Sunt informat/ă, deci protejat/ă!



Ghid pentru adolescenți/te (12-17 ani)

CUM SĂ RECUNOȘTI MANIPULAREA ȘI SĂ TE PROTEJEZI

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI!

Acest ghid e scris pentru tine – nu pentru părinții tăi, nu pentru profesori. E scris cu un singur scop: să înțelegi cum funcționează manipularea.

Nu ca să devii paranoic/a față de toată lumea. Ci ca să recunoști tiparele înainte ca ele să devină situații din care e greu să ieși.

Un lucru important: dacă recunoști în aceste pagini ceva din ce ți s-a întâmplat sau ți se întâmplă – asta nu înseamnă ca ești naiv/ă sau slab/ă. Înseamnă ca cineva a știut exact ce face, iar tu ai fost uman/ă. Sunt lucruri foarte diferite.

BLOCUL 1

CUM TE GĂSESC

CE ESTE TRAFICUL DE PERSOANE?

→ Probabil nu arată cum crezi.

Când auzi aceste cuvinte, poate îți vine în minte o scenă de film: cineva răpit de pe strada, băgat cu forța într-o mașină. Se întâmplă și asta, dar e rar și nu e cea mai frecventă forma. De cele mai multe ori arată complet altfel, și tocmai de aceea e greu de recunoscut.

Traficul de persoane înseamnă: cineva te manipulează, te înșală sau te forțează să faci lucruri pe care nu vrei să le faci ca să câștige bani din asta. Tu ești cel/cea care suferă. El/ea câștigă.

Legea din România spune că dacă ai sub 18 ani și ești exploatat/ă în orice fel, ești victimă - indiferent dacă ai fost de acord la început sau nu. Consimțământul tău nu contează legal, pentru ca persoană care te exploatează știe exact ce face.

PRINCIPALELE FORME DE EXPLOATARE

→ Exploatare sexuala - ești forțat/ă sau manipulat/ă să ai contacte sexuale pentru bani sau cadouri.

→ Muncă forțată - muncești fără să fii plătit/ă corect, fără să poți pleca.

→ Exploatare online - ești convins/ă să trimiți poze sau videoclipuri intime, folosite pentru șantaj.

→ Cerșetorie forțată - ești trimis/ă să cerșești, iar banii îi ia altcineva.

METODA LOVERBOY – CEA MAI FOLOSITĂ ÎN ROMÂNIA

Un băiat mai mare sau uneori o fată se apropie de tine ca și cum ar fi îndrăgostit/ă. Relația pare reală la început: primești atenție, afecțiune, cadouri. Dar scopul final e să te convingă să faci lucruri pe care nu le-ai face altfel.

Studiile din România arată ca aceasta e cea mai folosita metoda de recrutare a victimelor tinere și că relația părea complet normală la început. (Justice and Care România, 2025)

Cele 4 etape ale manipulării

1	ABORDAREA Te găsesc acolo unde ești = pe TikTok, Instagram, Discord, în jocuri online, la mall, în fața școlii. Încep cu ceva simplu: un compliment, o glumă, o întrebare. Par simpatici, interesați de tine, diferiți de adulții care de obicei nu te ascultă. Nu par deloc periculoși.
2	ADEMENIREA Investesc timp în tine. Îți dau atenție, cadouri, bani, promisiuni. Te fac să simți că în sfârșit e cineva care te înțelege cu adevărat. Poate par îndrăgostiți de tine. Poate spun că familia ta nu te merită sau că prietenii tăi nu știu cât ești de special/ă.
3	IZOLAREA Încet-încet te îndepărtează de familie și prieteni. Scopul e să devii dependent/ă de ei și să nu mai ai pe nimeni altcineva la care să apelezi. Poate dura săptămâni sau luni. Nici nu observi ce se întâmplă - pare ca tu alegi să petreceți mai mult timp împreună.
4	CONTROLUL Odată izolat/ă, apar cererile. Și dacă refuzi, apar amenințările. Poate au poze cu tine. Poate știu unde locuiești. Poate te-au convins că nu ai altă opțiune sau că nimeni nu te va crede dacă spui ceva.

