



www.combatbullying.eu

[@ info@combatbullying.eu](mailto:info@combatbullying.eu)

Shid de sprijin de la egal la egal



Titlul proiectului:

Combaterea Bullying-ului: un program pentru întreaga școală

Acronimul proiectului:

ComBuS

Numărul proiectului:

JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7698



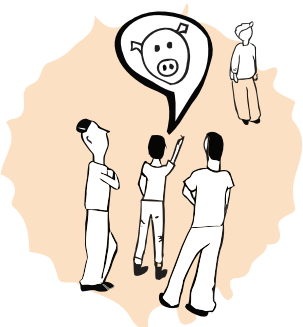


Ce este bullying-ul?

Bullying poate fi orice acțiune repetitivă realizată de o persoană sau de un grup ale cărei intenții sunt acelea de a provoca supărarea, enervarea, neliniștea și teama unei alte persoane.

Care sunt formele bullying-ului?

Bullying-ul poate lua mai multe forme, între care:



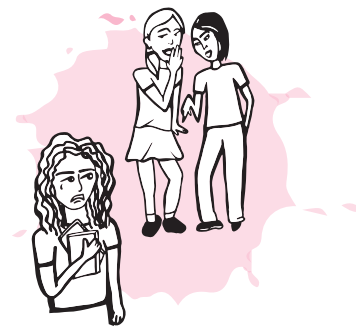
Verbala:

- Folosirea unui apelativ
- Insultarea
- Tachinarea
- Stresarea, tensionarea
- Răspândirea bârfelor
- Amenințarea, cu scopul de a răni pe cineva



Fizică:

- Bătaia
- Lovirea
- Împiedicarea
- Ciupirea
- Împingerea
- Scuriparea
- Ruperea lucrurilor unei persoane



Emoțională:

- A izola pe cineva în mod intenționat
- A râde de cineva
- A imita pe cineva într-un mod răutăcios
- A râde pe seama cuiva
- A încerca discreditarea cuiva și a-l face să se simtă rău

Unde poate avea loc fenomenul de bullying?

Bullying-ul poate apărea oriunde. Poate apare:

În școală - în timpul, înainte sau după cursuri, în recreații sau în pauza de masă.

În afara școlii - în drumul spre sau de la școală, în cartierul tău sau la locurile de joacă.

Online - Internet, mesaje text, email-uri, Snapchats, rețele de socializare, trimiterea de poze ale altora pe telefonul tău. Acestea sunt toate tipurile de bullying care pot apărea loc online. Ele poartă denumirea de Cyberbullying.





Caracteristici ale victimelor:

O persoană care experimentează bullying-ul poate avea următoarele semne / comportamente:

- *Frică de a merge la școală;*
- *Plânge tot timpul sau pare tristă;*
- *Se teme să iasă cu unii copii;*
- *Mănâncă mai puțin decât este normal în recreații sau în pauza de prânz;*
- *Se simte bolnavă și are în mod regulat durere de stomac;*
- *Prezintă vânătăi;*
- *Are cărți sau ghiozdane rupte sau deteriorate;*
- *Stă singură în recreații sau în pauza de prânz;*
- *Pare îngrijorată sau agitată în recreații sau în pauza de prânz;*

Prin identificarea acestor semne, poți recunoaște o persoană care este agresată.



Trăsăturile agresorilor

- *Aceștia pot avea probleme acasă. Copiii care trăiesc într-un mediu violent sau sunt martorii unor acte de violență pot aduce acest comportament în școală.*
- *Pot crede că terorizându-i pe alții îi face să pară duri sau grozavi în ochii colegilor de clasă.*
- *Pot fi geloși pe alți copii și caută să primească mai multă atenție ei înșiși.*
- *Pot să nu cunoască ce înseamnă a fi un bun prieten.*
- *Pot să nu realizeze cât de rău pot face ei o persoană să se simtă.*



Cum poți ajuta pe cineva care este agresat?

Dacă crezi că cineva din clasa ta este agresat, îl poți ajuta făcând următoarele lucruri:

- **Nu te alătura** - uneori, copiii îi agrează pe ceilalți deoarece ei cred că astfel par puternici și grozavi. Dacă te alături lui, agresorul poate crede că este grozav ca el să îi agrezeze pe ceilalți. Dacă îl ignori, agresorul poate realiza că nu este grozav să își agrezeze colegii și astfel poate renunța.
- **Vorbește cu colegii care sunt agresați** - arată-le că ai văzut cum îi tratează agresorul, că nu este bine și că ei nu au nicio vină.
- **Devino prietenul unor astfel de colegi** - mergeți împreună spre clasă, vorbiți în curte, ai grijă de ei. Acest lucru îi va ajuta într-adevăr dacă sunt agresați. E bine să ai un prieten.
- **Vorbește cu agresorul și cere-i să înceteze** - uneori, agresorul nu știe că îi pot face pe ceilalți să se simtă prost. Comunicarea cu o astfel de persoană o poate ajuta să-și schimbe modul în care se comportă cu colegii. Fă asta doar în cazul în care crezi că nu ești o țintă a agresorului tu însuși. Dacă consideri că vei fi pus tu însuși în pericol, vorbește mai întâi cu un adult.
- **Spune mai departe** - vorbește-i unui profesor sau părinte despre cineva agresat. Doar pentru că povestești unui profesor sau părinte despre cineva care este agresat nu înseamnă că îl părăști pe agresor. Asta înseamnă că de fapt îi protejezi pe ceilalți din clasa ta să nu fie și ei agresați. Este un lucru pentru care trebuie să fii mândru.

Ce poți face dacă cineva te agrează?

- Îndepărtează-te de o situație periculoasă cât de repede poți.
- Povestește cuiva de încredere despre asta: părinților, profesorilor, directorului sau unor vechi prietenilor.
- Dacă persoana căreia îi spui nu te poate ajuta sau nu face nimic în acest sens, găsește pe altcineva! Nu păstra niciodată secret faptul că ești agresat!
- Exersează limbajul corpului - umerii în spate, capul sus și zâmbetul pe buze. Încearcă să nu îi permiți agresorului să vadă că ești trist. Agresorii caută semne că ești supărat și pot să te agrezeze mai departe.
- Implică-te în activități extrașcolare care te ajută să crești nivelul stimei de sine.
- Evită zonele în care agresorii se simt confortabil să te terorizeze cum ar fi colțuri ale spațiilor de joacă, coridoare pustii unde profesorii nu te pot vedea.
- Încearcă să te înconjori de prieteni și oameni ce îți vor lua apărarea.
- Nu da niciodată vina pe tine însuși, persoana care te agrează este cea care greșește și trebuie învinuită.



Bullying-ul

**nu este un lucru bun și
nimeni niciodată
nu merită să fie agresat!**

