

Nume: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

## FIȘĂ DE LUCRU – SIGURANȚĂ ONLINE

### Cum ceri ajutor unui adult, când e greu să începi

În multe dintre fișele anterioare apare același sfat: „vorbește cu un adult de încredere”. Dar uneori, cel mai greu pas este chiar acesta — să știi cum să începi conversația, mai ales dacă te simți rușinat/ă, speriat/ă sau nu știi cum vor reacționa.

Nu trebuie să ai toate cuvintele potrivite pregătite — poți începe simplu, iar adultul te poate ajuta să continui de acolo.

#### Ce faci

1. Alegi un moment liniștit când adultul nu este grăbit sau ocupat cu altceva urgent.
2. Poți începe pur și simplu cu „Trebuie să-ți spun ceva, dar nu știu cum să încep” sau „S-a întâmplat ceva online care m-a deranjat”.
3. Dacă e mai ușor, poți arăta un mesaj sau o poză, în loc să explici totul în cuvinte.
4. Dacă adultul ales nu te ascultă cum ai nevoie, poți încerca cu altcineva de încredere — un alt părinte, un profesor, un frate sau o soră mai mare.

#### Ce NU faci

- Nu aștepți „momentul perfect” — dacă ceva te neliniștește, merită spus cât mai curând.
- Nu crezi că problema ta e „prea mică” pentru a fi menționată unui adult.
- Nu renunți dacă prima persoană căreia i-ai spus nu a reacționat cum aveai nevoie — poți încerca cu altcineva.

#### Gândește și scrie

Cui i-ai putea cere ajutor tu, dacă ai avea nevoie? Notează 2 persoane de încredere.

---



---



---

**A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune — este unul dintre cele mai curajoase lucruri pe care le poți face.**

