MINI GHID ANTI-BULLYING

Pentru elevi, profesori și părinți – Împreună pentru o școală sigură

Acest ghid explică pe scurt ce este bullyingul, cum îl recunoaștem și ce facem pentru a-l opri. A fost realizat în cadrul proiectului Erasmus+ al școlii și valorifică metodele de inteligență emoțională, comunicare empatică, prevenirea bullyingului și disciplină pozitivă învățate în mobilitățile de formare.

1. Ce este bullyingul?

Bullyingul este un comportament agresiv, repetat și intenționat, prin care o persoană sau un grup rănește, umilește sau exclude o altă persoană care nu se poate apăra ușor. Trei elemente îl deosebesc de un conflict obișnuit:

Element	Ce înseamnă
Intenția	Comportamentul urmărește să rănească, să umilească sau să intimideze.
Repetarea	Se întâmplă de mai multe ori sau există riscul să se repete.
Dezechilibrul de putere	Persoana vizată nu se poate apăra ușor: este singură, mai mică, nouă în grup sau diferită de ceilalți.

Conflict sau bullying?

Un conflict este o neînțelegere între persoane cu putere egală, care își spun fiecare punctul de vedere și pot găsi o soluție.
Bullyingul este unilateral: o parte rănește, cealaltă suferă și nu se poate apăra.

2. Formele bullyingului

Formă	Exemple
Fizic	lovire, îmbrâncire, deteriorarea sau ascunderea lucrurilor
Verbal	porecle, insulte, ironii, amenințări, glume jignitoare despre aspect, origine, familie
Relațional (social)	excluderea din grup, răspândirea zvonurilor, ignorarea intenționată, întoarcerea colegilor împotriva cuiva
Cyberbullying	mesaje jignitoare, fotografii sau filmări publicate fără acord, conturi false, excluderea din grupurile online

3. Cine este implicat

Bullyingul nu privește doar două persoane. Fiecare rol contează:

- **Persoana vizată –** suferă și adesea nu spune nimănui, din rușine sau teamă.
- **Agresorul –** poate căuta atenție, putere sau acceptare în grup; uneori a fost și el victimă.
- **Martorii –** majoritatea celor prezenți. Prin tăcere sau râs, încurajează agresorul; prin intervenție, îl pot opri.

Știai că?

Atunci când un singur martor intervine sau cere ajutor, situația de bullying se oprește mult mai des. Martorii au cea mai mare putere de a schimba lucrurile.

4. Semne de recunoaștere

Semne la persoana vizată	Semne la cel care agresează
evită școala, pauzele sau anumite locuri	domină sau intimidează colegii
absențe dese, scăderea rezultatelor	minimizează: „era doar o glumă”
tristețe, anxietate, izolare	caută aprobarea grupului prin umilirea altora
lucruri pierdute sau deteriorate	nu își asumă responsabilitatea
evită telefonul sau devine neliniștit după mesaje	reacționează agresiv la frustrare

5. Ce poți face

Dacă ești persoana vizată

- Nu este vina ta. Nimeni nu merită să fie umilit.
- Spune cuiva în care ai încredere: diriginte, profesor, psiholog școlar, părinte.
- Păstrează dovezile: capturi de ecran, mesaje, date și locuri.
- Evită să răspunzi cu aceeași monedă; stai lângă colegi în care ai încredere.
- Folosește respirația 3-3-3 (inspiră 3 secunde, ține 3, expiră 3) ca să-ți recapeți calmul.

Dacă ești martor

- Nu râde și nu distribui mesaje sau imagini jignitoare.
- Dacă este sigur, spune clar: „Oprește-te, nu e în regulă.”
- Mergi lângă persoana vizată și arată-i că nu e singură.
- Anunță imediat un adult din școală. A cere ajutor nu înseamnă a „pârî”.

Dacă ai rănit pe cineva

- Oprește-te și gândește-te ce simte persoana: „Cum m-aș simți eu în locul ei?”
- Asumă-ți fapta și repară: cere scuze sincer, șterge postările.
- Vorbește cu dirigintele sau cu psihologul școlar despre ce te-a determinat să faci asta.

6. Pentru profesori: cum intervenim

Pas	Ce facem
1. Oprim	Intervenim imediat, calm și ferm. Separăm persoanele implicate.
2. Protejăm	Ne asigurăm că persoana vizată este în siguranță și o ascultăm separat, fără judecată.
3. Documentăm	Notăm faptele: ce, când, unde, cine a fost prezent; păstrăm dovezile.
4. Semnalăm	Anunțăm dirigintele, psihologul școlar și grupul de acțiune anti-bullying al școlii, conform procedurii școlii.
5. Informăm	Informăm părinții elevilor implicați.
6. Reparăm	Folosim disciplina pozitivă: responsabilizare și reparare, nu doar sancțiune.
7. Urmărim	Verificăm după 2-4 săptămâni dacă situația s-a oprit.

Prevenirea la clasă – metode din cursurile Erasmus+

- **Contractul clasei –** elevii formulează și semnează 5 reguli pentru o clasă sigură.
- **„În pantofii celuilalt” –** joc de rol cu personaje fictive, cu schimbarea rolurilor de victimă, agresor și martor.
- **Check-in emoțional –** câteva minute la începutul orei, în care elevii își numesc starea.
- **Comunicarea empatică –** ascultare activă și reformulare: „Dacă am înțeles bine, simți că…”
- **Feedback constructiv –** „Îmi place… / Mă întreb… / Propun…”, centrat pe lucrare, nu pe persoană.

7. Pentru părinți

- Vorbiți zilnic cu copilul despre școală și prieteni; ascultați fără să judecați.
- Fiți atenți la schimbări de comportament, somn, apetit sau la refuzul de a merge la școală.
- Discutați despre siguranța online: ce publică, cu cine vorbește, cum blochează și raportează un cont.
- Contactați dirigintele sau psihologul școlar dacă bănuiți că este implicat într-o situație de bullying.

8. Unde ceri ajutor

Cine	Contact
Dirigintele clasei	[nume, sala, program]
Psihologul școlar	[nume, cabinet, program]
Grupul de acțiune anti-bullying al școlii	[coordonator, contact]
Telefonul Copilului (gratuit, non-stop)	116 111
Urgențe	112

Angajamentul nostru

În școala noastră, fiecare elev are dreptul să se simtă în siguranță, respectat și acceptat așa cum este.
Nu tăcem. Nu râdem. Intervenim și cerem ajutor.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.