



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
**World Vision**  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
**PSIHOit**

## CAMPANIE DE CONȘTIENTIZARE PĂRINȚI

*Activitate derulată în cadrul Proiectului „S.E.E.D. – Sădim Empatie pentru Echitate în Diversitate”, implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc, în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană. Durata proiectului: 01.03.2025-30.11.2025 Valoarea grantului: 15.000 euro.*

**Tema:** Rolul părintelui în prevenirea și gestionarea bullyingului

**Grup-țintă:** Părinții elevilor din ciclul primar, gimnazial sau liceal

**Număr participanți:** Activitate optimă pentru **15–25 părinți**.

**Durata activității:** **50–60 minute**

**Materiale necesare:** flipchart, markere, cutie pentru bilețele, bilețele cu semne ale bullyingului (Anexa 1), fișe cu scenarii pentru studiile de caz (Anexa 2), post-it-uri, pixuri, proiector (opțional), scaune așezate în semicerc sau grupuri mici.

### **Desfășurarea activității:**

#### **Icebreaker – „Cum arată un copil fericit?” (5 min)**

Facilitatorul deschide întâlnirea cu o întrebare simplă, care îi ajută pe părinți să se conecteze cu tema prin prisma propriei experiențe de familie.

Părinții sunt invitați să descrie, pe rând sau spontan, cum arată un copil fericit din perspectiva lor: ce face, cum se exprimă, cum se comportă în mod natural. Pot apărea răspunsuri precum: „râde mult”, „are energie”, „se joacă”, „pune întrebări”, „vorbește cu noi”.

Apoi, facilitatorul întreabă: „*Când un copil nu mai este fericit? Ce comportamente sau schimbări observați?*”

Răspunsurile sunt trecute pe flipchart și vor servi ca punct de plecare pentru discuțiile despre bullying.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
World Vision  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
PSIHOit

### Miniprezentare – „Ce este bullyingul?” (10 min)

Facilitatorul prezintă, într-un mod accesibil, informațiile esențiale despre bullying. Se explică faptul că bullyingul nu este un simplu conflict, ci presupune trei elemente clare: intenție de a răni, repetitivitate, diferență de putere (fizică, socială, emoțională, digitală).

Părinții primesc exemple concrete pentru fiecare tip de bullying:

Fizic: împingeri, lovituri, distrugerea bunurilor copilului.

Verbal: porecle jignitoare, amenințări, insulte.

Social: excludere din grup, zvonuri, ignorare intenționată.

Cibernetice: mesaje urâte, imagini distribuite fără consimțământ, grupuri online împotriva unui copil.

Se clarifică diferența dintre conflict (normal între copii, cu forțe egal distribuite) și bullying, care este o formă de abuz.

### Activitate interactivă – „Cutia cu semne” (10 min)

În mijlocul grupului este pusă o cutie cu bilețele. Pe fiecare bilețel este scris un posibil „semn” al bullyingului. Unele sunt reale (ex.: izolare, dureri inexplicabile de burtă, refuzul școlii), iar altele sunt false sau neutre (ex.: plictiseală la teme, preferința pentru jocuri video).

Pe rând, fiecare părinte extrage un bilețel și citește cu voce tare. Apoi răspunde la întrebarea:

*„Credeți că acesta este un semn al bullyingului? De ce da sau de ce nu?”*

Părintele argumentează, iar facilitatorul clarifică și explică pe scurt legătura dintre semnul respectiv și posibilitatea ca un copil să fie victima bullyingului.

Facilitatorul prezintă apoi semnele importante la care părinții trebuie să fie atenți:

- izolarea de prieteni,
- schimbări bruște de comportament,
- tulburări de somn și apetit,
- scăderea rezultatelor școlare,
- somatizări.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
**World Vision**  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
**PSIHOit**

Se explică efectele bullyingului pe termen lung, inclusiv anxietatea, depresia, scăderea stimei de sine sau chiar riscul apariției gândurilor suicidare în cazurile severe. Activitatea îi ajută pe părinți să devină mai atenți și mai sensibili la semnalele transmise de copiii lor.

### **Studiu de caz în grupuri mici – „Cum intervine părintele?” (15 min)**

Părinții sunt împărțiți în 3–4 grupuri, fiecare primind un scenariu diferit. Scopul este de a discuta realist ce pași ar face ca părinți, atât în relația cu copilul, cât și în relația cu școala.

#### **Exemple de scenarii:**

- Copilul vine acasă cu hainele rupte și spune că a fost doar „un accident”.
- Copilul primește mesaje jignitoare pe un grup de WhatsApp.
- Copilul refuză să mai meargă la școală, dar nu vrea să spună motivul.

