



# DEFINIȚIE ȘI TIPURI DE BULLYING

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**„Îmi amintesc când făceam concurs de mușchi la școală cu colegii în clasa a treia toată lumea râdea de mine. Aveam un copil foarte musculos în clasă și făceam concurs de mușchi cu el. Dacă nu aveai mușchi mai mari decât el, zicea: mamă, ce slăbuț ești. ” A, 14 ani**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**„Am intrat prima oară în clasa întâi pe ușă și deșteptul clasei s-a uitat la mine și a zis: Asta nu e clasa a 3-a, e clasa întâi. Eram cea mai înaltă de acolo. Încă sunt. M-am simțit înaltă și încă o fac. Am 1.70, mi se pare destul de mult. Toată lumea constata: Uite ce înaltă e, uite, seamănă cu taică-su. Asta mă făcea să mă gândesc că nu toată lumea e așa de înaltă. La ora de sport trebuia să ne așezăm de la cel mai mare la cel mai mic. Mereu mă trăgeau, mă luau așa de umeri și mă puneau la locul meu. A, dar nu, că tu ești prima.” O, 13 ani**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



**Bullyingul este un concept umbrelă care descrie comportamentele agresive (lovire, umilire, excludere socială, insulte etc.), intenționate, menite să provoace suferință, care se petrec în mod repetitiv, de obicei într-un grup de egali și care au la bază un dezechilibru de putere (fizică, statut, popularitate) între agresor și victimă.**



Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



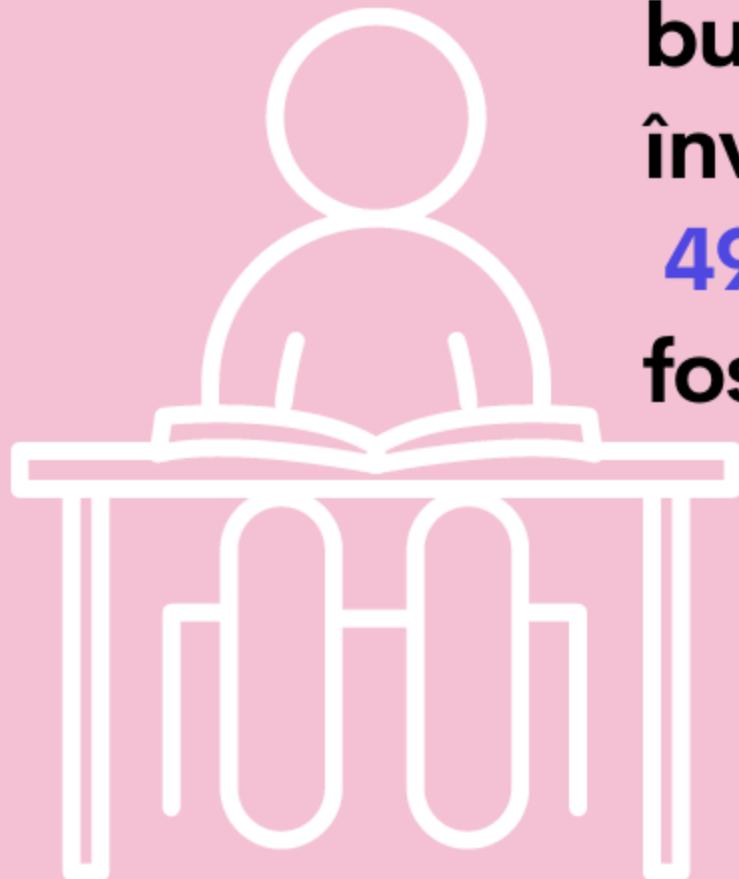
# STATISTICI BULLYING

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



- 99% dintre elevi sunt familiarizați cu termenul de bullying.**
- 82% dintre elevi au fost martori ai situațiilor de bullying în școala unde învață.**
- 49% dintre elevi afirmă că au fost victime ale bullyingului**

\*date extrase din studiul din 2016 al Organizației Salvați Copiii și a anchetei din 2022 pe tema bullying-ului în rândul copiilor

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

O parte din situațiile de bullying au la bază aspectul fizic, însă nu avem date despre procentul exact în rândul elevilor români. Din studii internaționale, știm însă că **50%** dintre elevi (11-16 ani) au experimentat bullying pe baza aspectului fizic, dintre care **40%** săptămânal, iar **54%** dintre ei au început să treacă prin asta înainte să împlinească 10 ani.



Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**Mai multe studii au descoperit că 30% dintre fete și 24% dintre băieți din școala generală care aveau o greutate mai mare au experimentat zilnic bullying, tachinări și/sau respingere din cauza mărimii corpuri lor. Aceste numere s-au dublat pentru liceeni, unde 65% dintre fete și 58% dintre băieți au experimentat diverse forme de bullying din cauza greutății și mărimii corpuri lor.**



Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

## Efectele bullying-ului pe baza aspectului fizic

**Victimele acestui fenomen pot dezvolta:  
tulburări de dispoziție, anxietate, stimă de sine  
scăzută, comportamente de auto-vătămare  
sau chiar suicid (bullycide), probleme de  
imagine corporală, probleme de  
comportament alimentar (anorexie, bulimie,  
mâncat compulsiv) și gânduri distorsionate în  
ceea ce privește mâncarea.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

## Efectele bullying-ului pe baza aspectului fizic

Din studii, 50% dintre adolescente folosesc metode nesănătoase pentru a-și controla greutatea, iar dintre fetele cu vârstă între 6 și 12 ani, 40-60% sunt îngrijorate de greutatea lor. Totodată, 65% dintre persoanele cu tulburări de alimentație afirmă că bullyingul a contribuit la dezvoltarea acestora.

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

## SURSE

<https://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder/statistics-demographics>

<https://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder/bullying-and-body-image>

<https://www.scolifarabullying.ro/homepage>

Bullying-ul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național. Salvați. Copiii România. (2016)

<https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/media/Documente/Studiu-Peste-un-sfert-dintre-copii-au-fost-agresori,-jumătate-spun-ca-au-fost-victime-ale-bullying-ului.pdf>

<https://www.obesityaction.org/resources/bullying-bullycide-and-childhood-obesity/>

[https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/bullying\\_web.pdf](https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/bullying_web.pdf)

<https://www.stopbullying.gov/blog/2018/11/05/preventing-weight-based-bullying>

<https://www.stopbullying.gov/blog/2013/07/01/bullying-and-body-image>

[https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/bullying\\_web.pdf](https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/bullying_web.pdf)

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



**CE POTI FACE  
DACĂ EŞTI ȚINTA  
BULLYINGULUI  
CARE VIZEAZĂ  
ASPECTUL FIZIC...**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



Iceland  
Liechtenstein  
Norway

Active  
citizens fund

- Nu e vina ta! Felul în care arătăm este extrem de puțin în controlul nostru și chiar dacă ar fi, avem autonomie deplină asupra corpului nostru.
- Mută atenția de pe cum arată corpul tău pe ce poate el să facă.
- Exprimă-ți părerea și cere persoanei din fața ta să se oprească sau, în funcție de caz, ignoră comentariile răutăcioase.
- Cere ajutorul prietenilor și adulților din jurul tău. Dacă nu găsești pe cineva care să te susțină, caută sprijinul ONG-urilor care se ocupă de protecția copiilor.

