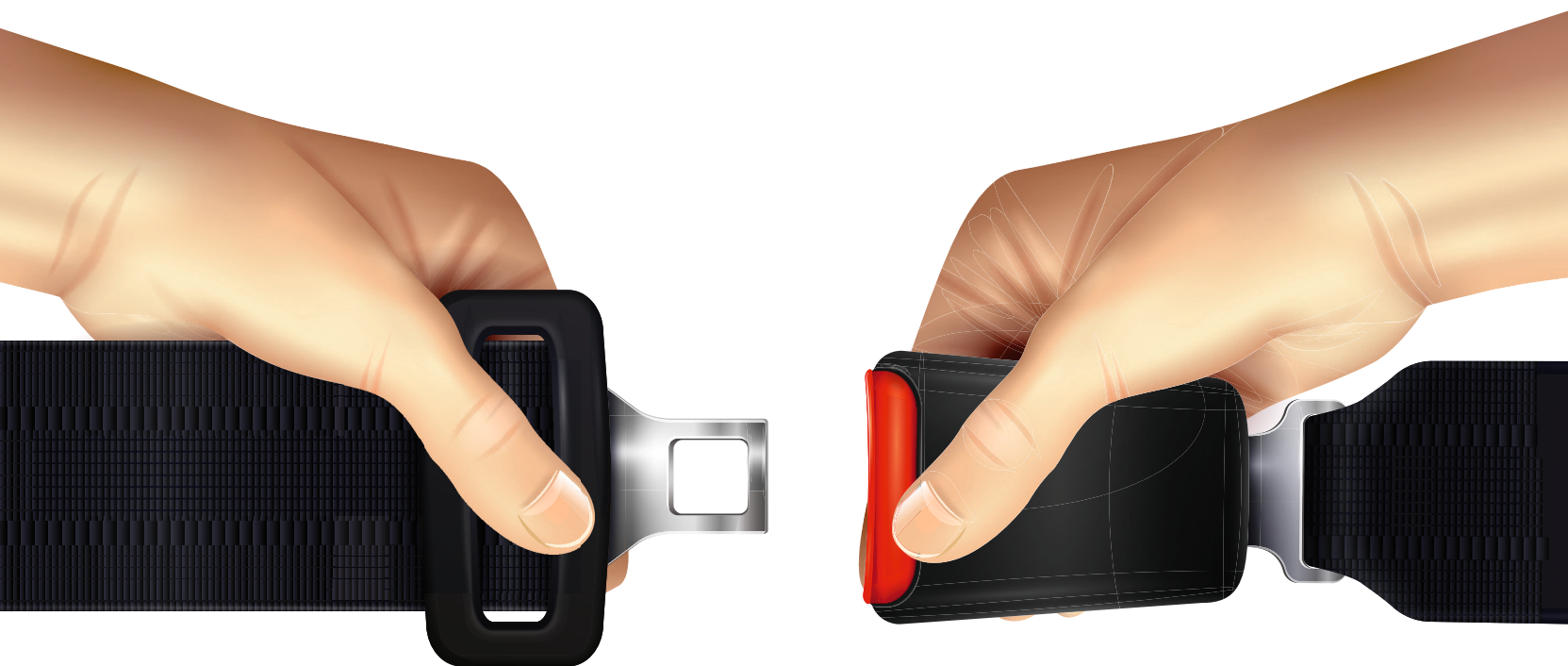


Educație pentru siguranță

caiet de lucru dedicat elevilor din clasele V-VII



**Tîrgu-Mureș
2021**

Acest caiet de lucru dedicat elevilor din clasele V-VII
a fost realizat în cadrul proiectului
Educație pentru Siguranță implementat de către Fundația Comunitară Mureș
în parteneriat cu Prefectura Mureș, Inspectoratul de Poliție Județean Mureș,
Centrul Regional Tg. Mureș al Agenției Naționale împotriva Traficului de Persoane,
Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Mureș din cadrul Agenției Naționale
Antidrog, Institutul Est European de Sănătate a Reproducerii, Salvați Copiii filiala Mureș,
Fundația Bonus Pastor, Philothea Club

GRUPUL DE LUCRU PENTRU ELABORAREA PROGRAMEI:

Comisar șef **Gabriela Pincă**, Inspectoratul de Poliție Județean Mureș,
coordonator Compartimentul de Analiză și Prevenire a Criminalității

Natalia Dulău, sociolog, subcomisar de poliție, Inspectoratul de Poliție Județean Mureș –
Compartimentul de Analiză și Prevenire a Criminalității

Comisar șef **Zaharia Cristina Gabriela** – Centrul Regional Tg. Mureș al Agenției Naționale
împotriva Traficului de Persoane.

Roman Ion Aleodor – Coordonator Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog Mureș
din cadrul Agenției Naționale Antidrog

Elena Micheu – Institutul Est European de Sănătate a Reproducerii

Alina Schenk – Salvați Copiii filiala Mureș

Bartha Éva – Fundația Bonus Pastor

Belényesi Gabriella – Philothea Club

Sándor Gál, Fundația Comunitară Mureș, coordonator proiect «Academia Velo»

Imecs Hunor, Fundația Comunitară Mureș, instructor Academia Velo

Prof. dr. Diana Nițulescu – Inspectoratul Școlar Județean Mureș

Prof. dr. Maria Kozak – Inspectoratul Școlar Județean Mureș

Prof. dr. Loredana Dan – Inspectoratul Școlar Județean Mureș

Prof. Sabin Pășcan – Inspectoratul Școlar Județean Mureș

Ligia Marian – Instituția Prefectului – Județul Mureș

Proiect finanțat de Consiliul Județean Mureș – 2020-2021

Corectură: **Atelierul de Traduceri**

Ilustrații și fotografii: **Freepik.com**

Design & DTP: **Kelemen Erzsébet**

Cuprins

Unitatea 1 • ABC Legislativ	4
1. Legile și rolul lor în viața comunității	4
2. Incălcările legilor • Tipuri și pedepse	7
3. Sistemul judiciar. Cum funcționează?	
Instituiții – roluri – misiuni comunitare.....	10
Unitatea 2 • Siguranța se învață	12
1. Siguranța se învață • Un OM INFORMAT, este un OM SALVAT!.....	12
Unitatea 3 • Tentații juvenile.....	15
3.1 Violența • Minoritatea • Răspunderea penală.	15
3.2. Alege să te opui bullying-ului	18
1. Ce este bullying-ul?.....	18
Episoadele singulare de agresiune și/sau intimidare:.....	18
2. Mituri despre bullying.....	19
3. Tipuri de bullying.....	21
4. Bullying-ul afectează pe toată lumea.	
Care sunt efectele bullying-ului?	22
5. Află dacă ești victimă a bullying-ului.....	24
6. Află dacă ai comportament de bullying	25
7. Ce poți face dacă ești victimă?	26
8. Cum te poți implica în oprirea bullying-ului?	29
3.3 ANTIDROG	32
LECȚIA 1 • Opțiuni – alcool, risc și protecție	32
LECȚIA 2 • Despre fumat – Informează-te	35
LECȚIA 3 • Drogurile – Informează-te.....	39
LECȚIA 4 • Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor.....	40
PHILOTHEA KLUB	44
LECȚIA 1 • Despre utilizarea sigură a internetului!	44
LECȚIA 2 • Este dependent de internet dacă (Anexa 1)	45
LECȚIA 3 • Efectul pornografiei (Anexa 2).....	56
ANITP • TRAFICUL DE PERSOANE	58
IEESR • Violența în familie.....	65
LECȚIA 1 • Violența vizibilă și invizibilă.....	65
LECȚIA 2 • Teamă nu înseamnă respect	69
LECȚIA 3 • EGALITATEA DE GEN	72
LECȚIA 4 • Dacă taci, înseamnă că nu te doare?.....	75

Unitatea 1 • ABC Legislativ



1. Legile și rolul lor în viața comunității

Tema propusă dezvoltă universul cunoașterii în sensul în care, în urma asimilării conceptelor prezentate/dezbătute/analizate, veți putea furniza răspunsuri cu privire la următoarele întrebări:

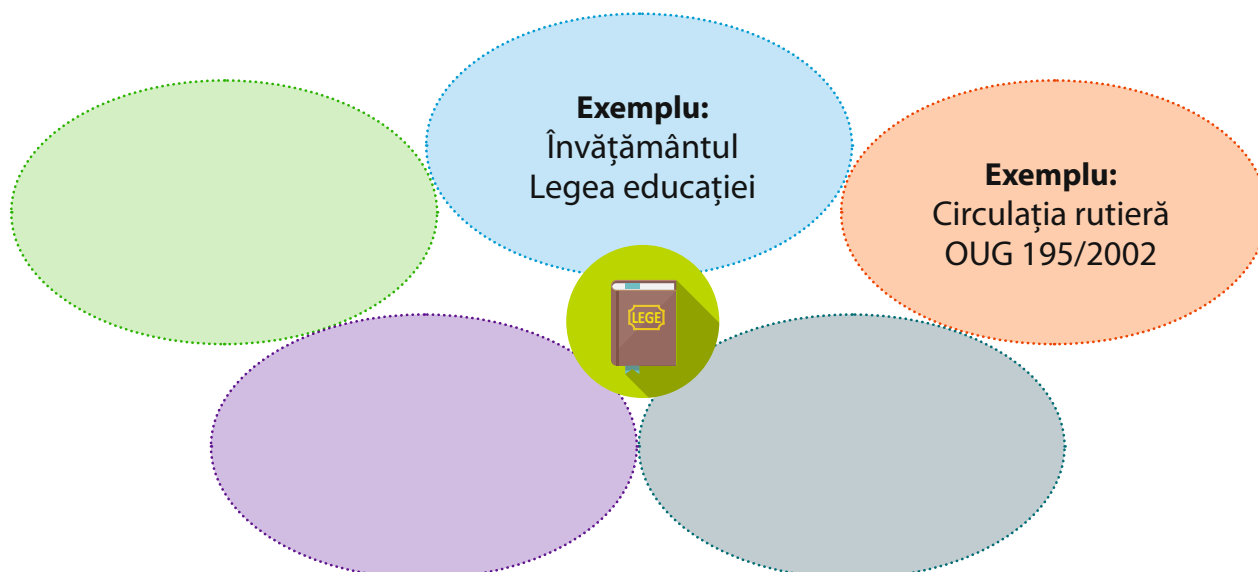
1. Ce sunt legile/Cum definim legea? (legi vs reguli – formale/informale).
2. Care este rolul/importanța legilor în comunitate?
3. Cum iau naștere legile?
4. Legea fundamentală a statului – Constituția României;
5. Legea Penală.

EXERCIȚII

1. **Brainstorming** • Ce cuvinte vă vin în minte, atunci când vorbim despre lege?



2. Exemplificați domenii ale vieții sociale, reglementate prin legi. (*Identificați legile specifice folosindu-vă de internet. Identificați drepturi, obligații, comportamente permise, comportamente interzise, sancțiuni*).



DEFINIȚIE:



Legea poate fi definită ca fiind un set de reguli, prin care **sunt impuse, permise** sau **interzise** anumite comportamente sau acțiuni sociale și individuale.



Legile includ reguli de conduită și comportamente care orientează acțiunile oamenilor.



Fiecare lege este construită astfel încât să se bazeze pe protejarea celor mai importante și fundamentale valori și relații sociale.

3. Imaginați-vă cum ar arăta o comunitate fără legi.

**Descrieți cum arată
o școală fără reguli/legi**

**Descrieți cum arată
o școală guvernată de reguli/legi**

**Rolul legilor
Caracteristici generale**

4. Rolul legilor Toate domeniile vieții sociale sunt reglementate prin legi. Care este rolul acestora?

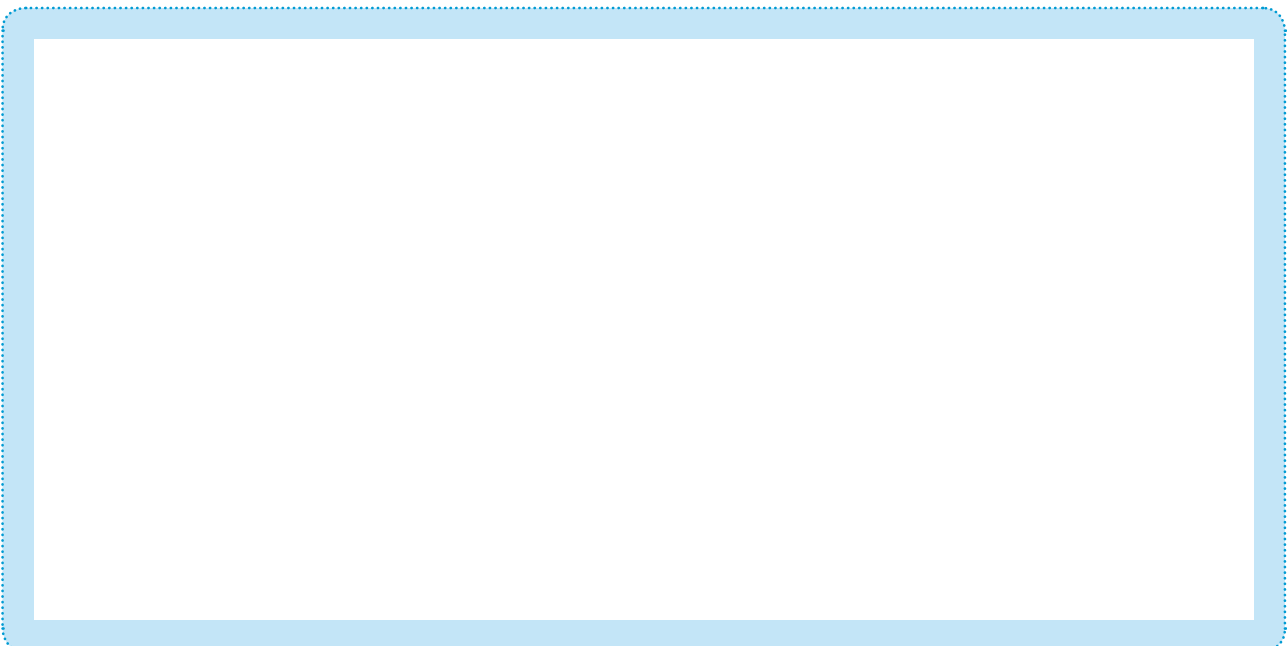
5. Cum iau naștere legile? Care sunt instituțiile care pot emite legi?

Propunerile legislative pot fi făcute de instituții, dar și de cetățenii români. Ca o inițiativă cetățenească să fie luată în considerare, este nevoie de 100000 de semnături ale românilor care au domiciliu în minim 14 județe, iar în fiecare dintre acestea, plus București, trebuie să semneze cel puțin 5000 de persoane în sprijinul inițiativei.

6. Enumerați drepturi și libertăți fundamentale, așa cum sunt ele definite în Constituția României.



7. Ce lege stabilește majoritatea formelor de manifestare a ilicitului și modul de sancționare a faptelor ilegale? Exemplificați tipuri de infracțiuni și moduri de sancționare a acestora.





2. Încălările legilor • Tipuri și pedepse

Tema propusă dezvoltă universul cunoașterii în sensul în care, în urma asimilării conceptelor prezentate/dezbătute/analizate, veți putea furniza răspunsuri cu privire la următoarele întrebări:

1. Cum se numesc încălcările legilor?
2. Ce sunt contravențiile?
3. Ce sunt infracțiunile?
4. Ce pedepse implică comiterea de contravenții?
5. Ce pedepse implică comiterea de infracțiuni?

Fiecare cetățean din România, mai mic sau mai mare, este purtător de drepturi și obligații, conform legii fundamentale a statului – Constituția României.

Principala obligație a noastră, a tuturor, este de a respecta legile statului. Drepturile noastre ne sunt garantate, atât timp cât respectăm drepturile celuilalt, prin respectarea tuturor legilor.

Încălcarea legilor atrage după sine sancționarea celor care au făcut acest lucru. Sancțiunile sau pedepsele se stabilesc în funcție de gravitatea faptelor prin care s-a încălcat legea.

EXERCITII

1. **Brainstorming** • Enumerați încălcări ale legilor care vă vin acum în minte.



2. Includeți încălcările legilor identificate într-un tabel structurat pe fapte grave și fapte mai puțin grave.

Încălări de lege	
Fapte grave	Fapte mai puțin grave



3. Cum se numesc faptele mai puțin grave de încălcare a legii? Ce pedepse se aplică persoanelor care le comit?



4. Cum se numesc faptele grave de încălcare a legii? Ce pedepse se aplică persoanelor care le comit?





DEFINIȚIE:

CONTRAVENȚIA este fapta comisă cu intenție sau fără, prin care se încalcă legi (altele decât cele din Codul Penal), hotărâri ale Guvernului sau ale consiliilor locale, create cu scopul de a asigura și a menține ordinea și liniștea publică.

1. Această faptă este mai puțin gravă decât o infracțiune și pentru ea se aplică o pedeapsă mai ușoară;
2. Contravențiile se sancționează cu amendă.



INFRAȚIUNEA este o faptă foarte gravă, pentru care majorii pot fi pedepsiți chiar și cu închisoare, iar minorii pot fi sancționați cu măsuri educative. Cele mai multe infracțiuni sunt cuprinse în Codul Penal.

1. Această faptă este foarte gravă și pentru ea se aplică o pedeapsă aspră;
2. Infracțiunile se pedepsesc cu închisoarea.



ȘTIAȚI CĂ?

- ❑ Participanții la săvârșirea unei fapte penale pot avea calitatea de autori, coautori, instigatori sau complici.
- ❑ Autorul este acea persoană care săvârșește în mod nemijlocit, direct, fapta penală.
- ❑ Coautorii sunt persoanele care săvârșesc împreună aceeași faptă prevăzută de legea penală.
- ❑ Instigatorul este persoana care convinge o altă persoană să săvârșească o faptă prevăzută de legea penală.
- ❑ Complicele este persoana care înlesnește sau ajută în orice mod la săvârșirea unei fapte prevăzute de legea penală.
- ❑ Victima este persoana care a suferit o vătămare fizică, psihică sau ale cărei bunuri au fost distruse, ca urmare a unor fapte periculoase comise de alte persoane.





3. Sistemul judiciar. Cum funcționează? Instituții – roluri – misiuni comunitare.

Tema propusă dezvoltă universul cunoașterii în sensul în care, în urma asimilării conceptelor prezentate/dezbătute/analizate, veți putea furniza răspunsuri cu privire la următoarele întrebări:

1. Cum este definit sistemul judiciar? Ce reprezintă sistemul judiciar?
2. Ce rol are/au poliția/polițiștii în acest sistem?
3. Ce rol are/au parchetul/procurorii în acest sistem?
4. Ce rol are/au judecătoria/judecătorii în acest sistem?

În demersul realizării actului de justiție și pedepsirea infracțiunilor și a persoanelor care le comit sunt implicate mai multe instituții: **Poliția, Parchetul, Instanța de judecată**. Fiecare dintre acestea are anumite atribuții și desfășoară anumite activități.

EXERCITII

Rezolvați cazurile:



1. „Doi tineri s-au întâlnit într-o seară într-un bar. După mai multe discuții și după ce au consumat alcool, au ajuns să se certe. Pentru a încheia conflictul, unul dintre ei l-a chemat afară din bar pe prietenul său și l-a lovit cu pumnul în față, o singură dată. Acesta s-a dezechilibrat, a căzut și s-a lovit la cap. Bătașul a încercat să-i acorde primul ajutor amicului său, dar văzând că acesta nu reacționează, a chemat echipa SMURD. În ciuda intervențiilor de specialitate acordate de echipajul medical, băiatul lovit a murit la spital”.



Avem nevoie de **autorul faptei**, **martorii** prezenți la incident, **familia victimei**, **familia autorului**, un **polițist**, un **procuror**, un **judecător**. Încercați să soluționați cazul, folosindu-vă de atribuțiile pe care le are fiecare personaj, în funcție de rolul pe care îl joacă.

