



# ALEGE SĂ TE OPUI BULLYING-ULUI!



**Salvați Copiii**  
Save the Children România



## Despre bullying

---

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează copiilor.



Bullying-ul înseamnă orice acțiune agresivă, intenționată, care are drept scop de a-i face pe ceilalți colegi sau prieteni să sufere, atât fizic cât și emoțional, care implică un dezechilibru de putere între elevul agresor și elevul victimă, și care se manifestă în mod repetat. Atunci când un elev este victima bullying-ului, de regulă, la fața locului se află și alți colegi, numiți martori, care îl pot încuraja pe agresor sau vor încerca să-l apere pe cel agresat. E important ca tu să faci partea din categoria celor care se opun acestor acte negative, intervenind sau povestind unui cadru didactic ceea ce ai văzut.

Bullyingul poate fi:

- 1. Fizic:** lovire, împingere, punerea unei piedici, îmbrâncire, lovit cu palma, distrugerea/deposedarea/furtul de obiecte personale. Deseori aceste fapte sunt comise atunci când în preajmă nu se află niciun cadru didactic sau părinte.
- 2. Verbal:** porecle, insulte, tachinare, umilire, intimidare, amenințări, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist. Acestea pot da naștere unor mari suferințe.
- 3. Social:** minciună și/sau răspândire de zvonuri negative/umiltoare, realizarea de farse cu scopul de a umili/crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii/izolării sociale, bârfa, umilirea publică, inventarea unor întâmplări neadevărate despre colegi. Adesea ascunse, greu de identificat/recunoscut, ele sunt realizate cu scopul de a distruge reputația unui copil și de a-l umili public.
- 4. Cyberbullying:** mailuri, postări pe FB, Instagram, de mesaje, imagini, filme cu conținut abuziv/jignitor/ofensator, excluderea deliberată a unui copil dintr-un grup online; furtul de date cu caracter personal sau de parole ale unor conturi personale (de e-mail, FB etc.). Aceasta este o formă deosebit de dăunătoare de bullying, pentru că mesajele pot ajunge instantaneu la un număr foarte mare de copii sau adulți, iar victima nu poate controla în niciun fel situația.

Așadar, este foarte important să fiți vigilenți și să identificați rapid această formă de comportament violent și să vă adresați unui cadru didactic sau părintelui pentru a vă apăra sau pentru a-i ajuta pe colegii voștri care sunt în această situație.

În această broșură vei afla informații despre:

- cum să-ți cunoști și să-ți gestionezi emoțiile;
- cum să devii mai sociabil și să-ți lărgеști cercul de prieteni;
- cum să te simți mai bine cu tine și să-ți crești stima de sine;
- ce poți face atunci când te afli față în față cu agresorul.



## **AUTOREGLAREA EMOȚIONALĂ**

Bullying-ul induce multe emoții negative, cum ar fi frica, furia, rușinea, tristețea sau confuzia, deoarece afectează atât de multe aspecte ale vieții tale. Atunci când ești victimă a bullying-ului, când ești martor la o situație de bullying sau chiar când ești un agresor, nu te simți foarte confortabil. Dar, de îndată ce îți vei regla emoțiile negative, în special furia și frica, vei putea să gândești mai clar și să-ți faci un plan de rezolvare a situației.

### **Cum exprimăm emoțiile?**

#### ***Pasiv sau pasiv-agresiv***

Atunci când îți exprimi emoțiile într-un mod pasiv, lumea din jurul tău nu știe cum stau lucrurile cu adevărat. Te prefaci și spui "Sunt ok, n-am nimic" și, poate, în sinea ta, te aștepti ca ceilalți să ghicească ce simți tu cu adevărat, însă ei nu au cum să facă lucrul acesta. În ciuda cuvintelor pe care le spui, comportamentul tău denotă tristețe și disconfort. Îți strângi pumnii și arăți de parcă ai fi gata să plângi. Devii din ce în ce mai izolat, neînțeles și simți că nimănui nu-i pasă de tine.

Atunci când îți exprimi emoțiile într-un mod pasiv-agresiv, începi să-i vorbești pe ceilalți pe la spate, să răspândești zvonuri răutăcioase despre alții. Acasă le arăți părinților că ești supărat, dar când te întreabă ce ți s-a întâmplat le spui „Nu vreau să vorbesc despre asta” sau făcând o criză de furie. Ei știu că ceva e în neregulă cu tine, dar nu te pot ajuta, așa că se simt triști.

