

CE ESTE BULLYING-ul?

Un comportament intenționat prin care agresorul rănește, persecută, intimidă sau umilește victima prin acțiuni repetate, iar victima nu are puterea de a se apăra.

ELEMENTELE CHEIE ALE BULLYING-ului:

- intenția agresorului de a răni +
- comportamente ce provoacă durere fizică sau emoțională +
- acțiuni repetate ale agresorului +
- satisfacție evidentă din partea agresorului +
- dezechilibrul de forțe dintre agresor și victimă +
- sentiment de neputință din partea victimei.



CE TIPURI DE BULLYING EXISTĂ?

VERBAL:

- amenințări cu bătaia sau alte forme de violență
- șantaj, intimidare
- tachinare, umilire
- insultare, poreclire
- mesaje cu conținut răstist etc.

FIZIC:

- lovine, pocnire
- pipocare, plesnit
- pus piedică
- împingere
- deteriorarea, distrugerea sau deposedarea de lucrurile personale etc.

EMOȚIONAL și SOCIAL:

- manipulare
- bârfe, minciuni
- răspândirea de zvonuri false
- farse cu scopul de a umili
- excluderea intenționată dintr-un grup sau de la o activitate etc.

**BULLYING-ul NU ESTE OK
ȘI NU TREBUIE TOLERAT SUB NICIO FORMĂ!**

CE FAC DACĂ SUNT ȚINTA BULLYING-ului?

Țin minte că sunt puternic(ă) și demn(ă) de respect.

- ✓ Evit spațiile în care să rămân singur(ă). Stau cu prietenii mei, socializez.
- ✓ Părăsesc locul. Gătesc un loc sigur unde sunt adulți sau prietenii mei.
- ✓ Respir încet și adânc pentru a-mi regla pulsul și a mă calma.
- ✓ Ignor persoana care mă bullyingează (agresează, insultă, intimidă).
- ✓ Nu î dau putere asupra mea celui care mă bullyingează. Nu las să se vadă că mi-e frică.
- ✓ Arăt că sunt calm(ă) și sigur(ă) pe mine, stau cu spatele drept, capul sus, privesc direct.
- ✓ Nu mă las provocat(ă), manifest plăcerea și indiferență, răspund scurt și cu umor. (De ex. „Ei și ce?” / „Mulțumesc că ai observat că am ochelari” / „Cură pasii!” etc.)
- ✓ Cer ajutorul unui adult. Povestesc ce mi s-a întâmplat și cer ajutor.
- ✓ Sun la **Telefonul Copilului: 116111**. Apelurile sunt confidențiale și gratuite.

NIMENI NU ARE DREPTUL SĂ MĂ UMILEASCĂ!

PARTICIPANȚII LA UN ACT DE BULLYING SUNT:

Victima

persoana supusă bullyingului



Bully

agresorul



Adeptii

agresorului



Martorii

pasivi și posibili apărători



DACĂ SUNT EU CEL CARE COMITE ACTE DE BULLYING:

Acțiunile mele ar putea duce la consecințe/urmări grave.

- ✓ Mă gândesc cum mi-aș simți în locul copilului pe care îl atac.
- ✓ Gătesc soluții constructive pentru a-mi controla furia. Practic sportul, mă implic în activități școlare și extracurriculare etc.
- ✓ Pot arăta că sunt puternic prin alte căi, de ex. prin a ajuta pe cineva.
- ✓ Îmi fac prieteni adevărați, care mă ajută să mă descopăr și să devin mai bun.
- ✓ Cer ajutorul unui adult de încredere, pentru a-mi oferi sprijin să-mi gestionez emoțiile și acțiunile negative.
- ✓ Sun la **Telefonul Copilului: 116111**, pentru a vorbi cu un specialist (psiholog). Apelurile sunt confidențiale și gratuite.

BULLYING-UL NU ESTE COOL!

CUM POT OPRI O SITUAȚIE DE BULLYING?

Dacă sunt martor al unui act de bullying, acționez!

- ✓ Spun STOP! Nu este corect să faci pe cineva să sufere.
- ✓ Distrag atenția celui care comite actul de bullying. De ex. printr-o întrebare spontană: „Ai auzit ce s-a întâmplat aici?”
- ✓ Suferin și ajut copilul supus bullying-ului. Îl ascult, îi ofer ajutor și îi sunt alături în recreeră, după lecții sau în drum spre casă.
- ✓ Nu răspundesc zvonurilor. Refuz să bârfeș și să râd de altcineva.
- ✓ Vorbesc cu un adult. Cer ajutorul unui profesor, părinte sau altui adult de încredere.
- ✓ Sun la **Telefonul Copilului: 116111**. Apelurile sunt confidențiale și gratuite.

ACȚIUNILE MELE POT FACE DIFERENȚA!