PUTEREA EXEMPLULUI



# PUTEREA TA E ÎN EXEMPLUL PE CARE ÎL DAI

**Broșură pentru adolescenți și adolescente**



Ascultă piesa

# „Pentru cei care vin”

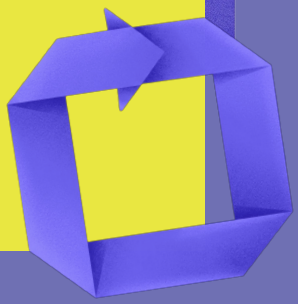
**de Satoshi și Dara și spune-ți părerea**

**Ți-a plăcut piesa?**
**Te-ai regăsit în mesaj sau în emoția ei?**
**Care vers ți-a rămas în minte?**

**Lasă un comentariu și hai să vedem cum o simt și alții**

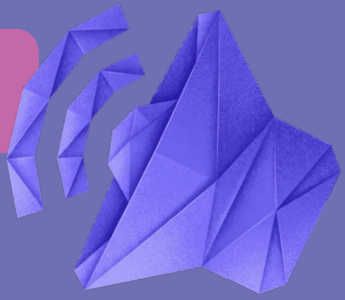
Există familii în care copiii și părinții se înțeleg. Clase în care elevii și profesorii se respectă. Relații bazate pe grijă și încredere. Acestea nu sunt întâmplătoare, sunt rezultatul unor alegeri. Și totuși, în Moldova, 7 din 10 femei au trecut prin violență în familie, iar 3 din 10 copii au văzut asta cu ochii lor. Campania națională de prevenire a violenței „Puterea Exemplului" vrea să schimbe acest lucru prin povești reale și oameni care dau un exemplu bun. Pentru că „puterea" nu înseamnă să domini, pe cineva, ci să fii empatic(ă), responsabil(ă) și să ai grijă de ceilalți.

**Campania „Puterea Exemplului" e gândită la 360°, adică e peste tot - online, la școală, acasă, în comunitate. Ideea e simplă: „adevărata putere e exemplul pe care îl dai".**



**Nu e doar un mesaj zis o dată și gata.**
E ceva ce trebuie să se vadă peste tot: unde trăim, învățăm, muncim sau stăm pe net.

**Pe scurt:**
**Contează ce faci, nu ce spui.**



**Să fii puternic(ă) = să fii informat(ă)**



**Vrei să știi mai multe informații utile despre relațiile sănătoase și limitele emoționale, siguranță și drepturile tale?**
**Explorează această broșură.**
**Găsești răspunsuri.**
**Tu alegi de unde începi.**

**Vezi ce ți se potrivește.**
**Hai să trecem împreună mai ușor prin provocările vieții**

**Să începem!**

# Respectarea limitelor tale personale este importantă

Limitele tale sunt cele care contribuie la relații sănătoase. Ele te ajută să te simți în siguranță. **Iată câteva sfaturi pentru a-ți stabili limitele:**

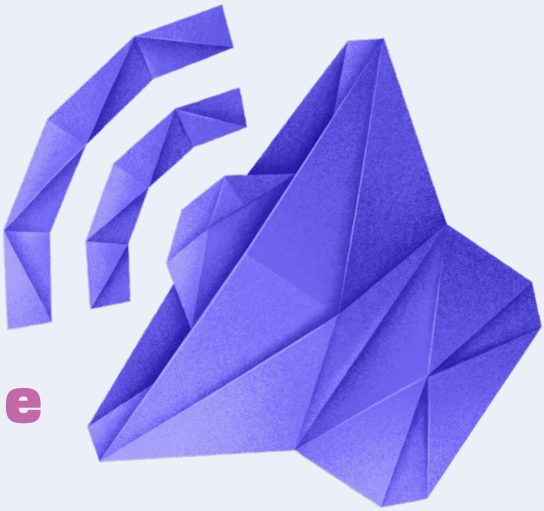
**Cunoaște-ți limitele. Ce te face să te simți inconfortabil?**

**Comunică-ți nevoile clar și calm.**

**Este perfect în regulă să spui „nu”!**

Și nu uita:

