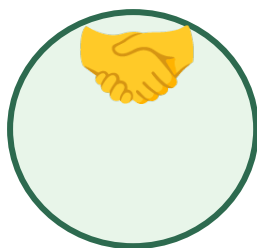


STAND UP, SPEAK OUT: SAY NO TO BULLYING!



Ruptura Tăcerii: Împreună putem opri suferința vizibilă și invizibilă provocată de bullying în școli și comunități.

ECHIPA DE PROIECT / AUTORI:

Adelina Moraru, Andreea-Catalina Popa,
Beatrice-Luana Borcea, Rebeca-Teodora Bălan

Ghid Rapid de Acțiune

→ TALK TO AN ADULT

Vorbește cu un adult de încredere (profesor, părinte, consilier) pentru a găsi soluții sigure la problemele tale.

→ STOP THE SILENCE

Dacă ești martor la bullying, nu rămâne tăcut! Vocea ta are puterea de a schimba situația și de a proteja o victimă.

→ SUPPORT EACH OTHER

Creează un cerc al bunătații. Fii empatic și sprijină-ți colegii. Rămâneți uniți împotriva oricărei forme de hărțuire.



Liceul / Școala
Parteneră



Comunitatea
Erasmus+

Erasmus+ Mobility Outcome

Promovarea incluziunii, empatiei și egalității în mediul școlar european.

1. CE ESTE BULLYING-UL?

Bullying-ul reprezintă un comportament ostil, intenționat și repetat, caracterizat printr-un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acesta poate avea consecințe grave asupra sănătății emoționale și performanței școlare.

2. FORMELE BULLYING-ULUI

Verbal Fizic Relational Cyberbullying

Tip	Manifestări
	Porecle, jigniri, amenințări, remarci sarcastice.
	Lovire, împingere, distrugerea bunurilor personale.
	Excludere din grup, răspândire de zvonuri, izolare.
	Hărțuire online, mesaje de ură pe rețele sociale.

3. CUM RECUNOAȘTEM O VICTIMĂ?

- Scăderea bruscă a rezultatelor școlare.
- Izolare socială și refuzul de a merge la școală.
- Stări frecvente de anxietate, tristețe sau retragere.
- Pierderea sau deteriorarea obiectelor personale.

4. PLAN DE ACȚIUNE PENTRU ELEVI

Dacă ești victimă:

- **Păstrează-ți calmul:** Agresorii caută reacții emoționale.
- **Spune NUU ferm:** Părăsește zona în siguranță.
- **Raportează imediat:** Vorbește cu un profesor, părinte sau consilier.

Dacă ești martor (Bystander):

- **Nu râde și nu încuraja:** Tăcerea înseamnă sprijin pentru agresor.
- **Oferă sprijin victimei:** Arată-i că nu este singură.
- **Cere ajutorul unui adult:** Raportarea nu este "pâră", ci salvarea unui coleg.

5. ROLUL ȘCOLII ȘI AL PĂRINȚILOR

Crearea unui mediu sigur necesită o colaborare strânsă între profesori, părinți și elevi. Ascultarea activă, lipsa judecății și promovarea toleranței sunt pilonii principali ai unei școli fără bullying.

"Împreună construim o comunitate bazată pe respect și empatie!"

Proiect realizat în cadrul mobilității Erasmus+ în Manavgat, Türkiye (12.05.2026).

RESURSE DE SPRIJIN ȘI AJUTOR

- **Telefonul Copilului:** 116 111 (Gratuit & Confidențial)
- **Cabinet Consiliere Școlară:** Luni - Vineri, 08:00 - 14:00

ECHIPA DE ELABORARE ERASMUS+

Adelina Moraru • Andreea-Cătălina Popa
Beatrice-Luana Borcea • Rebeca-Teodora Bălan