Fiecare grup discută:

- Ce ar face efectiv în această situație?
- Cum ar aborda discuția cu copilul, astfel încât acesta să se simtă în siguranță și ascultat?
- Cum ar comunica cu școala, dirigintele sau alți părinți?
- Ce atitudine ar fi cea mai potrivită pentru a sprijini copilul fără a-l speria sau învinovăți?

La final, câte un reprezentant din fiecare grup prezintă, în aproximativ un minut, concluziile.

### **Strategii parentale – „Ce pot face părinții?” (7 min)**

Facilitatorul prezintă câteva strategii pe care părinții le pot folosi pentru a preveni și gestiona bullyingul:

Ascultare activă – părintele ascultă copilul fără să îl întrerupă și fără a minimaliza problema.

Spațiu sigur pentru comunicare – copilul trebuie să știe că poate vorbi fără frică de pedeapsă sau judecată.

Colaborare cu școala – părintele nu rezolvă singur problema; menține comunicarea constantă cu profesorii.

Încurajarea copilului să spună ce simte – copilul trebuie să învețe să verbalizeze situațiile care îl deranjează.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
World Vision  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
PSIHOit

Monitorizarea mediului online – explicarea regulilor digitale, supraveghere discretă, dialog despre riscuri.

Validarea emoțiilor – „Înțeleg că ți-a fost greu” în loc de „Nu e mare lucru”.

### **Reflecție finală (3 min)**

Fiecare părinte primește un post-it și este invitat să răspundă la întrebarea:

*„Ce voi face diferit acasă, începând de astăzi, pentru a-mi susține copilul?”*

Post-it-urile se lipesc pe un panou comun, iar părinții pot citi, dacă doresc, angajamentele celorlalți.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România.

Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
World Vision  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
PSIHOit

## Anexa 1

Refuză să mai meargă la școală fără motiv clar.

Se plânge frecvent de dureri de burtă sau cap înainte de școală.

Vine acasă cu haine sau obiecte personale rupte sau lipsă.

Nu mai vrea să participe la activități cu alți copii.

Este retras și nu mai vorbește despre ce face la școală.

Se închide în cameră imediat după ce ajunge acasă.

Are coșmaruri sau probleme cu somnul.

Mănâncă mai puțin decât de obicei sau prea mult brusc.

Pare trist, anxios sau iritat în mod constant.

Cere bani mai des fără a explica de ce.

Își schimbă brusc rutina zilnică (ex: evită un anumit traseu).

Își pierde brusc interesul pentru lucruri care îi plăceau.

Are urme inexplicabile pe corp (vânătași, zgârieturi).

Nu mai răspunde la telefon sau îl ascunde de părinți.

Plânge frecvent după școală, dar spune că „nu s-a întâmplat nimic”.

Este entuziasmat de o nouă prietenie.

Vorbește mult și cu entuziasm despre colegii lui.

Își exprimă dorința de a merge în excursii cu clasa.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
World Vision  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
PSIHOit

Cere voie să meargă în vizită la un coleg.

Este uneori nervos după o zi lungă de școală.

A pierdut un creion și nu știe unde.

Nu are poftă de mâncare după ce a mâncat dulciuri înainte.

Vrea să se joace mai mult online cu prietenii.

S-a certat cu un coleg, dar s-au împăcat a doua zi.

Se plictisește uneori la ore.

Este nemulțumit că a luat o notă mică.

Vrea să-și schimbe tunsoarea pentru a fi „în pas cu moda”.

Se îmbracă altfel decât de obicei.

Este obosit pentru că s-a culcat târziu.

A preferat să citească singur în pauză.



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
World Vision  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
PSIHOit

Anexa 2

**Copilul vine acasă cu hainele rupte și spune că a fost un „accident”.**

### **Întrebări:**

Ce ai face dacă ai fi părintele copilului?

Cum ai discuta cu copilul?

Ce atitudine ai avea față de școală și ceilalți părinți?



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



program coordonat de  
World Vision  
ROMÂNIA

proiect derulat de  
PSIHOit

**Copilul primește mesaje urâte pe un grup de WhatsApp.**

**Întrebări:**

Ce ai face dacă ai fi părintele copilului?

Cum ai discuta cu copilul?

Ce atitudine ai avea față de școală și ceilalți părinți?

## **Copilul refuză să mai meargă la școală.**

### **Întrebări:**

Ce ai face dacă ai fi părintele copilului?

Cum ai discuta cu copilul?

Ce atitudine ai avea față de școală și ceilalți părinți?