



Joc Responsabil

Mizează pe echilibru!



Proiect cofinanțat de
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA
SECTORULUI 2**
MUNICIPIUL BUCUREȘTI

Navigând în siguranță:
Prevenirea dependenței de jocuri de noroc,
tehnologie și combaterea
bullying-ului pentru tineri

*Un proiect conceput de Asociația Joc Responsabil, implementat cu
sprijinul Inspectoratului Școlar al Sectorului 2 și cofinanțat de Primăria
Sectorului 2 București*



Navigând în siguranță

**Ce este bullying-ul și cum să-l
recunoaștem**

Asociația Joc Responsabil

Bullying-ul, adesea perceput ca fiind doar o **fază** sau o **tradiție** de trecere, poate avea consecințe profunde asupra celor afectați

Poate distruge încrederea în sine, poate conduce la anxietate, depresie și, în unele cazuri, poate avea repercusiuni chiar mai grave



În acest curs

Veți explora esența bullying-ului

Ce îl determină și cum se manifestă

Veți învăța să recunoașteți semnele

Să vă echipați cu instrumentele necesare pentru a interveni și a susține victimele

Să fiți informați și să acționați în consecință



Definirea bullying-ului și exemple

-
- Bullying-ul este un **comportament repetat, intenționat și negativ**, în care o persoană sau un grup de persoane exercită un tip de putere asupra unei alte persoane, **cauzându-i vătămare sau suferință emoțională**
 - Această vătămare poate fi **fizică, verbală sau psihologică** și se produce în contexte diverse, la școală, în excursie, la evenimente și online





Tipuri de bullying

- Bullying verbal
- Bullying social
- Bullying fizic
- Cyberbullying
- Bullying bazat pe discriminare



Joc Responsabil



Proiect cofinanțat de
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA
SECTORULUI 2**
MUNICIPIUL BUCUREȘTI

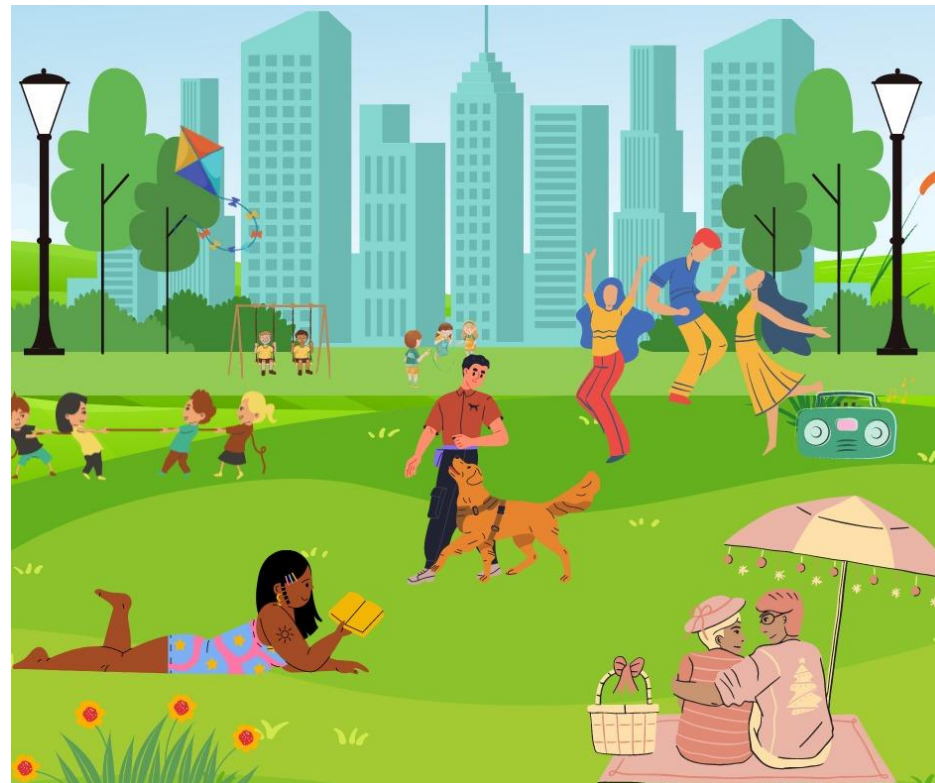
Să discutăm acum despre diferențele dintre un conflict obișnuit (dispute sau dezacorduri) și bullying, subliniind că **bullying-ul are un caracter repetitiv și există un dezechilibru de putere**

Ce este bullying?



- **Repetiție:** Laura face în mod constant mișto de hainele lui Andrei în fața colegilor lor, lăsându-l să se simtă jenat și exclusiv
- **Dezechilibru de putere:** Mihai, un elev din clasa a 10-a, îl așteaptă pe Dan, un elev din clasa a 7-a, după ore și îi ia mereu gustarea, profitând de diferența de vârstă și de forță
- **Agresiune cibernetică:** Ana primește mesaje amenințătoare și insulte de la un grup de colegi pe rețelele sociale în mod repetat, afectându-i starea de bine și încrederea în sine

Ce nu este bullying?



