

FIȘA DE LUCRU

DENUMIRE TEMĂ: **Bullying**

Motto: „Oamenii care mă devalorizează, nu-mi determină valoarea.”

John C. Maxwell

Urmărește cu atenție prezentarea temei ”Bullying ” și, în paralel, completează fișa de mai jos, cu răspunsurile potrivite ție, selectate sau adăugate:

Nr. crt.	Întrebarea	Răspuns
1.	Ce este bullying-ul ?	● O infracțiune intenționată ● O fapta rea, repetată conștient ● O relație de putere dezechilibrată, dintre victimă și agresor ● Este o tachinare rău intenționată
2.	Cu ce tipuri de bullying te-ai confruntat ?	● Fizic ● Verbal ● Emoțional ● Cibernetic (întâlnit în mediul online)
3.	De ce crezi că se agresează /hărțuiesc colegii între ei ?	● Pentru a obține putere și control ● Pentru a se bucura de atenție ● Din răzbunare ● Au fost victime, la rândul lor
4.	Ce faci când ești implicat/ă într-o situație de bullying (hărțuire , agresiune de orice fel)?	● ● ●
5.	Ce faci când ești martor la o situație de bullying ?	● ● ●

6.	Cum se poate preveni bullying-ul în școala ta ?	
7.	Care este cea mai valoroasă idee cu care ai rămas?	
8.	Când, cum și unde vei aplica ce ai învățat? Care este primul pas pe care îl faci, chiar de azi ?	

Exercițiu :

Cum identificăm persoana cea mai potrivită pentru a-i cere ajutor într-o situație de bullying?



Te invit să iei o foaie și un creion, să te gândești la întrebările de mai jos și să notezi răspunsurile:

1. Gândește-te la 3 adulți din viața ta care ar putea să te ajute într-o situație de bullying. Care ar fi ?

.....

2. Ce faci dacă totuși nu ești luat în serios, dacă nu obții ajutorul sperat? Da, se poate întâmpla ca unul dintre adulții la care ai apelat să fie foarte ocupat și să nu te ia în serios. Nu te lăsa! Mai ai 2 adulți pe listă și, dacă e nevoie, mai poți adăuga alții. Să știi că există în jurul tău adulți cărora le pasă și care te vor ajuta.

.....

3. Bullying-ul vine cu o avalanșă de emoții foarte puternice și copleșitoare. Cum vei prezenta adultului situația?

.....

.....
.....

NU UITA!!!

Poți alege ca în fiecare zi să te simți din ce în ce mai bine, să ai energia necesară de a dezvolta orice proiect dorești și să fii cea mai bună versiune a ta!