Cine e de fapt loverboy-ul?

Nu e întotdeauna un străin. Poate fi cineva pe care îl cunoșteai de la școală, un prieten al unui prieten, cineva din cartier. Studiul Justice and Care România (2025) arată că în România, la momentul primului contact, recrutorul era de cele mai multe ori o persoană necunoscută care s-a prezentat inițial ca prieten sau partener romantic. Asta e important de știut: nu înseamnă că orice persoană nouă e periculoasă, ci că relația pare întotdeauna reală și sinceră la început - tocmai de aceea funcționează.

OFERTE FALSE DE MUNCĂ ȘI DE FAME

Joburi false bine plătite, promisiuni de modelling, influencer deals, videochat prezentat ca simple conversații cu scop comercial. Dacă sună prea bine ca să fie adevărat, de obicei nu e adevărat.

Semnal de alarmă	De ce contează
Nu există contract scris	Contractele protejează angajatul. Fără contract, nu ai niciun drept.
Salariul e mult prea mare față de ce se cere	Nimeni nu plătește 2.000 euro pe luna pentru nimic. Întotdeauna exista o condiție ascunsă.
Ți se cere să nu spui familiei	Angajatorii legitimi nu au nicio problema dacă familia știe unde lucrezi.
Trebuie să pleci urgent, fără timp de gândire	Urgența artificială e o tehnică de manipulare. Deciziile importante se iau cu cap, nu sub presiune.
Angajatorul cere poze cu tine înainte de interviu	Nicio firmă legitimă nu selectează angajați după poze personale trimise pe WhatsApp.
Ți se plătesc cheltuielile de transport imediat	Un străin care vrea să-ți plătească transportul înainte să te cunoască e posibil să aibă un interes ascuns.

BLOCUL 2

DE CE FUNCȚIONEAZĂ *MANIPULAREA*

Cele mai multe materiale îți spun CE să faci. Acesta îți explica și DE CE e atât de greu - pentru că asta înseamnă să te respecți cu adevărat: să înțelegi cum funcționează mintea ta, nu să ți se spună ca ai fost naiv/ă.

Creierul tău e construit să caute conexiune

Nu e un defect. E cum suntem făcuți toți. Avem nevoie de validare, de atenție, de cineva care ne vede. Manipulatorii știu asta și construiesc exact ce ai nevoie - înainte să ceara ceva în schimb.

Când cineva te complimentează, îți dă atenție, te face să te simți special/ă - creierul tău eliberează dopamină. Același mecanism care apare în relațiile sănătoase. Nu poți "simți" diferența din interior, la început. Asta nu e o slăbiciune. E biologie.

De ce adolescenții sunt mai vulnerabili

Creierul adolescentului e încă în formare - în special cortexul prefrontal, zona responsabilă cu evaluarea riscurilor și gândirea pe termen lung. Înseamnă că procesezi recompensele imediate mai intens și riscurile mai abstract. Exact vulnerabilitățile pe care manipulatorii le cunosc și le exploatează deliberat.

Lipsă de experiență, dorința de independență, nevoia de afecțiune, probleme acasă - pot fi o poarta de intrare pentru cineva care știe să le vadă.

De ce nu „pleci pur și simplu”

Când oamenii care nu au trecut prin asta întreaba “dar de ce nu ai plecat?”, răspunsul e complex. Si întrebarea în sine e o forma de a pune vina în locul greșit.

Când ești în stres sau în pericol, creierul tău are trei răspunsuri posibile:

A. LUPTĂ

Confrunți sursa pericolului

B. FUGĂ

Te îndepărtezi de pericol

C. ÎNGHEȚ

Sistemul tău nervos se blochează

> Înghețul nu înseamnă că ai consimțit. Nu înseamnă că ți-a plăcut. Înseamnă că sistemul tău nervos a ales supraviețuirea - exact așa cum e programat să o facă.

Dacă ai rămas într-o situație în loc să fugi, dacă nu ai putut vorbi, dacă ai revenit la o persoană care te-a rănit - nu ești de vina. Ești uman/ă.

