



# 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 părinților.



În ultimul timp, printre preocupările părinților din România, își face loc și fenomenul de bullying, pe fondul mediatizării tot mai frecvente a unor incidente violente care se petrec în școli, fie între elevi, fie între elevi și cadrele didactice. Termenul de bullying are o sferă de cuprindere mai mare decât actele de violență propriu-zisă și cea mai apropiată traducere în limba română ar fi prin „hărțuire”.

*Conform cercetărilor Salvați Copiii,*

**1**  **din 6 copii**  
este bătut în mod repetat  
de către alți copii

**1**  **din 4 copii**  
au fost hărțuiți de persoane  
străine pe Internet

**7**  **din 10 copii**  
au primit mesaje jignitoare  
pe Internet

Bullyingul este de multe ori ignorat sau considerat o parte firească a procesului de creștere și maturizare a copiilor. De obicei, comportamentele de bullying rămân invizibile timp îndelungat sau sunt considerate nesemnificative prin comparație cu comportamentele de agresiune fizică sau abuz. Cu toate acestea, statisticile arată că 1 din 4 copii care manifestă comportamente de bullying evoluează către delincvență, înainte de a împlini 20 de ani. Studiile arată că, pe termen scurt, victimele manifestă un interes tot mai scăzut pentru școală care se exprimă în scăderea rezultatelor la învățătură ajungându-se până la abandon școlar. Pe termen lung, bullying-ul este un predictor pentru instalarea tulburărilor anxioase (inclusiv sindrom de stres posttraumatic) sau a tulburărilor depresive. Așadar, este foarte important să fim vigilenți și să identificăm rapid această formă de comportament violent.

## CE PUTEȚI FACE CA PĂRINȚI ÎN FAȚA ACESTEI NOI PROVOCĂRI?

1. În primul rând, ar trebui să aveți o imagine mai clară asupra a ceea ce înseamnă bullying și care sunt consecințele.
2. În al doilea rând, ar fi util să știți care sunt semnele ce ar putea sugera că un copil este implicat într-o situație de bullying.
3. Și, nu în ultimul rând, este extrem de important să știți care sunt primele măsuri pe care le puteți lua dacă copilul dumneavoastră trece printr-o astfel de situație dificilă.

**Bullying-ul include hărțuirea, intimidarea, ridiculizarea unui elev, provocând rănirea și disconfortul său. 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.

Toate aceste comportamente sunt manifestate în mod repetat de către un alt elev (sau uneori de către un grup de elevi), în condițiile în care între cei doi există un dezechilibru de forțe, unul dominându-l pe celălalt, din punct de vedere al abilităților fizice sau de natură psihologică (abilități cognitive, sociale, imagine de sine).

## **CUM ÎMI DAU SEAMA CÂND COPILUL MEU A DEVENIT VICTIMĂ?**

- Îi este teamă să meargă la școală;
- Se simte rău dimineața;
- Ajunge acasă cu lovituri, vânătăi, tăieturi sau alte răni pe care refuză să le explice sau nu poate să le explice;
- Își modifică traseul către și de la școală (pentru a-și evita colegii);
- Pleacă la școală mai devreme sau mai târziu decât ora obișnuită;
- Are dificultăți cu temele de acasă și are note mai mici decât de obicei;
- Minte;
- Are toleranță scăzută la frustrare;
- Are coșmaruri sau alte tulburări de somn;
- Vine acasă cu obiectele personale distruse;
- Are schimbări emoționale sau comportamentale (liniștit, retras sau dimpotrivă, iritat, agitat), în rutina de joc sau felul în care folosește internetul și rețelele sociale;
- „Pierde” frecvent obiecte personale;
- Cere constant mai mulți bani de buzunar, mai multe sandwich-uri la pachet sau mai multe creioane colorate în penar;
- Devine neliniștit când este întrebat ce se întâmplă la școală;
- Devine mai tăcut și mai trist, introvertit;
- Exprimă neîncredere în forțele proprii;
- Se izolează, se retrage din interacțiunile cu familia;
- Se izolează de prieteni, nu mai ia parte la activitățile care altă dată îi făceau plăcere, preferă să stea acasă;

- Caută pretexte să lipsească de la școală (acuzând dureri de cap sau stomac, răceli etc.);
- Refuză să meargă singur la școală;
- Îi scade pofta de mâncare;
- Merge la toaletă doar acasă (**evită sa meargă la școală căci acolo, fără supravegherea adultului, se întâmplă cele mai multe din comportamentele de bullying**);
- Apar reclamații de la școală privind lipsa de interes față de teme sau probleme de comportament (bătăi cu colegii).