#### ***Agresiv***

Atunci când ești agresiv, îți exprimi emoțiile într-un fel pe care să-l vadă toți cei din jur. Țipi la membrii familiei tale sau la alți copii, arunci și spargi obiecte, lovești alte persoane. Este posibil ca tu să fii furios, dar nu îți imaginezi impactul pe care îl are explozia emoțiilor tale asupra

celorlalți. Când ești agresiv, cei din jurul tău pot deveni și ei agresivi, sau se pot speria și se vor îndepărta de tine.

### Asertiv/echilibrat

Atunci când ești asertiv, îți dai seama ce emoție trăiești, fie ea de frică, furie sau confort. După care îți dai seama cum să exprimi emoția respectivă astfel încât să nu-ți rănești prietenii, colegii ori părinții.

Iată câteva exemple din fiecare tip de comportament.

## Pasiv, agresiv sau asertiv?

Agresorul	Victima
„Ești gras”	 <b>Pasiv:</b> „Nu sunt gras.”
	 <b>Agresiv:</b> „Și tu ești un prost.”
	 <b>Asertiv:</b> „Nu, sunt doar bine făcut.”
„Nu poți să te joci cu noi”	 <b>Pasiv:</b> „De ce nu pot să mă joc cu voi?”
	 <b>Agresiv:</b> „O să mă duc să-i spun profei.”
	 <b>Asertiv:</b> „Mulțumesc că mi-ai spus.”
„Pleacă de aici!” Lovește	 <b>Pasiv:</b> Este supărat, plânge, se îndepărtează.
	 <b>Agresiv:</b> Lovește la rândul lui.
	 <b>Asertiv:</b> „Mă doare când mă lovești. Oprește-te!”

## CE POȚI FACE CU EMOȚIILE TALE?

### Scapă de furie

- Fă sport, mergi pe jos, aleargă, sari, înoată.
- Scrie într-un jurnal ce simți și ce s-a întâmplat.
- Du-te într-un loc liniștit și încearcă să te calmezi.
- Ascultă muzică sau cântă la un instrument.
- Dansează energic.
- Învăță arte marțiale. Te vor ajuta să-ți controlezi mai bine emoțiile.

### Gestionează stress-ul și anxietatea

- Respiră adânc de mai multe ori.
- Practică un sport care să te relaxeze și fă exerciții fizice: gimnastică, aerobic, yoga, fugi în sus și în jos pe scări.
- Adu-ți aminte de momente în care te-ai simțit fericit cu adevărat.
- Găsește-ți un hobby nou.
- Joacă-te cu animalul de companie.
- Întâlnește-te cu prietenii, distrează-te cu ei, uitați-vă la desene animate sau comedii, jucați-vă împreună pe calculator.
- Amână-ți grijile. Dă-ți voie să te gândești la ele doar o dată pe zi, pentru un scurt timp.
- Închide ochii și imaginează-ți că ești într-o călătorie într-un loc minunat care te face să te simți calm și fericit.

### Treci peste tristețe

- Lasă tristețea să iasă din tine. Plângi. (Dacă nu reușești, curăță o ceapă, mănâncă ardei iute sau hrean.)
- Petrece timp cu animalul tău de companie. Mângâie-l, ia-l în brațe, joacă-te cu el.
- Petrece timp cu persoanele dragi. Îmbrățișează-le.
- Adu-ți aminte de momentele în care te-ai simțit fericit.

### Învăță să te simți vesel

- Fă-ți o listă cu lucrurile care te fac să te simți vesel: hainele care îți plac, jocurile, parfumurile, jucăriile, revistele, cărțile, hobby-urile.
- Fă ceva diferit, de ex. încearcă o ciocolată nouă, schimbă-ți coafura, redecorează-ți camera, mergi la școală pe un alt drum.
- Petrece timp făcând activități plăcute ca sportul, dansul, jocurile, discuțiile pe internet pe teme de interes pentru tine.
- Găsește lucruri care te fac să zâmbești sau să râzi.
- Fă ceva frumos pentru o altă persoană și urmărește-i reacția.
- Petrece timp cu prietenii sau membrii ai familiei care sunt distractivi, veseli și țin la tine. Dacă nu e nimeni disponibil, atunci sună la telefon un coleg de clasă pe care nu îl cunoști foarte bine și vorbești despre teme.
- Enumeră cinci lucruri drăguțe pe care oamenii le-au spus despre tine recent.
- Încurajează-te singur. Gândește-te la calitățile tale.





