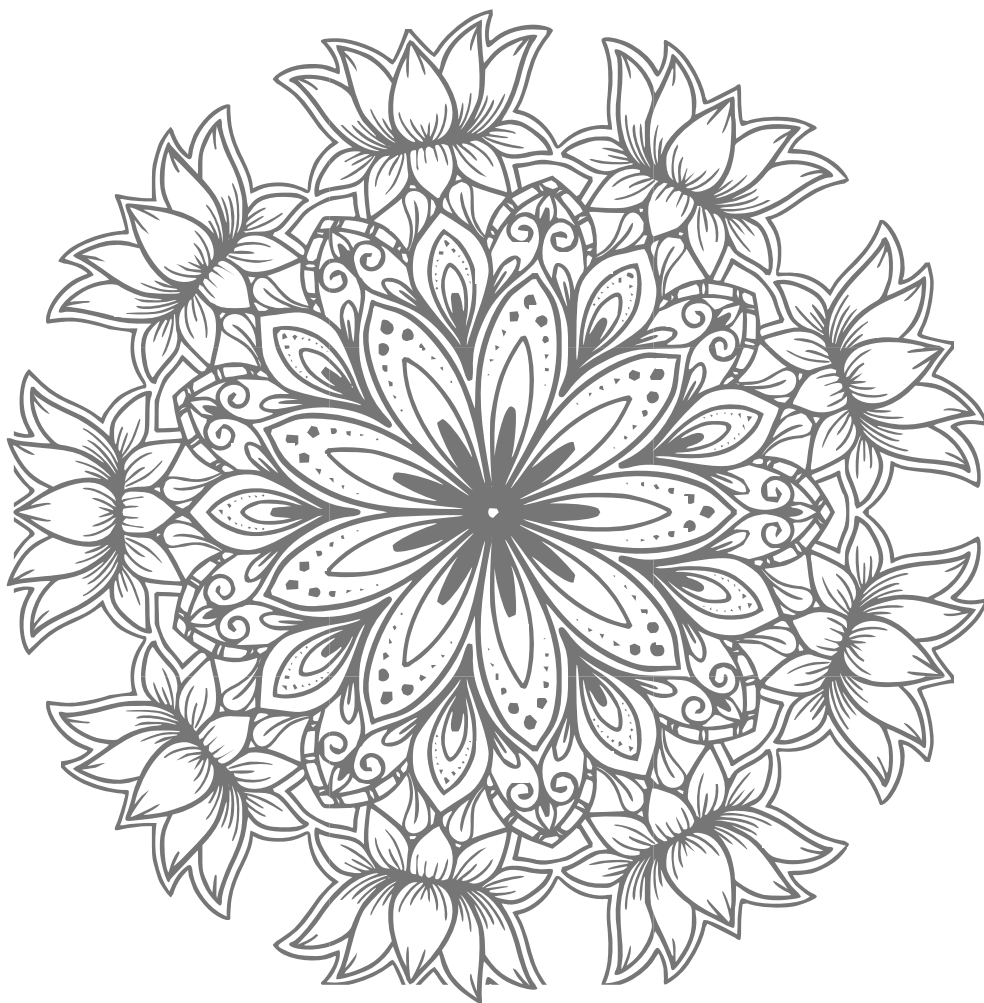
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



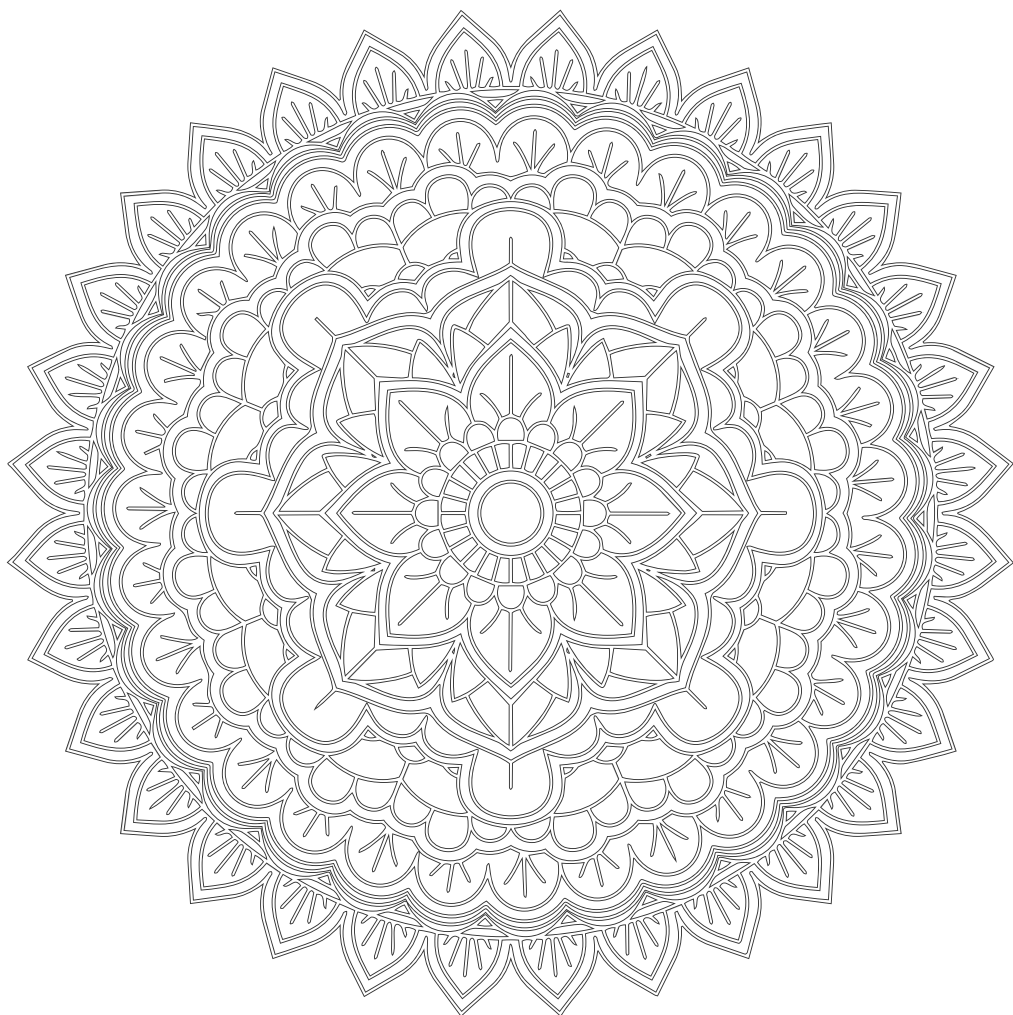
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



