DWELL
DIGITAL WELL BEING

DWELL
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

DWELL

A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem



D2.3: Raport executiv privind constatările și concluziile grupurilor de focus cu părinți

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Informații generale despre proiect

Titlul proiectului	Digital well-being: A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem
Acronim	DWELL
Numărul proiectului	101195998
Început	aprilie 2025
Final	martie 2028
Site web	https://dwell.projectsgallery.eu/
Echipa proiectului	1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA 8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), CYPRUS

Informații privind livrabilul

Nivel de diseminare	PUBLIC
Data de finalizare a livrabilului	30 aprilie 2026
Pachet de lucru	WP2
Titlul livrabilului	D2.3: Raport executiv privind constatările și concluziile grupurilor de focus cu părinți
Beneficiar principal	MMC
Contribuitori:	1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS 2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND 3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND 4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE 5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA 6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS 7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA
Tip	Raport
Stare	Finalizat

Contents

1. Introducere 5

2. Metodologie și limitări 5

Limitări 6

3. Constatări cheie 7

3.1 Bunăstare emoțională 7

3.2 Bunăstare comportamentală 8

3.3 Sănătate mintală 8

3.4 Relații sociale 9

3.5 Sănătate fizică 9

3.6 Funcționarea cognitivă 9

3.7 Competențe digitale: Decalajul central transversal 10

4. RECOMANDĂRI 11

5. ConcluZIE 13

1. Introducere

Proiectul DWELL (Digital Well-being: A Holistic Approach for the Well-being in the Broader Digital Education Ecosystem) este o inițiativă de experimentare a politicilor Erasmus+ cu o durată de 36 de luni (Acord de Grant nr. 101195998, aprilie 2025–martie 2028). Un consorțiu format din șase parteneri europeni din Bulgaria, Cipru, Finlanda, Grecia, Polonia și România își propune să doteze educatorii și părinții cu instrumente bazate pe dovezi, cadre de lucru și recomandări de politici pentru a promova bunăstarea digitală în școli.

Acest rezumat executiv sintetizează constatările a 26 de grupuri de discuție (focus grupuri) realizate cu 203 părinți din toate cele șase țări partenere (WP2, Livrabilul D2.2). Părinții au explorat impactul tehnologiilor digitale asupra bunăstării copiilor în șase domenii: emoțional, comportamental, sănătate mintală, relații sociale, sănătate fizică și funcționare cognitivă, plus o dimensiune transversală privind competențele digitale. Constatarea generală este clară și consecventă: tehnologiile digitale sunt profund integrate în viața de zi cu zi a copiilor, având efecte complexe și mixte. Beneficiile apar din utilizarea structurată și intenționată; daunele rezultă din implicarea excesivă, nereglementată sau sub presiune socială.

2. Metodologie și limitări

Designul cercetării și colectarea datelor

Grupuri de discuție (focus grupuri) semi-structurate au fost desfășurate între noiembrie 2025 și martie 2026, utilizând un șablon de cercetare comun, aplicat la nivel transnațional și ancorat în cele șase domenii ale bunăstării. În total, au fost organizate 26 de sesiuni la care au participat 203 părinți din Bulgaria (17), Cipru (13), Finlanda (19), Grecia (37), Polonia (19) și România (98). Formatele au inclus sesiuni față în față, online și mixte. Participanții au fost părinți și tutori ai copiilor de vârstă școlară (predominant cu vârste între 10 și 15 ani), recrutați prin rețelele școlilor partenere și prin asociațiile de părinți.

Țară	Parteneri	FGs	Părinți	Perioadă	Format
Bulgaria	Acta Foundation	3	17	Ian 2026	Mixed
Cipru	MMC	3	13	Feb–Mar 2026	Online
Finlanda	VAMK	3	19	Noi–Dec 2025	Online
Grecia	DIMITRA	3	37	Dec 2025–Mar 2026	Online

Țară	Parteneri	FGs	Părinți	Perioadă	Format
Polonia	KLS Partners	3	19	Dec 2025–Mar 2026	Mixed
România	ARAD	11	98	Noi–Dec 2025	F2F
TOTAL		**26**	**203**		

Limitări

Constatările sunt calitative și exploratorii, reflectând percepțiile părinților mai degrabă decât date statistice reprezentative. Variațiile în dimensiunea grupurilor (între 13 și 98 de participanți per țară) trebuie luate în considerare la interpretarea comparativă la nivel național. Convergența puternică a temelor în cele șase contexte naționale diverse conferă o credibilitate considerabilă modelelor transnaționale identificate.

