

Violența are mai multe forme. Este bine să le recunoaștem, pentru a le combate împreună.

- Violența fizică poate fi manifestată prin lovire, bruscare, împingere.

Violența cuprinde aspecte verbale: porecle, insulte, comentarii rasiste sau sexiste.

- Excluderea și intimidarea, respingerea, amenințarea sunt acte de violență emoțională.

BULLYINGUL e mai mult decât tachinare sau glumă. Bullyingul este ÎNTOTDEAUNA DUREROS.



**Spune
NU
violenței!**

**Ghid scurt de
respect,
empatie și curaj
la școală**

Solicită sprijin!



suport.bullying@gmail.com

**Să nu uităm de
CYBERBULLYING!**

**Hărțuirea cibernetică-
CYBERBULLYING înseamnă
folosirea tehnologiei pentru
a intimida, umili, amenința
sau răni o altă persoană în
mod intenționat.**

EXEMPLE

- trimiterea de mesaje răutăcioase sau jignitoare
- publicarea de poze jenante sau videoclipuri fără acordul persoanei
- crearea unor conturi false
- excluderea intenționată din grupuri online
- accesarea contului altei persoane
- răspândirea de zvonuri sau minciuni în mediul virtual



Care este pericolul?



NIMENI NU ÎȘI DOREȘTE SĂ FIE ÎN POSTURA UNEI VICTIME A VIOLENȚEI, DEOARECE POT APĂREA:



SCĂDEREA
STIMEI DE SINE



STAREA DE
SĂNĂTATE ALTERATĂ



ANXIETATE



DEPRESIE



NEPUTINȚĂ



VINOVĂȚIE



FRICĂ



DEMOTIVARE

Ce poți face?

VORBEȘTE CU UN ADULT DE ÎNCREDERE- PĂRINTE, PROFESOR, CONSILIER.

NU RĂSPUNDE CU VIOLENȚĂ.

FII PRIETENOS CU CEI EXCLUȘI SAU HĂRȚUIȚI- SCHIMBAREA POATE ÎNCEPE CU TINE.

NU RÂDE, NU ÎNCURAJA, NU DISTRIBUI!

IA APĂRAREA VICTIMEI- CHIAȚ ȘI UN SIMPLU „LASĂ-L ÎN PACE!„.

DACĂ EȘTI VICTIMĂ, STAI DREPT, PRIVEȘTE ÎN OCHI ȘI SPUNE FERM: „ÎNCETEAZĂ! NU-MI PLACE CE FACI!„.



ALEGERE= PUTERE

Crește-ți puterea personală pentru a nu fi nici victimă, nici agresor.

CUM?



Identifică și asumă-ți sentimentele. Spune cum te simți.

Construiește planuri de viitor. Poți hotărî ce e important pentru tine în viață.

Identifică și asumă-ți nevoile și dorințele.

Poți evada când sentimentele devin greu de controlat. Găsește o activitate relaxantă și detașază-te.

Poți să capeti putere în relațiile cu alte persoane. Poți face alegeri și să echilibrezi balanța puterii.