## CUM SĂ DEVII MAI SOCIABIL

**Fii prietenos și vorbește cu mulți copii:** Privește-i în ochi când vorbești cu ei, fii relaxat și zâmbește constant, astfel ca ei să-și dea seama că nu ești timid arogant sau răutăcios. Discută despre lucruri și situații de zi cu zi. Felul în care te comporti este mai important decât cuvintele pe care le folosești. Discuțiile de acest fel sporesc încrederea celorlalți în tine.

**Arată că ești interesat de ceilalți:** Nu te gândi la felul în care arăți sau te simți tu. Pune întrebări care să arate că ești interesat de ceea ce face celălalt sau de ce ați putea face împreună. Cu cât vei fi mai interesat de alți copii, cu atât vor fi și ei mai interesați de tine. Încearcă să-ți întărești relațiile cu cel puțin 5 copii.

**Fii tu însuși:** Majoritatea copiilor nu se simt bine lângă o persoană care este întotdeauna „drăguț”. Ar putea să creadă despre ea că este prefăcută, că poartă o mască. Copiii au nevoie să știe ce gândești cu adevărat, ce simți și ce vrei, înainte de a avea încredere în tine. Abia după aceea vor reuși să relaționeze cu tine. Așa că folosește propoziții care să înceapă cu „Eu...” și exprimă-te clar. Este la latitudinea lor cum îți vor răspunde.

**La în considerare diferențele:** Ori de câte ori oamenii se află într-o relație, vor exista diferențe de opinie, așa cum se întâmplă și la tine acasă. Este normal să-ți împărtășești părerile tale și să discuți, să confrunți sau să negociezi diferențele față de celelalte opinii. Uneori ai să câștigi tu, alteori celălalt copil. Vor fi și situații în care veți ajunge amândoi la un compromis. Evită, însă, copiii care vor încerca să te controleze sau să te vorbească de rău.

**Prietenii adevărați îți sunt mereu alături:** Există o diferență între prietenii adevărați și cei întâmplători. Prietenii întâmplători vin și pleacă, în timp ce prietenilor adevărați chiar le pasă

de tine. Prietenii adevărați vor să petreacă timp cu tine în mod constant: luând prânzul la școală, vizitându-te după ore, dormind uneori la tine acasă. Ei investesc în prietenia voastră și nu se așteaptă ca tu să le oferi mai mult decât îți oferă ei ție. Ei iartă, uită și rămân prieteni cu tine.

**Aționează:** Copiii care sunt populari fac întotdeauna întâlniri sociale. Ei lucrează pentru a-și construi o viață socială. Cu cât vei încerca mai des să ai întâlniri sociale cu alți copii, cu atât vei deveni mai sociabil. Nu mai petrece timpul în fața telefonului în pauze. Petrece acest timp mai bine în compania altor copii pentru a-ți dezvolta un grup de suport. Dacă îi vei invita pe copii la tine acasă, veți ajunge să vă cunoașteți mai bine unii pe alții.

**Folosește feedback-ul:** Feedback-ul te poate ajuta foarte mult. Dacă îi spui sau îi faci un lucru neplăcut unui copil, acesta va reacționa imediat printr-o privire, un cuvânt sau o acțiune. Află de ce a reacționat în acest fel. I-a plăcut sau nu i-a plăcut comportamentul tău? Astfel veți putea să discutați și să vă oferiți feedback unul altuia.

**Nimeni nu este perfect:** Nu poți avea întotdeauna un comportament adecvat. Câteodată te vei gândi doar la tine sau vei vorbi doar despre tine. Același lucru este valabil și pentru prietenii tăi. Cu toții facem greșeli. Uneori prietenii pot fi neatenți, dificili sau răi, și nu întotdeauna vei ști de ce se comportă așa. Nu poți să-i judeci până când nu vei înțelege prin ce au trecut. Nu te aștepta ca prietenii tăi să fie perfecți. Mulțumește-te dacă ei sunt buni prieteni 75% din timp.