3. Constatări cheie

Impactul tehnologiilor digitale asupra bunăstării copiilor este mixt și depinde de context în toate cele șase țări și în toate cele șase domenii. Tabelul de mai jos oferă o sinteză rapidă; constatările detaliate urmează în continuare.

Domeniu	Impact General	Constatări Pozitive	Constatări Negative
Emotional	**Mixt**	Realizări, creativitate, relaxare	Comparare socială, anxietate, dreglare emoțională
Behavioural	**Mixt, predominant negativ**	Rutine structurate, obiceiuri orientate spre obiective	Dificultăți de autoreglare, estomparea graniței între învățare și timp liber
Mental Health	**Predominant negativ**	Competența, încrederea și echilibrul ca factori de protecție	Oboseală mintală, perturbarea somnului, FOMO (teama de a pierde ceva)
Social	**Mixt**	Conectarea cu colegii, colaborare, apartenență	Înlocuirea interacțiunii față în față, conflicte online, excludere
Physical	**Predominant negativ**	Aplicații de fitness, facilitarea siguranței	Probleme de postură, oboseală oculară, comportament sedentar, lipsa somnului
Cognitive	**Mixt**	Acces la informații, învățare interactivă, IA ca ajutor de studiu	Scăderea duratei atenției, dependență excesivă de IA, gândire critică redusă

3.1 Bunăstare emoțională

> *Punct pozitiv cheie: Copiii dobândesc o mândrie autentică, motivație și încredere creativă prin implicarea digitală intenționată.*

Compararea socială prin Instagram, TikTok și Snapchat a fost cea mai raportată îngrijorare emoțională, fiind legată în mod constant de reducerea stimei de sine și de suferință emoțională (în toate țările). Anxietatea, iritabilitatea și dereglarea emoțională la deconectare au fost raportate în toate cele șase țări. Fenomenul de „doom-scrolling" și declinul stării de spirit cauzat de algoritmi au fost semnalate în Bulgaria, Grecia, Polonia și Finlanda. Diferențierea pe vârste este importantă: copiii mai mici (10–12 ani) prezintă reacții vizibile imediate, în timp ce adolescenții mai mari (13–17 ani) interiorizează stresul, făcând detectarea timpurie mai dificilă.

3.2 Bunăstare comportamentală

> *Principala îngrijorare: Modele de comportament care seamănă cu dependența — verificarea compulsivă, incapacitatea de a se deconecta și utilizarea „fantomă" a dispozitivelor — au fost raportate în toate țările.*

Faptul că același dispozitiv este utilizat simultan pentru teme, divertisment și rețele sociale face ca „deconectarea" să fie imposibilă din punct de vedere structural pentru copii. Notificările și jocurile perturbă mesele, somnul și timpul petrecut în familie. Adolescenții rezistă limitelor impuse de părinți, ceea ce generează conflicte domestice continue. O barieră universală în calea rutinelor digitale stabile a fost lipsa de consecvență între așteptările de acasă și cele de la școală. De asemenea, designul algoritmic al conținutului (în special în cazul TikTok) a fost identificat ca o barieră structurală pe care regulile familiale nu o pot soluționa singure.

3.3 Sănătate mintală

> *Principala îngrijorare: Supraestimularea cronică și perturbarea somnului sunt cele mai răspândite riscuri pentru sănătatea mintală identificate de părinți în toate cele șase țări.*

Platformele de videoclipuri scurte și jocurile duc la epuizare mintală, scăderea răbdării și diminuarea capacității de efort susținut în toate țările participante. Perturbarea somnului din cauza utilizării dispozitivelor noaptea târziu a fost raportată în Bulgaria, Polonia, Finlanda, România și Cipru ca fiind o problemă gravă și frecventă, cu efecte secundare asupra stării de spirit și a rezilienței. Fenomenul FOMO și presiunea de a rămâne constant disponibil

generează un stres psihologic semnificativ. De asemenea, incertitudinea părinților cu privire la practicile digitale ale școlii adaugă o povară distinctă de stres familial, adesea neraportată, în țări precum Finlanda, Polonia și Bulgaria.