**ai dreptul să spui ce simți și să ai grijă de starea ta de bine.**



## Puterea mea e vocea mea.

# O relație ar trebui să fie un spațiu sigur

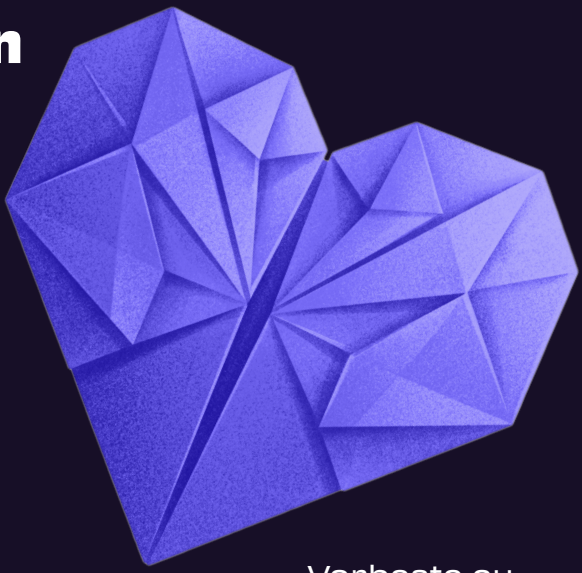
Dar uneori, nu este așa.

**Dacă cineva din viața ta:**

- **Te rănește fizic și psihologic**
- **Îți vorbește urât, cu ton ridicat sau te jignește**
- **Nu te lasă să îți vezi prietenii sau familia**
- **Te obligă să faci lucruri pe care nu le dorești**
- **Te sperie cu amenințări**

## Asta nu este în regulă.

Se numește abuz și nu este vina ta.
O relație abuzivă nu e despre iubire.
E despre control.



## Este normal să ceri ajutor.

Meriți bunătate și respect. Dacă tu sau cineva cunoscut are nevoie de ajutor, acesta există.

Vorbește cu cineva în care ai încredere sau scanează codul QR pentru a vedea unde poți apela după ajutor.

**Ține minte – puterea ta este să ceri ajutor!**

# Hai să explorăm ce înseamnă consimțământul într-o relație

Consimțământul înseamnă să te simți în siguranță, respectat(ă) și în controlul propriilor tale limite. **Iată ce este important să ții minte:**

**Ai dreptul să fii respectat(ă), indiferent de cum ești îmbrăcat(ă) sau cum te comporți.**

**Îți poți schimba opinia oricând- alegerile tale trebuie respectate în orice moment.**

**Sentimentele și confortul tău sunt pe primul loc. Meriți pe cineva care ascultă și este atent.**

**Nimeni nu ar trebui să-ți ceară să faci ceva ce nu vrei. Alegerea ta e mereu prioritară.**

Vrei să afli mai multe despre cum să construiești relații sigure și bazate pe consimțământ?

Descoperă de ce consimțământul este important și cum te poți simți încrezătoare în relațiile tale. Intră pe

www.siguronline.md
www.eviolenta.md
www.laaha.org
www.12plus.md



**Aleg relațiile care mă fac să cresc, nu care rănesc.**

# Relațiile pot fi o sursă de bucurie și împlinire, dar pot fi și provocatoare sau, uneori, chiar dureroase

Este important să recunoști diferența dintre limitele sănătoase și cele nesănătoase.

**Limite sănătoase:**

- să spui atunci când nu te simți confortabil
- să te accepți așa cum ești
- să nu ai nevoie să depinzi de aprobarea altora
- să îți spui părerea când nu ești de acord cu cineva sau cu ceva
- să nu-ți fie frică să spui NU
- să vorbești pe un ton calm, cu respect
- să discuți despre intimitate cu partenerul/a



