



# ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



**Salvați Copiii**  
Save the Children România

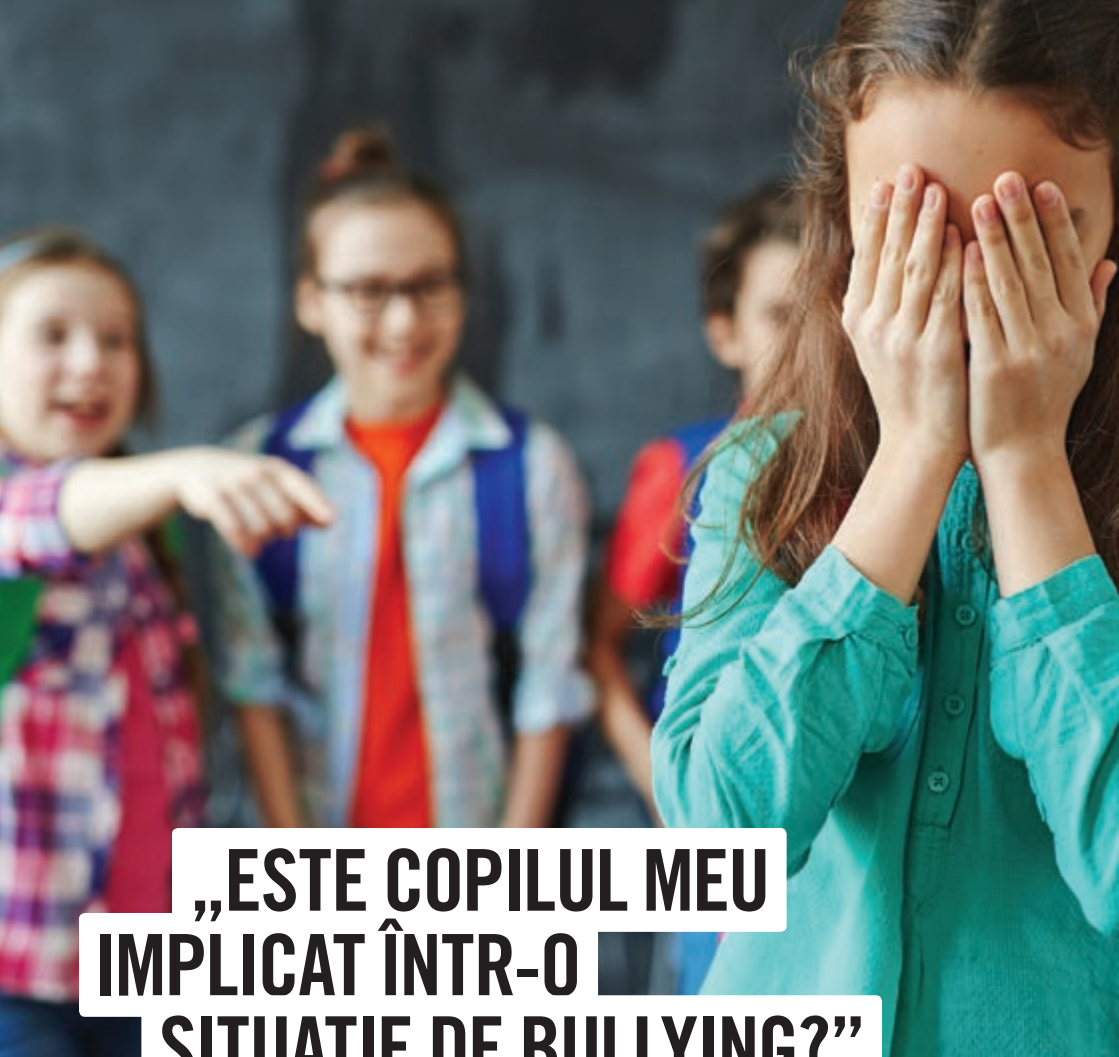


Kaufland

## Despre bullying

---

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



# „ESTE COPILUL MEU IMPLICAT ÎNTR-O SITUAȚIE DE BULLYING?”

Adesea, copiii aleg să nu ne spună despre violență și bullying în școala lor; își doresc să se descurce singuri atunci când sunt departe de casă. De aceea este important să îi învățăm cum să reacționeze și să facă față diferitelor comportamente de bullying cu care s-ar putea întâlni în clasa sau școala lor.