2. „Printre lacrimi tardive, M. povestește cum s-a întâmplat totul. M-am lăsat condus de ceilalți doi prieteni cu care am fost. Ei mi-au spus că în casa bătrânului vom găsi de toate, pentru că primește tot felul de lucruri din Germania, de la niște rude. Am intrat în casă, iar bătrânul ne-a auzit și a început să întrebe cine e. Atunci, aștia doi s-au năpustit pe el și au început să-l lovească. Mie mi-au spus să țin de șase. Când m-am întors în casă, bătrânul era pe jos cu o pătură pe el. Am insistat să îi luăm pătură de pe el, dar ceilalți s-au răstit la mine. Au furat apoi din casă pături și mâncare, dar mie nu mi-au dat nimic. Am plecat acasă, dar nu știam că bătrânul chiar a murit”, spune el.

Care este rolul judecătorului?

ROLUL JUDECĂTORULUI:

Judecătorul este cel care hotărăște dacă persoana suspectă va fi cercetată în stare de libertate sau în stare de arest la domiciliu ori chiar arest preventiv în locuri speciale de detenție (pentru maxim 30 de zile).

Tot judecătorul, pe baza probelor prezentate, hotărăște dacă persoana suspectă este sau nu vinovată de faptele care i se impută. Cei nemulțumiți de hotărârea judecătorului, pot face o contestație în acest sens.

Persoana acuzată de o infracțiune este nevinovată până la proba contrarie.

Care este rolul procurorului, cum se implică în anchetarea cazului?

ROLUL PROCURORILOR:

Din acel moment, încep atribuțiile procurorilor care adună probe cu privire la comiterea faptei și eventual dispun reținerea suspectului pentru 24 de ore, ori propun arestarea sa.

Atât victima cât și autorul faptei au dreptul de a fi apărați de un avocat. Minorilor li se acordă un avocat, în mod gratuit, de către stat.

Ce trebuie să facă polițistul pentru ca autorul faptei să fie pedepsit?

ROLUL POLIȚIȘTILOR:

Polițiștii sunt primii care intervin la incidentele care intră sub incidența legilor. Ei sunt cei care constată atât contravențiile, cât și infracțiunile. Acest lucru se întâmplă în mai multe feluri. Uneori, ei pot prinde infractorii chiar în momentul în care aceștia săvârșesc infracțiunea, acest lucru numindu-se „prindere în flagrant”.

Se mai poate întâmpla ca o persoană să meargă la o secție de poliție și să reclame faptul că a fost victima unei infracțiuni. După preluarea plângerii, polițiștii încep să caute infractorul (făptuitorul) și când l-au prins realizează un dosar cu toate probele care demonstrează că el este făptuitorul.

Unitatea 2 • Siguranța se învață

1. Cum definim siguranța?

2. Comportamente care afectează siguranța Tipuri. Modalități de prevenire.

1. Siguranța se învață • Un OM INFORMAT, este un OM SALVAT!

Tema propusă dezvoltă universul cunoașterii în sensul în care, în urma asimilării conceptelor prezentate/dezbătute/analizate, veți putea furniza răspunsuri cu privire la următoarele întrebări:

1. Ce reprezintă criminalitatea contra patrimoniului/Ce tipuri de astfel de fapte cunoașteți?
2. Ce sunt furturile? Identificați tipuri de furturi și moduri de comitere a acestora.
3. Ce sunt înșelăciunile? Identificați tipuri de înșelăciuni și modalități de comitere.
4. Ce măsuri preventive trebuie să luăm pentru a nu deveni victima hoților?

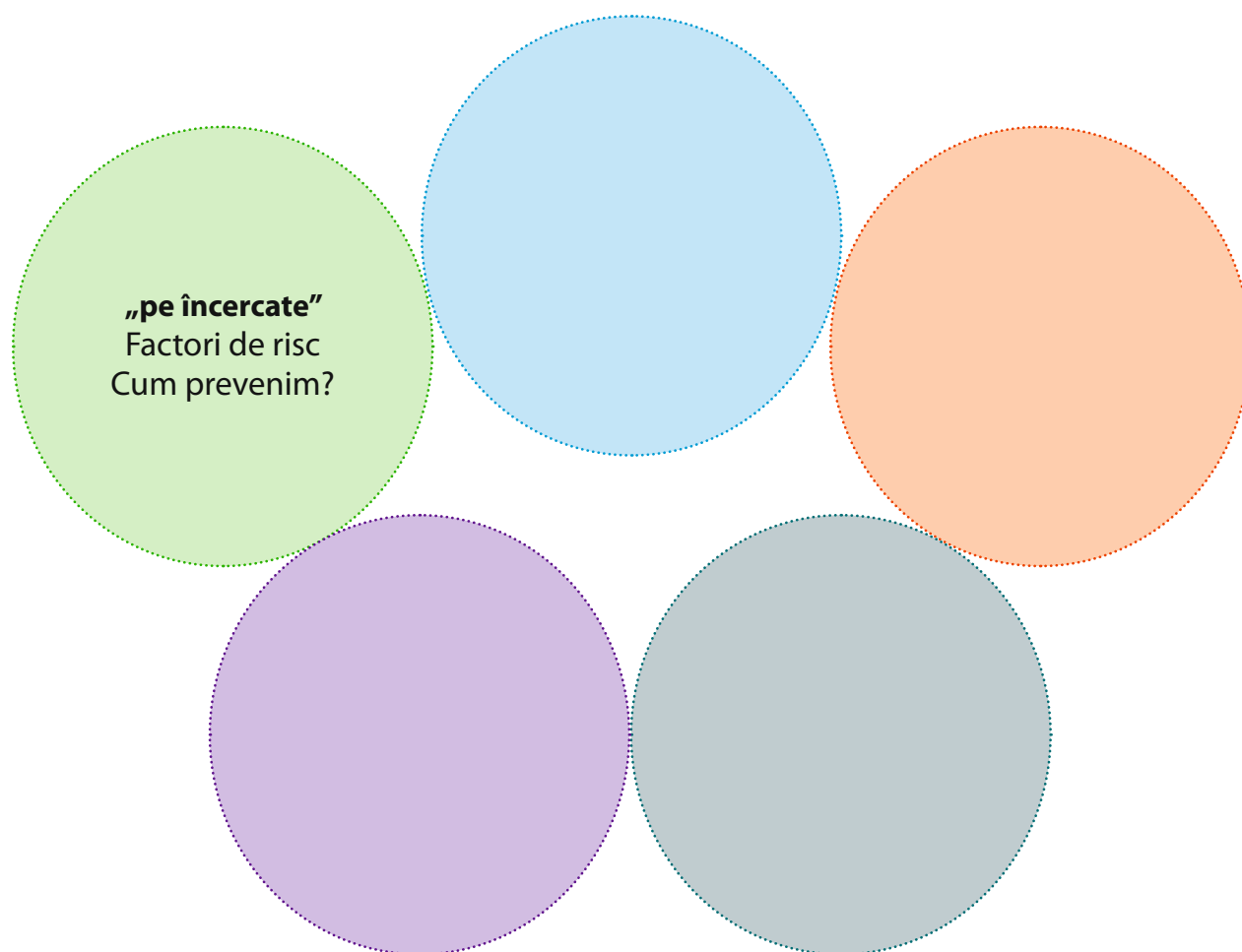
EXERCIȚII

1. **Brainstorming** • Ce cuvinte vă vin în minte, atunci când vorbim despre criminalitatea contra patrimoniului?



2. De câte feluri pot fi furturile? Dați exemple din viața de zi cu zi, pentru tipurile de furturi identificate.

3. Cum acționează hoții care fură din locuințe? Identificați factorii de risc și metodele de prevenire ale acestor infracțiuni.



4. Ce sunt înșelăciunile? Dați exemple din viața de zi cu zi pentru tipurile de înșelăciuni identificate.



A large rectangular area with a light green border, intended for writing answers to question 4.

5. Cum acționează infractorii care comit înșelăciuni? Care sunt mediile de comitere ale acestor fapte penale? Cum procedează infractorii de acest gen?

Mediul online

La telefon

Mediul fizic

6. Ce poți face pentru a nu deveni victima hoților?



Unitatea 3 • Tentații juvenile

3.1 Violența • Minoritatea • Răspunderea penală.

1. Violență – minoritate – răspundere penală

Tema propusă dezvoltă universul cunoașterii în sensul în care, în urma asimilării conceptelor prezentate/dezbătute/analizate, veți putea furniza răspunsuri cu privire la următoarele întrebări:

1. Ce este violența/Ce tipuri de violență cunoașteți?
2. Cum este definită minoritatea, conform codului penal?
3. Ce înseamnă termenul de răspundere penală a minorilor? De la ce vârstă poate să răspundă penal un minor?
4. Care sunt infracțiunile comise cel mai frecvent de minori?
5. Care sunt măsurile privative de libertate/neprivative de libertate care se pot lua față de minorii care săvârșesc infracțiuni?

EXERCIȚII

1. **Brainstorming** • Ce înseamnă pentru voi un act de violență și cum se poate manifesta? Ce cuvinte vă vin în minte, atunci când vorbim despre violență?



2. De câte feluri poate fi violența? Dați și exemple din viața de zi cu zi pentru tipurile de violență identificate.

Exemplu:
VIOLENȚĂ VERBALĂ
(jigniri,)



3. Cum este definită minoritatea, conform Codului Penal?

MINORITATEA

4. De la ce vârstă și în ce condiții poate răspunde penal un minor, pentru fapte grave numite infracțiuni (*furt, lovire sau alte violențe, trafic de droguri, viol, amenințare*)?



VÂRSTA RĂSPUNDERII PENALE

CONDIȚIILE RĂSPUNDERII PENALE

5. Care sunt costurile violenței? Cât și ce ne poate costa violența? Identificați tipuri de costuri și exemplificați consecințele lor.



COSTURILE VIOLENȚEI

LEGALE

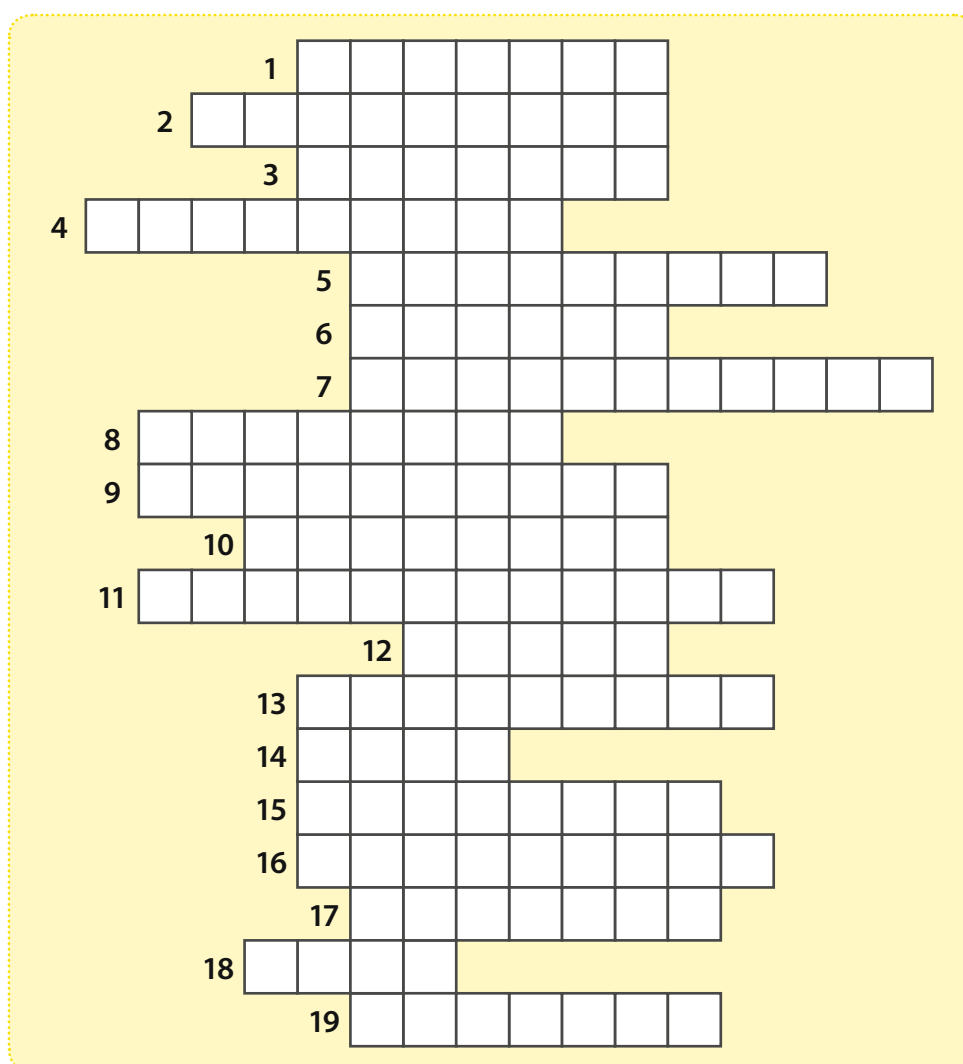
SOCIALE

EMOȚIONALE



REBUS • EDUCAȚIE PENTRU SIGURANȚĂ

1. Ni le asumăm dacă nu gândim înainte de a face ceva.
2. Persoana care comercializează droguri.
3. O astfel de situație impune intervenție de îndată.
4. Se aplică atunci când se încalcă o regulă/ lege.
5. Atitudinea cuiva care întărește, stimulează cealaltă persoană să acționeze.
6. Un astfel de certificat care arată trecutul infracțional e necesar la orice angajare.
7. Fapta prevăzută de legea penală, cu gravitate crescută, ce poate fi sancționată cu închisoarea.
8. Spargerea ușii unei locuințe de către hoți.
9. Obligarea victimelor de către traficanții de persoane la diverse activități/munci.
10. Le folosesc infractorii ca să intre în locuință, când victima este acasă.
11. Mai puțin gravă decât infracțiunea, sancționată de regulă cu amendă.
12. Implicându-te în viața comunității, dai dovadă de spirit....
13. Apărare, grijă.
14. Informația avută de infractor care îl determină să acționeze asupra unei locuințe anume, de unde are ce fura.
15. Folosit corect, e prima barieră de siguranță la intrarea în bloc.
16. Activitățile, gesturile, măsurile menite a evita comiterea de fapte ilegale.
17. Ordinul de protecție poate fi solicitat pentru violența în...
18. Acțiune vătămătoare asupra unui copil, care trebuie sancționată.
19. Drog răspândit, cu grave consecințe asupra capacității de memorare și asupra dezvoltării sănătoase a tinerilor.



3.2. Alege să te opui bullying-ului

1. Ce este bullying-ul?

Deși o definiție timpurie a bullying-ului a fost propusă de Olweus în urmă cu peste trei decenii (Olweus, 1993), abia în 2014 a fost înființat un comitet pentru a elabora o definiție „uniformă”, condus de Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor și Departamentul de Educație al SUA. Această definiție uniformă a bullying-ului este :

„Bullying-ul reprezintă orice comportament agresiv nedorit al unui alt tânăr sau al unui grup de tineri care nu sunt frați sau parteneri actuali de întâlnire, care implică un dezechilibru de putere observat sau perceput și se repetă de mai multe ori sau este foarte probabil să se repete. Bullying-ul poate provoca vătămare sau suferință tinerilor vizați, inclusiv vătămări fizice, psihologice, sociale sau educaționale.” (Gladden et al., 2014).

Așadar, bullying-ul este un comportament agresiv, intenționat, repetitiv, menit să provoace suferință și care implică întotdeauna un dezechilibru de putere și tărie între agresor și victimă, și spre deosebire de comportamentele de violență, care apar spontan între copii/adolescenți, urmare a trăirii unor emoții intense (ex. furie, frustrare, teamă etc.) și dispar de îndată ce intensitatea trăirilor emoționale se diminuează, iar situațiile punctuale sunt rezolvate, comportamentele de bullying nu dispar de la sine.

Ce nu este bullying-ul:

Episoadele singulare de excludere socială:

- Atunci când nu inviți un coleg la ziua ta de naștere sau la film.

Episoadele singulare de agresiune și/sau intimidare:

- Atunci când ameninți un coleg/o colegă cu bătaia, urmare a unei situații neplăcute în grup.

Episoadele singulare de comportament ironic:

- Atunci când ironizezi un coleg/o colegă realizată într-un context în care se amuză tot grupul, inclusiv ținta ironiei.

Conflictele/situațiile de bătaie între copii, caracterizate prin reciprocitate la nivelul intenției:

- Atunci când intri în conflict, te bați cu un coleg în curtea școlii și „vă reglați conturile”, cu furie, limbaj nepotrivit și pumni împărțiți cu generozitate, de ambele părți.

2. Mituri despre bullying

Mit: Uneori copiii o cer.	Realitate: Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate și nu merită să fie victimizat. Unii copii pot acționa sau arăta într-un anumit fel care atrage bullying-ul; sarcina noastră e să ne contracarăm bullying-ul și să ajutăm victima să învețe abilitățile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul.
Mit: Uneori agresorii de fapt își ajută victimele împingându-i să învețe să se apere.	Realitate: Frica nu este propice pentru a învăța să te aperi. Trebuie să-i învățăm pe copii abilitățile de care au nevoie pentru a fi autoritari într-un mediu înțelegător și susținător, nu prin coerciție și amenințări.
Mit: Elevii vor depăși victimizarea. Victimizarea de obicei se termină atunci când un elev pleacă la liceu, adesea după primul an.	Realitate: Efectele victimizării sunt profunde și pot ajunge până la maturizare. Traumatizarea gravă a persoanelor victimizate a fost legată de depresie, neputință și, în anumite cazuri, suicid. Putem preveni victimizarea identificând semnalele de alarmă și înțelegând efectele sale de durată.
Mit: Durează de un an. Ce mai contează acum? Copilul poate să gestioneze.	Realitate: Doar pentru că respectivul copil a îndurat o situație dureroasă, asta nu înseamnă că situația este în regulă. Efectul cumulativ al hărțuirii poate fi copleșitor. Orice incident de bullying poate fi „paiul care sparge buba” provocând boală, evitarea școlii și chiar violență dacă persoana victimizată se răzbună.
Mit: Este în regulă să lovești pe cineva care te agrează, acest lucru îl va opri.	Realitate: Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă ai deveni agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutății pentru că și tu poți avea probleme.
Mit: Doar băieții care sunt efeminați și mici sunt agresați; doar fetele care sunt nesigure și supra-ponderale sunt agresate.	Realitate: Victimizarea nu se limitează la elevii care afișează caracteristici de pasivitate (precauție, sensibilitate, tăcere, anxietate și nesiguranță). Efectele victimizării afectează atât elevii care afișează caracteristici de pasivitate cât și pe cei care acționează provocator, pentru că unele victime ale bullying-ului caută un mod de a se apăra prin comportament provocator.
Mit: Victimele bullying-ului nu știu cum să se apere verbal sau fizic.	Realitate: Societatea, părinții și școlile nu îi învață pe copii abilitățile autoapărării fizice, psihice, emoționale și verbale. Acest lucru se întâmplă pentru că majoritatea adulților nu știu cum să facă acest lucru.
Mit: Bullying-ul este un ritual de inițiere prin care trebuie să trecem toți.	Realitate: Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt ritualuri de inițiere, dar toate sunt de neacceptat.
Mit: Agresorii sunt puternici din punct de vedere psihologic.	Realitate: Agresorii compensează pentru slăbiciunea lor cu agresiune. Ceea ce unii oameni văd în mod greșit drept „tărie psihică” este de fapt o determinare agresivă de a încălca granițele altor oameni fără respect sau considerație pentru ceilalți, fără a te gândi la consecințe și un fond infinit de scuze și motivații goale pentru agresiunea lor. O motivație este o încercare de a pune o față acceptabilă social unui comportament inacceptabil social. Mulți adulți sunt păcăliți de această înșelătorie și manipulare.