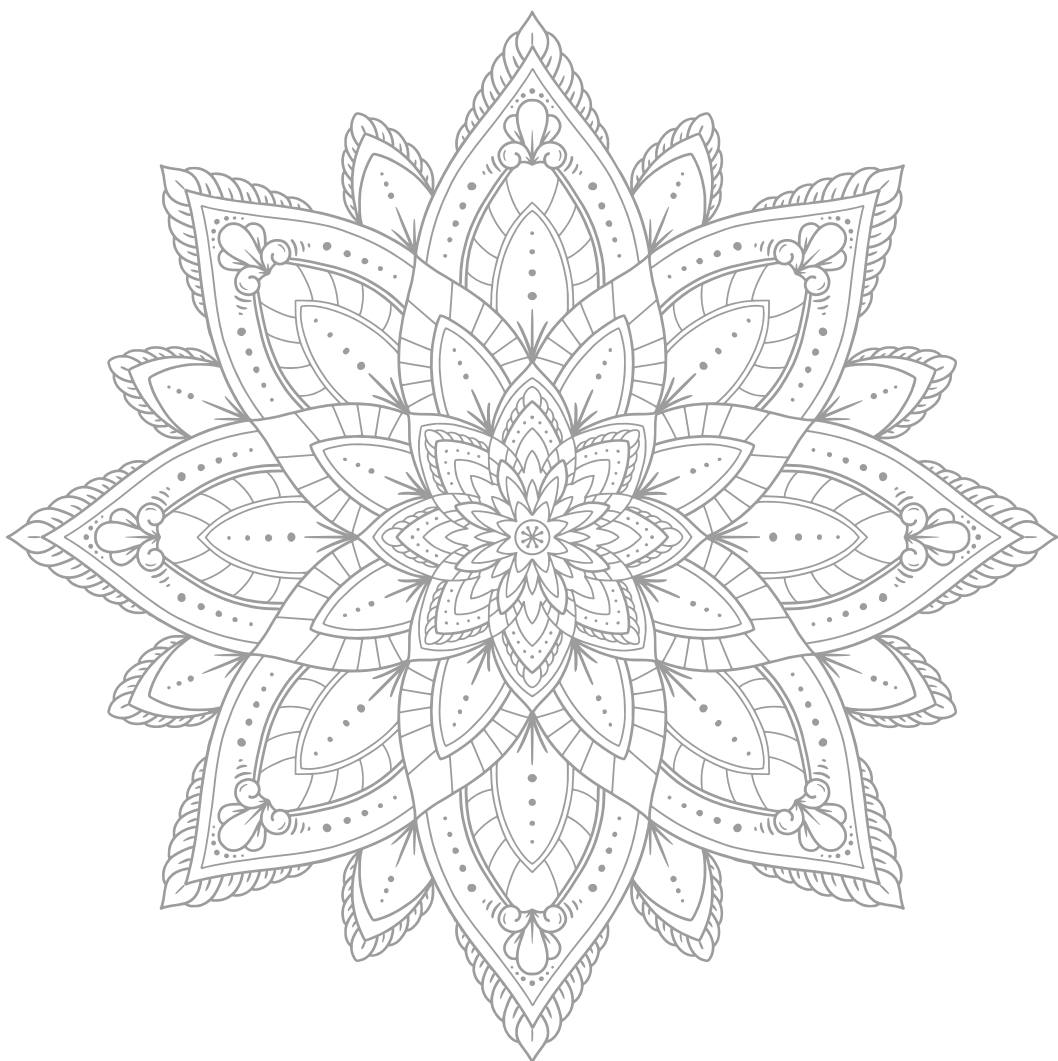
Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt



Emoțiile principale pe care le-am simțiti în luna asta sunt





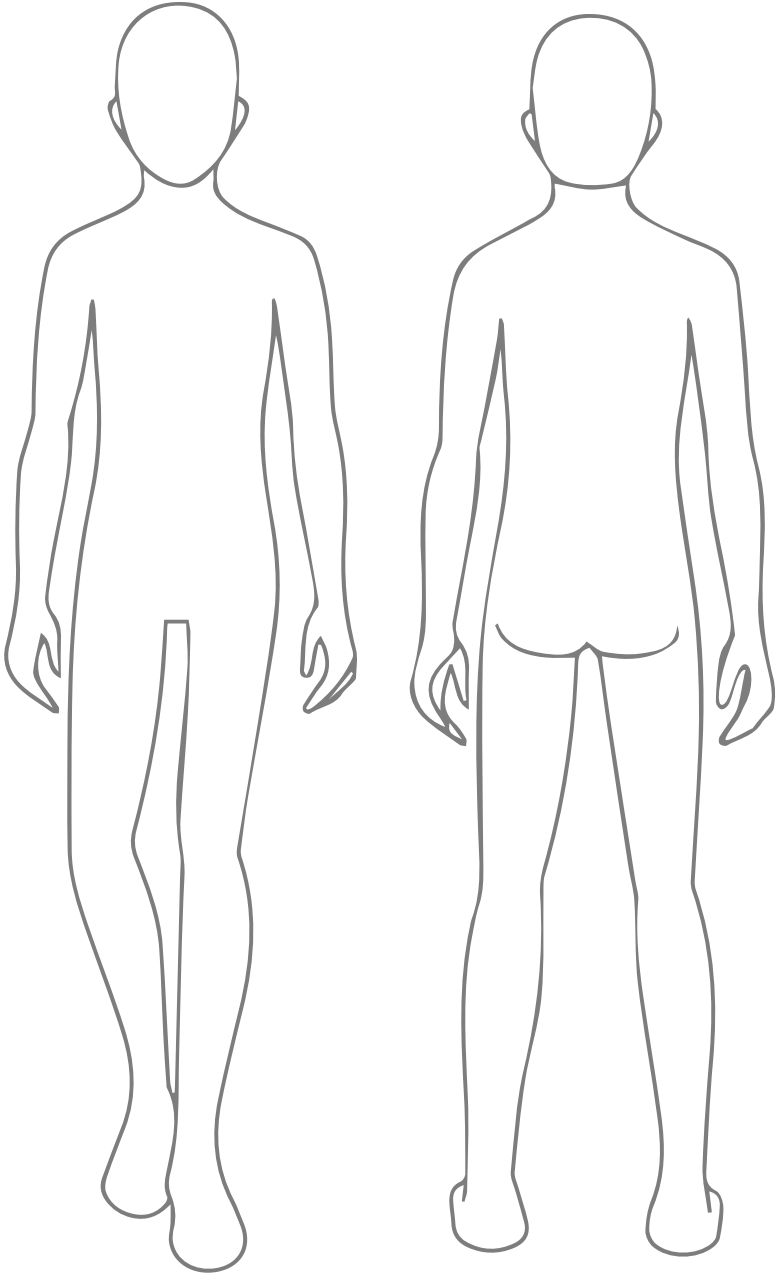
Unde simt emoțiile



Emoțiile noastre nu se află doar în minte, ele se simt și în corp! Uneori simțim fluturi în stomac când suntem emoționați, tensiune în umeri când suntem nervoși sau o stare de căldură în piept când ne bucurăm. Fiecare emoție are propriul ei „loc” în corp și este diferită pentru fiecare dintre noi.

Descoperă unde simți emoțiile tale. Folosește silueta de mai jos și colorează fiecare zonă în funcție de legenda ta personală a emoțiilor. Poți să folosești culorile pe care le-ai ales anterior pentru emoțiile tale și să vezi cum se așază în corpul tău.

! *Observând unde și cum apar emoțiile în corp, poți învăța să le recunoști mai ușor și să le gestionezi mai bine.* !





Tracker de emoții



Folosește această pagină ca pe un mod de a explora emoțiile tale și de a învăța mai mult despre tine. Alege o emoție pe care ai simțit-o recent și completează rândurile de mai jos.

În coloana „Ce aș vrea să fac în viitor” gândește-te la o reacție care te-ar ajuta să te simți mai bine sau să gestionezi mai bine emoția respectivă.

! Observând emoțiile și reacțiile tale, înveți să le recunoști și să le gestionezi mai ușor. Fiecare emoție spune ceva despre tine și despre ce contează pentru tine. **!**

EMOȚIA	CÂND AM SIMȚIT (CE SE ÎNTÂMPLA)	CE AM FĂCUT ATUNCI	CE AȘ VREA SĂ FAC ÎN VIITOR

EMOȚIA	CÂND AM SIMȚIT (CE SE ÎNTÂMPLA)	CE AM FĂCUT ATUNCI	CE AȘ VREA SĂ FAC ÎN VIITOR



**SENTIMENTELE
NU AU GEN.**

➤ „Eu” peste 15 ani ◀

Uneori e greu să ne imaginăm viitorul, mai ales când încă descoperim cine suntem acum. Totuși, a visa și a ne proiecta în timp ne ajută să înțelegem ce ne dorim, ce contează cu adevărat și în ce direcție vrem să creștem.

Te invit să îți imaginezi viața ta peste 15 ani. Nu trebuie să fie perfectă și nici definitivă, este **doar o fotografie imaginară a unui posibil „tu” din viitor**. Poți să desenezi, să colorezi sau să creezi un mic poster / colaj care să te reprezinte pe tine și viața ta atunci.