**Împrietenește-te cu mai multe categorii de copii:** Deși este important să ai mai mulți prieteni de vârsta ta, este bine să ai și alte tipuri de prieteni. Pot fi mai mari ca vârstă decât tine sau mai mici. Îi poți întâlni la școală sau acolo unde faci sport, la tine în cartier, la dansuri, la teatru sau în tabere. Așa cum fac și părinții tăi, te poți împrieteni cu

alte persoane într-o mulțime de locuri, lucru care îți va îmbogăți viața socială, te va face să fii mai interesant și te va ajuta atunci când colegii tăi de clasă sunt dificili.

**Fă parte dintr-un grup:** Atunci când faci parte dintr-un grup de copii, chiar dacă nu sunt cei mai populari, îți va fi mai bine, decât să stai legat de un singur „cel mai bun prieten”. Grupul te poate ajuta eventual și în confruntarea cu agresorul, iar profesorii vor da mai degrabă crezare unui grup de martori, decât unui singur prieten.

## CUM SĂ-ȚI CREȘTI STIMA DE SINE?

Tot ceea ce faci sau spui, inclusiv felul în care te îmbraci sau vocea pe care o folosești, reflectă felul în care te vezi pe tine. Dacă tu te simți vesel și ai prieteni adevărați, atunci și stima ta de sine va fi ridicată. Dacă stima ta de sine este scăzută, vei atrage în jurul tău prieteni dificili, care te vor manipula, te vor conduce sau te vor agresa, lucru care te va face să te simți și mai rău în pielea ta. Astfel, felul în care prietenii se comportă cu tine, arată, de fapt, felul în care tu te vezi cu adevărat.

**Fă o listă care să-ți crească încrederea în tine:** Găsește o persoană de încredere și roag-o să te ajute să descoperi lucrurile care te fac să te simți încrezător, de succes și puternic (de ex. ești bun la sport, înveți bine, mergi bine pe bicicletă etc.).

**Încurajează-te singur:** Un discurs de încurajare te poate face să te simți mai bine. Fă-ți mai multe discursuri și scrie-le pe bilețele (de ex. ”Pot să fac asta!”, ”Nu îmi este frică!”, ”Îmi place de mine!”). Lipește bilețelele prin casă – la baie, în camera ta, pe ușa frigiderului.

**Fii o persoană distractivă:** Copiii cu o stimă de sine scăzută nu știu să se distreze. Dacă nu ești distractiv, ceilalți

te-ar putea exclude din grupul lor și astfel te vei simți și mai rău. Trebuie să zâmbești și să râzi mai mult, astfel încât ceilalți copii să le facă plăcere să stea în preajma ta. În plus, atunci când râzi nu te mai simți tensionat, nu te mai gândești la emoțiile neplăcute și te simți mai bine.

**Oferă încurajări celor din jur:** Tuturor ne place să fim în atenția cuiva. Dacă vei face ceva care-l va face pe celălalt să se simtă bine, este foarte posibil ca persoana respectivă să-ți întoarcă complimentul și să facă, la rândul lui, ceva drăguț pentru tine. Sunt multe feluri în care poți acționa. Poți să le zâmbești celor pe care îi întâlnești, sau să ajuți un copil care are probleme, sau să fii interesat de hobby-urile, experiențele sau problemele altcuiva.



## CUM ACȚIONEZI?

### Ce poți face când ești în situația de bullying?

**Fii asertiv/relaxat:** Privește-l pe celălalt în ochi, păstrează-ți fața cât mai relaxată și folosește o voce clară și puternică.

**Fii calm:** Nu contează prea mult ceea ce spui, atâta vreme cât arăți și te porți ca o persoană calmă, încrezătoare, politicoasă și respectuoasă. Așa îl vei face pe agresor să dea înapoi.

**Nu-i răspunde înapoi:** Nu este necesar să fii agresiv, nepoliticos sau sarcastic. Dacă agresorul vede că te frustrezi, va ști că și-a atins scopul.