Mit: Violența la televizor și jucarea jocurilor video violente îi face pe copii să fie violenți.	Realitate: Mulți copii joacă jocuri video violente, dar doar puțini copii sunt violenți. De aceea, jocurile video violente nu sunt o cauză, altfel toată lumea care joacă jocuri video violente ar fi violentă, lucru care nu se întâmplă. Totuși, trebuie remarcat că interacțiunea repetată cu jocurile violente poate desensibiliza tinerii, în special tinerii în anii de formare.
Mit: Poți detecta un agresor după cum arată și se poartă.	Realitate: Nu există așa ceva, și anume modul în care un agresor arată sau se poartă. Nu există o ținută sau un comportament anume.
Mit: Bullying-ul online nu implică rănire fizică, atunci care este problema?	Realitate: De fapt, unii oameni s-au sinucis pentru că nu au văzut o cale de ieșire din hărțuire, amenințări și abuz continuu. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și uneori o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Unele website-uri le permit oamenilor să posteze anonim ceea ce înseamnă că este foarte dificil să oprești acest abuz. Este important să se ia un screenshot al oricăror conversații, mesaje și posturi pe care le percepi ca bullying, pentru a avea o dovadă.
Mit: Este ușor să identifici semnele bullying-ului.	Realitate: Nu este ușor să identifici semnele bullying-ului, pentru că nu este întotdeauna fizic și evident. Bullying-ul emoțional, verbal și online poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd.
Mit: Copiii scapă de bullying când cresc.	Realitate: Destul de des, copiii care agresează cresc și devin adulți care agresează sau care folosesc comportamentul negativ pentru a obține ce doresc, dacă respectivul lor comportament nu a fost contestat de către autoritățile relevante, fie ele școală sau părinți, etc.
Mit: Bullying-ul implică doar făptași și victime.	Realitate: Mulți părinți, profesori și elevi văd bullying-ul ca o problemă care se limitează la agresori și victime. Dar bullying-ul implică mai mult decât dinamica agresor-victimă. Spre exemplu, incidentele de bullying sunt evenimente care au loc în public în mod tipic (mai degrabă decât în particular) și care au martori. Studiile bazate pe observații de la locul de joacă au descoperit că în cazul majorității incidentelor, cel puțin alți patru semenii au fost prezenți ca martori, observatori pasivi, ajutoare ai agresorilor, susținători sau apărători ai victimelor. Un studiu a descoperit că în peste 50% din incidentele de bullying observate, semenii îi susțin pe agresori prin observare pasivă. În doar 25% din incidente, martorii au sprijinit victima prin intervenții directe, distragere sau descurajare a agresorului.
Mit: Copiii și tinerii care sunt agresați vor spune unui adult aproape întotdeauna.	Realitate: Adulții adesea nu sunt conștienți de bullying — în parte pentru că mulți copii nu îl raportează. Doar 1/3 din elevii care au fost agresați au raportat acest lucru unui adult. Băieții și copiii mai mari sunt mai puțin predispuși decât fetele și copiii mai mici să spună unui adult despre bullying. De ce sunt copiii rezervați în a raporta bullying-ul? Ar putea să le fie frică de răzbunarea agresorilor. De asemenea, ar putea să le fie teamă că adulții nu vor lua în serios preocupările lor sau vor gestiona neadecvat situația de bullying.

Mit: Agresorii nu au prieteni.	Realitate: Chiar dacă agresorii nu se gândesc la sentimentele altora, ei au prieteni care cred că bullying-ul este amuzant și grozav.
Mit: Agresorii și copiii care sunt agresați sunt două tipuri total diferite de copii.	Realitate: Majoritatea copiilor care sunt agresați, la rândul lor îi agrează pe alții.

3. Tipuri de bullying

Bullying-ul fizic include comportamente de tip: lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea/deposedarea de obiecte personale. Deși intensitatea acestor comportamente nu este de neglijat, ceea ce rănește cu precădere copilul vizat de astfel de comportamente este repetitivitatea, frecvența cu care ele se manifestă, precum și faptul că sunt realizate cel mai adesea departe de prezența unui adult cu rol de protecție.



Bullying-ul verbal, care include comportamente repetate de tip: poreclire, insultare, care include tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist, este o modalitate prin care foarte mulți copii experimentează puterea cuvintelor de a genera suferință.

Bullying-ul social este greu de identificat/recunoscut și este realizat cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică. Comportamentele includ: minciuna, răspândirea de zvonuri negative/false, realizarea de farse cu scopul de a umilia sau crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii/izolării sociale, bârfa, umilirea publică a cuiva.



Bullying-ul se poate întâmpla în interacțiunile față în față la școală (de exemplu, în locul de joacă, în sala de clasă, în baie), în mijloacele de transport în comun, cum ar fi autobuzul, sau pe stradă.



Cyberbullying-ul sau hărțuirea online este bullying-ul realizat prin dispozitive mobile sau internet. Cyberbullying-ul este foarte neplăcut pentru că poate fi public, greu de eliminat de pe Internet și poate afecta victima tot timpul, chiar dacă este preocupată cu altceva. (<https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>) Cyberbullying-ul este mai răspândit decât formele de bullying față în față, deoarece autorii pot ajunge la victime oriunde și oricând în timp. Deși acesta se întâmplă de obicei în afara școlii, el apare adesea între colegi și consecințele sale sunt vizibile și la școală. Cyberbullying-ul poate avea loc pe bloguri, pagini personale, forumuri, e-mail, SMS, MMS, agresiunea având uneori loc prin încărcarea unor poze sau imagini video pe Internet fără a ține cont de dreptul la viața privată a victimei. (https://ro.wikipedia.org/wiki/Agresiunea_pe_Internet).

4. Bullying-ul afectează pe toată lumea.

Care sunt efectele bullying-ului?

Este greșit să credem că bullying-ul afectează doar pe copiii victime. O situație de bullying afectează toți copiii, indiferent de rolul specific pe care îl au. Salvați Copiii a prezentat în campaniile sale de prevenire și combatere a fenomenului de bullying principalele consecințe ale fenomenului:

- Consecințele negative ale **copiilor victime** în situații de bullying, se pot observa în planul rezultatelor școlare, sănătății fizice și confortului emoțional. Copiii care sunt victime ale comportamentelor de bullying, au șanse mai mari decât alți copii:
 - să dezvolte depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare;
 - să aibă aibă dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a „ronțăi” constant ceva, fără să le fie neapărat foame);
 - să își piardă interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere (ex. joaca, cititul, interacțiunea cu cei din jur etc.);
 - să aibă frecvent dificultăți de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac);
 - să înregistreze o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală;
- La copiii **autori** ai comportamentelor de bullying, este întâlnită adesea o agravare a comportamentelor violente, de risc, pe măsură ce aceștia intră în anii adolescenței. Astfel, copiii care au experiențe în a agresa sistematic alți colegi, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă:
 - să consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională;
 - să aibă comportamente delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar;
 - să se implice prematur în relații sexuale cu risc;
 - să devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă;
- **Pentru copiii martori** ai bullying-ului, având experiența de a fi zi de zi într-o școală care eșuează în a le satisface nevoile de confort și siguranță fizică și emoțională, le crește fără acestora probabilitatea de a lipsi frecvent de la școală, de a trăi sentimente acute de anxietate, neliniște și îngrijorare, de a consuma alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau a fi acceptați în „găștile puternice”, precum și de a copia comportamente de bullying pentru a-și asigura „supraviețuirea” în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime.



STOP BULLYING



Efectele agresiunii asupra sănătății mintale în rândul adolescenților prezintă o preocupare majoră pentru sănătatea publică, în special în urma metodelor moderne de intimidare care victimizează tehnologic copiii și adolescenții. Pornind de la această situație, Islamab și colaboratorii au dorit să clarifice efectele diferitelor forme de agresiune (*bullying* și *cyberbullying*) asupra diferitelor tipuri de tulburări mentale, suicidului și auto-vătămării printr-un studiu care a implicat 2166 de liceeni australieni (1131 băieți și 1035 fete) cu vârsta cuprinsă între 12–17 ani. Victimele bullying-ului și cyberbullying-ului au prezentat un risc semnificativ mai mare de tulburare depresivă majoră, suicid și auto-vătămare în comparație cu cei care nu au întâmpinat astfel de amenințări. Constatările au indicat, de asemenea, necesitatea identificării timpurii a victimelor agresiunii pentru a preveni riscul de tulburări mintale, suicid și auto-vătămare la școlari. Dovezile obținute pot fi utilizate pentru a informa factorii de decizie privind furnizarea de resurse pentru a aborda această problemă importantă de sănătate în contextul oricărei țări dezvoltate. (Ishlama et. al, 2020).

5. Află dacă ești victimă a bullying-ului.

Este important să știi că bullying-ul se poate întâmpla oricui – și nu este întotdeauna atât de ușor de a-l recunoaște. Dacă încerci să determini dacă te confrunți cu bullying-ul, aruncă o privire la lista de verificare de mai jos. Citește fiecare dintre următoarele întrebări și bifează casetele care crezi că s-ar putea aplica situației tale:

- ☐ Alți elevi fac comentarii meschine despre tine?
- ☐ Ai fost vreodată poreclit?
- ☐ Ești tachinat pentru modul în care arăți sau acționezi?
- ☐ Te simți singur sau izolat la școală?
- ☐ A răspândit cineva vreodată zvonuri urâte sau neadevărate despre tine?
- ☐ Ești vreodată exclus în mod intenționat dintr-un grup?
- ☐ Ai simțit vreodată că cineva la care te-ai gândit că îți este prieten încearcă să te controleze?
- ☐ Te-a atins cineva vreodată într-un mod care s-a simțit nepotrivit, degradant sau amenințător?
- ☐ Cineva a batjocorit sau a imitat vreodată felul în care vorbești sau acționezi?
- ☐ Ți-a deteriorat cineva lucrurile?
- ☐ Alți elevi îți fac rău intenționat?
- ☐ Ți-e teamă vreodată să mergi la școală?
- ☐ Te îngrijorează cum ești tratat de alți copii la școală?
- ☐ Au fost postate online fotografii cu tine, fără permisiunea ta?
- ☐ A pretins cineva că ești tu pe un site de socializare?
- ☐ Oamenii au scris vreodată lucruri urâte despre tine online sau au comentat într-un mod urât la ceea ce postezi?



Cu cât bifezi mai multe casete, cu atât este mai probabil să fii agresat. Primul lucru pe care trebuie să-l știi este că nimeni nu merită să fie intimidat și că ai dreptul să fii în siguranță. Următorul lucru pe care trebuie să-l știi este că nu ești singur. Acum este momentul să vorbești cu un adult de încredere și să lucrați la un plan.

Adaptat după: <https://www.pacerkidsagainstbullying.org/are-you-a-target/>, accesat 30 octombrie 2020



6. Află dacă ai comportament de bullying.

Citește fiecare dintre următoarele întrebări și bifează căsuța care corespunde cu ceea ce ai făcut sau simțit. Aceste afirmații se aplică la ceea ce se întâmplă la școală și online, cum ar fi mesaje, jocuri sau postări pe rețelele sociale.

- ☐ Încerci să rănești intenționat alți copii?
- ☐ Pui porecle altor copii?
- ☐ Spui lucruri pentru a obține o reacție – cum ar fi să sperii sau să superi un alt copil?
- ☐ Bârfești alți copii sau încerci să îi faci să arate rău?
- ☐ Tachinezi alți copii despre cum arată sau acționează?
- ☐ Lansezi zvonuri despre alți copii?
- ☐ Vrei ca alți copii să se teamă de tine?
- ☐ Ameninți cu umilirea pe alți copii?
- ☐ Lovești, împingi alți copii?
- ☐ Nu permiți intenționat altor copii să intre în jocuri sau grupuri?
- ☐ Provoci alți copii să fie răi cu tine?
- ☐ Rănești sau ești rău față de alți copii, mai ales când adulții nu sunt în preajmă?
- ☐ Lei sau să distrugi lucrurile altor copii?
- ☐ Îți place când îi superi pe alți copii?
- ☐ Dai vina pe alte persoane pentru acțiunile tale?
- ☐ Crezi că e mișto când râzi de alții?
- ☐ Îți place când alți copii se sperie de tine?
- ☐ Crezi că unii oameni merită să fie răniți sau tachineați?
- ☐ Trimiți mesaje urâte sau amenințătoare prin SMS, rețele sociale sau altă tehnologie?



Recunoașteți vreunul dintre semne? Copiii hărțuiesc din diferite motive. Ar putea fi din cauza presiunii colegilor, din dorința de a simți controlul, frica, nesiguranța, din cauza lipsei modelelor pozitive printre adulți sau chiar sunt ei înșiși victime ale unui comportament de bullying.

Dacă recunoașteți că ai putea fi agresor, vorbește cu un adult care te poate ajuta. Ar putea fi părintele, o mătușă sau unchiul tău, psihologul școlar, un profesor de încredere, directorul. Ei pot ajuta să îți schimbi comportamentul agresiv – și să faci față motivelor pentru care te comporti agresiv.

Adaptat după: <https://www.pacerkidsagainstbullying.org/are-you-a-target/>, accesat 1 noiembrie 2020

7. Ce poți face dacă ești victimă?

Bullying-ul afectează pe toată lumea și fiecare elev poate juca un rol important în prevenirea agresiunii. Adică, tu poți prelua controlul la ceea ce se întâmplă în jurul tău! Folosește acest plan pentru a te gândi la o situație dificilă și la pașii pentru a schimba ceea ce se întâmplă cu tine. Dacă ești ținta bullying-ului, acest plan te poate ajuta prin anumite răspunsuri să găsești pașii următori pentru a prevenii bullying-ul pe viitor.

Poți deveni un avocat sau un auto-avocat. Un avocat îi ajută pe ceilalți să obțină ceea ce au nevoie. Un auto-avocat își comunică propriile nevoi. Auto-avocatul înseamnă a face parte din proces, a-ți exprima opinia și a te asigura că ești confortabil cu pașii de acțiune întreprinși spre a găsi o soluție.

Cum faci un plan împotriva bullying-ului?

1. Citește exemplul de mai jos.
2. Decide dacă dorești să începi acest lucru de unul singur sau dacă dorești să implici un adult.

Chiar dacă începi acest lucru pe cont propriu, este important să împărtășești unui adult de încredere și să îi spui care ar fi cel mai bun mod de a te sprijini. Acest lucru este important, deoarece uneori adulții nu sunt conștienți de faptul că bullying-ul se întâmplă și multe situații de bullying nu se rezolvă până nu intervine un adult.

3. Completează „*Planul meu personal de acțiune împotriva bullying-ului*”, cu propria experiență ca victimă.

La finalizarea acestui plan ai deja un prim pas în găsirea unei soluții.



Ce faci apoi?

- ✓ Dacă nu ți-ai împărtășit planul cu un adult în care ai încredere, acum este momentul.
- ✓ Anunță adultul cât de important este să ai ajutorul și sprijinul lui.
- ✓ Discutați împreună ideile tale.
- ✓ Decideți ce pași să luați și cine vă va ajuta.
- ✓ Notează-ți observațiile în planul tău de acțiune.

Exemplu de plan de acțiune:

Cristina are 12 ani și are un defect de vorbire.
Un coleg râde tot timpul de defectul ei.

Pasul1 Describe experiența.	Pasul2 Gândește-te la idei.	Pasul3 Găsește soluțiile posibile.
Gândește-te la agresiunea pe care ai experimentat-o. Descrie situația, inclusiv unde s-a întâmplat, cine a fost implicat, ce s-a întâmplat și cum te-a făcut să te simți.	la în considerare modul în care situația respectivă ar putea fi diferită. Include ce ai vrea să vezi că se întâmplă, ce lucruri s-ar putea schimba și ce te-ar ajuta să te simți mai mult în controlul situației.	Apoi, gândește-te la pașii necesari pentru ca aceste schimbări să se întâmple. la în considerare ce rol ai nevoie să ai, cine ar trebui să fie implicat și ce ar trebui să facă.
Scrie răspunsurile tale în căsuțele de mai jos.		
Uneori, când vorbesc, poate fi greu de înțeles. Atunci când se întâmplă asta, există un copil pe nume Ionuț care mă imită și face mare lucru din asta. El îmi exagerează cuvintele și apoi se asigură că toți prietenii săi aud și mulți dintre ei râd. Într-adevăr mă doare și mă face să-mi doresc să nu mai merg la școală.	Eu nu vreau să bag pe nimeni în necaz, vreau doar să se oprească. Este greu când văd că sunt oameni care râd de mine din cauza a ceva ce nu pot controla. Eu vreau să-i spui ceva, dar nu este ușor. Îmi doresc ca unul dintre colegi să intervină pentru mine. Poate aș putea vorbi cu câțiva prieteni și să văd dacă m-ar susține când se întâmplă acest lucru.	Am de gând să vorbesc cu mama mea și să-i cer idei. Merg să o întreb pe mama dacă putem merge împreună la dirigintă și să îi spun ce se întâmplă. Prietena mea, Andreea, este mereu lângă mine. Am de gând să o întreb pe Andreea dacă pot vorbi cu ea oricând mă simt prost. Când mă voi simți pregătită, vreau să-i spun ceva lui Ionuț, dar între timp nu uit că am mulți oameni cărora le pasă de mine.
Pasul următor		Cine e implicat
• Eu și cu mama mergem împreună la dirigintă		Mama și cu mine
• Îi vom spune dirigintei ce se întâmplă		Eu, mama și diriginta
• Îi voi cere ajutor Andreei		Eu, mama, Andreea
• O vom ajuta pe Andreea ca aceasta, la rândul ei, să mă poată ajuta		Diriginta, mama, Andreea și cu mine
• Voi exersa ce să îi răspund lui Ionuț		Eu, Andreea, mama
• Dacă Ionuț continuă, îi voi spune Andreei, mamei și dirigintei		Eu, diriginta, mama și Andreea

Planul tău de acțiune.

Pasul1 Descrie experiența.	Pasul2 Gândește-te la idei.	Pasul3 Găsește soluțiile posibile.
Scrie răspunsurile tale în căsuțele de mai jos.		
Pasul următor		Cine e implicat

Adaptat după: <https://pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-self/%20student-action-plan/> , accesat 1 noiembrie 2020

8. Cum te poți implica în oprirea bullying-ului?

Gândește-te că ești o victimă a bullying-ului:

-  Te simți singur.
-  Crezi că nimănui nu-i pasă.
-  Te întrebi în cine poți avea încredere.
-  Te întrebi dacă se va schimba vreodată situația.

Acum imaginează-ți că ar putea fi diferit. Gândește-te la cât de important ar fi pentru cineva care se simte complet singur să aibă o altă persoană pe care să se bazeze, în special cineva de vârsta ei, care înțelege ce ar putea să simtă și care să arate că îi pasă prin ce trece. Această persoană poți fi TU.

1. Fii disponibil pentru conversație.

Elevii care suferă din cauza bullying-ului nu spun nimănui. Tind să păstreze totul în ei înșiși, fără a împărtăși durerea pe care o experimentează. Poate că sunt nervoși, temători sau rușinați. Poate simt că nu au cu cine să vorbească. Dacă știi că cineva este agresat, anunță-l că îți pasă încurajându-l să vorbească despre experiențele lui. Obiectivul tău nu trebuie să fie rezolvarea problemei; în schimb, concentrează-te pe a-l lăsa să-și exprime povestea și emoțiile. S-ar putea să fii prima persoană căreia la care îi spune prin ceea ce trece.

lată câteva modalitățile de conectare:

-  Ascultă fără judecată.
-  Spune-i că are dreptul să vorbească despre ceea ce se întâmplă.
-  Pune întrebări care să îi permită să vorbească din experiența și emoțiile lui:
 - Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat? – Ce mai faci? – Ce ți-ar fi de ajutor acum?
-  Arată empatie pentru ceea ce experimentează.
-  Reacționează cu sprijin și compasiune.