Cum poți începe:

- Desenează, colorează sau creează un mic poster care să te reprezinte.
- Folosește culori, simboluri sau emoji-uri pentru a arăta ce simți și ce îți dorești.
- Spațiul din pagină este al tău, notează sau desenează tot ce te inspiră.

Întrebări care te pot ghida:

- *Cum arăt peste 15 ani?*
- *Ai un partener sau o parteneră?*
- *Ai copii sau alte persoane importante aproape de tine?*
- *Unde locuiești? Cum arată locul tău?*
- *Ce faci profesional? Unde lucrezi?*
- *Te simți împlinit/ă de ceea ce faci?*
- *Ce sfat ai oferi unui tânăr care vrea să își urmeze visurile?*
- *Care este unul dintre cele mai frumoase lucruri din viața ta?*

Spațiu pentru creativitate

Poți folosi foaia liberă de la finalul jurnalului sau o foaie separată pentru desen, culori și notițe. Transformă această pagină într-o **hartă vizuală a visurilor tale** și a ceea ce îți dorești să creezi pentru tine în viitor și de ce ai nevoie ca să ajungi acolo.



Cum e să fii fată sau băiat?



Fiecare persoană trăiește experiența de a fi fată sau băiat în felul ei/ lui. Uneori suntem influențați de corpul cu care ne-am născut, alteleori de ceea ce așteaptă societatea, prietenii sau familia de la noi. Această activitate te invită să explorezi cum te simți tu și ce înseamnă pentru tine să fii fată sau băiat.

Taie cuvântul care nu ți se potrivește și continuă afirmațiile de mai jos. Scrie ce îți vine în minte, nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Mă bucur că sunt fată/băiat pentru că...

Mi-ar plăcea să fiu fată/băiat pentru că aș putea...

➤ Descoperă diferența ➤

În viața de zi cu zi auzim des cuvintele „**fată**”, „**băiat**”, „**feminin**” sau „**masculin**”, dar nu toate înseamnă același lucru pentru fiecare persoană.

- Unele lucruri țin de **corp** și de caracteristicile biologice cu care ne naștem - acestea țin de **sex**
- Altele țin de **așteptări, roluri** sau **felul în care oamenii aleg să se exprime, comportamente** - acestea țin de **gen**

Această activitate te ajută să înțelegi mai bine diferența dintre **ce vine din corp** și **ce vine din societate**.

Citește fiecare afirmație și notează în dreptul ei:

S = dacă tu crezi că ține de sex (biologic, legat de corp)

G = dacă tu crezi că ține de gen (roluri sociale, așteptări, expresie personală)

- O persoană se naște cu anumite caracteristici fizice ale corpului.
- Ideea că băieții nu ar trebui să plângă.
- Organele reproductive ale unei persoane.
- Așteptarea ca fetele să fie mai grijulii.
- Modul în care cineva alege să se îmbrace.
- Diferențe biologice observabile la naștere.
- Presiunea ca băieții să fie mereu puternici.
- Caracteristici fizice precum vocea sau dezvoltarea corporală în pubertate.
- Culorile considerate „pentru fete” sau „pentru băieți”.
- Ideea că anumite meserii sunt „pentru bărbați” sau „pentru femei”.
- Cromozomii unei persoane.
- Felul în care societatea se așteaptă să se comporte fetele sau băieții.
- Alegerea unei coafuri sau a stilului personal.
- Schimbările biologice care apar în timpul pubertății.
- Comentarii precum „asta nu e pentru fete” sau „asta nu e pentru băieți”.
- Modul în care o persoană își exprimă identitatea în lume.
- Structura biologică a corpului uman.
- Așteptarea ca un băiat să facă primul pas într-o relație.

Răspunsuri corecte la afirmații

Uneori confundăm lucrurile care țin de corp cu cele care țin de reguli sociale. Observarea diferenței ne ajută să înțelegem mai bine diversitatea oamenilor și felul în care societatea influențează modul în care ne vedem pe noi și pe ceilalți.

S O persoană se naște cu anumite caracteristici fizice ale corpului.

G Ideea că băieții nu ar trebui să plângă.

S Organele reproductive ale unei persoane.

G Așteptarea ca fetele să fie mai grijulii.

G Modul în care cineva alege să se îmbrace.

S Diferențe biologice observabile la naștere.

G Presiunea ca băieții să fie mereu puternici.

S Caracteristici fizice precum vocea sau dezvoltarea corporală în pubertate.

G Culorile considerate „pentru fete” sau „pentru băieți”.

G Ideea că anumite meserii sunt „pentru bărbați” sau „pentru femei”.

S Cromozomii unei persoane.

G Felul în care societatea se așteaptă să se comporte fetele sau băieții.

G Alegerea unei coafuri sau a stilului personal.

S Schimbările biologice care apar în timpul pubertății.

G Comentarii precum „asta nu e pentru fete” sau „asta nu e pentru băieți”.

G Modul în care o persoană își exprimă identitatea în lume.

S Structura biologică a corpului uman.

G Așteptarea ca un băiat să facă primul pas într-o relație.

Este timpul să vedem genul ca pe un spectru, în loc de două seturi de idealuri opuse. Ar trebui să încetăm să ne definim unii pe alții prin ceea ce nu suntem și să începem să ne definim prin cine suntem.

➤ Presiunea socială și cine ești tu ≤

Uneori nu realizăm cât de multe lucruri din jurul nostru sunt influențate de **așteptările celorlalți**, pe care le mai numim și **așteptări sociale**. Alteori, aceste așteptări ne fac să simțim că **trebuie să fim într-un anumit fel**, chiar dacă nu ni se potrivește.

Această pagină te invită să reflectezi la experiența ta și să descoperi ce este cu adevărat al tău.

**Ce afirmație din activitatea anterioară ți s-a părut cea mai surprinzătoare?
De ce?**

Ai simțit vreodată presiunea de a te comporta într-un anumit fel doar pentru că ești fată sau băiat?

Ce lucruri simți că te reprezintă cu adevărat, indiferent de așteptările celorlalți?

! Fiecare persoană este diferită. A te cunoaște înseamnă să observi ce vine din interiorul tău și ce vine din așteptările din jur. Uneori, libertatea începe atunci când îți permiți să fii tu însuși/însăși. **!**

Când știi cine ești și ce îți place,
devine mai ușor să-ți stabilești
limitele și să le faci respectate,
pentru siguranța și confortul tău.

➤ **Limitele mele personale** ≤

Limitele personale sunt granițele care te ajută să te simți în siguranță și respectat/ă în relațiile cu ceilalți. Ele arată ce este confortabil pentru tine și ce nu. A avea limite nu înseamnă să fii distant/ă, egoist/ă sau rău/rea. Înseamnă să ai grijă de tine și de spațiul tău emoțional.

Fiecare persoană are limite diferite și este perfect în regulă **să le ai, să le faci cunoscute și să ceri ca ceilalți să le respecte.**

Ce este confortabil pentru mine?

Completează propozițiile:

Mă simt bine atunci când oamenii _____

Îmi place când ceilalți _____

Într-o relație, am nevoie de _____

Ce **NU** este confortabil pentru mine?

Lucruri care mă fac să mă simt inconfortabil/ă:

Un semn că limitele mele sunt depășite este atunci când mă simt

! De obicei când limitele ne sunt depășite simțim furie, frustrare sau durere. Parcă am vrea să facem rău sau, din contră, să ne ascundem sau să fugim. **!**

Cum arată pentru mine un „NU”?

Uneori spunem „da” chiar dacă nu ne simțim pregătiți sau nu vrem ceva.

Imaginează-ți o situație în care ai nevoie să refuzi ceva.

Cum ai putea spune „nu”?

Ce crezi că ai simți dacă ai spune „nu”?