TRAUMA BONDING - DE CE POȚI 'IUBI' PE CINEVA CARE ÎȚI FACE RĂU

Acesta e conceptul care explica de ce relațiile abuzive sunt atât de greu de părăsit și de ce uneori victimele apar să 'apere' persoană care le-a rănit. Manipulatorii alternează intenționat între momente bune și momente rele. Tensiune - relaxare. Amenințare - afecțiune. Pedeapsă - recompensă. Aceasta alternanță creează un tip specific de atașament emoțional.

Cum funcționează în creier

Când tensiunea dispare și vine momentul 'bun', creierul eliberează o cantitate mare de dopamină. Creierul tău asociază persoana respectivă cu ușurarea după tensiune, nu cu tensiunea în sine. E același mecanism care apare în violența domestică. De aceea e atât de greu de înțeles din exterior și de aceea judecățile de tipul 'de ce nu pleci?' sunt atat de necorespunzătoare.

Dacă ai simțit un atașament puternic față de cineva care te-a rănit - nu înseamnă ca ești nebun/nebuna sau ca nu ai valori. Înseamnă ca ai experimentat un mecanism psihologic pe care și adulții îl găsesc extrem de greu de gestionat.



Rușinea ca instrument de control

Manipulatorii știu că rușinea te face să taci.
Este unul dintre cele mai puternice instrumente de control pe care le au.

Ce îți spun	Ce e de fapt adevărat
• 'Cine o să te creadă?' • 'Tu ai venit de bunăvoie.' • 'Ce-o să zică familia ta?' • 'Ai făcut și tu ceva.' • 'Dacă spui ceva, toata lumea va ști.'	• Persoanele care te ajuta te vor crede. • Consimțământul obtinut prin manipulare nu e real. • Vina e a celui care te-a exploatat. • Tu ești victimă, nu autorul. • Cererea ajutorului e un act de curaj.

Rușinea nu e un semn ca ai greșit. E un semn că cineva a reușit să te convingă că ești de vină pentru ce ți-a făcut el/ea.

Normalizarea treptată - cum ajungi să nu mai știi ce e normal

Niciun manipulator nu începe cu cereri extreme. Începe cu ceva mic, acceptabil. Apoi puțin mai mult. Și puțin mai mult. Fiecare pas în parte pare rezonabil față de pasul anterior.

Creierul tău se adaptează la fiecare pas și la un moment dat privești în urmă și nu mai știi exact când a devenit inacceptabil. Nu mai recunoști granița pentru ca ea s-a mutat atât de încet.

Asta nu e slăbiciune. E cum funcționează adaptarea umană.

Și e exact tehnica pe care o folosesc manipulatorii: nu îți cer niciodată totul dintr-o dată.

BLOCUL 3

CUM RECUNOȘTI CĂ CEVA NU E ÎN REGULĂ

SCENARII REALE CA SĂ RECUNOȘTI TIPARUL

Acestea sunt situații fictive, dar bazate pe tipare documentate în România. Nu ca să te sperie. ci ca să le poți recunoaște.

Andrei, 14 ani - online

Andrei primește un follow pe TikTok de la un cont cu mulți urmaritori. Persoană îi spune ca are talent și ca îl poate ajuta să devină creator de conținut. Conversatiile migrează pe Discord. Persoană vrea să il vada pe camera: 'Doar față, să văd cum arăți.' După cateva saptamani, cererile devin din ce în ce mai intime. Andrei nu știe cum a ajuns acolo - fiecare pas părea mic.

Ce nu a știut: Nu exista nicio platformă, niciun contract, nicio oportunitate reală. Exista doar un adult care a identificat un adolescent care vrea să fie văzut - și a exploatat exact aceasta nevoie.

Maria, 16 ani - metoda loverboy

Maria îl cunoaste pe Cristi la mall. Are 22 de ani, mașină, bani, timp pentru ea. Îi spune că familia lui nu-l înțelege, exact cum nici familia Mariei nu o înțelege. Se simt 'la fel'. Cristi îi cumpară haine, o scoate în oraș, îi spune ca e specială. După două luni, Cristi are 'datorii'. Îi cere Mariei 'o singură dată' să îl ajute. Are un prieten care plătește bine. 'Faci asta pentru mine, nu?'

