



Erasmus+

Proiect Erasmus+
Manavgat, Turcia



ÎMPREUNĂ SPRE O ȘCOALĂ FĂRĂ BULLYING!

Respectă. Sprijină. Include.



„Nu trebuie să fii martor pentru a face
o diferență. Fii parte din soluție!”



Manavgat, Turcia

Ce este bullyingul?

Bullyingul este orice formă de comportament repetitiv, intenționat, prin care o persoană este hărțuită, intimidată, umilită sau exclusă de către una sau mai multe persoane.

Poate avea loc:

- față în față (în școală, pe stradă, etc.),
- online (rețele sociale, mesaje, jocuri),
- sau prin intermediul altor persoane (de exemplu, prin zvonuri).

**Bullyingul nu este o glumă.
Este o formă de violență
și lasă urme adânci.**



Glosar de termeni

Bullying

– hărțuire, intimidare, comportament agresiv repetitiv.

Victimă

– persoana care este ținta bullyingului.

Agresor

– persoana care inițiază și repetă comportamentul de bullying.

Martor

– persoana care asistă la situație, dar nu intervine.

Excludere socială

– izolarea intenționată a unei persoane din grup.

Cyberbullying

– bullying realizat prin mijloace online.

Empatie

– capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altora.

Respect

– acceptarea diferențelor și a drepturilor fiecărei persoane.

Tipuri de bullying



Bullying fizic

- lovituri, împingeri, distrugerea bunurilor
- orice formă de violență fizică



Bullying verbal

- insulte, porecle, jigniri
- amenințări, șantaj



Bullying social (relațional)

- excludere din grup
- răspândirea de zvonuri, manipulare



Cyberbullying

- mesaje urâte, comentarii răutăcioase
- distribuirea de imagini/video fără acord

Toate aceste forme de bullying
sunt la fel de dăunătoare!

Exemple de comportamente

AȘA DA

- ✓ În respect pe toți colegii, indiferent de diferențe.
- ✓ Încurajezi și susții colegii care se simt excluși.
- ✓ Înterziți atunci când vezi bullying.
- ✓ Folosești un limbaj calm și prietenos.
- ✓ Ceri ajutorul unui adult atunci când e nevoie.

AȘA NU

- ✗ Nu jignești, nu răzi de ceilalți.
- ✗ Nu excludi pe nimeni din grup.
- ✗ Nu răspândești zvonuri sau informații false.
- ✗ Nu folosești violența fizică sau verbală.
- ✗ Nu ignori suferința altora.

**Gesturile mici de respect
fac o mare diferență!**

Activități pentru elevi împreună cu diriginții

- 1** **Discuții deschise** – Ce înseamnă bullyingul? Cum îl recunoaștem?
- 2** **Jocuri de rol** – Exersarea unor situații reale și găsirea de soluții.
- 3** **Atelier de empatie** – „În locul tău” (elevii își exprimă emoțiile și perspectivele altora).
- 4** **Crearea unui Cod al clasei** – reguli împotriva bullyingului.
- 5** **Campanie de conștientizare** – afișe, mesaje, videoclipuri, postere.
- 6** **„Prietenii pentru prietenii”** – sistem de sprijin între colegi.
- 7** **Jurnalul emoțiilor** – elevii își notează ce simt și ce pot face.
- 8** **Ziua diversității** – activități care celebrează diferențele și unicitatea fiecăruia.

**Împreună putem construi
un climat școlar sigur și prietenos!**

Ce poți face dacă ești victimă sau martor?



Dacă ești victimă:

- Vorbește cu un adult în care ai încredere (diriginte, profesor, consilier școlar, părinte).
- Nu te izola!
- Notează ce s-a întâmplat (data, ora, locul, persoanele implicate).
- Amintește-ți că nu e vina ta!



Dacă ești martor:

- Nu rămâne indiferent!
- Susține victima.
- Vorbește cu un adult.
- Nu încuraja agresorul.
- Poți face diferența doar prin faptul că ieși attudnie!



Tăcerea încurajează bullyingul!

Vorbește!

Cum să construim o școală fără bullying



Respectăm diferențele

(origine, religie, cultură, orientare,
aspect fizic, interese).



Comunicăm deschis

și sincer.



Sprrijinim incluziunea

și prietenia.



Trecem la acțiune

când vedem bullying.



Fiecare dintre noi contează!

Școala este un loc mai bun
atunci când fiecare se simte în siguranță
și acceptat!

Beneficiile unei școli fără bullying



Crește încrederea în sine și starea de bine.



Îmbunătățește performanțele școlare.



Se dezvoltă prietenii reale și durabile.



Se reduce stresul și anxietatea.



Se formează o comunitate unită, unită și solidară.

O școală fără bullying înseamnă o școală în care fiecare copil are un viitor!



Nu uita!

- ✓ Bullyingul poate fi prevenit.
- ✓ Fiecare dintre noi are un rol important.
- ✓ Respectul, empatia și curajul schimbă vieți.
- ✓ Împreună putem crea un mediu școlar sigur, incluziv și prietenos!

Fii vocea
care încurajează,
nu cea care rănește!



Erasmus+

Mai multă educație. O Europă unită.



Manavgat, Turcia