Limitele mele importante

Scrie 3 lucruri sau limite pe care vrei să le respecti mai mult:

! *Limitele nu îi îndepărtează pe oamenii potriviți. Din contră, ele fac relațiile mai sigure, mai clare și mai respectuoase, inclusiv relația cu tine. !*

➤ **Consimțământul – A spune „DA” în mod liber** ≤

Ai auzit până acum de termenul consimțământ?

Ce înseamnă pentru tine? Scrie câteva gânduri aici:

Situații de reflecție

Citește situațiile de mai jos și notează cum te-ai simți tu sau ce ai face:

- Cineva te îmbrățișează fără să te întrebe mai întâi.
 - Cum m-aș simți?

- Un prieten vrea să posteze online o fotografie cu tine.
 - Crezi că ar trebui să te întrebe înainte? De ce?

- Cineva insistă să faci ceva după ce ai spus că nu ești sigur/ă.
 - Ce semnal îți transmite această situație?

Ce înseamnă consimțământul

Consimțământul înseamnă să alegi în mod liber, clar și sincer dacă vrei sau nu ceva.

- Este momentul în care spui „da” pentru că îți dorești, nu pentru că te simți presat/ă sau temător/oare.
- Poate apărea în multe situații:
 - ✓ cineva vrea să te îmbrățișeze
 - ✓ să îți folosească lucrurile
 - ✓ să facă o poză cu tine
 - ✓ decizii într-o relație
- Un „da” adevărat
 - ✓ este spus fără presiune
 - ✓ poate fi schimbat oricând
 - ✓ înseamnă că te simți confortabil și în siguranță
 - ✓ azi pot spune „da” și data viitoare „nu”, și este perfect în regulă

Lipsa unui „nu” nu înseamnă automat „da”!

Uneori, oamenii se tem să spună „nu” sau nu știu cum să refuze. Alteori, pur și simplu rămân tăcuți de teamă să nu supere pe cineva sau să nu pară nepoliticoși.

Ce trebuie să știi:

- Dacă nu spui „nu”, nu înseamnă că ești de acord automat.
- Consimțământul adevărat vine doar atunci când spui „da” clar și liber, fără presiune sau teamă.
- Tu ai dreptul să refuzi, să spui „nu” sau să ceri timp să te gândești sau să te răzgândești.
- Respectul pentru limitele tale și ale celorlalți începe prin a recunoaște că tăcerea nu este acceptare.

Respect și reciprocitate

- Este important să îți oferi consimțământul în situațiile care te privesc pe tine.
- La fel de relevant este să respecti consimțământul celorlalți și să le ceri permisiunea când îi implici (ex.: să postezi o poză cu ei, să îi iei în brațe etc.).

Acum că știi să spui „da” și „nu” liber, să descoperim cum arată relațiile sănătoase și ce comportamente sunt de evitat.

În relațiile cu prietenii, colegii sau persoanele care ne plac, felul în care ne simțim spune multe. Unele comportamente ne fac să ne simțim în siguranță și respectați, iar altele pot crea disconfort, confuzie sau presiune.

Această pagină te invită să reflectezi la diferite comportamente și să decizi dacă le consideri sănătoase sau dăunătoare.

Citește fiecare afirmație de mai jos.

Marchează în chenarul din dreptul ei:

S = comportament sănătos

D = comportament dăunător

- Nu te deranjează când prietenul/prietena ta petrece timp singur/singură, cu prietenii sau cu familia.
- Îți place cum se îmbracă și îi spui.
- El/ea te forțează să faci ceva ce nu vrei (ex. sex, activități).
- Decideți împreună cum vă petreceți timpul și ce faceți.
- El/ea te minte sau vă mințiți unul pe altul.
- Între voi există încredere și vă simțiți confortabil unul cu altul.
- Sunteți sinceri și vorbiți deschis unul cu altul.
- El/ea vrea să știe mereu unde ești sau cu cine ești.
- Vă simțiți bine și fericiți în relația voastră.
- El/ea își bate joc de tine, te umilește sau te denigrează.
- El/ea devine gelos/geloasă foarte ușor și spune că asta înseamnă că îi pasă.
- Petreceți atât de mult timp împreună încât îți neglijezi prietenii, familia sau lucrurile importante pentru tine.
- Îți spune lucruri jignitoare sau te face să te simți prost.
- Când nu răspunzi la mesaje, insistă până răspunzi.
- Flirtează cu alte persoane chiar dacă sunteți împreună.
- Când se enervează, distruge lucruri sau țipă foarte tare.
- Îți respectă limitele chiar dacă nu e de acord cu ele.
- Te ascultă când vorbești despre ce simți.
- Te încurajează să petreci timp și cu alți prieteni.
- Își cere scuze când greșește.
- Te face să te simți vinovat/ă pentru lucruri care nu sunt responsabilitatea ta.
- Te presează să faci lucruri pentru care nu te simți pregătit/ă.

- Se bucură pentru reușitele tale.
- Poți să fii tu însuși/însăși în preajma lui/ei.
- Îți verifică telefonul sau conturile fără acordul tău.
- Te face să te simți liniștit/ă și respectat/ă.
- Îți judecă prietenii sau distruge lucrurile tale personale.
- Îți poți exprima sentimentele fără teamă.
- Face presiuni asupra ta sau asupra deciziilor tale

Spațiu de reflecție personală

Care comportamente te fac să te simți **în siguranță și respectat/ă**?

Care comportamente te fac să te simți **presat/ă, inconfortabil/ă sau neînțeles/ă**?

Ce ai putea face sau spune pentru a **stabili limite sănătoase în relațiile tale**?

The background consists of two large, overlapping, curved shapes. The top-left shape is a light pink color, and the bottom-right shape is a bright yellow color. The text is centered in the white space between these two shapes.

RESPECTUL
NU ARE GEN.



Relații online și siguranța ta digitală






O mare parte din relațiile noastre se desfășoară astăzi online, prin mesaje, jocuri, rețele sociale sau aplicații. Aici putem cunoaște oameni noi, comunica ușor și să ne exprimăm liber.

Dar mediul online poate fi și înșelător: nu întotdeauna știm cine este cu adevărat cealaltă persoană sau ce intenții are.

Siguranța digitală nu înseamnă să îți fie frică de internet, ci să îți protejezi spațiul personal, informațiile și starea de bine.

Notează ce simți instinctiv:

-  = mă face să mă simt în siguranță
-  = nu sunt sigur/ă
-  = mi-ar ridica semne de întrebare

Situații de reflecție:

- Persoana respectă dacă nu răspunzi imediat.
- Cineva îți cere fotografii personale, chiar intime.
- Persoana vrea să mutați conversația rapid pe altă aplicație.
- Cineva respectă când spui că nu vrei să împărtășești informații personale.
- Persoana evită să vorbească despre ea, dar pune multe întrebări despre tine.
- Cineva te face să simți că trebuie să păstrezi conversația secretă.
- Primești promisiuni sau oferte care par prea bune ca să fie adevărate.
- Conversațiile te fac să te simți relaxat/ă și respectat/ă.

Lucruri pe care aleg să NU le împărtășesc online:

Semne că e timpul să iei o pauză sau să oprești conversația

Mă simt inconfortabil/ă, presat/ă sau confuz/ă când

Nu știu dacă pot avea încredere în persoana respectivă când

Persoana de încredere cu care pot vorbi dacă ceva online mă neliniștește




➤ Cât de sigură pare o conversație online? ≤

În mediul online nu vedem întotdeauna întreaga realitate. Uneori oamenii aleg ce arată despre ei, iar alții pot pretinde că sunt altcineva.

Nu este vorba despre a deveni suspicios/ suspicioasă față de toată lumea, ci despre a observa semnele care te ajută să rămâi în siguranță și să ai încredere în instinctul tău.

