

Vacanță fără ecrane: Salvați Copiii lansează un ghid cu activități propuse de adolescenți, pentru o vacanță dincolo de ecrane: Copiii petrec chiar și zece ore pe ecrane, în vacanță, iar pragul de vârstă a coborât la cinci ani

„Dacă închid telefonul sau postez ceva și nu primesc reacții, încep să mă sperii... Mă vorbesc pe la spate? Mă simt tot mai singură.” Alina, 16 ani

București, 25 iulie 2025. Într-un context în care tot mai mulți copii și adolescenți își petrec vacanțele pe Internet, și observăm consecințe serioase asupra sănătății lor emoționale și relaționale, Organizația Salvați Copiii România propune un mini ghid de recomandări de a petrece timp în vacanță, creat cu ajutorul adolescenților, în cadrul unui eveniment pilot „Unplugged Hackathon” (atelier intensiv de creație colaborativă, folosind tehnologia). Potrivit datelor organizației, aproape jumătate dintre copii petrec peste șase ore pe zi online, iar vârsta de debut în utilizarea rețelelor sociale a coborât chiar și la cinci ani. Pe perioada verii, copiii ajung să petreacă chiar și zece ore pe ecrane, unde se confruntă cu presiuni constante de a fi vizibili, acceptați, amuzanți, perfecți, înainte de a avea resursele psihologice necesare pentru a înțelege și gestiona aceste așteptări nerealiste.

Evenimentul reunește adolescenți cu vârste între 15 și 18 ani într-o experiență de creație colaborativă, în care copiii își imaginează, desenează și propun activități de vacanță fără ecrane, sub forma unui ghid ilustrat cu benzi desenate.

În această lume digitală hiperconectată, copiii se confruntă cu presiuni constante de a fi acceptați, vizibili, amuzanți, frumoși, înainte de a avea maturitatea psihologică necesară pentru a filtra sau gestiona aceste așteptări. Din perspectivă psihologică, copilăria și preadolescența sunt cele mai importate etape pentru dezvoltarea identității de sine, a imaginii de sine și a reglării emoționale. Atunci copilul învață cine este, ce simte, ce poate și cât valorează, iar pentru toate acestea are nevoie de un adult de încredere disponibil fizic și afectiv, răbdător și empatic.

„Folosirea în exces și la vârste mici a rețelelor de socializare distorsionează realitatea, amplifică nesiguranțele și încurajează o imagine de sine bazată pe comparație și validare externă, iar în absența unui ghidaj afectiv și a unor limite sănătoase, copiii ajung să-și măsoare valoarea în numărul de reacții primite, iar lipsa acestora generează sentimentul de inadecvare și singurătate”, atrage atenția **Gabriela Alexandrescu, Președinte Executiv Salvați Copiii România.**

„Nu înțeleg de ce unii comentează... Mă enervez rău, că-mi vine să sparg calculatorul.” Radu, 15 ani

Alături de [analizele statistice oferite de Salvați Copiii](#), vocile copiilor care apelează [helpline](#)-ul programului Ora de Net descriu cu acuratețe o suferință tăcută. Pentru mulți părinți, această lume devine de neînțeles, emoțiile reprezintă un alt limbaj, emoji-uri precum broasca, inima neagră sau dinamita par inofensive, dar pot semnifica durere, furie sau dorința de excludere.

„Și fiul meu stă pe telefon non-stop, nu zice ce face acolo, nimic nu știu ... Zice să-l las în pace. Nu ai ce să faci, am pierdut de mult lupta.” Silvia, părinte, 40 de ani

Fără o alfabetizare emoțională timpurie și fără sprijin emoțional real, tensiunile interioare ale copiilor se manifestă în spațiul școlar, sub forma unor tulburări de comportament, retragere, bullying, izbucniri emoționale greu de înțeles pentru cadrele didactice.

„Avem elevi care adorm la ore, care izbucnesc în plâns din senin, care devin retrași sau agresivi. Părinții nu mai știu nici ei cum să intervină. Cred că ‘așa sunt adolescenții’, dar nu e normal...” — Profesor, gimnaziu, București

Date de context:

- În 2025, intervalul de vârstă în care utilizarea rețelelor sociale devine semnificativă este de 5-10 ani, în condițiile în care, în 2019, aceasta era de 9 ani, iar în studiul din 2021, vârsta medie la care copiii utilizau rețelele sociale era de 8,2 ani.
- Doi din cinci copii spun că au fost jigniți sau au primit mesaje supărătoare pe internet, în creștere comparativ cu 2021 și 2024, arată cel mai recent studiu realizat în rândul copiilor, din 2025.
- 48,3% dintre copii petrec peste 6 ore pe zi online, majoritatea acestui timp fiind dedicat rețelelor sociale.
- Un copil din trei, dintre cazurile care au apelat la serviciile de consiliere ale psihologilor organizației în 2020– 2021, s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de consiliere și suport psiho-emoțional, procentul crescând la peste 50% în cazul adolescenților, mergând până la consecințe extrem de grave, și anume tentative de suicid.