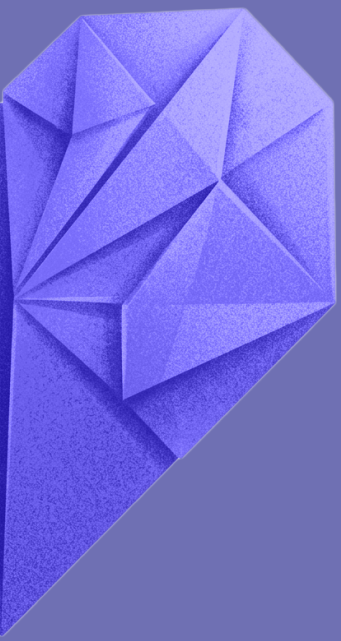
**Relațiile pozitive sunt cele care:**

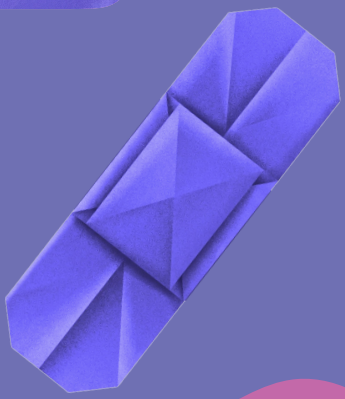
- Aduc experiențe frumoase
- Îmbogățesc viața noastră
- Ne susțin în procesul de creștere și dezvoltare

**Într-o relație nesănătoasă te simți controlat/ă, lipsit/ă de respect și nevoit/ă să te prefaci că ești altcineva.**

## Limite nesănătoase:

- să te simți vinovat/ă când spui NU
- să îți fie frică să îți exprimi părerea
- să depinzi de aprobarea celuilalt pentru a te simți bine
- să accepți comportamente care te rănesc de dragul relației
- să te simți controlat/ă sau supravegheat/ă
- să nu poți lua decizii fără permisiunea celuilalt
- să îți fie frică sau jenă să discuți despre contracepție sau protecție





**Iubirea nu doare și nu înseamnă control. Explorează în profunzime acest subiect accesând resursele de pe ultima pagină.**

# Cum îți dai seama dacă ești într-o relație nesănătoasă

Uneori, este dificil să îți dai seama că ceva nu este în regulă, mai ales când îți pasă persoana respectivă. Fie că e vorba de un/o prieten/ă, partener/ă sau cineva din familie, există semne de avertizare la care merită să fii atent/ă:

Ești liber(ă) să decizi?

Îți scoate în evidență ce e mai bun sau mai rău din tine?

Simți că independența ta este respectată?

Te ceartă des sau te face să te simți vinovat(ă)?

Îți controlează telefonul, prietenii sau activitățile?

Îți vorbește cu respect sau te jignește?

**Dacă te regăsești în cele descrise mai sus, nu ești singur(ă) și poți căuta sprijin.**

Vorbește cu cineva în care ai încredere – o prietenă/ un prieten, o profesoară/un profesor, un/o consilier/ă sau un adult de încredere.

Poți asculta și acest podcast:



# Ce să NU faci pentru siguranța ta:

1. **Nu ignora semnele de avertizare** - dacă ceva te face să te simți inconfortabil, ai încredere în instinctul tău.

2. **Nu partaja informații personale sau poze intime cu persoane necunoscute,** mai ales online (adresă, școală, locație actuală etc.).

3. **Nu accepta presiunea** de a face ceva ce nu vrei, doar pentru a păstra o relație sau prietenie.

4. **Nu accepta invitații sau propuneri de la persoane necunoscute** și evită să păstrezi „secrete" care să rămână doar între voi doi.

5. **Nu lăsa telefonul sau conturile nesecurizate** - folosește parole puternice și autentificare cu doi factori.

6. **Nu crede că „nu ți se poate întâmpla ție"** - fii conștient(ă) că oricine poate deveni vulnerabil într-o situație de risc.