3.4 Relații sociale

> *Principala îngrijorare: Copiii comunică prin mesaje chiar și atunci când sunt împreună fizic - o schimbare fundamentală în abilitățile sociale, nu doar o simplă preferință de comunicare.*

Instrumentele digitale sprijină în mod pozitiv conectarea cu colegii, munca școlară colaborativă și participarea socială pentru copiii introvertiți. Cu toate acestea, grupurile de chat online reprezintă medii constante pentru escaladarea rapidă a conflictelor, excluderea de către colegi și presiunea socială. Hărțuirea online are loc cel mai frecvent în cadrul grupurilor apropiate de prieteni, nu din partea străinilor (Bulgaria, Grecia). Participarea digitală a devenit cvasiobligatorie: absența de pe WhatsApp sau de pe platformele cheie creează o excludere socială funcțională (Polonia, Bulgaria, Grecia, Cipru).

3.5 Sănătate fizică

> *Constatarea cheie: Sănătatea fizică prezintă cel mai clar consens negativ — problemele de postură, lipsa somnului, oboseala oculară și comportamentul sedentar fiind raportate în toate țările.*

Problemele coloanei vertebrale și cele posturale („tech neck”, postura capului proiectat înainte, curbura coloanei) sunt observabile la adolescenți și raportate de profesorii de educație fizică (Polonia, Finlanda, Cipru). Timpul prelungit în fața ecranului înlocuiește direct activitatea fizică, copiii fiind conștienți de sedentarismul lor, dar acționând rar în baza acestei conștientizări. Un profesor de educație fizică a remarcat scăderea dorinței elevilor de a se schimba pentru ora de sport (Polonia). Utilizarea ecranelor noaptea târziu cauzează privare de somn, cu efecte secundare documentate asupra stării de spirit, concentrării și rezilienței mintale în ziua următoare.

3.6 Funcționarea cognitivă

> *Paradoxul cheie: Copiii care navighează cu ușurință pe TikTok și ocolesc controlul parental pot fi incapabili să se autentifice într-un cont școlar, să scrie un e-mail profesional sau să utilizeze software-uri de bază de tip office.*

Scurtarea duratei atenției și incapacitatea de a menține concentrarea a fost cea mai raportată îngrijorare cognitivă (Polonia, Bulgaria, Grecia, Cipru, Finlanda), fiind legată explicit de consumul de videoclipuri scurte. Dependența excesivă de instrumentele IA (ChatGPT, Perplexity) înlocuiește gândirea independentă, copiii folosind metoda „copy-paste" pentru rezultate fără a le citi sau verifica (Grecia, Cipru, Polonia). În Polonia și Finlanda a fost raportat un declin al scrisului de mână, al înțelegerii textelor citite și al abilităților de alfabetizare de bază. Multitasking-ul între file de browser și platforme diferite produce o fragmentare cognitivă, determinându-i pe copii să devină frustrați în loc să înțeleagă materiale complexe.

3.7 Competențe digitale: Decalajul central transversal

O constatare constantă în toate cele șase țări: copiii sunt fluenți din punct de vedere tehnic, dar imaturi din punct de vedere digital. Competența tehnică — navigarea prin aplicații, utilizarea IA, eludarea controlului parental — nu echivalează cu o implicare digitală responsabilă, echilibrată sau informată critic. În egală măsură, părinților le lipsesc cunoștințele digitale suficiente pentru a monitoriza, ghida sau interveni într-un mod credibil.

Această asimetrie subminează autoritatea părintească și lasă copiii vulnerabili în fața algoritmilor concepuți pentru a maximiza timpul de utilizare, nu bunăstarea utilizatorului.

Decalajul de competențe dintre părinți și copii generează cinci riscuri secundare:

- **Capacitate redusă a părinților** de a monitoriza și de a intermedia utilizarea mediului digital.
- **Expunere nesupravegheată crescută** la conținut dăunător, utilizare incorectă a IA și riscuri privind confidențialitatea.
- **Dificultate în stabilirea și menținerea** unor reguli consecvente în cadrul gospodăriei.
- **O autonomie digitală mai mare a copiilor**, fără o responsabilitate sau o conștientizare corespunzătoare.
- **Respingerea îngrijorărilor părintești de către copii**, sub pretextul ignoranței; părinții se simt, în consecință, neputincioși.

Părinții au solicitat în mod specific îndrumări practice, actualizate și specifice fiecărei platforme — nu mesaje generice de tipul „aveți grijă online"

4. RECOMANDĂRI

Următoarele recomandări strategice sunt extrase direct din observațiile părinților din toate cele șase țări partenere. Acestea sunt structurate pe domenii și teme transversale.