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

reconnectat

- **Atunci când e posibil, folosește-te de simțul umorului pentru a răspunde comentariilor.**
- **Fii atent la felul în care te simți - dacă emoțiile devin prea copleșitoare, cere ajutorul consilierului școlar sau a unui psihoterapeut - Nu ești singur!**
- **Petrece mai mult timp cu persoane alături de care te simți în siguranță și care te fac să te simți bine cu privire la propria persoană.**
- **Adu-ți aminte că și agresorii sunt persoane care suferă.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



**CE POTI FACE ÎN  
ROLUL DE  
MARTOR AL  
BULLYINGULUI  
CARE VIZEAZĂ  
ASPECTUL FIZIC...**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**Încearcă să intervii atunci când observi că cineva e victimă - studiile arată că bullying-ul se va opri în 57% din cazuri dacă un martor intervine.**

**Dacă poți, abordează agresorul, explicându-i de ce comportamentul pe care îl face e bullying și de ce e inaceptabil.**

**Fii alături de victimă - victimele bullyingului au tendința să se izoleze. A avea cel puțin un prieten bun scade riscul pentru anxietate, depresie și alte tulburări de sănătate mintală.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**Informează adulții responsabili,  
chiar dacă persoana îți cere să  
păstrezi secretul - multe  
victime se simt foarte rușinatе  
că li se întâmplă asta.**

**Bullyingul nu este doar o  
„ceartă între copii” și e nevoie  
de intervenția adulților pentru  
a media aceste situatii.**

**Urmărește dacă apar  
simptome de tulburări  
de comportament  
alimentar sau de  
sănătate mintală.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**



# **CE POȚI FACE ÎN ROLUL DE DE PĂRINTE/ADULT ÎN SITUAȚII DE BULLYING CARE VIZEAZĂ ASPECTUL FIZIC**

Proiect derulat de:

**Încurajează copilul să petreacă timp cu colegi care sunt de încredere și care nu îl critică;**

**Evită conversațiile despre aspect fizic în general, dar mai ales de față cu copiii;**

**În legătura cu adulții responsabili din școală și faceți o strategie de suport;**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**Cere ajutor specializat dacă observi că dispoziția și comportamentul copilului s-au modificat;**

**Discută cu copilul pentru a găsi activități care îi aduc plăcere și în care se poate implica, eventual în alte grupuri de copii unde să poată să simtă că aparține.**

**Ajută copilul să exerseze diferite moduri de a opri bullyingul: să pună limite clare, să ceară ajutorul celor din jur, să aibă curaj să spună cu voce tare că acest comportament nu este tolerat și să se apere;**

Proiect derulat de:





**CE PUTEM FACE  
NOI CA  
SOCIETATE  
PENTRU A  
COMBATE  
SITUATIILE DE  
BULLYING CARE  
VIZEAZĂ  
ASPECTUL FIZIC?**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**Este important de precizat că responsabilitatea pentru situațiile de bullying nu este întru totul pe umerii individului.**

**Atât timp cât ceea ce vedem în media și social media sunt standarde nerealiste de frumusețe, rușinarea corpurilor pentru felul în care arată și justificarea acestor agresiuni - chiar și în sistemul medical - prin grija pentru sănătatea persoanelor vizate (în emisiuni de tipul Next Top Model, 7 ani de masă, Biggest Loser, filme și seriale de la Hollywood și nu numai), e greu să conștientizăm fenomenul și să acționăm diferit.**

Proiect derulat de:

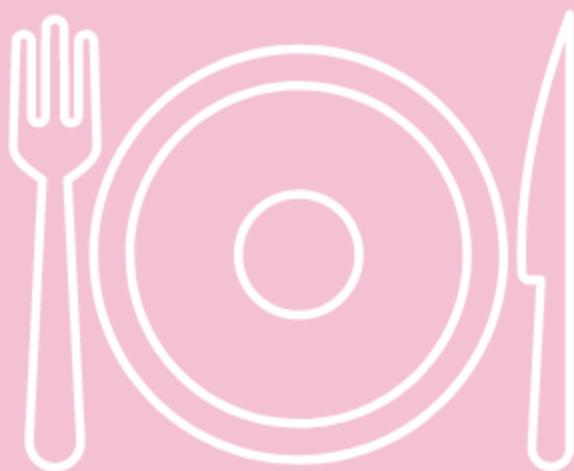


CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE



**reconnectat**

**Stop the body talk - Faptul că suntem  
atât de obișnuiți să facem comentarii  
despre felul în care arată corpurile  
poate să crească timpul pe care îl  
petrecem automonitorizându-ne și  
criticând ceea ce percepem a fi defecte  
fizice. E recomandat să vorbim mai  
puțin despre felul în care arătam noi și  
ceilalți.**



