

# CUM POȚI SĂ-ȚI FACI PRIETENI BUNI?

- Alege să fii prieten cu copiii care sunt blânzi, care împart și care te ascultă.
- Fii la rândul tău blând/blândă, împarte, oferă ajutor, când poți și ascultă-i pe ceilalți.
- Dacă prietenii tăi suferă, ai grijă de ei și încearcă să-i ajuți vorbind cu ei sau cu un adult care îi poate ajuta (profesor, consilier școlar, părinte etc).
- Ajută-ți prietenii să-și exprime atât emoțiile pozitive (bucurie, surpriză, entuziasm, iubire) cât și stările emoționale negative (teamă, grija, furia). Este important ca și tu să le spui că ești îngrijorat, trist sau furios uneori, dar discutând despre aceste griji și probleme împreună, puteți găsi soluții.
- Dacă un copil este deranjat de un alt copil sau de alți copii care sunt violenți, solicită sprijin, spune-i unui adult.

Dacă ești amabil, blând, dacă îi ascuți pe ceilalți, dacă îi faci pe ceilalți să râdă, nu să plângă, atunci ești **UN PRIETEN BUN**. Copiii te vor plăcea, te vei simți bine și vei fi mândru/mândră de tine!



## FIECARE ESTE DIFERIT!

Este bine să fii diferit!

Unii copii sunt înalți, alții sunt scunzi.

Unii copii sunt roșcați, alții blonzi, șateni sau bruneți, iar alții nu au păr.

Unii copii au părul drept, alții au părul ondulat sau creț.

Unii copii au culoare pielii mai deschisă, alții mai închisă.

Unii copii poartă ochelari sau aparat auditiv, iar alții sunt îmbrăcați diferit.

Unii copii sunt în scaun cu rotile, iar alții au nevoie de cârje pentru a merge.

Unii copii sunt buni la sport sau artă, iar alții sunt buni la muzică, știință sau matematică.

## AR FI PLECTISITOR DACĂ AM FI TOȚI LA FEL.

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Site-uri utile:

<https://oradenet.salvaticopiii.ro/>  
<http://www.telefonulcopilului.ro/>

Telefonul copilului: **116.111**

Elaborat în cadrul proiectului „*Stabilirea mecanismului de raportare și răspuns în situații de suspiciune de abuz asupra copiilor din sistemul de protecție specială a județului Bacău*”, proiect finanțat de Ambasada Franței în România în cadrul apelului de proiecte „*Consolidarea societății civile românești în sprijinul respectării drepturilor și libertăților copiilor, tinerilor și a egalității de gen*”. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Ambasadei Franței în România

<sup>1</sup> Sursă de inspirație: <https://www.kidscape.org.uk/>



**SOS SATELE  
COPILOR  
ROMÂNIA**

*Nici un copil nu trebuie să fie supus violenței!*

*Nici un copil nu trebuie să accepte să fie supus violenței!*



# CE ESTE BULLYING-ul?

Un comportament repetat și intenționat prin care un copil rănește, persecută și intimidează un alt copil prin diferite forme:

- VERBAL - țipete, porecle, sarcasm, insulte, jigniri
- FIZIC - palme, loviri, îmbrânciri, bătăi
- MOBBING - agresiune verbală și emoțională a unui grup față de un individ
- RELAȚIONAL - intimidare, jignire, izolare, păcălire, amenințări
- CYBERBULLYING - trimiterea unui mesaj sau a unei imagini pe telefon sau Internet pentru a crea o imagine greșită despre un alt copil
- SOCIAL - excludere, insulte cu privire la felul în care un copil arată, cum se îmbracă, unde locuiește, ocupația părinților lui etc.

## Fenomenul bullying are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are ca intenție să rănească pe cineva.
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu și mereu.
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

## Fenomenul bullying:

- de multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave; un joc în care toți jucătorii au ceva de pierdut.
- poate avea loc oriunde – la școală, în familie, la locul de joacă.

*„Violența psihologică - bullying este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, în mod constant și repetat, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile persoane, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale”. (completare la Legea nr.1/2011 a educației naționale).*

# CUI ÎI SPUI DACĂ EȘTI VICTIMA BULLYING-ULUI?

- părinților
- profesorilor
- unui adult de încredere
- fraților/surorilor
- rudelor
- prieteni adulți sau copii
- etc.

## VORBEȘTE DESPRE CE ȚI SE ÎNTÂMPLĂ!



# CE FACI DACĂ EȘTI VIOLENT CŪ ALȚI COPII?

## Gândește-te bine:

- Dacă ai în jurul tău adulți sau alți copii agresivi, tu poți alege să fii altfel!
- Dacă nu poți să-ți oprești comportamentul violent, cere sprijinul unui adult de încredere, părinților sau profesorilor tăi, consilierului din școală.
- Copilul cu care ești violent suferă din cauza asta, iar tu nu te simți cu adevărat mai bine.
- Vorbește cu un adult în care ai încredere sau chiar cu un prieten atunci când ești furios.
- Ține minte că NU este OK să lovești/țipi la alte persoane.
- Spune: „Mă simt (furios/trist/supărat pe tine), îmi doresc/vreau/am nevoie de/să.....”. Apoi vorbește cu un adult despre ceea ce tu ai nevoie.
- Atunci când ești furios poți ieși afară să alergi sau să faci sportul care ție îți place.
- Fiind violent nu rezolvi problemele tale, ci doar faci probleme noi ție și celorlalți.
- Poți deveni mai puternic dacă înveți să îți controlezi supărarea, furia sau plictiseala prin metode care nu rănesc alte persoane - sport, activități care te pasionează, animale preferate, prietenii frumoase etc.
- Se întâmplă ca unii copii să fie drăguți cu cei violenți, dar nu pentru că asta își dorește, ci pentru că le este teamă de ei.
- Ce frumoasă prietenie este aceea cu copii care chiar te plac.

## CE POȚI SĂ FACI?

- Stai drept, uită-te în ochii celui care te deranjează, iar apoi pleacă fără să spui nimic.
- Dacă continuă să te deranjeze, respiră adânc și spune ferm „NU”.
- Fă aceste exerciții în fiecare zi acasă, astfel că, după câteva zile, îi vei putea spune celui care te deranjează:

„Pleacă!”,

„Lasă-mă în pace!”,

„Oprește-te, nu mă mai deranja!”.