



Bullyingul (din engleză bullying) este un comportament intenționat, repetat și agresiv, prin care o persoană sau un grup de persoane agresează, umilesc sau hărțuiesc o altă persoană, de obicei mai vulnerabilă sau percepută ca fiind mai slabă.

Ce este bullyingul?

Bullyingul este un comportament agresiv, intenționat și repetat, prin care o persoană sau un grup de persoane:

umilesc,
jignesc,
amenință,
sau agresează fizic ori psihologic
o altă persoană, de obicei mai
vulnerabilă.



Unde apare bullyingul?

În școli (cel mai frecvent);

La grădiniță;

La locul de muncă (mobbing);

În familii;

Pe internet – sub forma de cyberbullying (atacuri, comentarii urâte, umiliri online, răspândire de poze/video fără consimțământ).

Tipuri de bullying:

1. Verbal – insulte, porecle, amenințări;
2. Fizic – lovituri, îmbrânceli, distrugerea obiectelor;
3. Psihologic – excludere, izolare, intimidare;
4. Online (cyberbullying) – mesaje răutăcioase, hărțuire în rețele sociale, răspândirea de zvonuri.

De ce bullyingul e periculos:

Afectează încrederea în sine;

Poate duce la depresie, anxietate, absenteism școlar sau chiar tentative de suicid;

Lasă traume emoționale pe termen lung.



Ce poți face dacă ești victimă:

- Vorbește cu cineva de încredere (părinte, profesor, psiholog);
- Notează și păstrează dovezi (capturi de ecran, mesaje, poze etc.);
- Nu reacționa cu violență, dar cere ajutor;
- Raportează bullyingul — mai ales dacă e repetat sau sever.

Important de reținut:

Din anul 2023, bullyingul este interzis oficial în școli, iar instituțiile de învățământ sunt obligate:

- să intervină prompt;
- să investigheze cazurile;
- să ia măsuri față de agresor (inclusiv consiliere, sancțiuni sau mutare).

Cum să lupți împotriva bullyingului

Să lupți împotriva bullyingului este important și posibil, mai ales dacă acționezi rapid, informat și nu rămâi singur.



1



Nu tăcea

Primul pas — vorbește cu cineva de încredere:

- Părinți;
- Diriginte sau alt profesor;
- Psihologul școlii;
- În cazuri grave — poliția.

Bullyingul NU este o joacă. Tăcerea îl face mai puternic. Spune ce ți se întâmplă!

2



Adună dovezi

Dacă bullyingul se întâmplă:

- Online — fă capturi de ecran, salvează mesajele;
- Fizic — notează ce s-a întâmplat, când și cu cine;
- Dacă ești agresat fizic — solicită un certificat medical sau fotografiază rănilile.



3

Informează școala

Din 2023, școala este obligată să intervină. Poți:

- Vorbi cu dirigintele;
- Adresa o plângere directorului;
- Merge la psihologul școlii.



4

Implică părinții

Părinții tăi au dreptul să:

- Ceară o anchetă în școală;
- Ceară măsuri contra agresorului (avertisment, mutare, sancțiune);
- Solicite sprijin psihologic pentru tine sau chiar și pentru agresor.



5

Nu te izola

Bullyingul e mai ușor de suportat când ai sprijin.

Încearcă să:

- Fii alături de prieteni de încredere;
- Participi la activități extracurriculare;
- Faci parte din grupuri unde te simți în siguranță.

6

În cazuri grave — acționează legal

Dacă bullyingul include:

- Amenințări;
- Violență fizică;
- Hărțuire gravă sau șantaj,

părinții pot depune plângere la poliție sau pot contacta organizații pentru protecția copilului.

Nu uita:

- Nu este vina ta că ești victima bullyingului;
- A cere ajutor este un act de curaj, nu de slăbiciune;
- Bullyingul poate fi oprit — dar doar dacă vorbești despre el.



Model de sesizare privind bullyingul în școală

Către: Direcția Școlii/Directorului Școlii

Numele instituției de învățământ

adresa

Subsemnatul/Subsemnata: (numele părintelui sau al elevului)

Părinte al elevului/elev în clasa: (nume elev + clasa)

telefon de contact

email (opțional): (email)

Sesizare privind un caz de bullying

Prin prezenta, vă aduc la cunoștință faptul că elevul/eleva (numele copilului), elev(ă) în clasa (clasa), este victimă a unui comportament de tip bullying, manifestat în mod repetat de către (numele presupusului agresor sau „un coleg/colegi” dacă nu știți exact).