Ce nu a știut: Cristi a făcut asta de trei ori înainte, cu alte fete. Relația nu era reala, era o investiție calculată în viitoarea exploatare. Maria nu a fost naivă. A fost manipulată deliberat de cineva cu experiență.

Ioana, 17 ani - ofertă falsă de modelling

Ioana vede un anunț pe Instagram: fotomodele pentru un catalog de moda, 500 euro pe zi, fără experiență necesară. I se răspunde imediat. Ședința foto e în alt oraș. 'Studioul nu e la noi în oraș.' I se zice să nu spună părinților - 'sunt mai în vârsta, nu înțeleg industria.' După ce ajunge acolo, contractul promis nu mai există.

Ce nu a știut: Niciun studio legitim nu cere un secret față de familie. Urgența, promisiunile mari și cererea de discreție sunt semne ale unei capcane.

Semne în relații

O relație SĂNĂTOASĂ	O relație PERICULOASĂ
• Amândoi/uă va simțiți liberi/e să petreceți timp și cu alți oameni • Vă respectați limitele - inclusiv când spuneți nu • Nu vă e frică să vorbiți deschis, inclusiv despre lucruri dificile • Nu simți ca 'datorezi' ceva pentru afecțiune • Familia și prietenii tăi sunt bineveniți în viața ta • Poți să fii tu însuți/însăți fără să te simți judecat/ă	• Îți controlează telefonul, cu cine vorbești, cu ce te îmbraci • Te îndepărtează de familie și prieteni • Reacționează cu furie sau amenințări când spui nu • Simți ca 'datorezi' ceva pentru ce ți-a dat • Îți cere să ții secrete față de cei apropiati • Te face să te simți vinovat/î des, fără să știi exact de ce

Dreptul tău de a spune nu

Ai dreptul să spui nu oricui, oricand - indiferent de vârsta lor, relația pe care o ai cu el/ea sau ce ai făcut înainte. Dacă ai spus ‘da’ ieri, nu înseamnă că trebuie să spui ‘da’ azi.

Consimțământul nu e dat o dată pentru totdeauna. Orice persoană care nu respectă un 'nu' clar nu te respectă pe tine.

SEMNE ONLINE - LA CE AR TREBUI SĂ FII ATENT/Ă

- Cineva pe care nu îl/o cunoști în viața reală vrea să vorbiți în privat, pe o altă platformă
- Îți face complimente exagerate de la primele mesaje
- Întreabă unde locuiești, la ce școală mergi, ce program ai
- Vrea poze cu tine - la început normale, apoi dîn ce în ce mai intime
- Promite bani, cadouri sau faimă în schimbul unor poze sau videoclipuri
- Îți spune să nu spui nimănui ca vorbiti
- Se enervează sau te amenință dacă nu răspunzi imediat
- Pretinde ca e de vârsta ta dar nu știe lucruri pe care le-ar ști oricine de vârsta ta

RISCURI NOI: INTELIGENȚA ARTIFICIALA

Deepfake-uri

O poza normală cu tine, postată pe Instagram sau TikTok, poate fi preluată și transformată cu AI într-o imagine cu conținut sexual fals, dar realist. Fără ca tu să știi. Fără să fi trimis nicio poză intimă. Tocmai de aceea profilurile private contează.

Aplicații Nudify

Există aplicații gratuite și ușor accesibile care transforma orice poza obișnuită cu cineva îmbrăcat într-o imagine nudă falsă. Nu trebuie să fi trimis niciodată nimic intim pentru ca cineva să creeze o astfel de imagine cu tine.

Sextortion - șantajul cu imagini

Se întâmplă când cineva folosește poze sau videoclipuri intime ale tale ca să-ți ceară mai mult - mai multe poze, bani, întâlniri. Dacă ți se întâmplă asta:

- Nu plăti și nu trimite nimic altceva - plata nu oprește șantajul, îl încurajează
- Blochează persoană după ce ai salvat dovezile (capturi de ecran)
- Spune cuiva în care ai încredere sau sună la 119

Dacă ai trimis o poză pentru că ai avut încredere în cineva - nu e vina ta.