## CUM SĂ-MI ABORDEZ COPILUL DESPRE CARE CRED CĂ ESTE VICTIMĂ A BULLYING-ULUI?

**la în serios plângerile copilului cu privire la comportamentele de hărțuire de la școală!**

- Copiilor le este adesea teamă sau rușine să spună că sunt hărțuiți la școală, așa că, atunci când o fac, **este important să fie crezuți și luați în serios.**
- **Copiii se vor descurca singuri, credem adesea.** În realitate, au nevoie de cineva care să le fie alături, să îi sprijine și să îi înțeleagă.
- **Oferă copilului oportunități** să vorbească despre bullying. Profită de orice moment informal din timpul zilei – când urmăriți ceva la televizor, ascultați muzică, vă jucați sau vă plimbați în parc.
- **Fii atent(ă) la semnele** care ar putea indica faptul că un copil este victimă a bullying-ului.
- **Anunță școala** de îndată ce suspectezi că este victimă a bullying-ului. Odată informate, cadrele didactice ar putea monitoriza mai atent comportamentele copiilor și ar putea lua măsurile necesare pentru a le garanta siguranța. Consilierul sau psihologul școlar ar putea, de asemenea, să ajute copilul sau să vă refere către un serviciu specializat de asistență psihologică.
- Oferă informații despre fenomenul bullying, cu accent asupra formelor sale mai subtile, subliniind că o astfel de situație nu trebuie tolerată, ci trebuie împărtășită cu adulții atunci când se întâmplă.

- Stabilește și repetă împreună cu copilul ce poate să spună dacă este pus în astfel de situații: fie cere în mod repetat stoparea comportamentului care îl deranjează - „încetează”, lasă-mă în pace”, fie răspunde cu umor atacurilor răutăcioase – „mama este o bună bucătăreasă (de aia sunt mai gras)”.
- Sugerează-i anumite strategii de ieșire din astfel de situații – să încerce să evite hărțuitorii, să evite să stea singur, să evite să stea în zone nesupravegheate de personalul școlii.
- Încurajează-l să participe la tot felul de activități în afara școlii, unde ar putea să își facă prieteni, abilitățile sociale astfel dobândite putând fi transferate apoi în contextul școlar. De asemenea, imaginea de sine se poate îmbunătăți prin rezultatele obținute în activitățile extrașcolare.
- Concentrează-te asupra relației tale cu copilul, petrece cu el timp de calitate, mai degrabă decât să discuți zilnic cu el despre incidentele de bullying de la școală.
- ***Asigură-te că toate persoanele din viața copilului (membrii familiei, cadre didactice, personal auxiliar etc.) sunt informate cu privire la fenomenul de bullying.***
- Ia în calcul sau urmează recomandarea primită din partea învățătorului sau dirigintelui de a discuta cu **consilierul școlar**.
- **Cere informații despre politica și programele anti-bullying ale școlii, despre regulamentul școlar, precum și despre sistemul de referire/raportare a cazurilor** și discută apoi cu copilul despre asta, astfel încât să fie bine informat. Faceți împreună un plan de acțiune pentru o situație de bullying, cu toți pașii necesari pentru rezolvarea problemei. Imaginați-vă situații diverse, în care copilul este pe rând implicat direct sau doar martor al unui comportament de bullying.
- **Povestește-i copilului tău despre propria ta copilărie** și ce te ajuta pe tine să rezolvi situațiile dificile.
- **Învăță-l pe copil** să rezolve situațiile contradictorii fără cuvinte și comportamente violente. De asemenea, învață-l abilități de asertivitate și auto-apărare: cum să pășească cu încredere, cum să fie atent la ce se întâmplă în jurul lui, cum să se apere cu ajutorul cuvintelor. Foarte important – învață-l să-și facă prieteni și să le ceară ajutorul la nevoie.

- **Ascultă!** Încurajează-l pe copil să vorbească despre școală, evenimente sociale, ce se întâmplă de obicei pe drumul către și de la școală, în recreații, cum arată toaletele și ce se întâmplă acolo. Acordă atenție conversațiilor lui cu alți copii. Astfel ai putea să descoperi primele indicii cu privire la eventuala poziția de victimă, agresor sau martor direct a copilului tău. Rămâi aproape, cu mintea și inima deschise!
- **Întreabă-l pe copil care crede că ar fi cea mai bună soluție într-o situație de bullying.** Copiii se tem adesea că, dacă raportează o situație de bullying, lucrurile se vor înrăutăți. Au nevoie să fie ascultați și asigurați că împreună veți rezolva problema.





- **Ajută-i pe copii să învețe** abilitățile sociale de care au nevoie pentru a-și face noi prieteni. Un copil încrezător, înconjurat de prieteni, are șanse mici să fie victimă a bullying-ului sau să fie violent cu alți copii. De asemenea, înconjurat de prieteni, va fi suficient de încrezător pentru a lua atitudine, atunci când va fi martorul unui comportament de bullying.
- **Participă la întâlnirile organizate în cadrul școlii pe tema bullying-ului. Fii activ!**



## Cum procedezi dacă ai aflat că, în școala în care înveți, copilul tău a devenit victima unor acte de bullying din partea altor elevi?