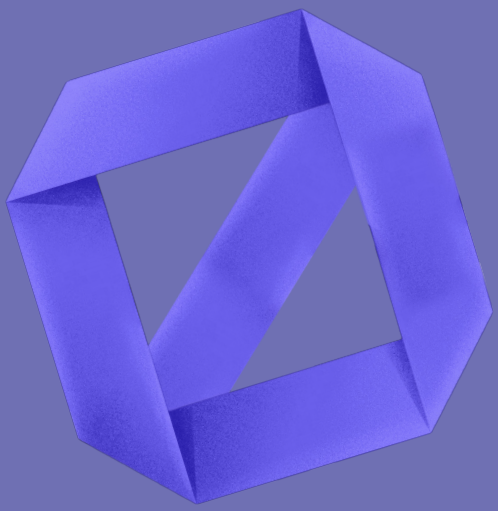
7. **Nu ignora limitele tale**- ele sunt importante și trebuie respectate, de tine și de ceilalți.

8. **Nu te întâlni cu persoane cunoscute online** fără a spune cuiva de încredere și fără a alege un loc public.

9. **Nu rămâne izolat(ă) într-o relație dominatoare** - cere ajutor dacă simți că ești manipulat(ă) sau abuzat(ă).

10. **Nu răspunde la hărțuire cu tăcere** - raportează, blochează și caută sprijin.

11. **Nu presupune că „glumele" ofensatoare sunt inofensive** - ele pot ascunde forme de abuz emoțional sau lipsă de respect.



# Când nu te simți în siguranță, parcurge acești 5 pași. Ei te pot ajuta să te simți mai protejat(ă):

1. **Ai încredere în instinctul tău.** Dacă ceva ți se pare în neregulă, probabil chiar este.

2. **Fii atentă la ce se întâmplă în jurul tău.** Observă cine și ce se află în apropiere.

3. **Călătorește cu un prieten sau într-un grup,** atunci când este posibil.

4. **Spune cuiva unde mergi** și când plănuiești să te întorci.

5. **Descarcă o aplicație de siguranță** care îți poate urmări locația și alerta persoanele de încredere dacă ești în pericol.

**Amintește-ți: nu ești singur(ă).** Dacă te simți în nesiguranță, există oameni care țin la tine și vor să te ajute. Apropo, știi că zilnic tot mai multe fete și femei caută sprijin când trec prin momente grele? Nu ești singură - există întotdeauna cineva gata să te asculte și să te ajute!



**Accesează:**
www.eviolenta.md,
www.siguronline.md sau
www.laaha.org

# Internetul poate fi un spațiu sigur și util, dacă știi cum să te protejezi

**Păstrează-ți parola secretă** – Nu o împărtăși cu nimeni, nici măcar cu prietenii apropiați.

**Verifică cine îți cere prietenia** – Nu accepta cereri de la oameni pe care nu îi cunoști.

**Nu răspunde la mesaje care te fac să te simți inconfortabil(ă)** – Dacă cineva te deranjează, blochează-l și spune unui adult de încredere.

**Fii atent(ă) ce postezi** – Gândește-te bine înainte să distribui informații personale sau poze.

**Folosește setările de confidențialitate** – Alege cine poate vedea ce postezi și protejează-ți conturile.



**Pentru mai multe informații despre cum să fii în siguranță online, accesează:**

www.siguronline.md, www.eviolenta.md
www.laaha.org, www.12plus.md

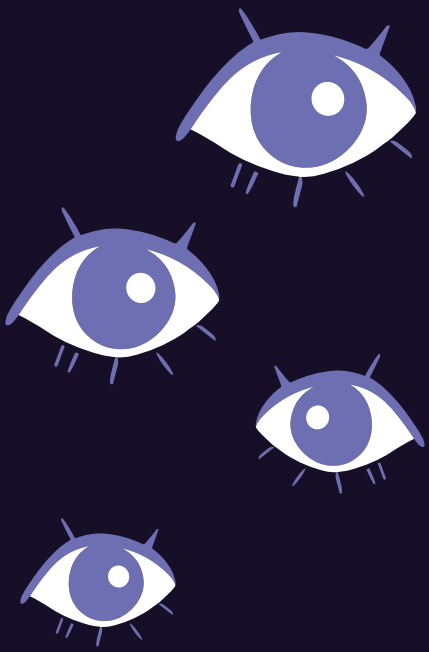
# Ce este hărțuirea obsesivă (stalking)?