Imaginează-ți următoarea situație

Începi să vorbești online cu o persoană nouă. Citește situațiile de mai jos și notează ce îți transmit:

-  = pare sigur
-  = nu sunt sigur/ă
-  = semn de atenție

- Profilul are foarte puține fotografii și toate par luate de pe internet.
- Persoana vrea să mutați foarte repede conversația pe o altă aplicație privată.
- Răspunde calm și respectă dacă nu răspunzi imediat la mesaje.
- Evită apelurile video sau orice mod prin care ai putea verifica cine este.
- Îți pune multe întrebări personale foarte repede.
- Îți spune că ești „special/ă” după foarte puțin timp de conversație.
- Acceptă când spui că nu vrei să împărtășești informații personale.
- Îți cere să păstrezi conversația secretă față de prieteni sau familie.
- Conversațiile te fac să te simți relaxat/ă și respectat/ă.
- Primești promisiuni de bani, cadouri sau oportunități care par prea bune pentru a fi adevărate.

 **Gând pentru jurnal:**

Cum îți dai seama că o conversație online este sigură pentru tine?

Ce semne te-ar face să pui o pauză sau să ceri ajutor?

! Online, la fel ca offline, ai dreptul să te simți în siguranță, respectat/ă și să spui „stop” atunci când ceva nu se simte în regulă. **!**

Ai învățat să observi semnele care te fac să te simți în siguranță online. În relațiile reale, oamenii pot încerca să te influențeze sau să te preseze. Să vedem cum recunoaștem încrederea adevărată și manipularea.

➤ Încredere sau manipulare? Cum îți dai seama ≤

În relațiile cu ceilalți, fie că sunt prieteni, persoane cunoscute online sau oameni de care îți place, încrederea se construiește în timp. Ea apare atunci când te simți respectat/ă, în siguranță și liber/ă să iei propriile decizii.

Uneori însă pot apărea situații în care cineva încearcă să-ți influențeze deciziile prin presiune, vinovăție sau promisiuni exagerate. Acest lucru se numește manipulare.

Nu este întotdeauna ușor să observi diferența de la început. De aceea, este util să fii atent/ă la cum te face să te simți o situație și la felul în care se comportă cealaltă persoană.

Notează instinctiv ce îți transmite fiecare situație:

● = pare bazat pe încredere

● = nu sunt sigur/ă

● = posibilă manipulare

- Cineva îți spune că poți lua o decizie în ritmul tău.
- O persoană spune: „Dacă ți-ar păsa cu adevărat de mine, ai face asta.”
- Cineva respectă când spui că ai nevoie de timp să te gândești.
- O persoană te face să te simți vinovat/ă pentru că ai spus „nu”.
- Cineva acceptă limitele tale fără să insiste.
- Ți se spune să nu povestești altora despre conversațiile voastre.
- O persoană te încurajează să vorbești și cu prieteni sau familie înainte de o decizie importantă.
- Cineva promite lucruri foarte mari foarte repede.
- După conversație te simți liniștit/ă și respectat/ă.
- Simți presiune să răspunzi sau să decizi imediat.

Reflecție pentru jurnal

Cum îți dai seama că o persoană îți respectă cu adevărat deciziile?



Stabilirea limitelor personale și siguranța în mediul online



Internetul poate fi un loc util și distractiv, însă ascunde și riscuri, iar protejarea propriei siguranțe este esențială.

Stabilirea limitelor online nu este despre frică, ci despre responsabilitate și grijă față de propria persoană. Respectând aceste limite, pot avea experiențe sigure, pozitive și plăcute în mediul digital. Am identificat câteva limite personale pe care mi le pot impune pentru a reduce riscurile și a naviga online în siguranță.

Angajament personal pentru siguranța online

Mă angajez să respect următoarele limite pentru a-mi proteja siguranța și confidențialitatea în mediul online:

1. *Voi folosi setările de confidențialitate pentru a controla cine poate vedea informațiile mele și să restricționez accesul persoanelor necunoscute.*
2. *Voi accepta cu prudență cererile și mesajele de la persoane necunoscute.*
3. *Nu voi face check-in în locurile pe care le frecventez pentru a preveni riscurile de urmărire sau expunere.*
4. *Voi alege un nume de utilizator care să nu dezvăluie date personale sau informații sensibile.*
5. *Nu voi posta imagini sau conținut sexualizat despre mine. Voi fi atent(ă) la conținutul pe care îl public, pentru a-mi proteja imaginea și reputația.*
6. *Nu voi trimite mesaje, imagini sau videoclipuri cu conținut sexualizat, chiar dacă sunt solicitate, pentru a preveni abuzurile.*
7. *Nu voi accepta întâlniri în viața reală cu persoane cunoscute doar online, pentru a-mi păstra siguranța fizică.*

Semnez

Mai presus de toate,
fii eroul/eroina propriei
tale vieți,
nu victima.

➤ **Secrete. Bune? Rele?** ➤

Uneori primim sau ținem secrete. Unele sunt inofensive sau chiar distractive, iar altele pot fi periculoase sau ne fac să ne simțim inconfortabil. În această pagină vei exersa să le recunoști și să decizi cum să reacționezi.

1. Gânduri despre secrete

Completează propozițiile:

- Un secret bun este un secret care: _____
- Un secret rău este un secret care: _____
- Mă simt bine când țin un secret: _____
- Mă simt rău sau speriat/ă când țin un secret _____

2. Exemple – clasifică-le

Bifează dacă crezi că este un secret bun ✓ sau un secret rău ✗

- Prietenul tău îți spune ce cadou vrea să facă pentru ziua ta
- Cineva te obligă să nu spui părinților că te-a pus să dai bani sau să faci ceva riscant
- Prietenul tău ți-a arătat o surpriză pentru școală
- O persoană online îți spune să nu spui nimănui că vrea să te întâlnească singur/ă
- Colegul tău a aflat un secret amuzant despre altcineva și vrea să-l păstrezi
- Cineva îți spune că vei fi pedepsit dacă spui ce ți se întâmplă

3. Cum reacționez la secrete rele

Completează spațiile:

- **Dacă primesc un secret care mă sperie sau mă face să mă simt inconfortabil, pot:** _____

- **Persoanele de încredere cu care pot vorbi sunt:**

- **Un semn că un secret este periculos:** _____

Gând pentru jurnal

Secretele bune pot fi distractive și speciale, dar secretele rele nu trebuie ținute pentru noi. A cere ajutor și a vorbi cu cineva în care ai încredere te protejează și te ajută să iei decizii sigure.

Atunci când recunoști
presiunea și manipularea,
te simți mai puternic/ă
și în gestionarea banilor
și deciziilor financiare.

Hai să vedem
cum un buget personal
te poate ajuta
să fii independent/ă.

**Educația financiară
este mai valoroasă
decât banii în sine.**

➤ **Banii și alegerile tale** ≤

Pe măsură ce crești, începi să iei tot mai multe decizii legate de bani. Fie că este vorba despre bani de buzunar, o bursă sau un mic job, modul în care îți gestionezi banii poate influența cât de independent/ă și în siguranță te simți.

Banii sunt un instrument. Ei ne ajută să ne acoperim nevoile și să ne atingem obiectivele. Atunci când îi folosim conștient, ne pot oferi mai mult control asupra propriilor alegeri.

Ce este un buget?

Un buget este un plan simplu pentru banii tăi.

Înseamnă să știi câți bani ai și să decizi dinainte pe ce îi vei folosi.

Pe scurt:

Bani care intră – Bani care ies = Ce îți rămâne?

1. Venituri (banii care intră)

Veniturile sunt banii pe care îi primești. De exemplu:

- alocație
- bani de buzunar
- bursă
- job part-time
- bani primiți cadou
- bani câștigați din meditații sau ajutor la teme pentru alți copii
- bani din babysitting
- bani din vânzarea unor lucruri personale (haine, cărți, jocuri)
- bani din activități creative (desene, handmade, fotografii)
- premii sau recompense de la concursuri / competiții
- bani câștigați online din mici proiecte (design, editare, gaming etc.)
- bani primiți pentru proiecte pentru tineri (uneori sub formă de diurnă)
- etc.

