



GHID RAPID

Dezvoltarea empatiei și prevenirea violenței

1. CE ESTE EMPATIA?

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile altei persoane, de a te pune în locul ei.

 EMPATIE COGNITIVĂ = Înțeleg ce simți <i>Exemplu:</i> "Văd că ești trist pentru că ai pierdut meciul"	 EMPATIE AFECTIVĂ = Simt împreună cu tine <i>Exemplu:</i> "Îmi pare rău că te simți așa, și eu m-aș simți la fel"
---	---

2. TIPURI DE VIOLENȚĂ

Violență fizică

- Loviri, împingeri, trântiri
- Distrugerea obiectelor personale

Violență verbală

- Insulte, porecle jignitoare
- Amenințări, umilințe publice

Violență emoțională/psihologică

- Izolare socială, excludere din grup
- Manipulare, răspândire zvonuri

Cyberbullying

- Hărțuire online, mesaje răutăcioase
- Distribuire poze/video fără consimțământ

3. SEMNELE VICTIMEI BULLYING-ULUI

ATENȚIE - Semne de alarmă:

- Schimbări bruște de comportament
- Evită școala, inventează scuze să lipsească
- Scădere performanță școlară
- Retrageră socială, izolare
- Vânătași, haine rupte fără explicație
- Pierderea apetitului, tulburări de somn
- Anxietate, tristețe persistentă

4. CUM INTERVENIM?

Dacă ești martor:

1. **NU rămâne spectator pasiv!**
2. Sprijină victima - arată-i că nu e singură
3. Raportează unui adult de încredere
4. Nu distribui materiale care umilesc pe cineva

Dacă ești victimă:

5. **NU este vina ta!**
6. Vorbește cu un adult de încredere (părinte, profesor, consilier)
7. Păstrează dovezile (mesaje, capturi ecran)
8. Caută sprijin de la prieteni adevărați