



# REGULAMENT ANTI-BULLYING

## În cadrul Clubului Sportiv P.U.M.A. din Sibiu

### 1. FENOMENTUL BULLYING – ce este?

Bullying înseamnă folosirea unei forțe superioare pentru a influența sau intimida pe cineva. Este un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își persecută, rănește, intimidează victima verbal, relațional și/sau fizic.

Fenomenul bullying apare atunci când un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de colegi. Uneori, aceste tachinări se transformă în îmbrânciri sau, în unele cazuri, în atacuri fizice. **Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința agresorului de a obține putere sau autoritate.**

Chiar dacă fenomenul bullying este cel mai frecvent asociat cu mediul școlar, acesta poate apărea și în alte contexte - în fața blocului, la locul de joacă SAU ÎN SALA DE ANTRENAMENTE.

**Există mai multe tipuri de comportamente care pot fi încadrate în categoria bullying:**

- **Intimidarea verbală:** poreclire, batjocorire, amenințare, ironie, replici ofensatoare, comentarii sexuale etc.
- **Intimidarea socială:** excluderea intenționată dintr-un grup sau colectiv, punerea intenționată într-o situație jenantă în public, răspândirea de zvonuri jignitoare etc.
- **Intimidarea fizică:** bruscare, lovire, scuipare, daune aduse bunurilor persoanei intimidată etc.
- **Cyberbullying** se referă la comportamentul de intimidare prin intermediul tehnologiilor de informare și comunicare: SMS-uri sau e-mailuri jignitoare, răutăcioase, zvonuri sau comentarii răspândite pe site-uri de socializare, distribuirea de imagini jenante sau ofensatoare cu persoana hărțuită etc

### 2. FENOMENTUL BULLYING – cum îl identificăm?

Există anumite semne prin care ne putem da seama dacă un copil este hărțuit. Redăm mai jos o serie de efecte ale acestui fenomen:

- Vânătăi, răni neexplicate
- Haine sau obiecte personale pierdute sau distruse
- Dureri de cap sau de stomac frecvente, rău real sau prefăcut înainte de a merge la școală
- Schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat sandviciul)
- Dificultăți la somn sau coșmaruri frecvente
- Scăderea notelor, scăderea interesului pentru școală, fobie școlară
- Pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale
- Sentimente de neajutorare și scăderea stimei de sine
- Comportamente de risc, fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid.

### **3. FENOMENTUL BULLYING – cum îl prevenim?**

Pentru a preveni acțiunile de bullying asupra celorlalți, **instructorii** trebuie să respecte următoarele reguli:

- respectarea regulilor de disciplină
- intervenția promptă în cazul sesizării comiterii unui act de bullying asupra vreunui dintre sportivi și colaborarea cu instituțiile abilitate să intervină în astfel de cazuri
- desfășurarea unor activități de informare a sportivilor cu privire la acest fenomen
- afișarea unei atitudini pozitive, empatică și deschise față de elevi

Pentru a preveni acțiunile de bullying asupra celorlalți, **sportivii** trebuie să respecte următoarele reguli:

- respectarea regulilor de disciplină
- tratarea cu respect a colegilor și a instructorilor
- participarea la activitățile desfășurate de clubul sportiv pe tema prevenirii bullying-ului și a cyberbullying-ului
- informarea instructorilor în cazul producerii unui act de bullying asupra vreunui sportiv

### **4. Măsuri împotriva bullying-ului**

- Înscrierea ca instructor în cadrul clubului sportiv P.U.M.A. presupune în primul rând parcurgerea și acceptarea regulamentului de ordine interioară, care are un articol dedicat bullyingului, respectiv art. 13 ” Instructorii nu au voie să-și brutalizeze colegii de antrenament, să lucreze foarte dur cu cei care nu sunt încă pregătiți fizic și tehnic să suporte anumite lovituri, să-și bată joc de cei mai plapanzi sau să râdă de cei care nu cunosc anumite tehnici sau le execută greșit”;
- Înscrierea ca sportiv în cadrul clubului sportiv P.U.M.A. presupune asumarea și semnarea unor reguli, printre care este stipulată următoarea ”mă oblig să nu discriminez și să nu agresez colegii sub orice formă de bullying, fizică, psihică, deoarece ca practicant de arte marțiale sunt împotriva acestor forme de agresiune și discriminare;
- În vederea creării și menținerii unui mediu sigur și pozitiv în sala de antrenamente, instructorii identifică eventualele probleme/situații de risc și inițiază discuții cu sportivii pe acest subiect, discuțiile pot fi individuale sau de grup, în funcție de evenimentele petrecute sau de posibilitatea acestora;
- Există și varianta excluderii din clubul sportiv a acelor sportive care sunt agresivi, vulgari, care nu respect etica de conduită a unui sportive și regulile de disciplină în sala de antrenamente, dar nu înainte de a fi avertizat și informat cu privire la remedierea comportamentului său asupra colegilor.

C.S PUMA Sibiu

Secretar Banea Ciprian

V Dan