

Efectele abuzului sexual online!

Urmări pe termen lung

Sentimente de vină si rusine

Un abuz poate să ne facă să ne simțim
ca și cum am greșit sau că sunem
vinovați pentru ce s-a întâmplat.

De ce se întâmplă asta: Abuzatorii folosesc
manipularea pentru a convinge copilul că a fost
„de acord” sau că situația este vina lui.

Ce trebuie să știe copilul: Vinovăția aparține
100% abuzatorului.

Încredere reduasă în ceilalți

După un abuz, putem simți că nu ne putem baza pe oameni sau că nu mai putem avea încredere în cei din jur.

De ce se întâmplă asta: Abuzatorii câștigă adesea încrederea țintelor sale, înainte de a comite abuzul, ceea ce poate lăsa un sentiment de nesiguranță.

Consecință: Putem să devenim mai retrași sau mai selectivi în relațiile cu ceilalți.

Frică sau anxietate

Pot apărea sentimente de teamă,
neliniște sau îngrijorare constantă.

De ce se întâmplă asta: Abuzul creează o stare de nesiguranță și poate activa teama că lucrurile neplăcute se pot repeta.

Cum se poate manifesta: Evitarea anumitor locuri, oameni sau situații care îi amintesc de abuz.

Dificultăți în a **exprima emoțiile**

Pot apărea dificultăți în a
vorbi despre ce simțim sau să
evităm complet anumite subiecte.

De ce se întâmplă asta: Abuzul poate cauza
confuzie emoțională, iar unii copii pot reprima
amintirile sau emoțiile pentru a se proteja.

Ce putem face: Putem să discutăm cu
persoanele în care avem încredere și să nu
punem presiune pe noi înșine.

Scăderea stimei de sine

Poate apărea senzația
că nu suntem suficient de valoroși sau
că merităm ceea ce s-a întâmplat.

De ce se întâmplă asta: Manipularea
abuzatorului și sentimentul de rușine pot afecta
imaginea de sine.

Ce e important să știm: Niciodată nu este vina
victimelor unui abuz și nimeni nu merită să
treacă print-o situație neplăcută.

Performanță scăzută la școală

Pot apărea dificultăți în a ne concentra sau rezultate mai slabe la școală.

De ce se întâmplă asta: Stresul sau amintirile legate de abuz pot afecta activitățile zilnice.

Ce putem face: Consiliere sau discuții de susținere cu adulții de încredere și familia.

Izolare socială

Putem petrece mai puțin timp cu grupurile de prieteni și să petrecem mai mult timp singuri.

De ce se întâmplă asta: Sentimentul de neîncredere sau frica de a fi judecați poate duce la retragere socială.

Cum poate fi gestionat: Să încercăm să petrecem timp cât mai mult cu prietenii și familia în activități care ne plac, inclusiv și hobby-uri.

#DămBlockAbuzuluiSexual

@platforma_copiilor

Atunci când trecem printr-o situație de abuz sexual, putem simți lucruri care ne sperie sau ne fac să ne îndoim de noi. Aceste efecte sunt normale și apar din cauza emoțiilor intense și a manipulării abuzatorilor. Ce trebuie să știm este că nu suntem singuri și că putem primi ajutor pentru a înțelege ce simțim.

Să explorăm împreună aceste urmări și ce putem face. 🧡

.....

Campania „Dăm block abuzului online!” este realizată de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC) cu suportul financiar al Safe Online și al Consiliului Europei. Opiniile exprimate aici nu pot fi considerate în niciun fel ca reflectând opinia oficială a acestor organizații.

.....

#DămBlockAbuzuluiSexual!

#CIDDC #PlatformaCopiilor #DreptulLaProtecție #StopAbuz

#AbuzOnline #SigurOnline #SafeOnline