Atunci cineva te urmărește, te supraveghează sau te hărțuiește în mod repetat, online sau în viața reală, făcându-te să te simți speriat(ă) sau în nesiguranță, aceasta este o formă de violență și se numește **hărțuire obsesivă** (stalking online).

**Amintește-ți: violența și abuzul NU sunt niciodată vina ta.**

Dacă tu sau cineva cunoscut trece printr-o astfel de situație, vorbește cu o persoană de încredere.
Nu ești singur(ă).

Ai dreptul să accesezi servicii care să răspundă nevoilor tale.



# Pe măsură ce creștem, mulți dintre noi am avut întrebări despre corpul nostru la care nu am primit răspunsuri

E timpul să schimbăm asta.
**Știai că:**

**Explorarea propriului corp este o parte normală a creșterii**

**Discuțiile deschise despre sexualitate promovează sănătatea și siguranța**

**Când suntem bine informați, luăm decizii mai bune**

**Amintește-ți - corpul tău îți aparține!**

Nu este nicio rușine să fii curios/curioasă și este în regulă să ai întrebări. Hai să învățăm împreună, într-un mod sigur și respectuos.



# Știai că corpul tău lucrează constant pentru a te menține sănătos/sănătoasă?

Fie că este vorba despre schimbările hormonale, menstruație sau felul în care crește corpul tău, toate fac parte din ceea ce ești TU! Să știi mai multe despre corpul tău te poate ajuta să te simți mai încrezător/încrezătoare.



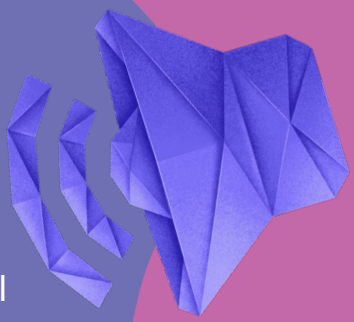

**Vizitează resurse pe**

www.anpcv.gov.md, www.telefonulcopilului.md
www.eviolenta.md, www.neovita.md sau www.laaha.org.

# Cunoaște-ți drepturile și află cum să oprești bullying-ul

Când recunoști formele de bullying (verbal, fizic sau online) știi mai ușor când și cum să acționezi.

## Cineva te jignește, te umilește sau râde de tine în fața altora?



Ești exclus(ă) intenționat din grup sau activități?

Primești mesaje răutăcioase sau ți se distribuie poze fără acordul tău?

Cineva te amenință, te împinge sau te lovește?

Te simți speriat(ă) sau inconfortabil(ă) în prezența unei anumite persoane?

## Acționează:

Blochează și raportează online, nu răspunde la provocări.

Vorbește calm și ferm, nu escalada situația.

Documentează ce s-a întâmplat: data, ora și detaliile exacte.

**Nu repeta ce te-a rănit. Creează ce ți-a lipsit.**

**#PutereaExemplului**

# Fete și băieți, siguranța voastră contează!

Este important să vă amintiți că voi alegeți cum vă comportați, cum vorbiți și ce fel de relații construiți. Puterea voastră reală e cea bazată pe empatie, respect și responsabilitate.

**Dragă adolescentă, ține minte și transmite mai departe:**

- Puterea ta e vocea ta.
- Iubirea nu doare.
- Mama a tăcut, bunica a tăcut. Tu ești cea care spune: Gata. Tu vorbești!
- Aleg relațiile care mă fac să cresc, nu care rănesc.
- Merit respect. Puterea mea e în alegerile mele.
- Iubirea nu înseamnă control.



**Dragă adolescent, ține minte și transmite mai departe:**

- Emoțiile nu te fac slab. Te fac om.
- Exemplul tău poate schimba și alți băieți.
- Forța nu e în pumn. E în alegere.
- Palmele sunt pentru a aplauda, nu pentru a răni.
- Glumele care umilesc nu sunt amuzante.
- Gașca te formează. Alege ce exemplu urmezi.



# E ok să nu fii ok.

Toți avem momente când nu suntem bine. Când ești obosit(ă), trist(ă), iritat(ă) sau simți că nu mai faci față. E normal. Meriți să fii ascultat(ă), respectat(ă) și sprijint(ă).