4.1 Bunăstarea emoțională

Integrarea alfabetizării emoționale digitale în cadrele existente de consiliere sau educație pentru sănătate din școli.

Stabilirea unor conversații structurate, adecvate vârstei, despre compararea pe rețelele sociale, mecanismele de validare online și presiunea emoțională exercitată de algoritmi.

Asigurarea unor spații sigure, atât acasă, cât și la școală, unde copiii să poată împărtăși preocupările legate de mediul digital fără a fi judecați.

4.2 Bunăstarea comportamentală

Stabilirea unor reguli clare, consecvente și convenite de comun acord pentru utilizarea dispozitivelor — inclusiv perioade fără ecrane în timpul petrecut în familie și în timpul orelor de curs.

Co-crearea regulilor împreună cu copiii (acolo unde este adecvat din punct de vedere al dezvoltării) pentru a crește gradul de respectare a acestora și asumarea responsabilității.

Școlile trebuie să comunice politici clare și consecvente privind utilizarea telefoanelor, aliniate cu ceea ce se așteaptă ca familiile să consolideze acasă.

Tratarea dezvoltării autoreglării ca un obiectiv educațional explicit care necesită sprijin susținut, nu ca o responsabilitate individuală a familiei.

4.3 Sănătatea mintală

Conștientizarea efectelor psihologice cumulative ale conectivității constante și ale consumului de conținut în format scurt (short-form content).

Introducerea unor perioade autentice de deconectare digitală, zilnice și săptămânale, atât în rutinele școlare, cât și în cele de acasă.

Abordarea factorilor de stres structurali din partea școlii: termene limită târzii pentru încărcarea temelor, așteptări inconsecvente privind platformele de mesagerie și evaluări online de înaltă frecvență.

Orientarea îndrumărilor în funcție de tipul calitativ al implicării (navigare pasivă vs. utilizare activă/creativă), nu doar de durata timpului petrecut în fața ecranului.

4.4 Relațiile sociale

Școlile ar trebui să protejeze activ interacțiunea față în față prin politici de pauze fără telefoane și activități de grup structurate.

Integrarea explicită a etichetei digitale, a rezolvării conflictelor online și a recunoașterii fenomenului de cyberbullying în curriculumul școlar.

Familiile ar trebui să modeleze obiceiuri de comunicare sănătoase și să consolideze valoarea schimburilor sociale în persoană.

4.5 Sănătatea fizică

Promovarea activității fizice zilnice structurate, a rutinelor în aer liber și a timpului liber fără ecrane ca contrapondere la utilizarea digitală prelungită.

Stabilirea și comunicarea unor perioade clare fără ecrane seara, în special înainte de culcare.

Lansarea unor campanii de conștientizare direcționate asupra posturii, igienei somnului, oboselii oculare și consecințelor comportamentului sedentar.

Asigurarea faptului că școlile oferă activități non-digitale captivante în timpul pauzelor și evitarea extinderii inutile a utilizării instrumentelor digitale în perioadele libere.

4.6 Funcționarea cognitivă

Sprijinirea copiilor în utilizarea instrumentelor digitale și a IA ca ajutoare pentru gândire, nu ca înlocuitori ai efortului cognitiv independent.

Abordarea explicită a instrumentelor IA în curriculumul școlar: utilizări adecvate, limitări, riscuri de halucinație și implicații asupra integrității academice.

Protejarea angajamentului susținut cu conținutul de formă lungă, lectura pe suport de hârtie și rezolvarea problemelor complexe, în paralel cu învățarea digitală.

Reevaluarea reducerii materialelor de învățare tipărite în școli, având în vedere preocupările constante ale părinților cu privire la implicațiile asupra nivelului de alfabetizare și a proceselor cognitive.

4.7 Competențe digitale (Prioritate transversală)

> *Consolidarea capacității părinților prin acțiuni direcționate este o prioritate strategică identificată constant în toate cele șase țări partenere.*

Pentru părinți, sprijinul practic, accesibil și actualizat trebuie să depășească mesajele generice despre siguranța online și să abordeze:

- Platformele specifice și instrumentele IA pe care copiii le folosesc efectiv, precum și riscurile pe care acestea le implică.
- Modul în care funcționează algoritmii și cum se poate discuta despre influența acestora cu copiii.
- Strategii practice pentru stabilirea și menținerea unor rutine digitale sănătoase.
- Modul de identificare și răspuns la stresul digital, dependență sau conflictele online.
- Modul de implicare productivă în dezbaterile de politici publice aflate în evoluție, inclusiv aplicarea restricțiilor de vârstă pe rețelele sociale.