2. Răspunde cu bunătate, acceptare și incluziune.

A știi ceea ce trebuie să faci atunci când cineva este agresat este destul de complicat. Nu există întotdeauna un răspuns clar, iar o soluție care funcționează bine pentru o persoană poate să nu fie potrivită pentru alta. Să știi că atunci când colegii se uită unul la celălalt are un impact extrem de pozitiv asupra elevului care este agresat. Bullying-ul îi afectează mult pe elevi. Indivizii de multe ori cred că singurul mod în care pot ajuta este înfruntarea celor care agresează. Realitatea este că, într-o situație de agresiune, confruntarea de obicei nu este sigură. Un lucru pe care oricine îl poate face pentru a ajuta este să arate sprijin pentru persoana care este agresată. Există atât de multe modalități de a face acest lucru. Fii atent la ceea ce se întâmplă, gândește-te la ceea ce poți face și apoi acționează în funcție de asta!

Contează să îi oferi sprijinul și să îi vorbești cu cuvintele tale. Încearcă să spui:

-  Sunt aici pentru tine și vreau să te ajut
-  Nu meriți să fii tratat în acest fel
-  Ești o persoană bună într-o situație proastă
-  A fost greșit ca acea persoană să facă asta
-  Pot să te ajut să găsești un adult cu care să vorbești?

Acțiunile tale sunt importante:

- 👍 Conectează-te cu persoana respectivă în timpul pauzelor de clasă, chiar și doar pentru a o saluta
- 👍 Invit-o să stea cu tine când măncați
- 👍 Invit-o să facă temele cu tine și cu un grup de prieteni
- 👍 Invit-o să vizionați un film împreună
- 👍 Arată-i un videoclip sau o fotografie care va garanta un zâmbet sau un râs

3. Redirecționează situația.

Cercetările arată că colegii pot fi foarte eficienți în a interveni într-o situație de bullying. O soluție creativă și uneori provocatoare este schimbarea direcției situației spre un curs mai pozitiv. S-ar putea să fie nevoie de o anumită practică, planificare și gândire suplimentară – nu este ușor să vorbești împotriva unui val de negativitate – dar cercetările arată, de asemenea, că atunci când o persoană vorbește, vor urma și altele.

Dacă ești martorul unei situații de bullying, poți:

- 👍 Ajuta persoana care este agresată să se îndepărteze de situație.
- 👍 Să o rogi să meargă cu tine.
- 👍 Invita un alt prieten sau doi să se alăture, astfel există o siguranță și un sprijin mai mare.
- 👍 Schimba subiectul atunci când colegii tăi încep să tachineze pe cineva.
- 👍 Spune ceva pozitiv despre persoana care este agresată.
- 👍 Urma calea directă și, dacă te simți în siguranță, poți ruga persoana care agresează să se oprească.
- 👍 Distrage atenția persoanei care agresează spunând ceva de genul: „Vine un profesor!” sau „Cineva face poze!”
- 👍 Găsi un adult care poate interveni rapid

Dacă vezi un comportament de cyberbullying, poți:

- 👍 Scrie ceva pozitiv ca răspuns.
- 👍 Contacta persoana care este agresată și să îi spui că ești acolo pentru ea.
- 👍 Face un printscreen al agresiunii.
- 👍 Să o raportezi unui părinte sau unui adult la școală.
- 👍 Să raportezi conținutul de intimidare către platforma de socializare și să soliciți eliminarea acestuia.

4. Discută cu un adult.

Când asisti la o agresiune, indiferent dacă e personală sau online, poate fi deranjant și dificil să răspunzi. Unele situații sunt clare, cum ar fi luptele fizice, și știi că a spune unui adult îi va ține pe toți în siguranță. Însă, multe situații de agresiune pot fi mult mai complicate.

Când agresiunea are loc prin bârfe, etichetări, intimidare sau încercarea de a deteriora reputația cuiva, aceasta poate implica detalii private, confidențiale, pe care o altă persoană nu le dorește. Poate că prietenul tău este cel care agresează și nu vrei să aibă probleme. În situațiile în care nu ești sigur de ce să faci, căutarea sfaturilor unui adult în care ai încredere poate fi utilă. Un adult, cum ar fi un părinte sau un profesor preferat, te poate ajuta să te gândești la diferite moduri de a răspunde, asigurându-te în același timp că toată lumea rămâne în siguranță.

5. Încurajează pe alții să se unească împotriva agresiunii și să se unească pentru bunătate, acceptare și incluziune.

Ai auzit vreodată vechea zicală: „Unde-s mulți, puterea crește”? În lumea prevenirii bullying-ului, acest lucru este cel mai valabil. Deși este absolut important ca fiecare persoană să facă ce poate, acțiunile individuale sunt amplificate atunci când ne unim forțele. Când un grup de indivizi lucrează împreună pentru o cauză comună, atunci se întâmplă o schimbare reală.

Implică-i pe ceilalți prin:

- 👍 Începerea unui club sau a unei activități la școala ta care se concentrează pe incluziune. De exemplu, invitați elevii cu sau fără dizabilități să lucreze împreună la un proiect de artă în fiecare săptămână.
- 👍 Organizarea unui eveniment deschis în care se joacă jocuri de societate, oricine poate participa și toată lumea are cu cine lucra.

Adaptat după: <https://pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-others/>



STOP BULLYING



Bibliografie:

1. OLWEUS, D. (1993). *Bullying la școală: Ce știm și ce putem face* Blackwell, Oxford, Marea Britanie
2. GLADDEN, R.M. , VIVOLLO-KANTOR, A.M. , HAMBURGER, M. Lumpkin, C. (2014) . *Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements* *Bullying Surveillance Among Youths: Uniform Definitions for Public Health and Recommended Data Elements*, [Brochure]. Version 1.0, National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention and the United States Department of Education., USA: Author.
3. Despre. (n.d.). Retrieved November 01, 2020, from <https://www.scolifarabullying.ro/despre>
4. NETZELMANN , T.A., STEFFAN, E., MARINA ANGELOVA, M. (2016). *Strategii pentru o clasă fără bullying*. Manual pentru profesori și personalul școlar, Salvati Copiii
5. Ora de net – Salvati Copiii – Viata ta online. (n.d.). Retrieved November 01, 2020, from <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>
6. Agresiunea pe Internet. (2020, March 07). Retrieved November 01, 2020, from https://ro.wikipedia.org/wiki/Agresiunea_pe_Internet
7. ISLAM, M. I., Khanam, R., & KABIR, E. (2020). *Bullying victimization, mental disorders, suicidality and self-harm among Australian high schoolchildren: Evidence from nationwide data*. *Psychiatry Research*, 292, 113364. doi:10.1016/j.psychres.2020.113364.
8. Are You A Target? (n.d.). Retrieved November 01, 2020, from <https://www.pacerkidsagainstbullying.org/are-you-a-target/>
9. Student Action Plan. (n.d.). Retrieved November 01, 2020, from <https://pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-self/student-action-plan/>
10. Advocacy For Others. (n.d.). Retrieved November 01, 2020, from <https://www.pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-others/>

3.3 ANTIDROG

LECȚIA 1 • Opțiuni – alcool, risc și protecție

Alcoolul este un drog. Mesajul obișnuit este „nu bea alcool, deoarece nu este sănătos”. Cei de vârsta ta care spun acest lucru au evident dreptate. Totuși, vezi persoane care beau alcool sau folosesc alte tipuri de droguri, precum tutunul. De ce fac ei acest lucru și care sunt riscurile pe care și le asumă? Cum te poți proteja împotriva unor astfel de riscuri? Acesta este lucrul cel mai important.

Uită-te la desenele de mai jos și pune-le în căsuța corectă.



respectul de sine



singur



fată - băiat



împreună



stres



băiat - fată

Social

Fizic

Personal

Risc

Risc

Risc

Protecție

Protecție

Protecție

Desenează o persoană
care știe să se împotrivescă
consumului de alcool



Clarificarea miturilor legate de alcool

Scrie după fiecare propoziție dacă este adevărat (A) sau fals (F)

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Un duș sau o cafea elimină efectele consumului de alcool | ☐ |
| 2. Este mai sănătos să consumi bere sau vin, decât să consumi votcă sau țuică | ☐ |
| 3. Alcoolul este un drog | ☐ |
| 4. Dacă consumi alcool când ești supărat sau trist, te înveselești | ☐ |
| 5. Beția și alcoolismul sunt același lucru | ☐ |
| 6. Dacă o persoană încetează să consume alcool, ea nu mai este alcoolică | ☐ |
| 7. Majoritatea alcoolicilor sunt șomeri | ☐ |
| 8. Alcoolismul este un semn de slăbiciune morală | ☐ |
| 9. Cei mai mulți alcoolici nu au casă sau familie | ☐ |
| 10. Consumul moderat de alcool nu afectează sănătatea unei femei însărcinate | ☐ |
| 11. Consumul excesiv de alcool crește riscul de îmbolnăvire | ☐ |
| 12. Amestecarea băuturilor determină îmbătarea mai rapidă decât consumul unei singure băuturi | ☐ |

Urmează discuție plenară.



Lucru în grup:

Grupul I

Găsiți cele mai importante 5 motive pentru care unii tineri consumă băuturi alcoolice (bere, vin, tărie...)

1.
2.
3.
4.
5.

Grupul II

Care dintre efectele de mai jos ale consumului de alcool apar **imediat** și care apar după ce o persoană a băut **mai mult timp**? (explicați)

Efecte	Imediat	După un timp mai îndelungat
Amețeală		
Înroșirea feței		
Ciroză la ficat		
Vedere și vorbire neclare		
Consum de bani		
Boli de inimă		
Pierderea vitaminelor din corp		
Mers împleticit		
Afectarea imaginii de sine		
Scăderea atenției și concentrării		
Afectarea relațiilor de familie		
Pierderi de memorie		
Vărsături		
Agresivitate		
Afectarea relațiilor cu prietenii		

Grupul III

Găsiți cel puțin 3 lucruri pe care le câștigă tinerii care aleg să **nu consume alcool**

1.
2.
3.
4.
5.



Încheiere:

O idee care mi-a fost de folos azi și pe care o iau cu mine:

O idee pe care deja o știam:



LECȚIA 2 • Despre fumat – Informează-te

Unele lucruri sunt plăcute când le mirosim. De exemplu, aerul proaspăt. Alte lucruri sunt rele, fumul de tutun, de exemplu. Aproape toată lumea știe asta. Cu toate acestea, există mulți oameni care fumează. Și dacă stai să te gândești și persoanele din jurul lor, de asemenea, fumează! Ce sunt țigările de fapt?

INFORMAȚII DIN CERCETĂRILE ȘTIINȚIFICE

Ce este nicotina?

- nicotina este drogul care se găsește în țigări și creează dependență.
- nicotina este absorbită în plămâni și ajunge rapid (în mai puțin de zece secunde) la creier, prin intermediul sângelui. Din această cauză fumătorul percepe foarte repede efectele nicotinei.
- nicotina afectează mai multe părți ale creierului și declanșează modificări în întregul organism: bătăi mai rapide ale inimii, creșterea tensiunii, contractarea vaselor sanguine și răcirea mâinilor și a picioarelor. În timp, aceste efecte distrug organismul.

Partea toxică a țigării

- nicotina este toxică: un adult putea muri de la o doză de 0,05 grame de nicotină pură. Pentru un copil, înghițirea unei țigări este fatală.
- efectul toxic, dacă nu se acordă primul ajutor la timp, apare deja de la fumarea primei țigări. Consecințele obișnuite sunt tuse, senzație de rău, dureri în gât, înroșirea și lăcrimarea ochilor – semne care arată că organismul „luptă” împotriva substanței toxice.

Câteva cifre

- în afară de nicotină, țigările și fumul de țigară conțin aproximativ 3.700 de substanțe chimice nocive; 40 dintre ele cauzează apariția cancerului. Substanțele includ amoniac, arsenic, gudron, hidrogen cianid, monoxid de carbon și gaz butan. Arsenicul, de exemplu, este folosit pentru a otrăvi șobolanii, iar amoniacul este o componentă a detergenților.
- în Europa, fumatul reprezintă cea mai mare cauză a deceselor care pot fi evitate. De fapt, 650 de mii de europeni mor în fiecare an din cauza fumatului și peste 4 milioane de oameni din întreaga lume. Din fericire, din ce în ce mai multe persoane încercă să renunțe.
- fiecare țigară ia unsprezece minute din durata de viață a unui fumător.

EFECTELE FUMATULUI

Nicotina nu duce la relaxare sau la reducerea stresului. De fapt, efectele pe care fumătorii le simt ca relaxare sau eliberare de stres reprezintă mai degrabă o reducere a simptomelor, precum nervozitatea și problemele de concentrare. Sentimentul de nervozitate este de fapt consecința de a nu fi fumat o țigară și poate dispărea numai după ce fumezi una.



RISCURILE FUMATULUI

Dependența

- Nicotina este un drog care crează dependență. Între 60% și 80% dintre fumători sunt dependenți.
- Semnele care indică dependența sunt: • nevoia de a fuma; • abandonarea încercărilor fără succes; • creșterea toleranței la nicotină; • simptome de sevraj dacă fumează mai puțin sau se lasă brusc de fumat.
- Simptomele pe care le trăiești după ce te lași de fumat sunt: • nervozitate; • agitație; • deprimare; • probleme de concentrare și insomnii; • creșterea apetitului (prin urmare, de multe ori iei în greutate).
- Este foarte greu să renunți la fumat, o dată ce ai început să fumezi: majoritatea fumătorilor care vor să renunțe la fumat nu reușesc de cele mai multe ori. În adolescență, fumatul dă semne de dependență foarte repede: deja la câteva zile după prima țigară.

Condiția fizică, corpul și potența sexuală

- Monoxidul de carbon din fumul de țigară este un gaz foarte toxic care diminuează oxigenarea organismului. Efectul ce apare imediat după fumat este senzația lipsei de oxigen ce duce la reducerea puterii și a condiției fizice. Un exemplu clar al lipsei de oxigen este la urcatul scărilor sau la practicarea sportului.
- Gudronul este un rezultat al procesului de ardere. Un pachet de țigări pe zi echivalează cu o ceașcă de gudron pur pe an. Gudronul se lipește de firele de păr microscopice din trahee, astfel încât acoperă plămânii, provoacă tuse și infecții în tot sistemul respirator.
- Cel mai cunoscut risc în ceea ce privește sănătatea este cancerul pulmonar, dar, de asemenea și foarte multe alte tipuri de cancer, precum cancerul de trahee, rinichi sau pancreas.
- Bolile cardiovasculare sau problemele cu vasele sanguine apar deoarece nicotina contractă vasele și crește bătăile inimii. Acest lucru poate cauza un accident vascular cerebral, dar de asemenea, poate duce la impotență sexuală.

Aspectul fizic, mirosul și gustul

- Datorită circulației sanguine reduse, pielea se degenerează. Comparativ cu tenul nefumătorilor, cel al fumătorilor este palid și cenușiu. Ridurile apar mai devreme.
- Hainele și părul miros urât, dinții și degetele se îngălbenesc. Mirosul și gustul se schimbă.
- Fumătorii au mai multe probleme cu dinții și gingiile.

Fetele și sarcina

- Combinarea unei pilule contraceptive cu fumatul crește riscul de deteriorare a circulației sanguine pentru fete: tromboza, atacul de cord sau accidentul vascular cerebral.
- Fumatul în timpul sarcinii duce la o scădere în greutate a copilului, o creștere mai lentă a acestuia, sporește riscul de naștere prematură și poate interveni moartea subită a fătului.

Mediul și... banii

- Fumul de țigară este unul dintre cele mai periculoase tipuri de poluare a aerului. „Fumatul pasiv” este termenul care se utilizează pentru persoanele care nu fumează, dar stau în preajma altora și inspiră fumul de țigară.
- În timpul procesului de producție a tutunului se folosește energie termică pentru uscarea frunzelor. Pentru generarea căldurii necesare în vederea uscării a unui kg de tutun, este nevoie de o cantitate de 5 kg de lemne de foc (de multe ori de lemn tropical).
- Țigările sunt scumpe. Imaginează-ți ce îți poți cumpăra cu banii pe care îi cheltuiești într-un an pe o sută de pachete de țigări. Dar pe două sute sau pe trei?

✓ Test de cunoștințe despre fumat și tutun

Citește fiecare întrebare sau afirmație atent și apoi decide care răspuns este corect.
Bifează casuța a, b sau c.

1. Câte substanțe periculoase (unele dintre ele pot cauza cancer) conțin țigările?

- (a) ☐ cca. 3.700
- (b) ☐ cca. 200
- (c) ☐ cca. 1.200

2. Mai mult de 80% dintre fumători încep să fumeze la

- (a) ☐ vârsta de 18 ani
- (b) ☐ vârsta de 21 de ani
- (c) ☐ vârsta de 25 de ani

3. În fiecare an, mor mai mulți oameni din cauza fumatului decât din ...

- (a) ☐ consumul de droguri ilicite
- (b) ☐ accidente rutiere
- (c) ☐ ambele motive menționate mai sus

4. Câte minute pierzi din viață după fiecare țigare fumată?

- (a) ☐ cca. 2 minute
- (b) ☐ fumatul nu influențează durata de viață
- (c) ☐ 11 minute

5. Câți oameni mor în fiecare an în Europa din cauza fumatului?

- (a) ☐ mai mult de 10.000
- (b) ☐ mai mult de 100.000
- (c) ☐ mai mult de 500.000

6. Ce i se poate întâmpla fătului când femeia însărcinată fumează?

- (a) ☐ copiii se dezvoltă mai lent
- (b) ☐ copiii se nasc sub greutatea normală
- (c) ☐ (a) și (b)

7. Care este cantitatea de nicotină pură care poate cauza decesul?

- (a) ☐ 1 kg
- (b) ☐ 100 de grame
- (c) ☐ 0,05 grame

8. Care este procentul de fumători, din Europa, care vor să renunțe și au și încercat s-o facă?

- (a) ☐ 6%
- (b) ☐ 28%
- (c) ☐ 55%

9. Câți oameni mor în fiecare an în întreaga lume din cauza fumatului?

- (a) ☐ 40000
- (b) ☐ 400000
- (c) ☐ 4000000



10. Cât de mulți tineri fumători au încercat să renunțe la fumat cel puțin o dată?

- (a) ☐ 11%
- (b) ☐ 35%
- (c) ☐ 61%

11. Ce se întâmplă imediat după ce fumezi o țigară?

- (a) ☐ mâinile și picioarele îngheață
- (b) ☐ stomacul este iritat
- (c) ☐ hainele și părul miros urât

12. Cine are performanțe mai bune la testele de concentrare?

- (a) ☐ fumătorii
- (b) ☐ nefumătorii
- (c) ☐ foștii fumători

13. În Tanzania, frunzele de tutun recoltate trebuie uscate. Ce cantitate de lemn este distrusă pentru a usca 1 kg de tutun:

- (a) ☐ 1 kg de lemne de foc (de multe ori lemn tropical)
- (b) ☐ 5 kg de lemne de foc
- (c) ☐ nu se folosesc lemne de foc deloc, deoarece în Africa aerul este destul de cald

14. Cât de mulți adolescenți care fumează vor să renunțe la fumat sau cel puțin încearcă să fumeze mai puțin?

- (a) ☐ 2%
- (b) ☐ 30%
- (c) ☐ 68%

15. Copiii expuși fumatului pasiv se pot îmbolnăvi mult mai ușor de:

- (a) ☐ inflamarea urechii mijlocii
- (b) ☐ bronșită
- (c) ☐ astm sau alte infecții ale căilor respiratorii

16. Industria tutunului introduce în țigări substanțe care provoacă dependență. Care sunt aceste substanțe introduse în țigări de către industria tutunului?

