

Ce poți face dacă esti tinta bullying-ului?

Nu reacționa. Cei ce tiranizează vor să știe că au reușit să te facă să te simți un nimeni.

Nu răspunde cu aceeași monedă. Răzbunarea nu va face decât să agraveze problema, nu să o rezolve.

Nu căuta necazul cu lumânarea. Pe cât posibil, evită oamenii și situațiile care ar putea favoriza bullyingul.

Încearcă să răspunzi într-o manieră neașteptată. Biblia spune: „Un răspuns blând îndepărtează furia”.

Folosește-ți umorul. Dacă un bully te face gras, ai putea pur și simplu să ridici din umeri și să zici: „Aș putea da jos câteva kilograme!”.

Pleacă. Tăcerea arată că ești matur și că ești mai puternic decât persoana care te hartuiește. Dovedești că ai stăpânire de sine, ceea ce initiatorul îi lipsește.

Clădește-ți încrederea de sine. Initiatorii observă când nu ești relaxat și profită de ocazie ca să distrugă și urma de încredere de sine pe care o mai ai.

Vorbește cu cineva. Potrivit unui sondaj, peste jumătate dintre tinte de cyberbullying nu vorbesc cu nimeni despre ce se întâmplă, probabil din cauza rușinii (îndeosebi în cazul băieților) sau de frică să nu o pățească mai rău. Dar nu uita, tocmai pe asta mizează initiatorii. Faptul de a vorbi cu cineva este primul pas spre a pune capăt coșmarului.

CERE AJUTOR!



Toti suntem importanti

Nu uita ca nu esti singur.

realizat de elevii Colegiului National
Gib Mihaescu



CJRAE
Vâlcea



DESPRE BULLYING CU SINCERITATE

FENOMENUL BULLYING :

DEPISTARE AJUTOR

COMBATERE



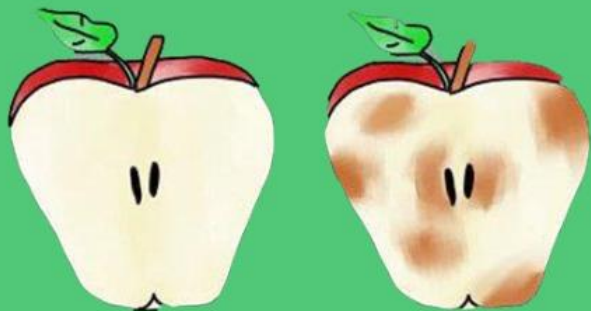
Suntem alaturi unii de altii



Fenomenul BULLYING

Bullying-ul este în general caracterizat ca un comportament agresiv, intenționat, menit să provoace suferință și care implică întotdeauna un dezechilibru de putere și tărie între initiator și tinta și se manifestă repetitiv, regulat, într-un grup de copii.

Un exemplu vizual al efectului de bully asupra psihicului unui copil



Tipuri de bullying

Bullying-ul fizic

Cea mai evidentă formă de bullying este cea fizică, care include, dar nu se limitează la, comportamente de tip: lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea/deposedarea de obiecte personale.

Bullying-ul verbal

Bullying-ul verbal, care include, dar nu se limitează la, comportamente repetate de tip: poreclire, insultare, tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist este o modalitate prin care foarte mulți copii experimentează puterea cuvintelor de a genera suferință.

Bullying-ul social

Comportamentele de bullying social, adesea ascunse, greu de identificat/recunoscut, realizate cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică.

Cyberbullying

Tehnologia a adus cu sine cyberbullying-ul. Ascuns sau evident, acesta se referă la orice comportament de bullying mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social media, website-uri, mesagerie etc.; include, dar nu se limitează la, comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filmari

Ce faci când esti implicat indirect?



Sa dai un sfat



la apararea



Fii alaturi de tinta



Explica-i initiatorului ca ar trebui sa se opreasca



Roaga un adult sau o persoana cu autoritate in fata initiatorului sa intervina