Testul celor 3 întrebări

Înainte să trimiți orice online - o poza, un mesaj, un videoclip - întreabă-te:

1	Este ok pentru toata lumea implicată? Nu doar pentru tine sau pentru persoană cu care vorbești - pentru toți cei care ar putea fi afectați.
2	Este sigur? Ar putea fi folosit împotriva ta? Ai pierde controlul asupra acestui conținut odată trimis?
3	As fi ok dacă toți colegii mei ar vedea asta? Dacă răspunsul e nu - nu trimite. Odată trimis, nu mai ai control.

Dacă răspunsul la oricare dintre ele e 'nu' sau 'nu știu' - nu trimite. (A21 Australia, 2025)



BLOCUL 4

CE FACI

DACĂ EȘTI TU ÎN SITUAȚIE

Dacă ești în pericol ACUM - sună la 112

Dacă nu ești în pericol imediat, dar ceva nu e în regulă:

1	Nu trebuie să rezolvi singur/ă Indiferent ce s-a întâmplat - chiar dacă simți ca ai greșit, chiar dacă ai trimis ceva, chiar dacă ai mers undeva unde nu ar fi trebuit - ai dreptul la ajutor. Fără excepții.
2	Găsește un adult în care ai încredere Un părinte, un profesor, un consilier școlar, o rudă. Nu trebuie să îi explici totul dintr-o dată. Poți începe cu: 'Am nevoie de ajutor cu ceva.' Atât e suficient pentru început.
3	Dacă nu poți vorbi cu nimeni cunoscut, sună la o linie de ajutor Nu trebuie să îți dai numele. Nu te judecă nimeni. Cei de la 119 au auzit tot - nimic din ce vei spune nu îi va șoca sau nu te va face să-ți pierzi credibilitatea.
4	Păstrează dovezi dacă poți Capturi de ecran din conversații, mesaje, orice. Nu le șterge. Nu trebuie să le arăți imediat, dar pot fi utile mai târziu.
5	Nu te întâlni singur/ă cu persoană Până nu ai vorbit cu un adult de încredere sau cu o linie de suport, nu te întâlni singur/ă cu persoana care te-a pus într-o situație dificilă.

Semnalul secret

Stabilește cu un adult de încredere - un părinte, un frate/soră mai mare - un cuvant, o frază sau un emoji pe care să-l trimiți când ai nevoie de ajutor discret, fără ca cei din jur să înțeleagă.

De exemplu: un emoji anume trimis înseamnă 'vino să mă iei'. O fraza aparent banală într-un apel telefonic înseamnă 'nu sunt în siguranță'. Exersați-l împreună. (A21 Australia, 2025)

DACĂ UN PRIETEN E ÎNTR-O ASTFEL DE SITUAȚIE

Dacă un prieten îți spune ca e într-o situație periculoasă - nu păstra secretul.
Știu ca pare o trădare.

Nu e.

Ajutorul real înseamnă să spui cuiva care poate face ceva. Poate fi supărat/ă pe tine o perioadă. Dar e mai bine să fie în siguranță decât în pericol și singur/ă.

Cum îi spui unui adult?

'Prietenul/prietenă mea mi-a spus ceva și mi-e frică pentru el/ea.' Nu trebuie să știi sigur că e o situație de trafic. Nu trebuie să ai dovezi. E suficient să spui că ești îngrijorat/ă. Adulții care lucrează în domeniu știu ce să facă mai departe.



BLOCUL 5

DACĂ AI TRECUT DEJA PRIN CEVA

Aceasta secțiune e pentru tine dacă ai recunoscut în paginile anterioare ceva din ce ți s-a întâmplat.

Citește-o cu grijă. Și știi că nu ești singur/ă.

Nu ești 'stricat/ă'

Trauma lasă urme reale în corp, în emoții, în modul în care reacționezi la situații. Poate ți-e mai greu să ai încredere în oameni. Poate ai momente când îți e frică fără să știi exact de ce. Poate reacția ta în anumite situații te surprinde pe tine însăți/însuți.