- (a) ☐ arome
- (b) ☐ cacao
- (c) ☐ amoniac

17. Câte substanțe care pot cauza cancer poate conține fumul de țigară?

- (a) ☐ niciuna
- (b) ☐ cca. 10
- (c) ☐ cca. 40



LECȚIA 3 • Drogurile – Informează-te

Ați auzit de cuvântul „droguri” în afara lecțiilor „Educație pentru siguranță”, acasă poate ori la televizor sau undeva pe internet. Este important să vorbim despre droguri în cadrul lecțiilor pentru că ar trebui să știi riscurile la care se expun cei care consumă. Am vorbit deja despre alcool și țigări. Există o mulțime de alte droguri care pot fi fumate, băute, prizate sau introduse prin alte moduri în sânge și care apoi ajung la creier. În momentul în care drogurile ajung la creier acestea dau un efect de liniște sau de agitație consumatorului. Dar, în același timp, acestea îi pot transmite unei persoane sentimentul de frică, somnolență sau amețeală. Există, de asemenea, și riscuri sociale legate de consumul de droguri, de exemplu, cei care cred că prin consumul de droguri sunt mai cool, rebeli sau ecologici. În realitate, acestea reprezintă pierderea controlului și a contactului cu oamenii, imitarea comportamentului altor persoane și de fapt acestea încurajează o industrie de droguri neecologică, inechitabilă și dăunătoare. Despre astfel de efecte și riscuri vom discuta în această lecție.



Sunt drogurile mai periculoase pentru fete decât pentru băieți? •

Poți deveni dependent de hașiș sau marihuana? •

Există droguri care nu provoacă dependență? • De ce sunt drogurile periculoase?



LECȚIA 4 • Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor

Poți avea o problemă ce nu poate fi rezolvată. Aceasta poate să te blocheze, să nu te lase să te gândești la altceva, să nu te lase să lucrezi sau să mergi mai departe. Modelul în cinci pași despre care vei învăța în această lecție reprezintă o strategie pentru a preveni astfel de situații.

ALEGE UNA DINTRE ACESTE SITUAȚII SAU CREEAZĂ TU UNA

Mirela întârzie întotdeauna la școală, deoarece nu se poate trezi la ora potrivită.
Cum poate depăși această problemă ca să ajungă la timp la școală?

.....

.....

.....

.....

David nu a luat notă de trecere la ultimul test de matematică și este nevoit să ia notă mare la următorul test pentru a-și mări media. El dorește să lucreze într-un domeniu legat de matematică și, prin urmare, trebuie să dea o mare importanță acestor teste.
Ce ar trebui să facă?

.....

.....

.....

.....

Nicoleta trăiește într-o familie de fumători. Ea știe că fumatul pasiv îi face rău și nu vrea să mai fie fumător pasiv. **Ce poate ea să facă?**

.....

.....

.....

.....

Daniel face rost de un pachet de țigări. Este foarte curios să le încerce, dar vrea să o facă împreună cu alți prieteni. El îl întreabă pe Mihai în clasă. **Mihai a hotărât că nu vrea să încerce să fumeze, ce îi va spune?**

.....

.....

.....

.....

Amalia a decis că nu vrea să bea. Amalia este invitată la o petrecere și știe că persoanele de acolo vor consuma alcool amestecat cu suc și apă. *Ce decizie va lua?*

Fratele mai mic al lui Ionuț stă tot timpul pe internet. Ionuț se ceartă cu fratele lui deoarece are nevoie de calculator pentru a-și face temele. *Cum rezolvă Ionuț această problemă?*

Propria noastră situație:



PLAN ÎN CINCI PAȘI PENTRU REZOLVAREA UNEI PROBLEME

Pasul 1: Identifică problema

Care este problema mea? Ce se întâmplă? Ce simt? Încearcă să găsești cauzele problemei tale.

Pasul 2: Gândește-te și vorbește despre soluții

Creează mai multe soluții (gândire creativă) și vorbește cu cineva în care ai încredere. Încearcă să descrii cât poți de bine ceea ce simți.

Pasul 3: Evaluarea soluțiilor

Evaluează soluțiile prin compararea avantajelor și dezavantajelor, luând în considerare consecințele pe termen scurt și lung. Elimină pe cât posibil soluțiile nerealizabile.

Pasul 4: Decide-te asupra unei soluții

Decide-te asupra unei soluții și pune-o în practică.

Pasul 5: Învăță din alegerea făcută

Reflectă asupra rezultatelor obținute. Ce ai învățat? Ce ai schimba? Te simți mai bine?

Drogurile: Mituri legate de consumul de substanțe

Facilitatorul anunță că vor vorbi despre droguri, despre miturile legate de consumul de substanțe.

Elevii sunt împărțiți în patru grupe și vor lucra la următoarele fișe de lucru:

A. Enumerați cel puțin 5 efectele pozitive ale drogurilor:

1.
2.
3.
4.
5.

B. Enumerați cel puțin 5 efecte negative ale drogurilor:

1.
2.
3.
4.
5.

C. Enumerați cel puțin 5 lucruri pe care consumatorii de droguri riscă să le piardă:

1.
2.
3.
4.
5.

D. Enumerați cel puțin 5 motive pentru care nu merită să consumi droguri:

1.
2.
3.
4.
5.

Din fiecare grupă se alege un purtător de cuvânt, care prezintă răspunsurile și ideile colegilor:

Aceste prezentări pot fi completate de ceilalți elevi, ajungând la o discuție și la clarificarea miturilor referitoare la consumul de droguri.



Încheiere:

O idee care mi-a fost de folos azi și pe care o iau cu mine:

.....

O idee pe care deja o știam:



**Lucru
în grup:**

PHILOTHEA KLUB

LECȚIA 1 • Despre utilizarea sigură a internetului.



1. Lucru în echipă pe patru teme

- De ce este bună și utilă lumea internetului? Găsește 10 argumente.
- Ce pericole cuprinde lumea internetului? Găsește 10 argumente.
- Spuneți povești care s-au întâmplat cunoștințelor legate de pericolele internetului.
- Cum se poate folosi internetul în siguranță?

2. Discuții în grup legate de teme

Grupurile mici prezintă răspunsurile, iar elevii din cealaltă grupă își pot adăuga opiniilor și experiențele personale. Exemplu de posibilități de răspunsuri pozitive: face prieteni, a se întâlni, a învăța, a face bani, a se distra, a se relaxa. Exemple de pericole, cum ar fi: utilizarea datelor, intruziune în adresele de e-mail, hackingul, dezvoltarea dependenței, utilizarea identității false, identitatea falsă.

3. Listă legată de folosirea internetului în siguranță (Anexa 3)

Despre utilizarea sigură a internetului.

Poți planifica o întâlnire doar dacă părinții, profesorii tăi știu despre întâlnire și cineva te poate însoți.

Nu te lăsa șantajat, nu crede că este curajos doar dacă faci ceea ce îți cere un necunoscut (ex. *să-i trimiți o poză sau datele tale personale*)!

Pe situri folosește cât mai puține date personale: mai bine folosește doar prenumele sau doar o poreclă.

Să nu dai numărul de telefon nimănui!

Ai grijă și la informațiile legate de rudele tale, povestește despre rude doar cunoscuților, nu oferi informații personalelor cunoscute pe net!

Nu folosi și nu trimite poze provocatoare despre tine sau despre cunoscuți!

Nu bifa niciodată amintirea parolei!

Fii prudent atunci când faci cumpărături online sau ți se oferă servicii gratuite: introducerea unui număr de card de credit poate cauza probleme, poate fi periculos (de ex. *Ton de apel*).

Dacă utilizezi un sistem wireless acasă, oprește toate elementele de pe dispozitiv atunci când ai terminat de navigat, astfel încât acestea să nu poată fi accesate de alte persoane și să fie utilizate în mod ilegal pentru a-ți accesa conturile Ti, căutând datele tale!

Nu crede neapărat tot ce găsești pe Internet: nu ezita să vorbești cu părinții, profesorii și prietenii despre ceea ce ai citit acolo.

LECȚIA 2 • Este dependent de internet dacă (Anexa 1)

I. Este dependent de internet dacă:

- a. folosește telefonul, internetul în timpul meselor
- b. nu se deconectează de pe internet, nici dacă nu-l folosește
- c. în timp ce învață, folosește internetul
- d. petrece mai mult de cinci ore pe net într-o zi
- e. nu poate rezista o zi fără net
- f. își planifică timpul liber astfel încât să fie aproape de internet

II. Obiceiurile mele de utilizare a internetului

A. Folosesc internetul pentru că:

- a. mă plictisesc,
- b. nu am ce face,
- c. mă distrează,
- d. învăț,
- e. este în beneficiul meu
- f. altele

B. Dacă un prieten mă sună în timp ce mă joc pe calculator sau sunt pe net, atunci:

- a. îl sun înapoi după ce termin jocul,
- b. povestesc cu el, dar îmi continuu treaba pe net,
- c. mă deconectez și vorbesc cu el,
- d. altele

C. Dacă se strică sau nu este acasă net:

- a. mă duc undeva unde este wireless,
- b. îmi caut o altă ocupație,
- c. mă stresez,
- d. altele



III. Se poate spune despre tine? D – De obicei, C – Câteodată, N – Niciodată

- a. Sunt pe net mai mult de 20 de ore pe o săptămână (telefon, chat, facebook, jocuri etc.) ☐
- b. Sunt pe net chiar dacă am altceva de făcut (ex. învățat) ☐
- c. Merg pe situri care nu sunt pentru mine (ex. pornografie) ☐
- d. Nu-mi pot imagina viața fără net ☐
- e. Am încercat să renunț la net de mai multe ori sau să reduc numărul de ore, dar nu am reușit ☐
- f. Dacă nu mă pot conecta la net devin supărăcios ☐
- g. Mă uit la filme pline de agresiune ☐
- h. Mă duc și pe site-uri porno ☐

Elevii au primit liste cu 20 puncte forte și 20 puncte slabe. Fiecare elev trebuie să aleagă cele mai importante 4 dintre acestea. După ce alege, se va discuta despre aceste puncte forte și puncte slabe. Formularea corectă a sentimentelor pozitive și negative reprezintă un element important în formarea și dezvoltarea personalității, în rezolvarea conflictelor. Acumularea sentimentelor negative, a ignorării acestora duce la creșterea agresivității elevilor, la diferite tipuri de comportament deviant sau adicții, astfel încercând să rezolve conflictele, să scape de frustrare, să fie degajați, să experimenteze senzația de libertate.

Protejează-ți calculatorul și telefonul

- Poți proteja accesul la aceste aparate cu parole sau coduri de tip model. Alege ceva ce nu poate fi ghicit ușor, evită folosirea poreclilor, anul nașterii, trupa preferată., numere prea simple sau folosirea unui model prea simplu. Experții spun că o parolă bună are cel puțin șase caractere și conține cifre, precum și majuscule.
- Poți proteja informațiile stocate în interiorul calculatorului sau telefonului cu o parolă. La fel, tot cu o parolă, poți bloca un folder.
- Când partajezi conținut, setează-l astfel încât să nu poată fi editat.
- Folosește protecție împotriva virusilor – programul corespunzător va scana calculatorul pentru a detecta virusi și îi și distruge. De fapt, smartphone-ul tău este, de asemenea, un calculator, deci îl poți proteja la fel cu programe antivirus.

Protejarea altora

Pe lângă protejarea propriilor informații, ai grijă să nu faci rău nici altora. Respectă intimitatea altora. Nu căuta în interfața lor de utilizator, nu hărțui pe nimeni. Să nu faci ceva altora prin care nu ai vrea să treci nici tu, chiar dacă la început pare amuzant. De asemenea, trebuie să știi că utilizarea abuzivă a datelor altora (utilizare neautorizată, hărțuire) este pedepsită.

Test de cunoștințe

☐ Scrie litera soluției lângă definiție.

☐ Conținut răspândit prin corespondență sau rețele de socializare, care te încurajează să le răspândești și tu.

☐ Abordarea minorilor, adesea în scopul abuzului.

- a) UGC
- b) programe de filtrare
- c) WEB 2.0
- d) grooming
- e) hoax, scrisoare în lanț

☐ Noua eră a internetului începând din mijlocul anilor 2000. Utilizatorul nu mai este doar un destinatar, în același timp creează și conținut.

☐ Programele de calculator care oferă protecție în fața conținutului nedorit sunt deseori gratuite

☐ Conținut pregătit de utilizator și încărcat de aceste. Paginile pot fi întâlnite de ei în comunitate.

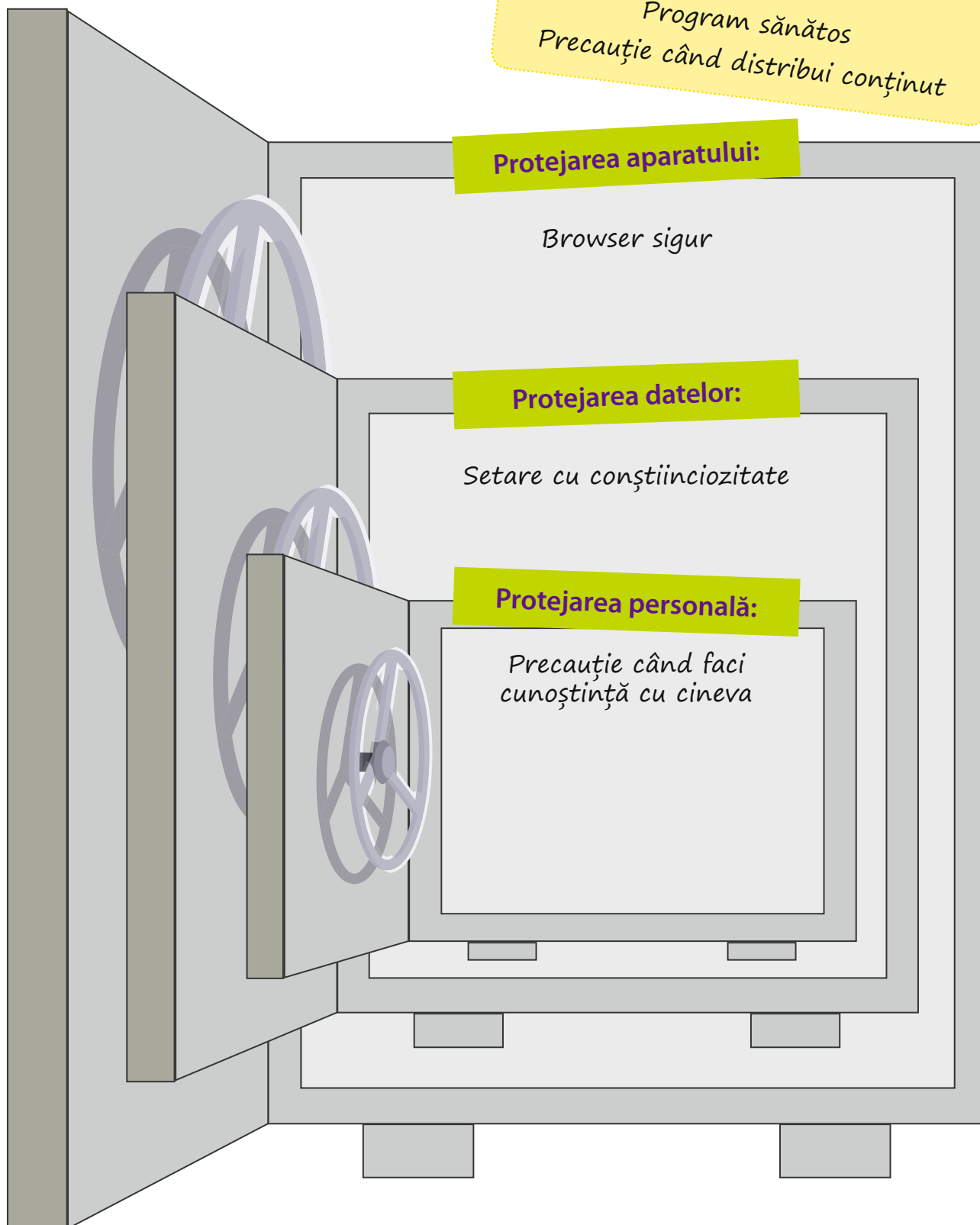


Camera oglinzii

Acest seif te ajută să te poți proteja pe tine însuși.

Așeză în seiful exterior, mediu sau interior cuvintele de pe etichetă (există unele care pot fi introduse în mai multe locuri)

Parolă puternică
Aplicații sigure
Întâlnire în persoană
Sport
Pagini web sigure
Antivirus
Program sănătos
Precauție când distribui conținut



Personalitate online

Cu siguranță ai observat că obiceiurile și gusturile tale se schimbă constant. Ceea ce obișnuia să te intereseze este mai puțin entuziasmant astăzi, ți se pare copilăros și chiar jenant. Personalitatea copilăriei tale se schimbă încet, intri în adolescență în timp ce corpul tău se transformă tot mai mult. Transformarea personalității tale, semn sigur că devii un adult, constă în faptul că relațiile tale se schimbă de asemenea, cum ar fi atașamentul față de părinți, de familia ta. Vrei să fii puțin mai independent, de multe ori nu ești de acord, nu mai împărtășești anumite lucruri cu



ei, propria ta lume interioară este construită. Internetul poate fi acum o insulă a libertății pentru tine, cu multe opțiuni, totuși, nu uita că limitarea și control acestuia de către părinți este și în interesul tău, deoarece te poate proteja de traume psihologice, de conținuturi neașteptate și șocante. Este important să vorbești întotdeauna cu cineva despre clipurile, filmele și subiectele citite șocante de pe siteuri necunoscute, împărtășește experiențele tale, întreabă!

Devine din ce în ce mai important pentru tine să ții legătura cu prietenii tăi, cu grupul tău contemporan, motiv pentru care ești pe telefon toată ziua, pentru tine internetul nu este în primul rând o sursă de cunoștințe și informații. Are scopul de comunicare, de creare a propriei lumi. Acest lucru este în regulă, deoarece identitatea ta este întărită în prin relațiile interpersonale în curs de desfășurare și, în acest fel, îți dezvolti propriul set de valori independente. Cu toate acestea, comunicarea indirectă nu este un substitut pentru cea din lumea reală. La urma urmei, poți să ții legătura în lumea virtuală cu oamenii cu care te-ai întâlnit în viața de zi cu zi, ești deja bine familiarizat în activități comune, cu cine te înțelegi chiar și fără cuvinte. Adolescenții își doresc să fie diferiți de părinți, dorind să se depărteze de monotonia vieții de zi cu zi, visează și visează. Este un ajutor important pentru tine să experimentezi anumite situații dorite prin fantezie, situații în care arăți și te comporți perfect. Dar încearcă să nu confunzi acest lucru cu realitatea, visele tale să nu fie bazate pe iluziile create de reclame și de tabloide. Fii critic, discută cu prietenii tăi de ce ne place sau nu ne place lumea mass-media! Alege modele care nu sunt doar sexy sau la modă, ci pe cei care au o anumită valoare sau o calitate interioară, în spatele succesului lor există și muncă, cunoștințe și talent.

Depune eforturi pentru a-ți exprima individualitatea în modul în care te îmbraci și îți porți părul, nu trebuie să arăți ca ceilalți, să îndrăznești să fii autonom și unic! Nu trebuie să te transformi într-o păpușă Barbie sexy sau culturist super-musculos pentru a fi atractiv, trebuie să te simți bine în propria piele.

Am observat că se întâmplă ca prin mesaje text, jucând jocuri, vizionând seriale sau cu casca în ureche, ascultându-ți melodiile favorite acum, să ieși din mediile care ți se par străine. Pe de o parte, acest lucru îți va consolida noua

independentă, pe de altă parte s-ar putea să devii izolat și va fi din ce în ce mai greu să vorbești și să participi la lucruri. În adolescență, schimbările sunt grele pentru toată lumea, de multe ori nu înțelegi ce faci, de ce ești trist, disperat sau pur și simplu supărat. Izolarea în jocuri sau alte medii virtuale nu este o soluție reală ca să scapi de probleme. Orice activitate creativă: desen, filmare, blogging sau jurnal, decorarea camerei tale sau chiar sportul poate ajuta, de asemenea, la o bunăstare mai bună, la procesarea problemelor. Căută astfel de modele, cunoștințe cu interese comune sau grupuri virtuale!

