



CJRAE  
VALCEA



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI

Material din cadrul  
Programului Educațional Județean  
Despre Bullying cu sinceritate

**BULLYING-UL** este un *comportament agresiv*, între elevi, care implică un *dezechilibru de putere* real sau perceput. Comportamentul este *intenționat* și *repetat* sau are potențialul de a fi repetat de-a lungul timpului.

## REGULI DE SIGURANȚĂ

Poate ca de-a lungul timpului ai experimentat bullyingul/cyberbullyingul sau ai fost martor. Iată câteva reguli pentru a ști ce ai de făcut și a fi în siguranță:

**#1 Conștientizează ce se întâmplă** - observă interacțiunile sociale din jur și recunoaște comportamentele de bullying.

**#2 Observă semnalele de alarmă** - un elev este agresat de un altul/un grup; un elev care nu are prieteni sau care stă singur în pauze; un elev de care se râde constant; o postare jignitoare despre un elev, etc.

**#3 Fă ceva** - ia o decizie bună atunci când observi un semnal de alarmă.

**#4 Vorbește** - folosește-ți vocea asertivă. Vocea asertivă este atunci când spui ceva cu încredere, asigurându-te că celălalt te aude, nu înseamnă să țipi sau să fii răutăcios.

Dacă ești martorul unui comportament de bullying, **poți face ceva** pentru a-l opri pe agresor și a ajuta victima! (spre exemplu, spunându-i agresorului să se oprească sau vorbind cu un adult de încredere).

**#5 Fără vină sau rușine** - dacă ești vreodată victima unei agresiuni, nu este vina ta și nu ar trebui să îți fie rușine să îi spui unui adult.