! *Chiar dacă sumele sunt mici, merită să știi exact de unde vin și cum le folosești.* !

Banii pe care îi primesc de obicei sunt:

2. Cheltuieli (banii care ies)

Cheltuielile sunt lucrurile pe care dai bani. De exemplu:

- transport
- mâncare
- haine, bijuterii
- ieșiri cu prietenii
- abonamente (muzică, filme, platforme online)
- gadgeturi sau accesorii pentru telefon
- jocuri sau aplicații
- bilete la filme, concerte sau festivaluri
- internet sau telefon
- cărți, reviste sau materiale pentru școală
- produse de îngrijire personală
- cadouri pentru prieteni sau familie
- activități sau hobby-uri

Cheltuielile pot fi:

Fixe – apar regulat (ex: transport, abonamente, chirii, utilități, etc.)

Variabile – diferă de la o perioadă la alta (ex: ieșiri, haine)

Lucrurile pe care cheltuiesc cel mai des bani sunt:

Unele secrete pot fi riscante, la fel cum anumite alegeri legate de bani pot avea consecințe, hai să exersezi cum să faci alegeri sigure și conștiente.

➤ Relația mea cu banii ≤

Fiecare persoană are o relație diferită cu banii. Pentru unii înseamnă libertate, pentru alții siguranță sau posibilitatea de a face lucruri care le plac. Modul în care ne gândim la bani influențează felul în care îi folosim.

Această pagină din jurnal te invită să reflectezi puțin la cum vezi tu banii și ce rol au în viața ta.

Ce înseamnă banii pentru mine?

Completează propozițiile cu primul lucru care îți vine în minte:

Când aud cuvântul „bani”, mă gândesc la:

Banii mă fac să mă simt:

Cel mai des folosesc banii pentru:

Am învățat despre bani de la:

Gândește-te la ultimele 7 zile

Scrie 3 lucruri pe care ai cheltuit bani:

1. _____
2. _____
3. _____

A fost o alegere planificată sau impulsivă?

Nevoi sau dorințe- care este diferența?

Uneori cumpărăm lucruri de care avem nevoie, alteori lucruri pe care doar ni le dorim. Ambele sunt normale, dar nu au același nivel de importanță și este important să observăm ce ne influențează alegerile.

Nevoile sunt lucrurile de care avem nevoie pentru a trăi, a ne dezvolta și a ne desfășura activitățile de zi cu zi. Fără ele ar fi dificil sau imposibil să funcționăm bine.

Exemple de **nevoi**: mâncare, haine potrivite pentru vreme, transport spre școală sau activități, rechizite sau materiale pentru școală, produse de igienă etc.

Dorințele sunt lucrurile care ne plac, ne aduc bucurie sau confort, dar de care nu depinde viața de zi cu zi. Le putem avea, dar putem și să trăim fără ele.

Exemple de **dorințe**: un telefon mai nou decât cel pe care îl ai deja, haine de firmă sau accesorii la modă, jocuri, aplicații sau skin-uri în jocuri, ieșiri frecvente la cafea sau fast-food, gadgeturi sau obiecte cool etc.

Uneori același lucru poate fi nevoie sau dorință, în funcție de situație. De exemplu, un telefon poate fi o nevoie pentru comunicare, dar schimbarea lui cu unul mult mai scump poate fi o dorință.

Momentul meu de sinceritate Completează:

Mi s-a întâmplat să îmi doresc ceva pentru că alții aveau, de exemplu:

- un telefon mai nou
- haine sau adidași la modă
- un gadget sau accesorii pentru telefon
- _____
- _____
- _____

De obicei sunt influențat/ă de:

- prieteni
- social media
- reclame
- trenduri
- influenceri
- colegi de școală
- altceva: _____

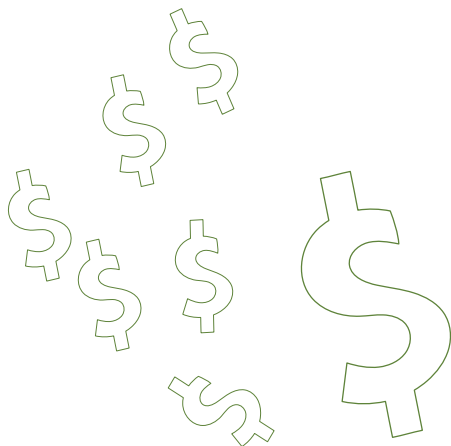
Testul răbdării. Uneori o dorință pare foarte importantă pe moment, dar dacă îi dai puțin timp s-ar putea să nu mai fie la fel de urgentă.

Pot amâna o dorință timp de:

_____ zile înainte să decid dacă o cumpăr sau nu.

Gând pentru jurnal:

Când îți înțelegi mai bine relația cu banii și cu dorințele tale, îți este mai ușor să iei decizii care chiar contează pentru tine, nu doar pentru că așa au, fac sau spun ceilalți.



Acum că știi cum cheltuiеști,
să facem un plan care
să te ajute să rămâi independent/ă
și să nu cazi în capcane.

➤ Planul meu personal de siguranță financiară ≤

Banii pot aduce mai multă libertate, dar și responsabilitate. A avea câteva reguli simple pentru felul în care îți gestionezi banii te poate ajuta să te simți mai sigur/ă, mai organizat/ă și mai în control.

Un plan de siguranță financiară nu trebuie să fie complicat. Uneori este suficient să îți stabilești câteva reguli personale și să știi la cine poți apela dacă ai nevoie de sfat.

Regulile mele personale legate de bani

Gândește-te la 3 reguli care te-ar putea ajuta să iei decizii mai bune cu banii tăi. De exemplu: *să nu cheltui toți banii odată, să economisesc puțin în fiecare lună sau să mă gândesc înainte de a cumpăra ceva.*

Regula 1:

Regula 2:

Regula 3:

Persoane de încredere

Uneori este util să vorbești cu cineva mai experimentat atunci când ai întrebări legate de bani sau când trebuie să iei o decizie importantă.

O persoană adultă de încredere cu care pot vorbi despre bani este:

Aceasta poate fi, de exemplu:

- un părinte sau un membru al familiei
- un profesor
- un consilier școlar
- un mentor sau antrenor

Exersează să îmi înțeleg bugetul. Ca să înțelegi cu adevărat cum funcționează banii tăi, nu e suficient să citești despre ei, e nevoie să exersezi! Fiecare cheltuială și fiecare economisire te ajută să vezi cum intră și cum ies banii și să iei decizii mai bune pentru tine.

Ce mi-ar plăcea să învăț mai mult despre bani:

Buget săptămânal

Notează ce bani ai avut săptămâna aceasta și cum i-ai folosit.

- Venituri: _____
- Cheltuieli: _____
- Ce am economisit / ce a rămas: _____

Lista de dorințe vs. nevoi

Scrive 3 lucruri pe care ți le dorești și 3 lucruri de care ai nevoie. Decide cum vei folosi banii între ele.

Momentul „stop”

Imaginează-ți o situație în care vrei să cheltuiești impulsiv. Scrive ce ai putea spune sau face ca să te oprești:

Obiectiv financiar

Alege un obiectiv pentru următoarea lună sau trei luni (de ex. economisesc pentru o carte, un joc sau un gadget). Notează pas cu pas cum vei ajunge la el:

Pas 1: _____

Pas 2: _____

Pas 3: _____

Ce am învățat despre bani

După o săptămână sau lună, notează ce ai descoperit despre felul în care cheltuiești și economisești:

Gând pentru jurnal

A cere sfaturi și a discuta deschis despre bani nu este un semn de slăbiciune. Din contră, este o modalitate prin care poți învăța mai repede și evita decizii care te-ar putea pune în dificultate.

Libertatea financiară
este disponibilă celor care
învață despre ea
și **muncesc** pentru ea.