Intrarea în spațiul online și deținerea și utilizarea dispozitivelor digitale este un semn al maturității pentru grupul tău de vârstă, aproape o așteptare. Adolescenții adesea îi consideră mai mișto pe cei care au un telefon scump, un iPhone, și aproape concurează unul cu altul, cine folosește deja Facebook cu contul pe numele fratelui lor mai mare. Nu ceda presiunii! Utilizarea spațiilor publice nu înseamnă doar cunoștințe tehnice, dar necesită și maturitate emoțională, deci este important să respecti limita de vârstă. Unele situații online pot evoca emoții puternice în tine, dar trebuie să înveți cum să le tratezi. Nu numai că poți ajunge la ceilalți, dar poți fi accesat și de utilizatorii pe care ar fi mai bine să nu îi știi. S-ar putea să fi bombardat cu conținut pentru care încă nu ești destul de pregătit. Terenul mare de joacă online nu este îngrădit, limita de vârstă te protejează!

Încercă să îți echilibrezi viața offline și online! Ai nevoie experiențe din viața reală, întărește-ți și oferă încredere în sine. Atunci când este singur, poți face față și situațiilor de zi cu zi, cum ar fi prin poștă sau cumpărături.

Folosește internetul pentru a obține informații, pentru a planifica o călătorie, pentru a afla despre diferite programe! Utilizarea continuă a conținutului media, fie că este un joc pe telefon, navigarea pe net sau în urmărirea serialului tău preferat, după un anumit punct devine un obstacol pentru tine. Fă-ți și tu o agendă online, o poți împărtăși cu prietenii și familia. Fii atent la timpul tău: te va ajuta să te controlezi, să conștientizezi care sunt obiectivele tale și să urmărești modul în care le poți atinge. Ți-ți țin pumni.



EXERCİȚIU

Uită-te la această imagine. Ți amintește de ceva ce ți place să faci în viața reală și online (de exemplu, să joci șah la școală și online)?

Te simți mai deștept când ești online sau în realitate?

În care te simți mai frumos?

În care te simți prietenos?

Te bucuri de aceeași activitate online ca și în realitate? Sau altceva?

În care dintre ele este mai ușor să spui ce crezi?

SPYWARE

Program spion cu scopul de a obține datele personale de pe calculatorul infectat fără știrea utilizatorului. Sunt ocazii în care scopul lor este observarea obiceiurilor de căutare, pentru a transmite utilizatorului reclame corespunzătoare.



VIRUS

Program care se multiplică singur și se atașează în alte programe sau fișiere. Este un program dăunător (malware), care distruge alte fișiere. Virușii se răspândesc prin căutarea pe internet, prin descărcarea de pe pagini nesigure. Viermele informatic este similar, dar nu are nevoie de un program gazdă.

AUTORITATEA DE PROTECȚIE A DATELOR CU CARACTER PERSONAL.

Autoritate publică cu rolul de protejare a datelor personale și supravegherea datelor publice.





DATE PERSONALE

Datele cu caracter personal sunt toate informațiile care fac posibile identificarea unui persoane. Cele mai evidente sunt numele, data nașterii, dar și adresa de e-mail, situația economică, opiniile politice, informațiile despre sănătate, precum și istoricul de căutare. Modul în care acestea pot fi folosite și de către cine sunt reglementate prin lege.

APLICAȚIE MOBILĂ

Program care se pot folosi pe telefonul mobil. Funcționează doar pe sistemele de operare compatibile. Acestea pot fi Android, iOS, Blackberry sau Windows.



JAILBREAK sau ROOTING

Procedură prin care utilizatorul modifică sistemul de operare al aparatului, cu scopul de a descărca programe care nu sunt permise de producător sau cu scopul de a folosi funcții care sunt destinate producătorului sau dezvoltatorului. Procedura rezultă de fiecare dată în pierderea garanției.

HĂRȚUIRE

Este repetarea de mai multe ori a umilirii agresive, a abuzului, a intimidării cu vorbe sau fapte. Se pedepsește cu închisoare de la 1-3 ani, în funcție de intenții și vârsta victimei.

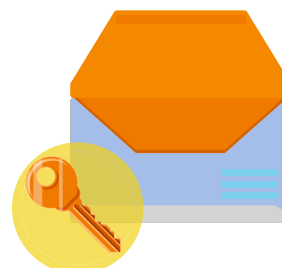


PROFIL FALS

Profiluri false pe rețelele de socializare, de obicei Facebook. Are ca scop obținerea informațiilor sau a unor avantaje, dar poate fi creată „doar” ca o farsă. Putem să descoperim aceste profiluri false dacă suntem atenți la următoarele: nu sunt prezente fotografii private, sau sunt foarte puține, informații incomplete, activitate redusă. Toate acestea pot semnala faptul că profilul nu este despre o persoană reală.

DEFĂIMARE

Este acțiunea de a răspândi fapte care afectează negativ buna reputație a unei persoane. Calomnia poate fi pedepsită doar dacă victima depune plângere.





1. Investigație

Ce tip de amprentă digitală poate proveni de la tine în spațiul cibernetic? Notează cinci informații despre care crezi că sunt deja disponibile despre tine!

Căuta pe Google! Există informații pe care l-ai dori să nu fie disponibile? Fă ceva în privința asta!

2. Protejare

Marcați cu **×** ce a-i interzice, cu **×** ce nu a-i recomanda, și cu **✓** ce a-i permite unui persoane pe care dorești să o protejezi:

- Distribuirea pe Facebook a fotografiilor de pe Instagramul unui alte persoane ☐
- Distribuirea imaginilor primite într-un mesaj pe un alt forum ☐
- Postarea unui clip YouTube pe un forum ☐
- Distribuirea unui clip făcut în secret în timpul orei pe grupul Facebook al clasei ☐
- Postarea unei fotografii cu colegii tăi de clasă într-o poziție incomodă pe Facebook ☐
- Postarea unui întâmplări amuzante pe propriul forum de mesaje, fără menționarea numelor ☐
- Încărcarea pe Instagram a unei fotografii cu testul tău corectat ☐
- Postarea fotografiilor dintr-o vacanță în străinătate cu familia, în timp ce încă nu sunteți acasă ☐
- Trimiterea informațiilor personale primite de la un prieten ☐
- Încărcarea fotografiilor de la o paradă ☐

3. Memorie

Scrieți litera cuvântului cheie lângă definiția corespunzătoare.

A Hărțuire • **B** Spyware • **C** Jailbreak, rooting • **D** virus • **E** defăimare
F Autoritatea de protecție a datelor cu caracter personal • **G** Aplicație

Program descărcabil pentru smartphone-uri. Poate fi o aplicație utilă sau distractivă.	
Program spion. Scopul său este de a obține informații personale fără știrea utilizatorului.	
Un program care plasează propriile copii în alte programe sau documente executabile. Poate face alte fișiere inutilizabile și chiar le poate distruge complet.	
Este o instituție independentă, subordonată doar legii, a cărei sarcină este protejarea datelor personale și supravegherea datelor publice.	
Modificarea telefonului astfel încât cineva să instaleze aplicații neautorizate pe dispozitiv sau pentru a obține acces la funcții neautorizate. Risc: Acest lucru nu numai că va elimina procedurile de securitate încorporate pe dispozitivul tău mobil, dar va anula și garanția dispozitivului.	
Umilire regulată, agresivă (prin cuvinte sau fapte), abuz, intimidare. Se pedepsește cu închisoare de la 1 la 3 ani, în funcție de scop și de vârsta victimei.	
Cineva săvârșește această infracțiune susținând sau zvonind un fapt care are un efect negativ asupra reputației unei persoane.	



Ce informații poate afla cineva despre ocupantul camerei dacă vede această fotografie transmisă de o cameră laptop?

Notează ce parole NU ai recomanda ocupantului camerei!

.....

.....

.....

Creează un profil colectând într-o parte a camerei și fotografiind toate lucrurile (obiectele preferate, animale de companie, imagini etc.) care exprimă cel mai bine cine ești, ce gusturi ai, care sunt obiceiurile tale, care sunt hobby-urile tale, cum este stilul tău de viață. Folosește cât mai multe lucruri. Asigură-te că sunt identificabile!

Inserează imaginea aici:



Arată imaginea unui cunoștințe îndepărtate și roagă-l să îți dicteze ce a stabilit pe baza obiectelor despre proprietarul lor:

.....

.....

În ce măsură a spus lucruri care te caracterizează și ce a greșit?

.....

Îți poți o situație în care informațiilor sunt difuzate în mod regulat, din oricare motiv, către mii de oameni?

Care crezi că este dorința care motivează o persoană să creeze un blog video (vlog)?

.....

.....

Ce calități și abilități crezi că sunt necesare pentru a deveni un vlogger de succes?

.....

.....

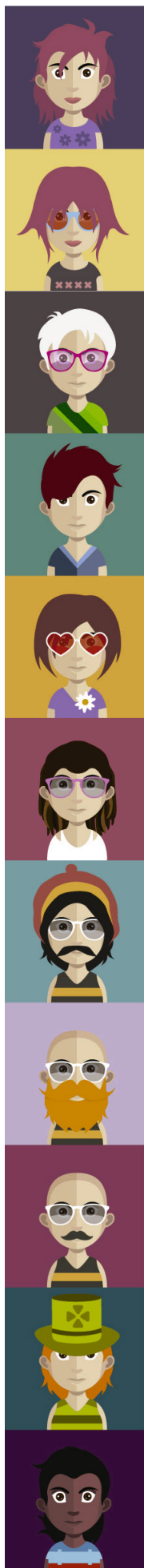
.....

.....

Personalitate online

Identitatea este definiția despre noi înșine, crearea continuă de sensuri despre noi înșine în mediul cultural din jurul nostru. (Cine suntem? Ce povești spunem despre noi înșine, ce valori avem?) Nucleul identității începe să prindă contur în familie odată cu socializarea timpurie și apoi aceasta este modelată în continuare de diferitele noastre relații umane, cum ar fi rolurile din grupurile școlare, pe baza propriilor experiențe și a reacțiilor altora. Spațiul online este astfel una dintre manifestările personalității noastre, astfel încât interacțiunile care au loc acolo contribuie și la formarea identității noastre.

Cu toate acestea, o personalitate online independentă nu există, deoarece nu este independentă de realitatea noastră offline, cele două interacționează una cu cealaltă. Spațiul online, pe de altă parte, poate oferi condiții diferite pentru afișarea identității. Identitatea noastră în spațiul digital este mai puțin controlabilă de către alții, deci poate fi modelată mai liber decât personalitatea noastră legată de realitatea fizică. Libertatea personalității este o oportunitate, dar și un pericol. Interacțiunile din spațiul online pot diferi de cele din realitatea fizică. În spațiul online, sfera privată și personală este limitată, este ca și cum am fi constant pe „scenă”. Acest lucru este valabil mai ales pentru spațiile de socializare. Spațiul public apărut în secolul al XIX-lea a fost conectat la cultura urbană, la apariția primului mijloc de informare în masă, ziarul. Oamenii care rătăceau prin spații publice se comportau diferit unul de celălalt decât în spațiul familiar și intim al casei lor. Astfel, normele și valorile sociale, regulile de comportament sunt în principiu înscrise în personalitatea noastră prin comunicare, ele devin parte din noi. Utilizarea noilor tehnologii de comunicare extinde gama de grupuri din care aparținem, care sunt importante pentru noi, astfel încât identitatea noastră poate fi imaginată ca un sistem mai volatil, cu mai multe straturi. Oamenii care se uită la televizor sau pe Twitter pe telefoanele lor mobile trăiesc din ce în ce mai mult ca membri ai unei societăți conectate fundamental la spațiul cibernetic. Rolul public este preluat din ce în ce mai mult de internet și devine din ce în ce mai dificilă separarea activităților publice și intime, personale și de scară largă. Această „performanță”, acest „impuls” de a ne arăta, nu este un lucru ușor atunci când simțim că nu avem succes, când ne despărțim de cineva, când părinții noștri nu ne lasă să mergem la un festival sau simțim că nu ne putem face o fotografie bună. Poate fi, de asemenea, o sursă de frustrare pentru numeroasele „performanțe” arătate de alți oameni, succesul sportiv și viața „bogată în programe” a altora. Este posibil să simțim că nu putem



îndeplini anumite așteptări. Acesta este motivul pentru care este bine să selectăm și să restrângem cercul în care ne arătăm. Să ne modelăm rețeaua noastră de contacte! Să căutăm grupuri în care alții se luptă cu probleme similare cu ale noastre, au gusturi, interese similare. Internetul poate fi folosit și pentru a atenua traumele prin discuții. Permite conexiuni despre programe, activități creative, conversații semnificative. Vânătoarea de Like-uri poate fi o sursă de bucurie, dar acestea nu înlocuiesc o cunoaștere mai profundă despre noi înșine și nu reprezintă relații reale, constructive.

O altă atracție a spațiului cibernetic este că prin anonimat sau prin încărcarea de avatare, de exemplu în jocuri, poate fi posibilă încercarea identităților multiple.

Spațiul online te atrage adesea să joci un rol. Încurajează un comportament pe care nu l-am întreprinde în spațiul nostru fizic, de teama reacțiilor colegilor și străinilor. Pericolul constă și în faptul că apariția publică nu este întotdeauna transparentă pentru noi. Când stăm în camera noastră, nu simțim că „lumea întreagă” ne urmărește.

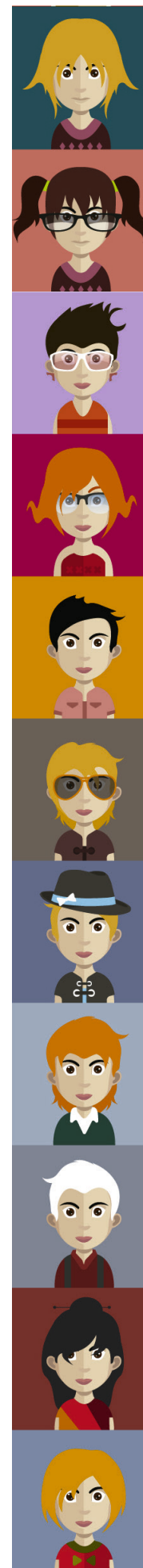
Experimentarea diferitelor roluri ne ajută să găsim calitățile cu care ne putem identifica ulterior pe deplin, situațiile în care ne simțim bine și pe care ulterior le putem prelua conștient. Jocurile pot avea un rol important nu numai în modelarea noastră, ci și în cunoașterea lumii, acestea ne pot dezvolta abilitățile. Și dacă ne controlăm conștient timpul și activitățile în spațiul online, nu vom dezvolta o dependență care ne restrânge personalitatea și ne limitează viața.

Camera oglinzii

Imaginează-ți ce fel de profiluri ai crea pe Facebook dacă:

- doar familia ta ar putea să-l vadă
- doar prietenii tăi ar putea să-l vadă
- doar profesorii tăi ar putea să-l vadă

Scrie câte trei elemente pentru fiecare categorie. Care categorie te definește cel mai bine? Imaginează-ți că personalitate ta adevărată se întâlnește cu cea online. Cum se comportă între ele? Personalitatea ta online ar fi amabilă și prietenoasă și ar ajuta la nevoie? Sau ar fi enervantă și ai încerca să pari mai puternic decât ești în realitate?



LECȚIA 3 • Efectul pornografiei (Anexa 2)

Există multe concepții greșite despre filmele și publicațiile pornografice. Unele sunt pur și simplu ridicole, în timp ce altele sunt cu adevărat otrăvitoare. Pe baza sondajelor, cercetătorii francezi au întocmit un studiu „adevărat până la fals”, cu explicații.

Iată principalele rezultate ale studiului:

1. *Pornografia învață diferențele anatomice între sexe. Putem afla cum funcționează celălalt gen și dacă al nostru este normal. Această afirmație este greșită.* Personajele masculine din filme sunt selectate în funcție de dimensiunea penisului lor, care este desigur semnificativ mai mare decât media, ceea ce îl face spectaculos pentru spectatori. Pe de altă parte, epilarea organelor genitale ale femeilor din filme sugerează că femeile normale ar trebui să fie așa. Spectatorii de ambele sexe, în comparație cu personajele din film în sine, pot dezvolta anxietăți severe care le afectează în mod negativ viața sexuală.

2. *Spectatorii de filme pornografice vor fi mai înțelegători cu partenerii lor.* Studiul lor „Informații sexuale”, realizat de doi experți americani pe parcursul mai multor ani de cercetare în opinia publică, arată clar că cei care vizionează regulat filme pornografice sunt mult mai negativi față de partenerul lor. Vizualizează scene de film în relația lor, ceea ce desigur nu se întâmplă în realitate, astfel încât devin din ce în ce mai nemulțumiți și agresivi față de partener.

3. *Consumatorii de pornografie sunt mult mai mulțumiți de viața lor sexuală.* Cercetătorii francezi au observat două grupuri pe parcursul mai multor luni. Cuplurile dintr-un grup proiectează filme pornografice o oră pe săptămână. Aceștia au declarat clar la sfârșitul experimentului că au avut un efect rău asupra relației lor sexuale anterioare armonioase.

4. *Filmele pornografice cauzează dependență.* Cercetările au arătat că 6–9% dintre cei care urmăresc filme pornografice sunt dependenți de a „consuma” sau chiar de a petrece tot mai mult timp în fața ecranului.



5. *Pornografia sporește dorința sexuală.* În realitate, multe femei se plâng că partenerul lor, care vizionează regulat filme porno, devine tot mai puțin interesat. Potrivit unui sondaj, 68% dintre cuplurile care vizionează regulat filme pornografice au o relație sexuală mai slabă. Ei își pierd interesul unul față de celălalt și nu au nicio relație sexuală luni întregi sau chiar ani.

6. *Este normal ca tinerii să se uite la filme porno, cel puțin să fie mai informați.* Experții consideră că aceasta este cea mai periculoasă părere. Nu numai pentru că le oferă tinerilor imagini false despre sexualitate, relația femeie-bărbat, dorință și plăcere, ci și pentru că distruge spiritul și spiritul „virgin” care nu are experiență sexuală. Distruge iluzia și fantezia, iar cadrele filmelor pornografice înlocuiesc imagini cu experiențe de dragoste bazate pe experiență personală.

7. *Putem învăța din filmele pornografice cum să facem femeile fericite.* Oricât de bine intenționată este această părere, ea nu corespunde realității. Personajele din filme nu ajung la orgasm în timpul filmărilor și nici nu primesc plăcere. Jocul lor este perfect – dar o simulare. Mai mult, ceea ce sugerează imaginile este mai mult o fantezie a masculinității decât o bucurie pentru femei.

8. *Un bărbat care dorește să fie un iubit bun trebuie să reziste atât timp cât personajul din film.* Într-adevăr, bărbații din filme par să aibă erecție ore întregi. În realitate, însă, aceste filme sunt tăiate din multe scene atât de mult încât creează iluzia că adevăratul om este neobosit.

9. *Actorii de film iau adesea Viagra.* Actorul trebuie să lucreze pentru a fi plătit. Așadar, după aceea, sunt nevoiți să ia tot felul de stimulanti pentru a-și îndeplini sarcina, pentru că, de fapt, sunt doar oameni care uneori pot eșua în același mod ca în realitate.

10. *Femeilor le place să privească filme porno la fel ca bărbații, dar ascund acest lucru.* De fapt, femeile sunt mult mai puțin sensibile la imagini pornografice. Pentru sufletul feminin, vederea este mult mai puțin importantă decât pentru bărbat. În plus, în filmele porno, femeile sunt, în general, într-o poziție mult mai vulnerabilă decât bărbații, ceea ce este în special respingător pentru spectatoarii de sex feminin.