1



**Adună informații despre agresiune**

Comunică cu copilul tău cu calm, astfel încât să afli toată povestea și cine a fost implicat (alți copii, adulți).

Păstrează dovezile actelor de bullying (diverse obiecte, inclusiv cele distruse, fotografiile, mesaje, postări pe rețelele de socializare etc.)

Încurajează-ți copilul să comunice educatorului/învățătorului/dirigintelui sau, direct, consilierului școlar orice agresiune fizică, amenințare sau insultă din partea altor elevi.

2



**Vorbește cu responsabilul clasei din care face parte copilul tău**  
(educator, învățător, diriginte)

Stabilește o întâlnire cu responsabilul clasei și comunică-i ce s-a întâmplat.

Cere-i să te informeze periodic cu privire la măsurile luate și la evoluția relației copilului tău cu ceilalți copii.

Cere-i să evalueze dacă se impune intervenția consilierului școlar.

3

**Copilul tău continuă să se plângă despre agresiuni, amenințări sau insulte comise asupra sa de către alți colegi ori adulți din școală?**

4

Urmărește cu atenție evoluția copilului tău și comunică mai des cu el.

Adresează-te consilierului școlar.

Transmite directorului unității școlare o plângere formală prin document scris, email sau fax.

5

Respectă recomandările consilierului școlar.

Dacă ești nemulțumit de modul în care școala a tratat cazul de bullying, poți adresa o plângere inspectoratului școlar județean, Ministerului Educației și Cercetării Naționale ori Avocatului Copilului.

*Consilierul școlar poate recomanda consultarea unui psiholog din afara școlii*

10

## **Nu uita! 73% dintre elevii români afirmă că au fost martorii unei situații de bullying în școala lor.**

Sunt șanse foarte mari ca, printre ei, să se afle și copilul tău. A-l învăța să ia atitudine într-o astfel de situație devine extrem de important, nu doar pentru siguranța lui ci, implicit, pentru diminuarea nivelului de bullying în școală, în general.

Dacă copilul tău a fost supus unui abuz fizic, indiferent de intensitate, ori unor mășuri degradante (insulte, discriminare, comportamente imorale) comise de către un adult din unitatea de învățământ (cadru didactic, membru al personalului auxiliar, alți părinți), adresează-te direct conducerii școlii și poliției și informează inspectoratul școlar asupra demersurilor făcute.

## **CE POATE SĂ FACĂ UN COPIL MARTOR AL BULLYING-ULUI ȘI CUM ÎL POȚI AJUTA PE COPILUL TĂU SĂ DEVINĂ DIN MARTOR PASIV, UN ACTOR IMPLICAT ÎN DIMINUAREA ACESTUI FENOMEN?**

Iată câteva sugestii:

- Primul lucru pe care un copil martor îl poate face este să exprime dezacordul și să nu încurajeze bullying-ul prin râs, aplauze sau orice alt comportament care l-ar ajuta pe copilul care agresează să se simtă puternic și valorizat.
- În funcție de nivelul de confort al fiecărui copil martor și de gravitatea situației respective, învață-l pe copilul tău să ofere ajutor imediat și direct copilului victimă, prin cuvinte adresate celor care îl agresează (ex. **opriți-vă, nu este bine ce faceți!**) și copilului agresat (ex. **eu sunt de partea ta! te voi ajuta!**), precum și prin comportamente de sprijin (ex. îl ajută pe copilul agresat să își strângă lucrurile împrăștiate, să își curețe hainele sau ghiozdanul, dacă au fost murdărite).
- Oferirea de sprijin copilului rănit poate continua și după încheierea propriu-zisă a incidentului, prin adresarea de mesaje de compasiune, empatie și sprijin emoțional.

- În situațiile grave, este important ca fiecare copil să solicite rapid ajutor din partea celui mai apropiat adult (cadru didactic, personal administrativ)!
- Indiferent de gravitatea situației, fiecare situație de bullying trebuie raportată către un adult angajat al școlii. Rolul copilului martor este esențial în sistemul de raportare, dat fiind faptul că un copil victimă, intimidat, speriat și constant amenințat rareori face acest lucru.











## CE POT SĂ FAC DACĂ SUSPECTEZ CĂ ESTE COPILUL MEU CEL CARE ÎI AGRESEAZĂ PE CEILALȚI?

**La problema în serios. Urmărește posibilele semne:**

- Își schimbă grupul de prieteni;
- Exprimă opinii negative față de școală și cadre didactice;
- Apar reclamații de la școală privind implicarea în activitățile de la clasă, complianța la cerințele cadrului didactic, conflicte cu colegii;
- Încearcă să iasă în evidență cu orice preț, face pe grozavul;
- Vine acasă cu obiecte pe care nu le-ar fi putut cumpăra fără implicarea părinților;
- Manifestă izbucniri furioase inexplicabile;
- Este ușor iritabil și se frustrează din orice;
- Refuză să își facă temele;
- Încearcă să domine sau își lovește frații.