Acum că știi cum să faci alegeri
conștiente cu banii tăi,
să trecem la un alt fel de alegeri,
cum să gestionezi secretele
și să rămâi în siguranță în relații.

➤ Protecția mea și cum să rămân în siguranță ≤

Uneori, oamenii încearcă să profite de alții, atât online cât și în viața reală. Chiar dacă unele situații par normale sau inofensive, este important să recunoști semnele care te fac să te simți inconfortabil sau nesigur/ă.

Regula de aur: Nu trebuie să treci singur/ă prin situații dificile. Vorbește cu un adult de încredere: părinte, profesor, consilier, educator, asistent social, psiholog sau alt adult care te poate ajuta.

Citește fiecare situație și bifează cu ✓ dacă ai întâlnit-o sau te face să te simți inconfortabil. Nu trebuie să scrii nimic altceva, doar observă și notează ce simți. Dacă ceva ți se pare periculos sau suspect, vorbește cu un adult de încredere.

- Prietena mea cea mai bună mi-a spus că vrea să plece un weekend cu un băiat pe care l-a cunoscut online, dar pe care nu l-a văzut decât pe video.
- Nu mi-a spus exact unde o să locuim, zice că vedem acolo.
- Am cunoscut pe cineva pe Tinder și, pentru prima noastră întâlnire, m-a invitat să merg cu el la o cabană, fără să afle părinții.
- Un tip mi-a oferit bani ca să merg cu el într-un city break, dar nu-mi da detalii despre cazare sau transport.
- O colegă lipsește de la școală și îmi zice că lucrează «pe ascuns» pentru un tip care o plătește foarte bine.
- Mi-a oferit un loc de muncă fără interviu, dar mi-a spus că trebuie să-i dau 100 de euro pentru „taxa de înregistrare”.
- Mi-a propus să merg cu el în alt oraș, pentru un job, dar nu mi-a dat adresa exactă și mă grăbește să plec fără să-mi anunț familia.
- A spus că sunt frumoasă și mă ajută să găsesc un job de «model» prin care să fac bani ușor și rapid. Dar condiția este să am o relație cu cineva.
- Mi-a promis un job, dar nu îmi da niciodată detalii.
- Am primit o ofertă de muncă fără să am interviu.
- Un influencer mă abordează pe Instagram și îmi propune o colaborare, dar îmi cere bani pentru „portofoliu”.
- Am primit o ofertă de modeling de la un cont de Instagram, dar mi se cer poze în lenjerie intimă pentru portofoliu.
- Un prieten îmi spune că pleacă în străinătate pentru un job, dar fără să aibă un contract semnat.
- Am primit o ofertă de internship, dar nu găsesc firma pe internet și nu mi-au luat încă interviu.

- O persoană încearcă să mă convingă să renunț la școală pentru un job «sigur».
- Sunt invitat/ă să lucrez într-un domeniu necunoscut și mi se dă un salariu mare de la început.
- Mi-a promis un job de vară într-un alt oraș, dar după ce am ajuns, mi-a luat buletinul și mi-a spus că o să mi-l dea înapoi la finalul lunii.
- Un unchi mi-a spus că are o „surpriză” pentru mine și mi-a cerut să mă întâlnesc cu el într-un loc secret, dar să nu spun la nimeni.
- O rudă mai în vârstă mă mângâie pe picior și îmi spune că „e un secret între noi”.
- Mi-a zis că are un job pentru mine, dar doar dacă nu spun la nimeni despre asta.
- Un adult necunoscut a început să mă urmărească pe rețelele sociale și îmi lasă comentarii ciudate.
- Sunt atins/ă într-un fel în care mă simt incomfortabil, chiar dacă am zis „Nu”.
- Un adult îmi scrie mesaje „glumețe” constant, chiar dacă nu ne cunoaștem.
- Un băiat îmi tot scrie pe Discord și îmi cere să ne întâlnim singuri.
- Un vecin mai mare mă invită la el acasă să-mi arate un film, dar insistă să nu spun nimănu.
- Mi-a trimis poze intime fără să mă întrebe dacă vreau să le văd.
- Mi-a spus că mă iubește și mi-a trimis poze nud cu el/ea. Mi-a zis că dacă îl/o iubesc, să îi trimit și eu.
- M-a rugat să-i trimit poze în lenjerie intimă. Mi-a spus că vrea să le țină doar pentru el/ea.
- Am primit un mesaj anonim cu o poză cu mine goală și un text „trimite 200 de euro sau o trimit la toți prietenii tăi”.
- M-a șantajat că va publica pozele intime pe care i le-am trimis, ca să-i fac anumite „servicii”.
- M-a filmat fără să vreau și mă amenință că pune tot online dacă mă despart de el/ea.
- Un tip mi-a oferit un job de «modeling», dar mi-a cerut să fac poze nud pentru portofoliu.
- Fratele meu mai mic a primit pe telefon poze dubioase de la cineva pe care nu-l cunoaște.
- Cineva pe TikTok îmi cere să fac un videoclip provocator, ca să ajung „viral/ă”.
- Un bărbat mi-a dat mulți bani ca să-l «ajut cu o filmare», dar mi-a cerut să fiu goală.

- Mă amenință că o să-i facă rău familiei mele dacă nu fac ce-mi cere.
- Mă șantajează că dacă nu fac ce-mi cere, o să spună tuturor un secret personal pe care i l-am spus.
- Mă amenință că-și face rău singur dacă nu fac ce-mi cere.
- Mi-a spus că „dacă mă iubești, trebuie să faci asta pentru mine” și mă face să mă simt vinovată dacă refuz.
- Mi-a spus că „dacă mă iubești, nu ai nevoie de alți prieteni”.
- Îmi cumpără cadouri scumpe, dar după aceea îmi amintește mereu că-i datorez ceva.
- Mă umilește în public și mă face să mă simt de parcă nu aș merita nimic.
- Mi-a spus că familia mea este «geloasă» pe fericirea noastră și că ar fi mai bine să mă rup de ei.
- Mă face să-mi fie frică să ies cu prietenii pentru că se enervează.
- Mă lovește și apoi spune că a fost vina mea.
- Îmi trimite mesaje cu glume care mă deranjează, iar când îi spun, zice că sunt «prea sensibil/ă».
- Mi-a spus că nu e bine să spun nimănui că suntem împreună.
- Prietena mea vrea să fugă cu iubitul „să scape de părinți” și mă simt obligat/ă să o ajut.
- Un tip mi-a propus să vând droguri pentru el și mi-a spus că „o să fac mulți bani”.
- M-a obligat să beau alcool, chiar dacă i-am spus că nu vreau, spunând că „e doar o glumă” și că „o să mă ajute să mă relaxez”.
- Mă urmărește pe rețelele sociale, chiar dacă l-am blocat, și creează conturi false ca să-mi scrie.
- Am fost invitat/ă la o petrecere unde nu cunosc pe nimeni și mă simt speriat/ă.
- Un prieten/o prietenă îmi cere să țin un secret despre o relație ciudată, iar eu mă simt foarte inconfortabil cu asta.
- Am primit o invitație la o petrecere «secretă» și nu știu unde e.
- Un prieten îmi spune că are o relație secretă, dar pare foarte speriat.
- Un prieten mă roagă să-i ascund ceva riscant.
- Am senzația că nu pot cere ajutor, chiar dacă am nevoie.
- Am fost invitat/ă să fac ceva ce știu că este greșit.

Gând pentru jurnal:

Recunoașterea semnelor este primul pas ca să te protejezi. Nu trebuie să te simți singur/ă, ai dreptul să ceri ajutor și să spui „nu” în situații care nu te fac să te simți în siguranță.

Activitate de reflecție:

Scrie 3 situații recente în care ai simțit că ceva nu era OK.

Cine te-ar putea ajuta să rezolvi situația?

Ce ai putea face diferit data viitoare pentru a rămâne în siguranță?

! Protecția ta începe cu atenția la semnalele corpului și cu vorbitul cu cineva de încredere. !