(Sursă internet: Lovas Katalin, 2006. július 1., Pornografia și efectele ei)

ANITP • TRAFICUL DE PERSOANE

Traficul de persoane constituie **o încălcare** a drepturilor omului și **o atingere** adusă demnității și integrității ființei umane, **o amenințare** asupra securității individului și valorilor sociale și morale. El poate fi înțeles ca **o formă modernă de sclavie**, manifestată prin controlul unei persoane asupra alteia, prin folosirea de amenințări, violențe sau alte forme de constrângere, **în vederea exploatării** acesteia.

Codul Penal al României prevede la **ARTICOLUL 210** infracțiunea de „**Trafic de persoane**”, iar la **ARTICOLUL 211** infracțiunea de „**Trafic de minori**”, pedepsită cu închisoare de la 3 la 10 ani.

Pe înțelesul tuturor, dincolo de definiția juridică, traficul de persoane reprezintă o **EXPLOATARE**.

Și acum, haideți să răspundem la câteva întrebări:

1. Crezi că există trafic de persoane în România?

☐ nu

☐ da

☐ doar în filme.

*Traficul de persoane este o realitate, o problemă a trecutului și a prezentului. Toți trebuie să acționăm astfel încât să nu devină o problemă a viitorului!

2. Cum crezi că este pedepsit?

☐ amendă

☐ nu este pedepsit

☐ închisoare, fiind o infracțiune.

5. Crezi că și copiii pot fi victime ale traficanților?

☐ nu

☐ da

3. Menționează principalele tipuri de exploatare:

.....

.....

.....

4. Într-un cuvânt, cum ai defini traficul de persoane?

.....

*Traficul de persoane există! E bine să știți ca, la nivel global, aprox. 1,2 milioane de copii sunt traficați în fiecare an, atât în țările lor, cât și în afara granițelor acestora.

**Traficul de persoane
se poate ascunde sub:**

- o **promisiune falsă** pentru o dorință de a avea o viață mai bună
- o promisiune de căsătorie (**LOVERBOY**), chiar cu acordul familiei
- o promisiune a unui loc de muncă foarte bine plătit în țară sau străinătate
- **oferte tentante**, postate pe site-uri de socializare sau pe internet
- chipul unei **persoane „de încredere”**, apropiate (vecin, prieten, rudă, coleg de clasă sau de muncă)

În toate aceste cazuri, **traficantii** vor profita de lipsa de informație, de disperarea pentru găsirea unui loc de muncă sau nemulțumirea privind nivelul veniturilor, de credulitatea sau inconștiența persoanelor pe care le vor transforma în **victime**. După cum ai observat, avem doi termeni importanți pe care îi întâlnim atunci când ne referim la acest subiect.

6. Cum crezi că arată un traficant?

***Conform studiilor și analizelor realizate în domeniu, 45% dintre victimele traficului de persoane sunt recrutate de către prieteni sau cunoștințe.**

7. Cine poate fi traficant?

- ☐ un bărbat
- ☐ o femeie
- ☐ un necunoscut
- ☐ un prieten sau o cunoștință
- ☐ o persoană în vârstă.

8. Cine pot fi victime ale traficului de persoane?

- ☐ doar bărbații
- ☐ doar femeile
- ☐ copii
- ☐ orice persoane care ignoră semnele pericolului
- ☐ doar persoanele din mediul rural

***Oamenii nu pot fi nici vânduți, nici cumpărați!**

ATENȚIE!

Poți fi în situație de risc dacă o **persoană străină**, un prieten, o cunoștință sau chiar o rudă pe care nu ai văzut-o de mult timp :

- devine **foarte amabilă** și **îți oferă un loc de muncă rapid și bine plătit;**
- **promite că se va ocupa de tot;**
- **evită să povestească** despre el/ea;
- **se laudă** cu venituri mari și obiecte de valoare;
- **evită să dea toate detaliile** despre ceea ce îți propune;
- **încearcă să te controleze.**

Una din victime povestește:

„M-am îndrăgostit de un băiat de la oraș. După o lună am plecat cu el în Belgia să-i cunosc părinții. Eram așa de bucuroasă... dar în aeroport, iubitul meu m-a vândut unor străini și m-a părăsit. Am fost obligată să întrețin relații sexuale cu 8–9 clienți pe noapte într-un motel... Primeam bătaie atunci când nu făceam ceea ce mi se spuneam, deși nu voiam...”

Am avut încredere în el...”

9. Despre ce tip de exploatare este vorba în exemplul de mai sus?

- ☐ prin muncă
- ☐ prin cerșetorie
- ☐ sexuală
- ☐ obligarea la săvârșirea de infracțiuni

**Loverboy-ul intră în cercul de prieteni al victimei, îi câștigă încrederea după care ajunge să dețină controlul asupra ei.*

10. Ce metodă de recrutare a folosit băiatul din exemplul nostru? Explică!

11. Crezi că victimele mai pot fi racolate și prin alte metode? Dă exemple!

12. Este internetul un mijloc prin care putem fi racolați?

- ☐ nu
- ☐ da

13. Ce poți face să eviți racolarea în mediul on-line?

14. Dacă aveți cerere de prietenie de la o persoană care nu are o poză de profil, cum procedezi?

- ☐ îi dau accept;
- ☐ îi trimit mesaj privat să văd cine este, să ne cunoaștem;
- ☐ resping cererea;
- ☐ prin mesaj privat facem schimb de poze, și dacă îmi place, îi dau accept.
- ☐ nu știu ce să fac.

***Nu uita:**
rețelele de socializare sunt principala sursă de racolare utilizată de traficanți!

REȚINE:

- **nu tot ceea ce citești sau vezi pe internet este adevărat;**
- nu răspunde mesajelor care te supără sau care conțin cuvinte/imagini nepotrivite;
- cumpărarea produselor de pe internet este permisă doar părinților;
- **poți oricând să te oprești** din navigarea pe internet sau să refuzi să continui discuțiile pe chat dacă s-a întâmplat ceva care nu ți-a plăcut, te-a supărat, sau, pur și simplu, nu ai înțeles;
- **nu accepta jocuri** care îți impun să treci anumite niveluri doar **dacă îți pui viața sau siguranța în pericol;**
- **evită expunerea la webcam** în comunicarea on-line;
- **nu răspunde mesajelor** amenințătoare sau **care conțin imagini cu tentă obscenă.**

15. Care ar fi semnele care ar indica faptul că cineva ar fi victimă a traficului de persoane?

O altă victimă povestește:

Mi-am dorit un loc de muncă în străinătate. Am găsit pe internet datele de contact ale unei persoane ce pretindea că reprezintă o companie hotelieră internațională. Am fost chiar la un interviu... dar persoana în cauză m-a obligat să lucrez în construcții câte 10 ore pe zi de dimineața până seara și primeam câteva felii de pâine după care, a doua zi, o luam de la capăt.

*Cum a fost posibil???...
NU M-AM INFORMAT!*

16. Despre ce tip de exploatare este vorba în acest exemplu?

17. Precizează câteva recomandări prin care să nu se ajungă în situația de trafic de persoane!

18. La ce crezi că sunt folosiți copiii în cazul traficului de minori?

19. De ce ar obliga cineva un copil să cerșească?

20. Ce părere ai despre părinții care își trimit copiii la cerșit?

21. Ce trebuie să facem atunci când aflăm despre un caz de exploatare a unei persoane sau dacă noi suntem victime ale traficului de persoane?

* În majoritatea cazurilor, victimele realizează pericolul doar în momentul în care sunt sechestrare și obligate să desfășoare activități împotriva voinței lor, ori nu primesc decât o mică parte din ce li s-a promis ca plată, invocându-se diferite motive.

SFATURI

pentru evitarea pericolului:

- nu te încrede orbește în promisiunile și ofertele celor din jur;
- refuză implicarea în munci ilegale;
- nu accepta promisiuni de căsătorie (loverboy);
- nu fii de acord ca o persoană „binevoitoare” să ia decizii în numele tău, pentru a-ți face un bine;
- nu relaționa cu persoane care cerșesc și îți promit obținerea de bani mulți într-un mod rapid;
- spune întotdeauna familiei unde și cu cine pleci.

22. Care este numărul de telefon **HELPLINE** pus la dispoziție de Agenția Națională împotriva Traficului de Persoane?

23. Crezi că poți preveni traficul de persoane? Cum?

SĂ NU UITĂM!

Cele mai multe victime au fost atrase în trafic prin intermediul promisiunilor de **procurare a unui loc de muncă în străinătate.**

„**Nu cred că asta mi se poate întâmpla mie**” este un mod de gândire care poate duce la experiențe cu consecințe grave.

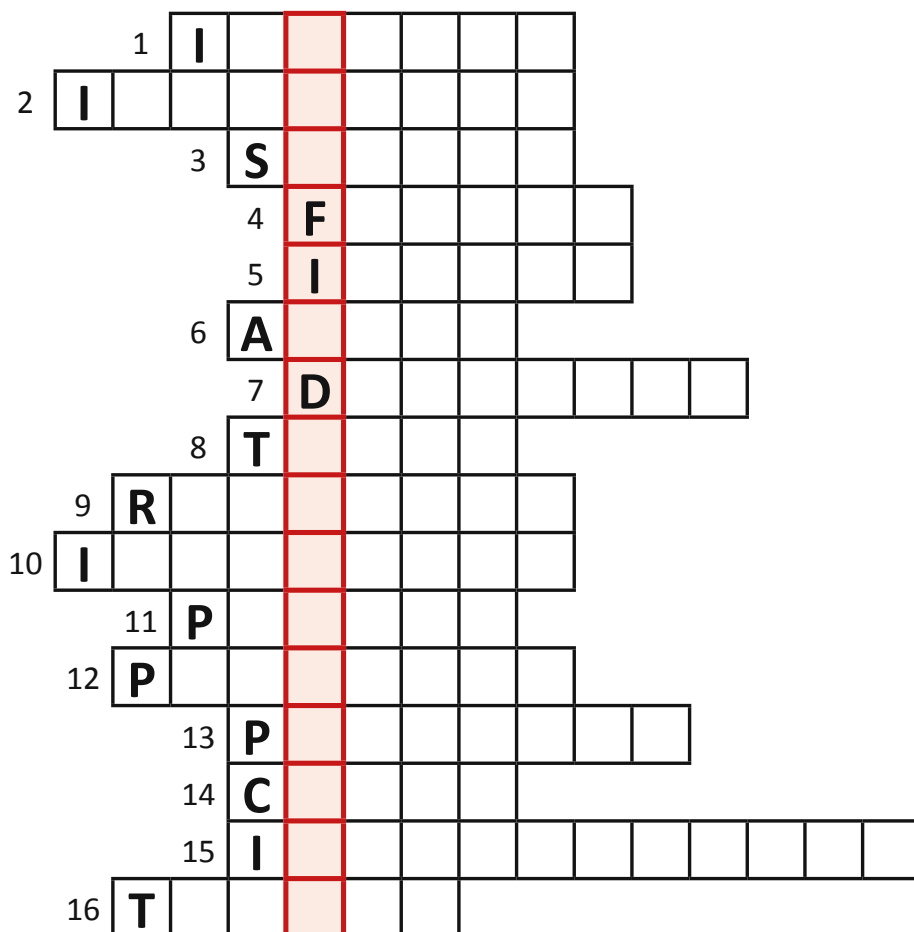
Mulți dintre noi cred că doar anumite persoane pot deveni victime ale traficului de persoane, percepție preluată din filme sau alte povești. Este însă o percepție greșită, care trebuie să ne dea de gândit....

ORICINE POATE DEVENI O **VICTIMĂ** A TRAFICULUI DE PERSOANE... **TU!** CHIAR ȘI

Pentru final, propunem un rebus pentru a testa nivelul de cunoștințe în domeniul prevenirii traficului de persoane.

Definițiile sunt următoarele:

1. Îți permite accesul.
2. Căutare de informații.
3. A exercita presiune, a intimida.
4. Oameni.
5. În afara legii.
6. Nicăieri nu-i ca
7. Traseul dintre două localități.
8. Evaluări, verificări.
9. A urma instrucțiunile.
10. A te baza pe cineva.
11. A avea o opinie.
12. Tema abordată de noi. Trafic de...
13. Om al legii.
14. Scop.
15. Stare sufletească în care o persoană nu-și dă seama de faptele ei.
16. Pauză de vorbire pentru un anumit timp.



IEESR • VIOLENȚA ÎN FAMILIE

LECȚIA 1 • Violența vizibilă și invizibilă

Ce este violența?

Violența

O violare generală a drepturilor ființei umane, a dreptului la viață, la securitate, la demnitate și la integritate fizică și mentală.

Violența domestică

Violența domestică este o manifestarea sistematică a unor comportamente, acte, gesturi, atitudini prin care o persoană intenționează să domine, să se impună și să controleze o altă persoană cu care se alină în relație apropiată, intimă și/sau de conviețuire.

Violența domestică înseamnă orice inacțiune sau acțiune intenționată de violență fizică, sexuală, psihologică, economică, socială sau spirituală care se produce în mediul familial sau domestic ori între soți sau foști soți, precum și între actuali sau foști parteneri, indiferent dacă agresorul locuiește sau a locuit împreună cu victima.

Ce se înțelege prin membru al familiei?

În sensul legii din România, prin membru al familie se înțelege:

- ascendenții și descendenții, frații și surorile, soții și copiii acestora, precum și persoanele devenite rude prin adopție, potrivit legii;
- soțul/soția și/sau fostul soț/fosta soție; frații, părinții și copiii din alte relații ai soțului/soției sau ai fostului soț/fostei soții;
- persoanele care au stabilit relații asemănătoare aceloră dintre soți sau dintre părinți și copii, actuali sau foști parteneri, indiferent dacă acestea au locuit sau nu cu agresorul, ascendenții și descendenții partenerei/partenerului, precum și frații și surorile acestora;
- tutorele sau altă persoană care exercită în fapt ori în drept drepturile față de persoana copilului;
- reprezentantul legal sau altă persoană care îngrijește persoana cu boală psihică, dizabilitate intelectuală ori handicap fizic, cu excepția celor care îndeplinesc aceste atribuții în exercitarea sarcinilor profesionale.



TOTI NE NAȘTEM LIBERI!

Considerînd că recunoașterea demnității inerente tuturor membrilor familiei umane și a drepturilor lor egale și inalienabile constituie fundamentul libertății, dreptății și păcii în lume, Organizația Națiunilor Unite a proclamat DECLARAȚIA UNIVERSALĂ A

DREPTURILOR OMULUI la 10 decembrie 1948, un document ce conține 30 de articole. Declarația este concepută ca un „ideal comun atins pentru toate popoarele și națiunile”. Aceasta a devenit cu timpul un document de referință spre care tind statele și conform căruia se verifică modul în care se respectă drepturile omului în diferite state ale lumii, prevederile acesteia fiind ulterior preluate și extinse în diferite tratate internaționale.

Printre drepturile garantate de declarație sunt:

- **drepturi civile** – dreptul la viață, libertatea și securitatea persoanei, viață privată și de familie, inviolabilitatea locuinței, secretul corespondenței, onoare și demnitate, libera circulație, căsătorie și întemeierea familiei, întrunire pașnică;
- **drepturi politice** – dreptul la azil, cetățenie, alegeri;
- **drepturi economice** – dreptul la proprietate, retribuție egală pentru munca egală;
- **drepturi procedurale** – dreptul de a fi un subiect de drept, dreptul la recurs efectiv, la un proces echitabil;
- **drepturi sociale** – asigurări sociale, muncă, dreptul de a înființa sindicate, dreptul la odihnă și timp liber, la un nivel de trai decent, asigurare în caz de boală, șomaj, văduvie, bătrânețe, dreptul la educație.

EXERCİȚIU

Tu știi ce drepturi ai?

Realizează un poster cu 3 dintre drepturile tale (cel puțin 3) alege 3 simboluri pentru 3 drepturi diferite și ilustrează-le prin desen, colaj, tăieturi din ziare și reviste.

Acest exercițiu este pentru corelarea drepturilor omului cu viața de zi cu zi; elevii își pot vizualiza experiența personală, dorințele și nevoile personale prin perspectiva drepturilor omului. Este un exercițiu care arată cât de puternice pot fi simboluri aparent simple și să exploreze semnificația drepturilor omului pentru viața lor.

Resurse

Foi mari de hârtie, hârtie tip A4 în diverse culori, creioane colorate, carioci, foarfeci, lipici, reviste și ziare vechi, poze și fotografii; text din Convenția Europeană a Drepturilor Omului sau din Declarația Universală a Drepturilor Omului.

Mod de lucru

1. Posterul constă din următoarele părți:
 - a. titlul posterului referitor la respectivul drept al omului
 - b. textul din Convenția Europeană a Drepturilor Omului sau din Declarația Universală a Drepturilor Omului;
 - c. un simbol (*de ex. o roată pentru libertatea de mișcare sau buze pentru libertatea de exprimare*).
2. Elevii sau grupurile prezintă și discută posterele lor
3. Profesorul va face o analiză a structurii dreptului omului, ce se referă la:
 - persoanele care se bucură de acest drept;
 - conținut (*ceea ce dreptul protejează sau acordă*);
 - mijloacele de implementare

Care sunt tipurile de violență domestică?

Violența în familie se manifestă sub următoarele forme:



- a) **violența verbală** – adresarea printr-un limbaj jignitor, brutal, precum utilizarea de insulte, amenințări, cuvinte și expresii degradante sau umilitoare;
- b) **violența psihologică** – impunerea voinței sau a controlului personal, provocarea de stări de tensiune și de suferință psihică în orice mod și prin orice mijloace, prin amenințare verbală sau în orice altă modalitate, șantaj, violență demonstrativă asupra obiectelor și animalelor, afișare ostentativă a armelor, neglijare, controlul vieții personale, acte de gelozie, constrângerile de orice fel, urmărirea fără drept, supravegherea locuinței, a locului de muncă sau a altor locuri frecventate de victimă, efectuarea de apeluri telefonice sau alte tipuri de comunicări prin mijloace de transmitere la distanță, care prin frecvență, conținut sau momentul în care sunt emise creează temere, precum și alte acțiuni cu efect similar;
- c) **violența fizică** – vătămarea corporală ori a sănătății prin lovire, îmbrâncire, trântire, tragere de păr, înțepare, tăiere, ardere, strangulare, mușcare, în orice formă și de orice intensitate, inclusiv mascate ca fiind rezultatul unor accidente, prin otrăvire, intoxicare, precum și alte acțiuni cu efect similar, supunerea la eforturi fizice epuizante sau la activități cu grad mare de risc pentru viață sau sănătate și integritate corporală, altele decât cele de la lit. e);
- d) **violența sexuală** – agresiune sexuală, impunere de acte degradante, hărțuire, intimidare, manipulare, brutalitate în vederea întreținerii unor relații sexuale forțate, viol conjugal;
- e) **violența economică** – interzicerea activității profesionale, privare de mijloace economice, inclusiv lipsire de mijloace de existență primară, cum ar fi hrană, medicamente, obiecte de primă necesitate, acțiunea de sustragere intenționată a bunurilor persoanei, interzicerea dreptului de a poseda, folosi și dispune de bunurile comune, control inechitabil asupra bunurilor și resurselor comune, refuzul de a susține familia, impunerea de munci grele și nocive în detrimentul sănătății, inclusiv unui membru de familie minor, precum și alte acțiuni cu efect similar;
- f) **violența socială** – impunerea izolării persoanei de familie, de comunitate și de prieteni, interzicerea frecventării instituției de învățământ sau a locului de muncă, interzicerea/limitarea realizării profesionale, impunerea izolării, inclusiv în locuința comună, privarea de acces în spațiul de locuit, depozitarea de acte de identitate, privare intenționată de acces la informație, precum și alte acțiuni cu efect similar
- g) **violența spirituală** – subestimarea sau diminuarea importanței satisfacerii necesităților moral-spirituale prin interzicere, limitare, ridiculizare, penalizare a aspirațiilor membrilor de familie, a accesului la valorile culturale, etnice, lingvistice ori religioase, interzicerea dreptului de a vorbi în limba maternă și de a învăța copiii să vorbească în limba maternă, impunerea aderării la credințe și practici spirituale și religioase inacceptabile, precum și alte acțiuni cu efect similar sau cu repercusiuni similar.

