



Prevenirea Bullyingului în Școli

Un ghid pentru crearea unui mediu școlar sigur și incluziv





Ce este Bullyingul?

Bullyingul este un comportament agresiv, repetitiv și intenționat, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă



AGRESIV

REPETITIV

**DEZECHILIBRU
DE PUTERE**



Nu este o simplă glumă sau conflict izolat, ci o problemă serioasă care afectează sănătatea mintală și fizică



Discuția deschisă este esențială pentru un mediu educațional sigur și incluziv

Bullyingul Verbal și Fizic



BULLYING VERBAL

- Porecle jignitoare și insulte
- Amenințări și intimidări
- Remarci sarcastice sau umilitoare
- Răspândirea de zvonuri și bârfe
- Comentarii discriminatorii



BULLYING FIZIC

- Lovire, împingere, îmbrâncire
- Distrugerea bunurilor personale
- Furtul cu forța a banilor sau mâncării
- Constrângerea fizică
- Intimidarea prin gesturi amenințătoare

Ambele forme pot avea efecte devastatoare asupra victimelor

Bullyingul Social și Cyberbullyingul

BULLYING SOCIAL

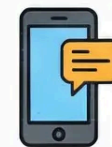


- Excluderea din grupuri sau activități
- Răspândirea de zvonuri
- Umilirea publică
- Izolarea socială



CYBERBULLYING

- Mesaje jignitoare online
- Furtul identității digitale
- Excluderea din grupuri online
- Șantaj cu informații personale



Ambele forme pot avea efecte devastatoare asupra victimelor



Efectele Bullyingului

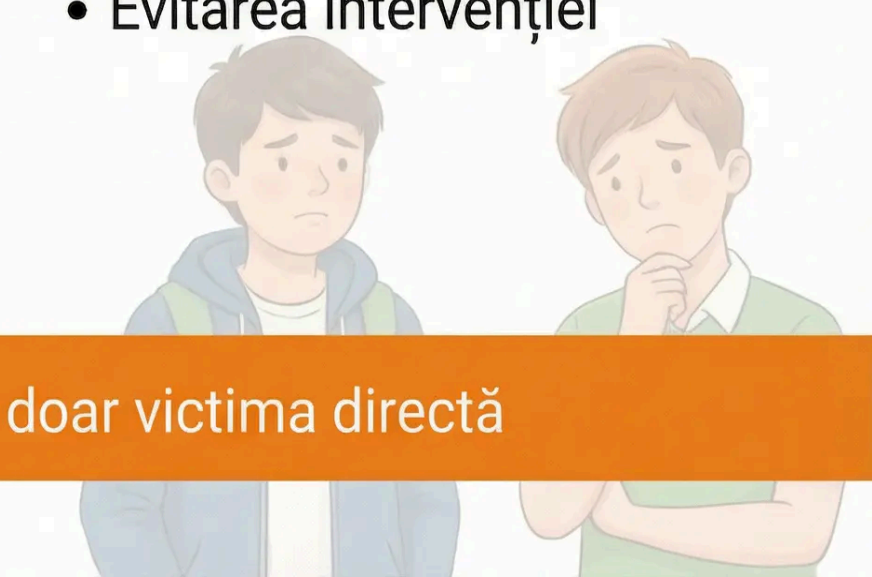
VICTIMELE

- Anxietate și depresie
 - Probleme de sănătate fizică
 - Scăderea performanței școlare
 - Izolare socială
- 

AGRESORII

- Risc crescut de depresie
- Comportamente antisociale
- Dificultăți în relații
- Probleme profesionale

MARTORII

- Sentimente de frică
 - Anxietate și vinovăție
 - Absenteism școlar
 - Evitarea intervenției
- 

Bullyingul afectează întreaga comunitate școlară, nu doar victima directă

Ce să faci dacă ești victimă

Nu ești singur! Există modalități prin care poți schimba situația

1. Vorbește cu un adult de încredere - părinți, profesori, consilier școlar

2. Fii asertiv - spune calm dar ferm "Oprește-te!" sau "Nu este în regulă!"

3. Raportează incidentul - nu păstra tăcerea, lucrurile se pot agrava



Important: Nu te învinovăți - nu este vina ta că ești hărțuit!

Cum să fii un martor activ

Intervenția ta poate opri bullyingul și poate oferi sprijinul necesar victimei

NU încuraja agresorul

Nu râde, nu aplauda, nu te alătura

Oferă SPRIJIN victimei

Arată-i că nu este singură, vorbește cu ea după incident

RAPORTEAZĂ incidentul

Spune unui profesor sau adult de încredere ce s-a întâmplat

INCLUDE elevii excluși

Invită-i să se alătore grupului sau activităților



Fii vocea care face diferența!

Construirea Încrederii în Sine

O stimă de sine ridicată te poate face mai puțin vulnerabil în fața bullyingului



Practică hobby-uri și activități extracurriculare

Descoperă-ți talentele și fă-ți prieteni noi



Petrece timp cu prieteni care te susțin

Alege prieteni care te respectă și te încurajează



Lucrează la dezvoltarea personală

Consiliere pentru creșterea încrederii în sine



Încrederea în sine este cea mai bună apărare!

Concluzii: Spre o școală sigură



Prevenirea bullyingului este o responsabilitate comună

- Elevii, profesorii și părinții trebuie să colaboreze
- Promovăm respectul, empatia și incluziunea
- Nu rămânem indiferenți - acționăm prompt



Fiecare elev merită să se simtă respectat și protejat