Bullyingul s-a manifestat prin:

- ex. insulte/jigniri frecvente;
- ex. excludere socială, izolare;
- ex. lovituri/împingeri/agresiuni fizice;
- ex. răspândirea de zvonuri sau poze pe rețele sociale;
- alte forme observate.

Ultimul incident a avut loc în data de (data incidentului), în incinta școlii/la pauză/în clasă/în mediul online.

Solicitări:

În temeiul legislației în vigoare privind protecția copilului și prevenirea bullyingului în instituțiile de învățământ din Republica Moldova, vă solicit următoarele:

1. Investigarea urgentă a cazului semnalat;
2. Aplicarea măsurilor necesare pentru stoparea comportamentului abuziv;
3. Oferirea de sprijin psihologic copilului implicat;
4. Informarea părintelui cu privire la rezultatul demersului.

Data: (zi/lună/an)

NPP

Semnătura: _____

Atunci când părinții află că copilul lor este victima bullying-ului, simt adesea furie, frustrare și dorința de a acționa imediat. Totuși, a „face scandal” sau a intra direct în conflicte cu agresorii ori cu părinții acestora nu este cea mai bună soluție. Iată de ce:

Poate intensifica agresiunea.

1

Dacă părinții intervin prin confruntări directe, copiii care fac bullying pot percepe acest lucru ca pe o provocare și pot continua hărțuirea cu și mai multă intensitate, ca formă de răzbunare.

2

Copilul se poate simți și mai neputincios.

Atunci când adulții preiau complet situația, copilul riscă să creadă că nu este capabil să își rezolve problemele. În plus, în ochii colegilor, el poate fi văzut ca „pârâcios”, ceea ce agravează situația.

3

Conflictul poate scăpa de sub control.

Emoțiile părinților — furia, supărarea, frustrarea — pot duce la certuri, acuzații sau chiar insulte între adulți. Astfel, atenția se mută pe conflictul dintre părinți, iar problema reală, bullying-ul, rămâne nerezolvată.

4

Se deteriorează relațiile cu școala și ceilalți părinți.

O abordare agresivă poate tensiona colaborarea cu profesorii și conducerea școlii. Or, pentru a stopa bullying-ul, este esențial ca familia și școala să colaboreze.

5

Se oferă un exemplu greșit copilului.

Copiii învață din comportamentul părinților. Dacă văd că adulții răspund cu ceartă și agresivitate, pot interioriza această strategie ca fiind normală. Astfel, nu învață cum să gestioneze constructiv conflictele.

6

Există metode mai eficiente.

În loc de confruntări directe, părinții pot:

- să discute calm cu copilul, oferindu-i sprijin emoțional;
- să adune dovezi (mesaje, martori, situații concrete);
- să vorbească cu profesorii sau psihologul școlii;
- să implice conducerea școlii ori, în cazuri grave, autoritățile competente.

Așadar, confruntările directe nu rezolvă problema și pot chiar să o agraveze. Mult mai important este să îi arătăm copilului că există soluții echilibrate, prin dialog, colaborare și sprijin.

Iată o listă de tehnici practice pe care un copil le poate folosi atunci când este ținta bullying-ului, atât față în față, cât și online:

Cum să reacționeze față în față

- 1 Păstrează calmul**
 - agresorii caută reacții emoționale. Dacă nu le obțin, interesul lor poate scădea.
- 2 Răspunde scurt și ferm**
 - replici simple precum: „Lasă-mă în pace”, „Nu mă interesează” spuse cu voce sigură pot descuraja.
- 3 Nu intra în ceartă sau luptă**
 - violența înrăutățește situația.
- 4 Pleacă din locul respectiv**
 - retragerea nu înseamnă slăbiciune, ci alegerea de a nu alimenta conflictul.
- 5 Caută un adult de încredere**
 - profesor, diriginte, paznic, chiar și un coleg mai mare.
- 6 Stai aproape de prieteni**
 - agresorii vizează mai rar persoanele care nu sunt singure.
- 7 Folosește limbajul corpului**
 - stai drept, privește în ochi, vorbește clar. Încrederea în sine îi descurajează pe agresori.