Unplugged Hackathon reprezintă un răspuns uman, creativ și terapeutic, un cadru inovator de intervenție. Adolescenții, în echipe, creează propriile povești vizuale despre o vacanță de vară fără ecrane, redescoperind bucuria interacțiunii directe, a reflecției și a colaborării reale. Ei sunt ghidați de facilitatori din domeniul educației și sănătății mintale și traineri din partea ECDL România.

Pentru mulți participanți, evenimentul este o formă de exprimare, în care își manifestă creativitatea, își redescoperă și confirmă valorile, în afara presiunilor online.

Ghidul creat în cadrul evenimentului va fi publicat pe site-ul <https://oradenet.ro/> și va putea fi consultat începând cu după-amiaza acestei zile.

„Este momentul unei acțiuni comune, curajoase și asumate de a le oferi copiilor noștri un spațiu în care să crească în siguranță, să încurajăm alternative sănătoase de petrecere a timpului liber. Ei vor spațiu să creeze, să se exprime, să fie ascultați, iar hackathonul le oferă exact aceste lucruri într-un mediu sigur. Ghidul de vacanță rezultat aici va fi distribuit în școli și folosit ca resursă educațională pentru profesori și elevi!”, adaugă Gabriela Alexandrescu, Președinte Executiv, Salvați Copiii România.

Recomandări pentru protejarea reală a copiilor în mediul digital pentru autorități, platforme de socializare, profesori și părinți:

- Introducerea unei obligații clare pentru toate platformele online de a implementa mecanisme verificabile de determinare a vârstei utilizatorilor;
- Asigurarea unui acces real la control parental, prin instrumente clare, eficiente și ușor de utilizat, puse la dispoziție de furnizorii de servicii digitale;
- Susținerea programelor naționale de educație digitală și alfabetizare emoțională încă din ciclul de învățământ primar;
- Finanțarea serviciilor de sprijin psihologic și consiliere pentru copii afectați de expunerea digitală excesivă și riscurile online;
- Transparentizarea algoritmilor și limitarea promovării conținutului dăunător sau inadecvat pentru copii.

Pentru profesori, specialiști în educație:

- Integrați în activitățile de la clasă discuții despre utilizarea tehnologiei, emoțiile asociate și impactul rețelelor de socializare, adaptate nivelului de vârstă și înțelegerii elevilor.
- Observați cu atenție semnalele de stres digital (oboseală, retragere, iritabilitate) și creați spații de reflecție și discuții, în care copiii se pot exprima fără teamă.
- Promovați conduita digitală responsabilă și echilibrul digital, alternați activitățile pe ecrane cu exerciții creative, jocuri de rol, discuții în cerc sau lucrul în echipă, care întăresc relațiile dintre elevi.

Ce pot face părinții?

- Țineți cont de vârsta, maturitatea și nevoile emoționale ale copilului atunci când decideți să îi oferiți acces la Internet.
- Rămâneți disponibili fizic și emoțional, deoarece copilul are nevoie de ghidaj, de structură.
- Fiți modele de echilibru digital, felul în care folosiți voi tehnologia le oferă celor mici reperele de care au nevoie.
- Folosiți vacanțele pentru timp de calitate împreună, natura, jocul, conversațiile, descoperirile reale sunt cele mai bune forme de protecție emoțională și dezvoltare sănătoasă.

Organizația Salvați Copiii România lansează periodic studii, creează spații de dialog și dezvoltă intervenții concrete pentru sprijinirea copiilor, părinților și profesorilor. Spre exemplu, la secțiunea <https://oradenet.ro/profesori-si-specialisti/resurse-informationale/> pot fi accesate gratuit materiale informative pentru profesori, părinți și elevi, adaptate pentru nivelurile de învățământ gimnazial și liceal, răspunzând specificului grupului de elevi și nevoilor lor. Acestea prezintă o abordare holistică a siguranței online, incluzând aspecte tehnice și de securitate, dar și dezvoltarea abilităților digitale ale elevilor, îmbunătățindu-le capacitatea de comunicare și relaționare în mediul online.

- Ghidul practic „Timp excesiv petrecut în fața ecranelor” – un instrument util pentru părinți pentru recunoașterea semnelor de alarmă și intervenția corectă <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/timp-excesiv-pe-ecran.pdf>
- Descoperă bucuria offline alături de prietenii tăi! <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/descoperirea-bucuriei-offline-peer-to-peer-sc-1.pdf>
- Descoperă bucuria offline alături de copilul tău! <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/10/descoperirea-bucuriei-offline.pdf>
- Ghidul siguranței pe Internet <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/ghidul-siguranței-in-mediul-online-1.pdf>
- Linia de consiliere Ora de Net – sprijin gratuit pentru copii, adolescenți, părinți și profesori. <https://oradenet.ro/helpline/>
- Raportează conținut dăunător pe <https://oradenet.ro/linia-de-raportare/>

Persoană de contact:

Claudia Oprescu, coordinator program, tel. 0723 649 885, email – claudia.oprescu@salvaticopiii.ro.

Despre Organizația Salvați Copiii:

De 35 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul copilului. În cele peste trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili, și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente, pentru asigurarea interesului superior al copilului. Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg. În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară în prezent programe în 108 țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. Peste 4.150.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii România.