## Pași de urmat:

-  **Vorbește cu copilul.** Ține cont de faptul că un copil care-și agresează și hărțuiește colegii va încerca adesea să ascundă emoțiile și comportamentele agresive, iar uneori să dea vina pe alți copii.
-  **Să nu crezi că ai un copil „rău”.** Prin comportamentele și atitudinea lor, copiii ne arată că ceva problematic se întâmplă. De asemenea, profită de această situație, pentru a reflecta în ce măsură empatia, toleranța, generozitatea, curajul, cooperarea și prietenia au fost subiecte explicite de discuție între tine și copilul tău.
-  **Învăță-l pe copilul tău care sunt **alegerile și comportamentele pozitive, valoroase și care sunt cele negative, prin care cei din jurul nostru au de suferit.****
-  **Acordă atenție propriilor comportamente, pe care le ai ca adult, ca părinte.** Asigură-te că nu îți pui copilul în situația de a fi martorul comportamentelor violente, chiar la voi în familie.
-  Evită să exprimi înțelegere față de astfel de comportamente considerând că se întâmplă din vina altcuiva.
-  **Spune-i copilului tău că un astfel de comportament este inacceptabil.** Discută cu el despre impactul negativ al bullying-ului asupra tuturor copiilor.
-  Evită să îl pedepsești și concentrează-te mai degrabă pe stabilirea împreună cu copilul (chiar dacă neagă că el este agresorul) de lucruri concrete pe care acesta le poate face pentru victimă, pentru ca aceasta să se simtă mai confortabil în școală.
-  **Vorbește cu profesorii copilului tău.** Comunicarea frecventă cu aceștia este importantă pentru a avea cât mai multe informații despre comportamentul copilului la școală.
-  **Intensifică supervizarea comportamentelor și activităților în care este implicat copilul.** Află cine îi sunt prietenii și asigură-te că știi unde își petrec timpul liber. Descurajează relațiile de prietenie în care sunt manifestări agresive. Discută întotdeauna cu copilul motivele care se află în spatele comportamentului său agresiv.
-  **Stabilește reguli clare de familie și fii consecvent cu ele.** Implică-i pe copii în stabilirea regulilor pentru a crește șansele ca acestea să fie

respectate. Apreciază efortul copiilor și străduința acestora de a face zi de zi alegeri corecte și sănătoase pentru sine și pentru cei din jur.



**Nu îți umili copilul** doar pentru a-i arăta cum se simte o persoană când este umilită și hărțuită; asta nu va face decât să îi ofere un nou exemplu de violență și să contribuie la acumularea de noi emoții negative. Alege o **reacție eficientă dar non-violentă**, în acord cu vârsta și nivelul de dezvoltare și înțelegere a copilului. A-l pedepsi fizic înseamnă a-i arăta că violența este o soluție, o variantă de comportament acceptabilă.



**Fii alături de copilul tău** în procesul de a învăța cum să își gestioneze emoțiile și impulsurile agresive, într-o manieră empatică, blândă, adecvată, care să nu rănească pe nimeni.



Încurajează participarea la diverse activități de timp liber în care ar putea obține recunoaștere și prestigiu, distracție (recompense pe care altfel le-ar obține din comportamentul de bullying).



**Petrece mai mult timp cu copilul tău.** Gândește-te la activități pe care le puteți face împreună, precum sport sau diverse hobby-uri.



Puneți accent întotdeauna pe efortul copilului și nu pe rezultatul obținut pentru a nu ajunge în situația de a-l împinge pe copil să obțină succesul cu orice preț.



Ajută-ți copilul să-și exprime opiniile folosind un limbaj civilizat, atât atunci când vorbește despre colegi, cadre didactice sau despre oricare altă persoană din jur.



**Apreciază momentele de generozitate și compasiune ale copilului tău față de ceilalți.** Arată-i că astfel de comportamente sunt valorizate și ajută-l să le descopere valoarea intrinsecă și sentimentul de bine pe care fiecare om îl trăiește când face o faptă bună. Nu încuraja comportamentele pozitive cu recompense materiale (cadouri, dulciuri, jocuri, timp la TV etc.); de asemenea, nu ajută să sancționezi comportamentele negative prin pedepsă, respingere sau violență fizică. Astfel, copilul va învăța să facă fapte bune așteptând ceva la schimb sau încercând să evite pedepsele.



Fă-l să se gândească dacă nu ar putea deveni el însuși un elev activ în a oferi ajutor altor copii victime ale bullying-ului.

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)