IMPORTANT DE REȚINUT!

În nicio formă și în nicio împrejurare, obiceiul, cultura, religia, tradiția și onoarea nu pot fi considerate drept justificare pentru niciun tip de acte de violență definite în legea din România.

EXERCİȚIU

Continuă exemplele de mai jos în căsuța corectă. Argumentează.

Violența verbală	Amenințare, jignire, ...
Violența psihologică	
Violența fizică	Tragere de păr, lovire, ...
Violența sexuală	Urmărire, ...
Violența economică	Interzicerea activității profesionale, ...
Violența spirituală	Interzicerea dreptului de a vorbi în limba maternă, ...

Ciclul și dinamica violenței în familie

De cele mai multe ori, violența în familie are caracter ciclic. Între două acte de violență pot apare momente de acalmie, de tandrețe din partea agresorului, momente în care acesta sublinează cu promisiuni că „nu se va mai întâmpla”.

Fiecare episod de violență are o legătură cu ultimul. Situația actuală pregătește terenul pentru noi episoade violente. De obicei, se folosesc amenințări cu caracter rememorativ „Știi ultima oară ce-ai pățit!” pentru a menține controlul asupra victimei.

LECȚIA 2 • Teama nu înseamnă respect

Factori de risc și de protecție

Anumiți factori pot scădea sau favoriza violența, iar asupra lor se poate acționa în diferite stadii ale dezvoltării personale.

Factori de risc: istoric personal încărcat de abuz, martori la violență în familia de origine, cutume culturale, norme religioase, statut educațional scăzut, venituri reduse, stimă de sine slabă, consum de alcool și/sau droguri, șomaj, lipsa abilităților de comunicare, în special în situații de criză. Factorii de risc sunt elementele care influențează desfășurarea unui proces, spre deosebire de cauze care au influență directă.

ATENȚIE:
Alcoolul, șomajul, sărăcia NU sunt cauze ale violenței în familie, ci sunt factori de risc ce pot accentua un comportament.

Factori de protecție: resurse disponibile (psihologice, educaționale), rețea puternică de suport social, mecanisme de adaptare, capacitate crescută de rezolvare a problemelor, sprijin comunitar, modele alternative non-violente văzute sau învățate.

EXERCİȚIU

Scrie cât mai mulți factori de risc și de protecție în tabelul de mai jos.
Care anume crezi că sunt 2 dintre cei mai importanți factori de risc?
Argumentează.
Care anume crezi că sunt 2 dintre cei mai importanți factori de risc?
Argumentează

Factori de risc	Factori de protecție:

Ca și comportament, violența în familie are caracter **învățat**.
Violența în familie nu este înnăscută. Copiii învață prin imitație, familia reprezentând modelul din care ei își extrag valori, cunoaștere și comportamente. Dintre adulții care experimentează sub diferite forme violența în familie, aproximativ 60% au crescut în familii conflictuale sau au fost martorii violenței asupra membrilor familiei.

ACTIVITATE

Influența modelelor parentale asupra copiilor

Vizionare producție video despre influența modelelor parentale asupra copiilor, elaborată în cadrul campaniei de prevenire NAPCAN, Australia's National Association for the Prevention of Child Abuse and Neglect „Children see. Children do”.

<https://www.youtube.com/watch?v=KH2dxSf9hw>

Vizionarea va fi urmată de o discuție liberă, pornind de la întrebările:

Ce anume din familie poate influența copilul pozitiv?

Să aflăm împreună câteva probleme ale copiilor cauzate de greșelile părinților, care anume credeți că pot fi?

Regulile de facilitare sunt foarte importante! Nu se judecă emiterea de exemple, nu se permite atacul verbal sau alte comportamente abuzive emoțional sau verbal.

Efecte

Efecte asupra sănătății	Exemple
Răni/traumatisme	Contuzii, zgârieturi, fracturi, etc. Acestea pot fi prezente pe cap, gât, piept, sâni sau abdomen, încheietura mâinii, brațe sau în multe alte locuri. Leziuni interne, lovituri, perforație de timpan, rupturi de organe interne, plămân perforat, rănirea ochilor, urme de strangulare pe gât, etc.
Sănătatea mentală	Exemple
	Sentimentul de izolare, Depresie, Atacuri de panică, Teamă, Uneori folosirea alcoolului sau drogurilor
Efecte asupra muncii și sarcinilor cotidiene	Exemple
	Probleme de concentrare a atenției Senzația că nu poate să facă față Izolare Greutate în a se ridica din pat, a se spăla, a se îmbrăca, a mânca

Efecte asupra relației cu partenerul	Exemple
	Victimele violenței în familie ajung să: • tacă • fie foarte atente la el și la schimbările de dispoziție • îi dea întotdeauna dreptate agresorului pentru a se proteja • ascundă lucruri de el, etc
Efecte asupra relațiilor sociale și de familie	Exemple
	Victimele pot fi inhibate Se simt de parcă ar dezamăgi pe toată lumea Le este frică să nu afle ceilalți Le este frică să nu fie judecate Pot pierde prietenii și familia Nu le vine să iasă cu nimeni, nu doresc să vadă pe nimeni Pot fi izolate Pot fi singure
Efecte asupra relației cu copiii	Exemple
	Se simt inadecvate ca mame, Se simt neajutorate, Se simt vinovate, Se simt furioase, Se simt neputincioase, Se simt copleșite, etc.
Efecte asupra comportamentelor copiilor care trăiesc în familiile violente	Exemple
	Agresivitate Depresie Fuga de acasă Absentism școlar Neliniște excesivă Insomnii/teamă de a merge la culcare Lipsa motivației Simptome fizice Poate începe să consume substanțe Găști Comportament antisocial, etc.

LECȚIA 3 • Egalitatea de gen

Conceptul de gender sau de gen se referă la rolurile și responsabilitățile femeilor și bărbaților într-o anumită cultură și un anumit spațiu.

Aceste roluri sunt influențate atât de percepțiile și așteptările determinate de factorii culturali, politici, economici, sociali, religioși, de mediu cât și de alți factori cum ar fi legislația, clasa socială, etnia, alți factori individuali, instituționali.

Atitudinile și comportamentele corespunzătoare gender-ului se pot învăța și se pot schimba.

Stereotipurile legate de gen reprezintă convingerile, ideile, credințele pe care le au oamenii dintr-o societate în privința atributelor și așteptărilor comportamentale ale acestora. Rolurile de gen se pot schimba în timp.

Sex	Gender
fenomen biologic asociat cu a fi fată/femeie/băiat/bărbat.	fenomen psihologic și social asociat rolurile feminine și masculine așa cum sunt ele definite în cultura respectivă. Percepțiile asupra rolurilor sociale ale femeilor și bărbaților sunt diferite.

ACTIVITATE

Obiective de învățare

- Explorează punctele forte și punctele slabe ale fetelor și ale băieților
- Explorează atitudini și așteptări sociale

Citește fiecare enunț și stabilește dacă ți aplică ție personal, familiei, școlii, orașului sau țării tale; bifează enunțurile despre care crezi că sunt adevărate.

- ☐ Tatăl/bunicul a avut acces la educație mai ușor decât mama/bunica
- ☐ Ai văzut/auzit cazuri de bărbați în poziții de autoritate care au desconsiderat contribuțiile, inteligența sau forța psihică a femeilor sau care au făcut comentarii din care reiese că femeile sunt inferioare bărbaților.
- ☐ De obicei, vezi la televizor mai mulți bărbați decât femei în poziții de lider, în sporturi sau fiind ilustrați drept eroi.
- ☐ Când deschizi televizorul, vezi femei neajutorate salvate de bărbați curajoși și foarte rar s-a întâmplat să vezi femei salvând bărbați.
- ☐ Dacă o femeie face o greșală când se află la volan, mulți oameni folosesc expresia „femeie la volan”.
- ☐ În orașul nostru, femeile se simt în siguranță pe stradă, indiferent cât e de târziu
- ☐ Mai mulți băieți decât fete își aleg (sau sunt încurajați să-și aleagă) profil de matematică sau științe
- ☐ La tine la școală, matematica și științele sunt predate de profesori, în timp ce literatura și artele sunt predate de profesoare.
- ☐ La tine la școală, mai mulți băieți decât fete participă (sau sunt încurajați să participe) la diverse sporturi.
- ☐ La tine la școală, manualele și alte materiale utilizate la clasă ilustrează bărbații ca fiind eroi și întemeietori ai țării, în timp ce contribuțiile femeilor în societate abia dacă sunt menționate (de exemplu, femei în cartea de istorie).
- ☐ În familia ta, femeile (mame, fice, bunici) se ocupă mai mult de casă – curățenie, gătit, îngrijirea copiilor, spălat etc. – decât bărbații (bunici, tați, fii)
- ☐ Băieții din familia ta se bucură de mai multă libertate (de exemplu, pot ieși mai des în oraș și au voie să stea mai mult) decât fetele.
- ☐ Majoritatea politicianilor din țara ta sunt bărbați.
- ☐ În țara ta, sunt mai mulți bărbați decât femei în poziții de conducere (de exemplu, sunt directori de școală sau de companii).

ACTIVITATE

Cutia de gen

Activitate preluată din Manualul pentru cadrele didactice GEAR, Mecanism împotriva VPI în limba română, 2015, Toate drepturile rezervate European Anti-Violence Network, cu acordul Asociației pentru Libertate și Egalitatea de Gen – A.L.E.G, România.

Activitatea aceasta este o modalitate de identificare a rolurilor și comportamentelor care se așteaptă de la o fată/femeie și un băiat/bărbat „obișnuit”.

De asemenea, activitatea ne arată ce se întâmplă dacă fata/femeia sau băiatul/bărbatul iese din „cutia de gen” și nu se comportă conform așteptărilor. În plus, se discută despre originea acestor așteptări și despre ce se întâmplă cu cei care nu le îndeplinesc.

Materiale necesare și pregătire • Două foi de flipchart • Scotch • Markere colorate

Obiective de învățare

La finalul activității, elevii/elevetele vor putea să:

- înțeleagă conceptul de „stereotipuri de gen”
- înțeleagă că rolurile de gen nu sunt o realitate fixă, ci o construcție socială
- inițieze discuții despre roluri de gen: cum se transmit și se consolidează, cum sunt afectați/afectate băieții și fetele în încercarea de a se conforma genurilor construite social.

Descrierea procesului pas cu pas – sugestie

1. Desenați (sau rugați elevii/elevetele să deseneze) un băiat pe o foaie de flipchart și o fată pe cealaltă.

2. Rugați elevii/elevetele să dea câte un nume băiatului și fetei: *cum vreți să-l cheme pe băiat? Cum vreți s-o cheme pe fată?*

3. Scrieți următoarea propoziție deasupra băiatului: „*Poartă-te ca un bărbat adevărat*”, iar deasupra fetei: „*Poartă-te ca o domnișoară*”.

4. Concentrați-vă asupra băiatului și întrebați elevii/elevetele: Ce înseamnă expresia „*poartă-te ca un bărbat adevărat*”? – ce tipuri de comportamente așteptăm de la un băiat când îi spunem „*poartă-te ca un bărbat adevărat*” – ce îi spunem că trebuie să facă pentru a deveni bărbat „*adevărat*” – ce trebuie să facă și ce nu? Notați răspunsurile elevilor/elevetele pe foaia de flipchart (fie dumneavoastră, fie elevii/elevetele).

5. Concentrați-vă asupra fetei și întrebați: – ce comportamente așteptăm de la o fată când îi spunem să se „*poarte ca o domnișoară*” – ce îi spunem pentru ca ea să devină o „*domnișoară*” – ce trebuie să facă și ce nu? Notați răspunsurile elevilor/elevetele pe foaia de flipchart (fie dumneavoastră, fie elevii/elevetele).

6. Odată ce ați realizat listele, încadrați fiecare listă într-un dreptunghi care să indice „cutia de gen” sau „închisoarea de gen”.

Rezultate preconizate

De la domnișoare se așteaptă să fie: Delicate • Fragile • Flexibile • Emoționale • Capabile de a pune în practică • Cu abilități casnice • Blânde • Răbdătoare • Vesele • Cooperante • Precaute

De la bărbat adevărat se așteaptă să fie: Indepedenți • Puternici • Curajoși • Aventurieri • Concentrați • Ambițioși • Obiectivi • Impetuoși • Dârji • Competitivi

Întrebare:

*Ce ai învățat din acest exercițiu?
Ai învățat ceva ce se poate aplica în viața ta?*

EXERCİȚIU

Mituri despre violență

Citiți sau trimiteți copiilor doar enunțul.

Cereți elevilor să vă spună părerea lor, dacă ei cred că e mit sau e realitate?

Răspundeți comentând cu ceea ce are atașat fiecare enunț.

Cuvintele nu pot răni.

Cuvintele sunt arme puternice care pot răni profund.

Este mai ușor de acceptat violența emoțională deoarece este mai puțin gravă decât cea fizică.

Este nevoie de mult timp și sprijin pentru a scăpa de efectele unei traume, fie ea fizică sau psihică.

Oamenii care agresează prin cuvinte sunt de fapt inofensivi.

Mulți agresori trec de la intimidarea emoțională la bătaie.

Amenințările nu sunt urmate de obicei de ceva rău, deoarece „câinele care latră nu mușcă”.

Deseori amenințările sunt însoțite de acte.

Dacă victimele nu anunță poliția că au fost agresate, înseamnă că nu este o problemă chiar atât de gravă.

Femeilor le este frică să anunțe poliția sau nu au încredere că ar putea fi ajutate.

Violența în relația de cuplu este de obicei izolată; se petrece o singură dată.

Majoritatea victimelor agresate relatează că au fost agresate de mai multe ori de acesta.

La final, rezumați rezultatul activității și subliniați că:

- Miturile despre violența între parteneri intimi învinuiesc de obicei victima sau alți factori, precum alcoolul, furia sau bolile psihice. Drept consecință, miturile îndepărtează atenția de la acțiunile agresorului, care este singurul vinovat pentru comportamentul violent.
- Dacă înțelegem miturile și realitățile despre violența între parteneri intimi ne putem concentra pe responsabilitatea agresorului. O abordare centrată pe responsabilitatea agresorului este extrem de importantă pentru ca efortul de protejare a victimei să fie eficiente și pentru a crea o societate care nu tolerează deloc violența.



LECȚIA 4 • Dacă taci, înseamnă că nu te doare?

Ce poți face dacă ești victimă?

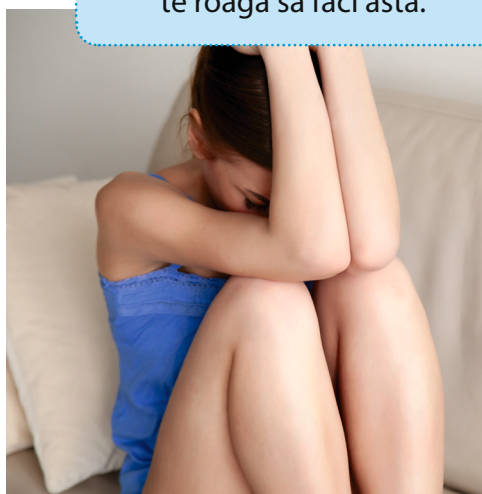
Obiective de învățare:

- 👍 Să învețe cum să recunoască o relație abuzivă
- 👍 Să învețe care sunt factorii obișnuiți care indică faptul că o persoană este abuzată
- 👍 Să învețe ce pot să facă dacă o victimă le cere ajutorul, dacă ei sunt la risc sau dacă sunt martori la acte de violență domestică



Ce putem face pentru a ajuta victima?

- 👍 În primul rând, dacă ești în pericol sau observi că cineva este în pericol imediat, sună la linia telefonică de urgență 112.
- 👍 Poate că nu te simți confortabil sau îți este teamă să vorbești cu cineva despre care crezi că este abuzat/ă, fie că este vorba despre un prieten/o prietenă, un coleg/o colegă, sau o rudă. Mulți oameni consideră că o discuție nu va îmbunătăți situația.
- 👍 Însă, dacă pornești o discuție despre violență, îi arăți victimei că îți pasă și că nu e singură. Mai jos găsești câteva sfaturi despre cum ar putea decurge conversația.
- 👍 Ascultă cu atenție, crezi ceea ce îți spune și nu îl/o judeca. Stima de sine a victimei e distrusă. Arată-i că NU are de ce să îi fie rușine.
- 👍 Spune-i că nu e vina lui/ei, și că NU există scuză pentru utilizarea violenței în relații.
- 👍 Informează-l/o cum poate obține ajutor.
- 👍 Arată-i că nu e singur/ă.
- 👍 Nu-i spune pur și simplu să se despartă de partener/ă, fiindcă nu e atât de simplu.
- 👍 Încurajează victima să apeleze la ajutorul unui specialist și mergi cu el/ea dacă te roagă să faci asta.



Cum te poți implica? Cum aducem schimbarea de la violență la respect?

IMPORTANT! Schimbarea începe cu fiecare dintre noi!

- 👍 Ne putem lua angajamente, ca o promisiune că nu tolerăm actele de violență, nu găsim scuze pentru agresori și nu ne gândim că fata/femeia „o merită”
- 👍 Ne putem implica responsabil, având o atitudine împotriva actelor de violență și inspirându-i pe cei din jur să ia atitudine în scopul opririi violenței.
- 👍 E nevoie să fim informați, să știm cine și cum anume poate ajuta persoanele victime sau aflate la risc
- 👍 Propriul exemplu e important, te poți implica în campaniile de prevenire derulate în școala sau comunitatea ta sau cele în mediul online (intra pe [www.sigurantamuresenilor](http://www.sigurantamuresenilor.ro))
- 👍 Contestează sexismul*, limbajul sexist și glumele degradante față de femei/fete, nu numai în viața reală, ci și în mediul online (de exemplu, nu distribui și nu aprecia comentarii aparținând culturii de violență împotriva femeilor; acestea nu trebuie tolerate, nefiind simple comentarii nevinovate, ci încercări de a scuza și a încuraja

*Sexismul este orice expresie (act, cuvânt, imagine, gest) bazată pe ideea că unele persoane, cel mai adesea femei, sunt inferioare din cauza sexului lor
Mai multe informații aici: <https://www.coe.int/ro/web/human-rights-channel/stop-sexism>



Resurse de sprijin și protecție

Poliție Număr de urgență 112

Unitatea Primiri Urgențe/SMURD Număr de urgență 112

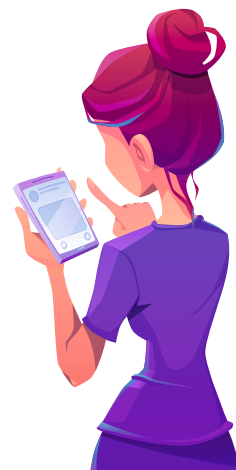
Echipa mobilă de intervenție din cadrul Primăriei unde se petrece actul de violență sau unde domiciliază victim (se apelează telefonic Primăria)

Telefonul copilului 0800 800 883

**Număr unic național de urgență pentru victimele violenței domestice:
0800 500 333**

Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului 0265 213512

Centrul de Prevenire și Combatere a Violenței Domestice 0265 255931



Acest caiet de lucru dedicat elevilor din clasele V-VII a fost realizat în cadrul proiectului Educație pentru Siguranță implementat de către



în parteneriat cu

ROMÂNIA



MINISTERUL AFACERILOR INTERNE
INSTITUȚIA PREFECTULUI – JUDEȚUL MUREȘ

Inspectoratul de Poliție
Județean Mureș



CONSILIUL
JUDEȚEAN
MUREȘ

Inspectoratul Școlar Județean Mureș



Centrul Regional Tg. Mureș al Agenției Naționale
împotriva Traficului de Persoane



Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog
Mureș din cadrul Agenției Naționale Antidrog



**Institutul Est European
de Sănătate a Reproducerii**



**bonus
pastor**



Salvați Copiii
Save the Children România
Filiala Mureș

philothea



KLUB