Pentru copii, maturitatea digitală — care cuprinde gândirea critică, autoreglarea, comunicarea responsabilă, evaluarea surselor, alfabetizarea IA și conștientizarea confidențialității — trebuie să fie integrată explicit în curriculumul școlar. Fluența tehnică nu este suficientă.

Pentru sistem în ansamblu, bunăstarea digitală necesită abordări coerente, coordonate și consecvente la nivel de familie, școală și politici publice — cu un limbaj comun, așteptări comune și responsabilitate partajată. Învățarea de la egal la egal între părinți (schimbul de experiențe și strategii) a fost propusă în mai multe țări (BG, PL, GR) ca o resursă extrem de valoroasă și insuficient exploatată.

5. ConcluZIE

> *Proiectul DWELL este poziționat astfel încât să aducă o contribuție semnificativă la bunăstarea digitală în școlile europene — atât prin baza sa de dovezi, cât și prin instrumentele practice și recomandările de politici pe care le va produce.*

Sinteza transnațională relevă o imagine constantă: tehnologiile digitale sunt acum integrate structural în viața copiilor, reprezentând mediul prin care se desfășoară temele școlare, comunicarea cu colegii, divertismentul și apartenența socială — adesea prin intermediul unui singur dispozitiv. Părinții nu pot pur și simplu să elimine

tehnologia fără a izola copiii din punct de vedere social și educațional, însă observă efecte dăunătoare concrete cauzate de utilizarea nereglementată, excesivă sau ghidată necorespunzător.

Opt concluzii transversale sintetizează baza de dovezi:

1. Efectul multidimensional: Timpul excesiv în fața ecranului afectează simultan reglarea emoțională, sănătatea mintală, rezistența fizică, abilitățile sociale, concentrarea cognitivă și autoreglarea comportamentală.

2. Dispozitivul de convergență: Smartphone-ul, ca dispozitiv care reunește toate activitățile, face ca stabilirea limitelor să fie dificilă din punct de vedere structural atât pentru părinți, cât și pentru școli.

3. Specificul rețelelor sociale: Social media și conținutul de formă scurtă generează presiune prin comparare, FOMO, volatilitate emoțională și fragmentarea atenției într-un mod calitativ diferit față de alte tipuri de utilizare digitală.

4. Mascarea imaturității: Fluența tehnică a copiilor maschează un decalaj semnificativ de maturitate digitală, lăsându-i expuși la riscuri pe care încrederea lor operațională le ascunde.

5. Nevoia de sprijin pentru părinți: Părinții sunt insuficient echipați pentru a ghida, monitoriza sau interveni eficient și au nevoie de sprijin practic, specific și susținut.

6. Inconsistența așteptărilor: Lipsa de corelare între așteptările de acasă și cele de la școală creează confuzie și împiedică formarea unor rutine sănătoase stabile.

7. Vizibilitatea scăzută a adulților: Accesul limitat al adulților în grupurile de chat închise, fluxurile de videoclipuri scurte și spațiile de mesagerie directă (DM), împreună cu expunerea la cyberbullying și conținut dăunător, creează riscuri pe care părinții se simt cel mai puțin pregătiți să le gestioneze.

8. Responsabilitatea partajată: Bunăstarea digitală nu poate fi realizată doar de familii sau doar de școli; aceasta necesită o acțiune coordonată între familie, școală și nivelul politicilor publice.

Cadrul DWELL (FRAME-DWELL) și instrumentele de consolidare a capacităților (CERTIFY-DWELL, AWARE-DWELL) ar trebui să reflecte distincția dintre fluența tehnică și maturitatea digitală și să construiască programe care dezvoltă întreaga gamă de competențe necesare pentru o bunăstare digitală autentică a copiilor, părinților și educatorilor.

Raport elaborat în cadrul proiectului DWELL (Acord de Grant nr. 101195998)

Programul Erasmus+ — Experimentarea politicilor europene (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)

Aprilie 2026

Coordinator:

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

Partners:

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

DIMITRA educational organization

KLS — Partners —

MMC Mediterranean Management Centre

VAMK

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.