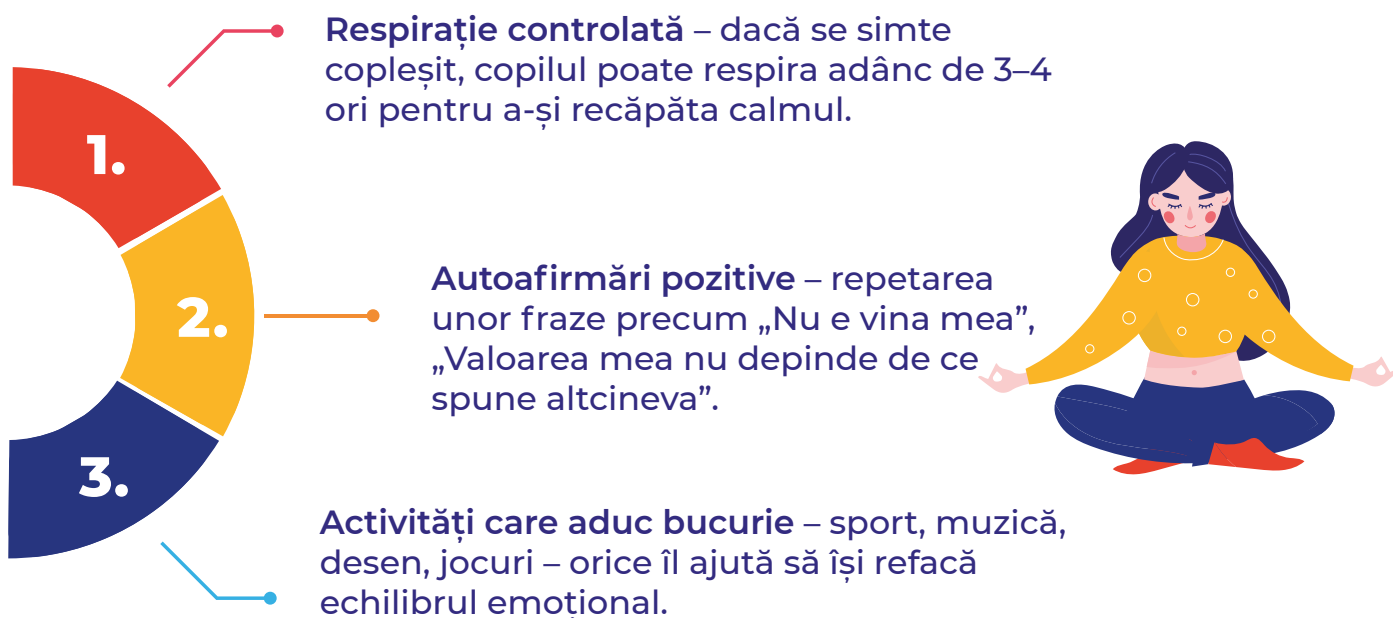


Cum să reacționeze online (cyberbullying)

- 1 Nu răspunde la insulte sau provocări**
 - tăcerea e mai puternică decât un răspuns furios.
- 2 Salvează dovezi**
 - păstrează capturi de ecran, linkuri, mesaje.
- 3 Blochează agresorul**
 - pe rețele sociale sau aplicații de chat.
- 4 Raportează conținutul**
 - majoritatea platformelor au butoane de raportare.
- 5 Spune imediat unui adult**
 - nu încerca să gestionezi singur situația.



Tehnici de reziliență



Din acest capitol ați înțeles că bullyingul nu înseamnă „glume” nevinovate, ci o formă de violență repetată, care distruge destine, fură încrederea și afectează sănătatea.

Acum știți cum să acționați:

- nu tăceți, vorbiți și căutați sprijin;
- notați faptele, ca adevărul să nu se piardă;
- apălați la profesori, părinți, psihologi și, dacă este nevoie, la lege;
- nu uitați: există ajutor și aveți dreptul la el.

Bullyingul este periculos, dar nu este invincibil. Fiecare pas pe care îl faceți — o mărturie, o sesizare, o cerere de ajutor — apropie momentul în care hărțuirea se oprește.

 Țineți minte:

Victima bullyingului nu este niciodată vinovată.



A cere ajutor nu este slăbiciune, ci curaj.



Uneori, chiar și o singură voce hotărâtă poate schimba totul.

Împreună putem crea un mediu în care respectul, sprijinul și dreptatea sunt mai puternice decât frica și violența.

Astăzi sunteți mai puternici, pentru că aveți cunoștințele și instrumentele necesare.

Folosiți-le pentru voi, pentru cei dragi și pentru ca școlile, cartierele și familiile noastre să devină locuri de siguranță, nu de suferință.

Doar împreună putem face ca fiecare copil și adult să se simtă protejat.

Cu respect,
a voastră

**MOLDOVA
MARE**