**Să nu comentăm despre ce mănâncă  
sau cum mănâncă alți oameni,  
indiferent cât de slabii sau grași sunt.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

**Gras este un adjectiv ca oricare altul.**

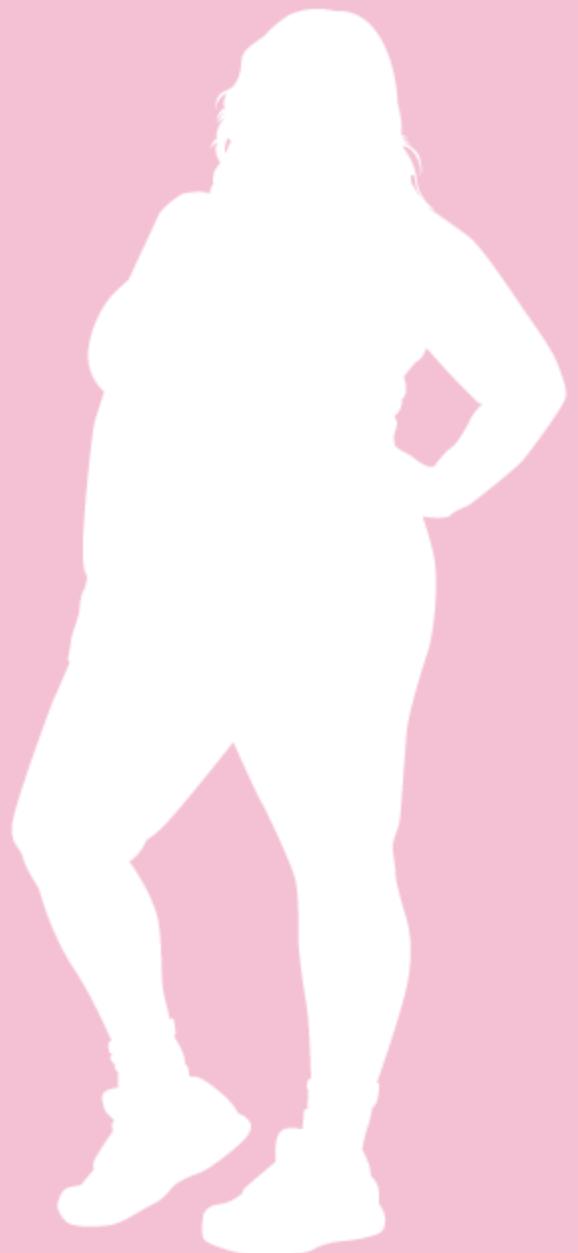
**Să nu mai folosim acest termen cu scopul de a critica sau jigni și nici pentru atragerea atenției, considerând că așa ajutăm persoanele grase să devină conștiente de presupusele lor probleme și să slăbească („concern trolling”).**

**Studiile demonstrează că persoanele care aud astfel de critici au șanse mai mari să mănânce excesiv și să facă mai puțină activitate fizică.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE



**reconnectat**

**Bullying-ul este problema, nu felul în care arată cineva, soluția nu este niciodată schimbarea felului în care arată corpul victimei.**

**Să ne educăm cu privire la discriminarea pe criterii de aspect fizic și la urmările pe care acestea le lasă în viețile noastre, ale tuturor.**



Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**

## SURSE:

**"Vartanian LR, Shaprow JG. Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. Journal of Health Psychology. 2008;13(1):131–138.**

**Sutin A, Robinson E, Daly M, Terracciano A. Weight discrimination and unhealthy eating-related behaviors. Appetite. July 2016;102:83–89.**

**Neumark-Sztainer D, Falkner N, Story M, Perry C, Hannan PJ, Mulert S. Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders. 2002;26(1):123–131.**

Proiect derulat de:



CENTRUL DE RESURSE  
JURIDICE

**reconnectat**