

GHID PENTRU PĂRINȚI

Presiunea de grup online și starea de bine a copilului tău

Expunerea intensă la ecrane afectează nu doar timpul liber al copiilor, ci și rutina zilnică — somnul, timpul petrecut în aer liber și energia generală.

Ce arată datele

- Aproape jumătate dintre copii se plâng de oboseală cronică și cer mai mult timp pentru somn.
- Aproximativ 75% dintre copii petrec sub o oră pe zi în aer liber.
- Presiunea de grup online (a face ceva doar pentru a fi acceptat de grup) este un fenomen frecvent raportat de copii și adolescenți.

(Sursă: *Salvați Copiii România*.)

Cum abordezi subiectul cu copilul tău

1. Încurajează activități offline regulate, ca parte firească a programului, nu ca „pedeapsă” pentru timpul pe ecrane.
2. Întreabă din când în când despre dinamica grupurilor din care face parte copilul online — cine insistă, cum se simte când spune „nu”.
3. Discutați împreună răspunsuri simple pe care le poate folosi atunci când se simte presat/ă de grup, fără să-l pui într-o poziție defensivă.
4. Modelează tu însuși/însăși un echilibru sănătos între timpul online și cel offline.

Ce să eviți

- Nu desconsidera importanța relațiilor sociale online ale copilului — sunt reale și contează pentru el.
- Nu impune activități offline ca înlocuire forțată, fără nicio discuție despre preferințele copilului.

Un copil odihnit, cu timp real petrecut afară și cu relații solide, rezistă mai bine presiunii de grup, online sau offline.