- **Conflict izolat:** Irina și Maria au avut un dezacord asupra unui proiect de la școală și s-au certat, ridicând vocea una la alta. După ce s-au calmat, au discutat și și-au rezolvat diferențele
- **Competiție sau rivalitate:** Doi elevi se luptă pentru poziția de căpitan al echipei de fotbal. Ambii sunt pasionați și dornici să obțină acea poziție, dar concurența dintre ei nu se manifestă prin intimidare sau agresiune
- **Confruntare reciprocă:** Ioan și Radu au avut o zi proastă și s-au certat verbal în timpul pauzei. Ambii au participat activ în dispută și niciunul nu a avut intenția de a controla sau a intimida celălalt pe termen lung

**Impactul
bullying-ului
asupra victimelor
și agresorilor**



Pentru victime

Bullying-ul poate afecta

- Stima de sine a victimei
- Sănătatea mintală și fizică
- Performanța școlară
- Relațiile sociale
- **Riscurile majore** sunt anxietatea, depresia și, în cazuri extreme, ideile suicidare

Pentru agresori

- Probleme comportamentale
- Dificultăți în relații
- Riscul comportamentelor antisociale sau criminale
- Probleme cu școala



Joc Responsabil

Să vorbim despre cum
bullying-ul afectează nu doar
victima și agresorul, ci și pe
cei din jur, cum ar fi prietenii,
familia, colegii



Proiect cofinanțat de
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA
SECTORULUI 2**
MUNICIPIUL BUCUREȘTI



Strategii de comunicare asertivă și empatie



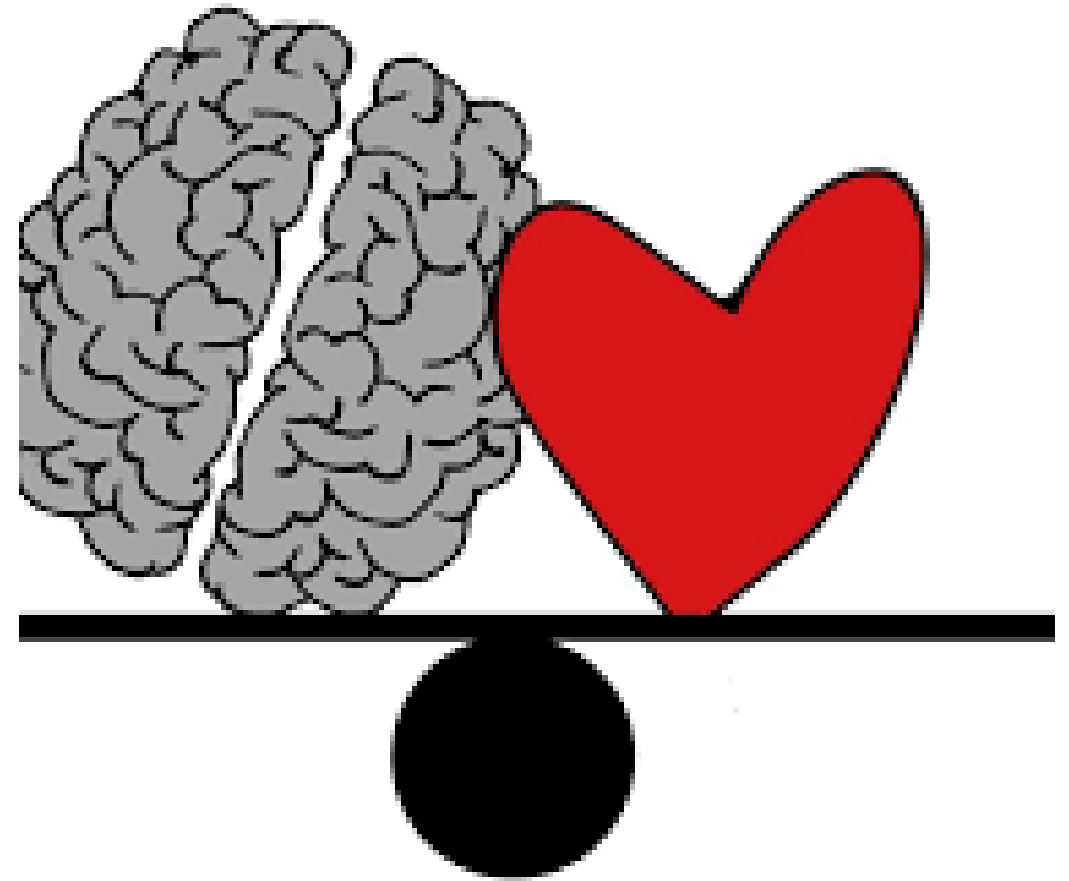
-
- Comunicarea asertivă și empatia sunt instrumente esențiale în prevenirea și abordarea bullying-ului.
 - Acestea vă oferă vouă tinerilor abilitățile necesare pentru a interacționa cu alții într-un mod respectuos și înțelegător, reducând astfel șansele de a deveni victime sau agresori



Comunicarea asertivă înseamnă exprimarea propriilor sentimente, gânduri și nevoi într-un mod direct, onest și respectuos, ținând cont de drepturile tale și în aceeași măsură de drepturile celorlalți



Empatia este abilitatea de a
înțelege și împărtăși sentimentele
altora



Să exersăm împreună câteva strategii de
comunicare asertivă și empatie





Proiect cofinanțat de
Primăria Sectorului 2

**PRIMĂRIA
SECTORULUI 2**
MUNICIPIUL BUCUREȘTI

Vă mulțumim pentru atenția voastră!

Fiți cei care contribuie la diminuarea fenomenului de bullying!



Joc Responsabil
Mizează pe echilibru!