Asta nu înseamnă ca ești defect/ă. Înseamnă că sistemul tău nervos a făcut ce știe să facă ca să te protejeze. Și că a rămas în alertă după o experiență dificilă. Asta e o reacție normală la o situație anormală.

Reacțiile tale au avut sens

Dacă ai înghețat în loc să fugi. Dacă nu ai putut vorbi. Dacă te-ai întors la persoană care te-a rănit. Dacă ai apărut să o 'aperi'.

Acestea nu sunt semne de slăbiciune sau de complicități. Sunt răspunsuri normale ale unui sistem nervos suprasolicitat. Creierul tău a ales ce credea că te păstrează în siguranță.

Să înțelegi asta nu înseamnă să justifici ce ți s-a făcut. Înseamnă să încetezi să te condamni pentru cum ai răspuns.

Vindecarea nu e liniară

Nu există o zi începând cu care 'ești ok'. Există zile mai bune și zile mai grele. Momente când pare că ai depășit ceva - și momente când totul revine. Asta e normal și face parte din procesul de vindecare. Vindecarea nu înseamnă să uiți. Înseamnă că ceea ce s-a întâmplat nu mai are aceeași putere asupra ta. Și asta ia timp, mai mult sau mai puțin. Nu există un ritm 'corect'.

Ai nevoie de sprijin real

Nu de cineva care să-ți spună 'uita de el/ea' sau 'ai fost naiv/ă'. Nu de cineva care te face să te simți judecat/ă. De cineva care înțelege cum funcționează trauma - un psiholog, un consilier, o linie de suport. Nu trebuie să treci prin asta singur/ă. Și nu e greșit dacă ai nevoie de mai mult timp sau de mai mult ajutor decât ți-ai fi imaginat.

NU EȘTI SINGUR/Ă – UNDE CERI AJUTOR

Număr / Contact	Cine sunt	Când suni
112	Urgențe	Dacă ești în pericol imediat. Zi sau noapte.
116 111	Telefonul Copilului	Gratuit, confidențial, 24/7. Abuz, exploatare, șantaj, orice situație dificilă.
119	Linie națională copii	Gratuit. Raportarea cazurilor de abuz, neglijare sau exploatare.
0800 800 678	Helpline ANITP	Gratuit. Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane.
0757 749 845	eLiberare Crisis Textline	WhatsApp / SMS. Centrul de asistență eLiberare pentru potențiale cazuri de trafic.
0374 461 461	TeenLine	Gratuit, 24/7. Suport emoțional pentru tineri 13-21 ani. https://adolescenti.deprehub.ro/
https://oradenet.ro/	Raportare online	Dacă ai găsit ceva periculos pe internet sau ai fost contactat/a suspect online. Raportare anonimă.

Fotografiază aceasta pagina cu telefonul tău.

Aceste numere pot fi de folos oricând - ție sau unui prieten.

Material realizat de Federatia Organizatiilor Neguvernamentale pentru Copii (FONPC) în cadrul proiectului CPC

Surse: Justice and Care România (2025), Asociatia eLiberare (2024), A21 Australia (2025),, ANITP, Salvati Copiîi România (2018)

„Parteneriatul Cadru privind Protecția Copilului (CPC) își propune îmbunătățirea coordonării dintre guvern, societatea civilă, sectorul privat și părțile interesate din comunitate, pentru a reduce riscurile și vulnerabilitățile care duc la traficul de copii și pentru a oferi servicii integrate centrate pe victime, adaptate copiilor și bazate pe înțelegerea traumei, punând accent pe evitarea revictimizării și retraumatizării minorilor afectați.

Programul, implementat în perioada 2024-2029 și condus de către World Vision România, este finanțat cu sprijin din partea Departamentului de Stat al SUA, Biroul pentru Monitorizarea și Combaterea Traficului de Persoane.”

Acest material a fost finanțat printr-un grant acordat de Departamentul de Stat al Statelor Unite. Opiniile, constatările și concluziile exprimate aparțin autorului/autorilor și nu reflectă în mod necesar poziția oficială a Departamentului de Stat al Statelor Unite.