**Fii sincer:** Nu minți spunând „Totul este în regulă” sau „Nu-mi pasă ce spui” dacă nu este adevărat. Agresorul știe că este o minciună. Dacă poți, încearcă mai degrabă să-ți exprimi emoțiile, de ex. „Mă întristez atunci când îmi spui...” sau „Nu-mi place ce faci”

**Începi tu primul:** Dacă faci singur glume pe seama ta, agresorul se va simți frustrat că nu mai poate să te facă de râs.

**Exersează înainte:** Roagă-ți părinții, frații sau prietenii să exerseze împreună cu tine. Pune-i să te ridiculizeze până când o să poți să le răspunzi cât mai natural.

**Un răspuns bun îți poate schimba viața:** Odată ce agresorul își pierde puterea asupra ta, fie se va îndepărta de tine, fie va alege să fiți prieteni. Alți copii vor începe să te respecte și vor începe să te invite în jocurile lor și vor vrea să-ți fie prieteni.

**Învăță să te aperi:** Învăță arte marțiale. Astfel de sporturi sunt foarte eficiente atât pentru agresori, cât și pentru victime. Copiii timizi și vulnerabili vor învăța să se apere prin metode de dezamorsare a situației, decât prin agravarea ei, iar agresorii vor învăța să-și controleze comportamentele. În situații extreme, victimele vor putea să se apere eficient.

**Fă un sport:** Mulți dintre copiii victimă sunt slabi și par neputincioși. Nu-ți petrece timpul în bibliotecă sau în fața calculatorului. Leși și joacă-te afară, mergi la o sală de fitness, învață un sport sau dansează. Chiar și 20 minute de mers pe jos de 5 ori într-o săptămână pot face diferența. Așa vei fi mai capabil să te aperi, să fugi sau să te protejezi mai bine.

**Vorbește tare:** Probabil că la tine acasă vorbești tare cu părinții, așa că fă la fel și la școală. Vorbește tare cu agresorul, atât în clasă, cât și afară. Asigură-te că lumea din jur te aude și că întoarce capul să se uite la tine și la agresor. Asta îl va face să se simtă rușinat.

**Țipă:** Exersează-ți un țipăt puternic, astfel încât toată lumea să-și dea seama dacă ești atacat. Când un copil este atins într-o zonă intimă a corpului, el trebuie să vorbească ferm sau să strige „Oprește-te, nu-mi mai face asta!”.

**Nu te implica:** În caz de bullying pe internet prin email, rețele de socializare sau messenger, cel mai bine este să nu răspunzi comentariilor răutăcioase. Schimbă-ți parola sau utilizatorul și transmite informațiile numai prietenilor foarte apropiați. Blochează toate mesajele din partea agresorului. Spune-le părinților și roagă-i pe ei să răspundă. Fă o înregistrare cu mesajul agresorului și transmite-o școlii sau părinților. Închide-ți telefonul.

## Cum să faci față bullying-ului verbal în școală

Fii calm și cere-i  
politicos să se  
oprească.  
Schimbă  
subiectul!

**Vorbește  
prietenos**

**2**

**Ignoră jignirile  
și părăsește  
locul**

**1**

Nu privi persoana  
care te jignește și  
nu-i vorbi. Poți  
evita să rămâi în  
apropierea celui  
care îți vorbește  
urât.

Cere-i hotărât să se  
oprească și spune-i  
că dacă nu o va  
face te vei adresa  
educatorului/  
învățătorului/  
dirigintei.

**Vorbește cu  
fermitate**

**3**

Colegii te pot  
ajuta să  
depășești  
momentele  
grele.

**Solicită  
sprijinul  
colegilor**

**4**



**5**

**Spune  
educatorului/  
învățătorului/  
dirigintei**

Dacă niciuna din  
primele 4 metode  
nu funcționează,  
spune ce ți se  
întâmplă unui  
cadru didactic.

De 30 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societatea și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 30 de ani de activitate, peste 2.200.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



**Salvați Copiii**  
Save the Children România

### **Secretariatul General**

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,  
010899, București, România

**telefon:** +40 21 316 61 76

**e-mail:** [secretariat@salvaticopiii.ro](mailto:secretariat@salvaticopiii.ro)

**web:** [www.salvaticopiii.ro](http://www.salvaticopiii.ro)