Bullyingul este adesea 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 ne semnificative prin comparație cu comportamentele de agresiune fizică sau abuz. Cu toate acestea, statisticile arată că 1 din 4 copii care are comportamente de bullying evoluează către delincvență înainte de a împlini 20 de ani.







Simultan, copiii victime ale bullying-ului dezvoltă simptome depresive și nivel crescut de anxietate, și au șanse mari să ajungă în poziție de victimă și în alte contexte de viață, la vârsta adultă. Așadar, este foarte important să fim vigilenți și să identificăm rapid această formă de comportament violent.

## CUM ÎMI DAU SEAMA CĂ UN COPIL ESTE VICTIMĂ A BULLYING-ULUI?



Un copil care este victimă a comportamentelor de bullying, poate să manifeste unul sau mai multe dintre semnele de mai jos:

- Îi este teamă să meargă la școală;
- Se simte rău dimineața;
- Ajunge acasă cu lovituri, vânătăi, tăieturi sau alte răni pe care nu poate să le explice;
- Își modifică traseul către școală;
- Pleacă la școală mai devreme sau mai târziu decât ora obișnuită;
- Are dificultăți cu temele de casă 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.

## CUM SĂ ABORDEZ UN COPIL DESPRE CARE CRED CĂ ESTE VICTIMĂ A BULLYING-ULUI?







-  **Ia 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.
-  **Adesea credem că ei se vor descurca singuri.** În realitate, copiii 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, fiul/fiica ta 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 de asistență specializat.

## CE POT SĂ FAC DACĂ SUSPECTEZ CĂ CEILALȚI AR PUTEA FI AGRESAȚI DE COPILUL MEU?

-  **Ia problema în serios. Să nu crezi nicio clipă „Este imposibil, copilul meu nu ar putea să facă asta!”**
-  **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 și să dea vina pe alți copii.









- 💡 **Să nu crezi că ai un copil „rău”.** Prin comportamentele lor, copiii ne arată că ceva problematic se întâmplă.
- 💡 **Învață-l pe copilul tău care sunt **alegerile și comportamentele pozitive și 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 este martorul comportamentelor violente chiar la voi în familie.
- 💡 **Spune-i copilului tău că un astfel de comportament este inacceptabil.** Discută cu el despre impactul negativ al bullying-ului asupra copiilor.

-  **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 cu colegi care au comportamente agresive. Discută 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-i pe copii imediat ce observi comportamente conforme cu ceea ce ați stabilit împreună.
-  **Nu îți umili copilul** doar pentru a-i arăta cum se simte o persoană când este umilită și hărțuită, ci gândește-te la o **reacție eficientă, dar non-violentă.** Aceasta ar trebui să fie direct proporțională cu gravitatea comportamentului copilului și în acord cu vârsta și nivelul său de dezvoltare. 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 adecvată, care să nu rănească pe nimeni.
-  **Petrece mai mult timp cu copilul tău.** Gândește-te la activități pe care le puteți face împreună, precum sport sau diverse hobby-uri.
-  **Apreciază momentele de generozitate și bunătate 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 pedeapsă, respingere sau violență fizică. Astfel, copilul nu va învăța să facă fapte bune așteptând ceva la schimb sau încercând să evite pedepsele.



## RECOMANDĂRI GENERALE

-  **Cere informații despre politica și programele anti-bullying ale școlii, 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.
-  **Povestește-i copilului tău despre propria ta copilărie** și ce te ajuta pe tine să rezolvi situațiile dificile.
-  **Învață-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. Acordă atenție conversațiilor lui cu alți copii. Astfel, ai putea să descoperi primele indicii cu privire la eventuala poziție de victimă sau agresor a copilului tău. Rămâi aproape, cu mintea și inima deschisă!
-  **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.
-  **Comunică!** Asigură-te că toți cei implicați știu care sunt măsurile pe care intenționezi să le iei și când îți propui să acționezi. Monitorizează atent situațiile de bullying; comportamentele violente tind să se repede regulat.

Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 27 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 1.500.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.



**Salvați Copiii**  
Save the Children România

#### **Secretariatul General**

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

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

**fax:** +40 21 312 44 86

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

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