Acum că știi să recunoști
secretele periculoase,
e momentul să învățăm despre
situații și mai serioase:
prevenirea exploatării
și traficului de persoane...

➤ Traficul de persoane – ce e bine să știi ≤

Viața e plină de experiențe noi și relații interesante. Dar uneori, unii oameni încearcă să profite de alții sau să-i pună în situații periculoase. Învață să recunoști semnele, fii atent/ă la cum poți să te protejezi, dar și să poți ajuta pe cineva care are nevoie.

Traficul de persoane este o formă de sclavie modernă și o încălcare gravă a drepturilor omului. Înseamnă că cineva este forțat, manipulat sau păcălit să facă lucruri împotriva voinței lui, de multe ori pentru ca altcineva să câștige bani sau putere.


Oricine poate fi expus riscului traficului de persoane, însă sunt mai vulnerabile persoanele cu experiențe traumatiche, încredere de sine scăzută, dizabilități, situații financiare sau de locuire nesigure, tinerii în sistem de protecție, cei care fug de acasă, consumatorii de substanțe și tinerii din comunitatea LGBTQI+. Se poate întâmpla în România sau în alte țări și poate viza adulți sau copii.


Semne de alarmă


- Cineva este obligat/ă să facă ceva ce nu vrea
- Primește bani sau cadouri doar dacă face ce i se cere
- Este izolat/ă de familie sau prieteni
- Trebuie să păstreze secrete despre ce face sau cu cine se întâlnește
- Este amenințat/ă dacă refuză sau nu urmează instrucțiuni
- Este presat/ă să trimită poze intime, mesaje sau informații personale


Cum se manifestă traficul


Traficul de persoane înseamnă când cineva este forțat să facă muncă sau activități, să fie exploatat/ă sau controlat/ă împotriva voinței sale.


 **Exploatare sexuală** – forțarea de a trimite poze sau videoclipuri intime, șantaj sexual online sau în viața reală, forțarea de a lucra în industria sexului.


 **Exploatare prin muncă** – muncă grea sau lungă pentru bani foarte puțini sau fără plată, inclusiv cerșetorie sau servitute domestică.

 **Servitute domestică** – constrângerea de a lucra pentru un adult, fără voie să plece, pentru bani puțini sau doar pentru bunuri materiale.


 **Muncă forțată / sclavie** – muncă sub amenințarea violenței, fără plată, ca și cum persoana ar fi proprietatea cuiva.


 **Muncă forțată pentru datorie** – obligarea de a munci pentru a-ți plăti o datorie care crește constant, fără posibilitatea de a pleca.

 **Căsătorie forțată** – a fi obligat/ă să te căsătorești fără consimțământ.

 **Alte forme de exploatare** – adopții ilegale, obligarea la infracțiuni sau la producerea de materiale pornografice.

 **Grooming / ademenire sexuală** – un adult încearcă să stabilească o relație de încredere pentru a obține contacte sexuale online sau în realitate.

 **Sexting / șantaj sexual** – cineva te obligă să trimiți poze sau videoclipuri intime și te șantajează dacă refuzi.

 **Forțarea în industria sexului** – victimele sunt ținute împotriva voinței lor și obligate să facă sex sau să producă materiale sexuale.

! Lipsa consimțământului este cheia, dacă simți că nu vrei să faci ceva și cineva te presează, e semn de pericol. !

Uneori, pericolul vine mascat
sub formă de afecțiune.
Hai să vedem cum funcționează
aceste metode
și cum să te protejezi.

➤ „**Lover Boy**”, cine e? ≤

„**Lover boy**” este o persoană (de obicei un adult) care:

- Se arată foarte drăguț și romantic la început.
- Te face să te simți special/ă, iubit/ă sau înțeles/ă.
- Te câștigă prin atenție, cadouri sau complimente.

Scopul lui ascuns nu este dragostea adevărată, ci să te manipuleze:

- Te face să faci lucruri pe care nu vrei (poze intime, sex, favoruri)
- Te izolează de familie sau prieteni
- Te șantajează emoțional sau financiar
- Te poate aduce în situații de exploatare sau trafic


Semne de atenție:

- Te presează să dai dovezi de iubire foarte repede
- Te face să simți că dacă refuzi, „nu îl/o iubești cu adevărat”
- Folosește cadouri sau atenție ca să obțină ceva de la tine

Activitate pentru jurnal

Completează:

1. Am întâlnit vreodată pe cineva care a încercat să mă facă să mă simt „obligat/ă” să fac ceva ce nu voiam?
2. Cum m-aș simți dacă aș observa un prieten/ă într-o relație cu cineva care ar putea fi „lover boy”?
3. Ce adult de încredere aș putea întreba sau căuta pentru ajutor?

 **Gând pentru jurnal:** Nu tot ce pare „dragoste” la început e sigur. E important să recunoști semnele de manipulare și să ceri ajutor dacă ceva nu se simte bine.

➤ Ce pot să fac ca să fiu în siguranță ≤

1. **Recunoaște semnele de alarmă:** cineva te presează, izolează, șantajează sau promite bani ușor.
2. **Vorbește cu cineva de încredere:** părinte, profesor, consilier, adult responsabil.
3. **Raportează:** contactează poliția sau organizații specializate.
4. **Nu rămâne singur/ă:** caută aliați și sprijin

Activitate pentru jurnal

Răspunde sincer:

Ce semne de alarmă cred că aş putea recunoaște la prieteni sau colegi?


Cine este adultul de încredere cu care aş putea vorbi dacă aş avea nevoie de ajutor?

Cum m-aș simți dacă aș observa că cineva e în pericol și aș putea să-l ajut?

Știm că în adolescență e normal să vrei atenție și să te întrebi cine ești. Mulți tineri împărtășesc online lucruri personale sau poze pentru că simt nevoia să fie văzuți și înțeleși, mai ales dacă nu au cu cine să vorbească în siguranță acasă sau în alt mediu apropiat.

Din păcate, unii oameni pot folosi aceste semne de vulnerabilitate pentru a profita de tine. Asta nu înseamnă că ai greșit, doar că e important să fii precaut/ă și să ai grijă de tine.

Cea mai bună protecție e să găsești persoane de încredere – prieteni, familie, profesori sau mentori, și să construiești relații sănătoase. Așa îți poți crește stima de sine, poți vorbi despre ce simți și te poți exprima fără să te pui în pericol.

 **Gând pentru jurnal:** Ascultă-ți instinctul și știi că ești în siguranță dacă spui „nu”, ceri ajutor și protejezi pe cei din jur.

Contacte utile

112 – Număr pentru urgențe

119 – Telefonul copilului, semnalare cazuri de abuz împotriva copiilor, inclusiv a celor cu dizabilități

116 111 - Telefonul Copilului

113 (SMS) - Serviciu de urgență destinat persoanelor cu dizabilități de auz și/sau vorbire

0800 500 550 - Terverde pentru sprijinul copiilor și adulților cu dizabilități

0800 800 678 – Terverde Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane

0757 749 845 (WhatsApp) - Asociația eLiberare

0753 893 531 (WhatsApp) - Asociația A.L.E.G.

Fiecare pagină a acestui jurnal
te ajută să fii mai informat/ă,
să iei decizii conștiente și să te
simți în siguranță. Înțelegând
limitele, banii, relațiile și riscurile,
devii mai puternic/ă și mai
pregătit/ă să te protejezi pe tine
și pe cei din jur.

Tu ești veriga cea mai valoroasă
în propria ta siguranță

The image shows the cover of a journal. The background is split into two main colors: a vibrant pink on the left and a bright cyan on the right. The two colors meet at a curved, wavy boundary that flows across the page. The text 'JURNAL DE GÂNDURI' is centered in a bold, white, sans-serif font. The word 'JURNAL' is on the top line, 'DE' is on the second line, and 'GÂNDURI' is on the third line. The overall aesthetic is modern and artistic.

**JURNAL
DE
GÂNDURI**