**A vorbi și a cere ajutor e un semn de curaj.**

Vorbește cu cineva în care ai încredere, nu trebuie să aibă toate răspunsurile, trebuie doar să te asculte.

Fă ceva care îți place: ascultă muzică, mergi la sport, desenează, ieși la plimbare, orice îți reîncarcă energia.

Fii atent(ă) la emoțiile tale, dacă ceva te apasă de mai mult timp, nu ignora ce simți.

**Starea de bine înseamnă să te simți bine cu tine: în corp, în minte și în relațiile tale.**

Scrie aici care este

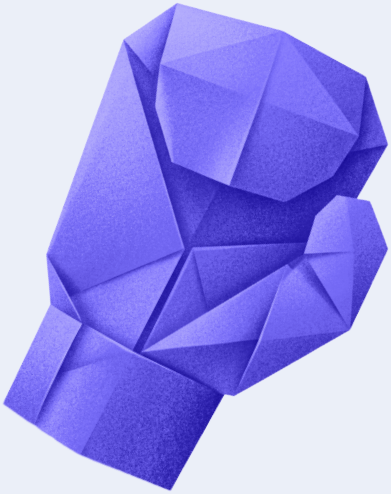
## PUTEREA TA

_____

_____

_____

_____



**Puterea ta e în exemplul pe care îl dai. În fiecare zi.**

# Împuternicirea începe cu siguranța!



**Fii parte din misiunea de a duce mai departe respectul, curajul și puterea de a cere ajutor.**

- Accesează resursele campaniei
- Fă un story sau o postare
- Spune o situație reală sau un gest mic prin care ai făcut diferența

**Poți provoca și un prieten să continue - dă mai departe exemplu**

**Schimbarea începe cu tine.**

Resursele campaniei

**Urmărește-ne pe Facebook și Instagram**

**@putereaexemplului**
**#putereaexemplului**

## Ai nevoie de un sfat, de sprijin sau doar de cineva care să te asculte?

Nu ești singur(ă), sunt locuri și oameni gata să te ajute – cu înțelegere, confidențialitate și fără să te judece.
Uite câteva servicii prietenoase pentru tine:

Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete **08008 8008**
Apelul este gratuit, confidențial și funcționează în regim de 24/24, 7 zile din 7

Telefonul copilului: **116 111**
Apelul este gratuit, confidențial și funcționează în regim de 24/24, 7 zile din 7

În situații de urgență, apelează imediat Serviciul Național Unic pentru **Apelurile de Urgență 112**

Youth Klinic Support Line: **0 800 800 22**
Telefonul de încredere pentru adolescenți și tineri. Apelul este gratuit, confidențial și funcționează în regim de 24/24, 7 zile din 7

## Accesează platforme online de raportare și sprijin:

**www.eviolenta.md**
Spațiul de încredere online pentru femei și fete

**www.siguronline.md**
Centrul de siguranță digitală pentru copii, adolescenți, părinți, profesori

**www.12plus.md**
Chat online cu psihologi instruiți în lucrul cu adolescenții

**www.telefonulcopilului.md**
Resurse și suport pentru copii și adolescenți

**www.neovita.md**
Centrul Național de Resurse Prietenoase Tinerilor

**www.laaha.org**
Platforma online sigură pentru fete și femei

**Accesează și vezi lista completă a instituțiilor și organizațiilor de sprijin:**

Această broșură face parte din Campania națională de prevenire a violenței „Puterea Exemplului", desfășurată sub egida Guvernului, inițiată și coordonată de Agenția Națională de Prevenire și Combatere a Violenței împotriva Femeilor și a Violenței în Familie (ANPCV), în colaborare cu ONU Moldova. Elaborată în cadrul programului comun UNICEF-UNFPA „Rupe cercul violenței împotriva femeilor și copiilor", cu sprijinul financiar al Marii Britanii

AGENȚIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE ȘI COMBATERE A VIOLENȚEI ÎMPOTRIVA FEMEILOR ȘI A VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

unicef pentru fiecare copil

UNFPA

UKaid from the British people