



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de

World Vision
ROMÂNIA

proiect derulat de



Ce poți face dacă
ești martor
sau victimă
a violenței?



Ce este violența?

Violența nu e doar ceva „serios” din filme.
Poate începe cu o glumă care doare.



Violența nu înseamnă doar să lovești pe cineva.
Este orice comportament care te rănește fizic, emoțional sau psihologic.

1. Violență fizică

→ Lovituri, împingeri, tras de păr, scuipat, strâns de mână, arsuri etc.

2. Violență verbală

→ Jigniri, porecle umilitoare, țipete, amenințări, comentarii care te fac să te simți mic(ă).

3. Violență emoțională/psihologică

→ Manipulare, șantaj emoțional, izolare, umilire, control asupra deciziilor tale.

4. Violență sexuală

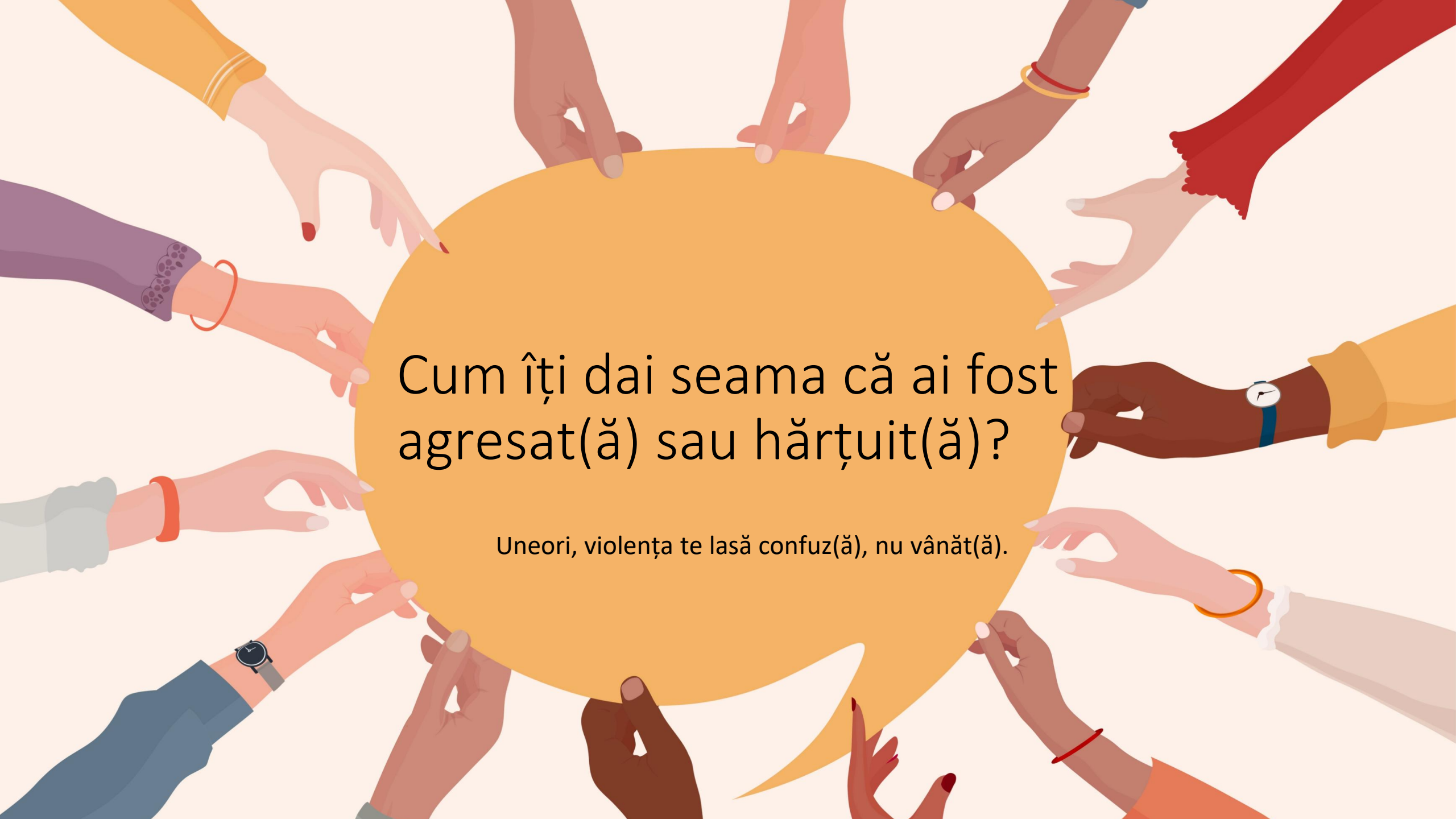
→ Atins fără consimțământ, comentarii sexuale nepotrivite, forțare în orice fel de contact sexual.

5. Violență online (cyberbullying)

→ Mesaje de ură, expunere pe rețele sociale, distribuirea de poze fără acord, insulte în grupuri sau comentarii.

6. Violență socială

→ Excludere intenționată, răspândirea de zvonuri, influențarea altora să te evite.

An illustration featuring a large, central orange speech bubble. Surrounding this bubble are numerous hands of various skin tones (light, medium, and dark brown) reaching in from all directions, as if holding or supporting the bubble. The hands are wearing different colored sleeves (yellow, purple, grey, blue, red, orange) and accessories like bracelets and watches. The background is a solid light pink color.

Cum îți dai seama că ai fost
agresat(ă) sau hărțuit(ă)?

Uneori, violența te lasă confuz(ă), nu vânăt(ă).

S-ar putea să fi fost agresat(ă), chiar dacă:

- ☢ Ți s-a spus că „a fost o glumă”.
- ☢ Ai fost făcut(ă) să te simți vinovat(ă) pentru reacția ta.
- ☢ Ți-e teamă să vorbești despre ce s-a întâmplat.
- ☢ Ai rămas cu o stare de frică, rușine sau neîncredere.
- ☢ Te întrebi dacă „tu ești problema”.

Semne emoționale:

- ☢ Te simți singur(ă), speriat(ă), furios/furioasă sau trist(ă) fără să înțelegi de ce.
- ☢ Îți vine să plângi des sau să te retragi de lângă ceilalți.
- ☢ Simți că nu mai ai control asupra propriei vieți.



Nu e vina ta.

Victimele ajung adesea să creadă că e vina lor.
Dar nu este. Niciodată n-a fost.

NU E VINA TA.

Nu e vina ta că ai fost rănit.

Nu e vina ta că ți-a fost frică să spui.

Nu e vina ta că ai tăcut.

Nu e vina ta că ai încercat să fii cum vor alții.

Nu e vina ta că n-ai știut cum să ceri ajutor.

**Ești aici. Încă în picioare. Și asta înseamnă
că în tine trăiește o forță.**

O forță care merită ascultată.

Care merită iubită.

Care merită protejată.

Care merită să vorbească.



5

pași

simpli

dacă ești
martor/
victimă

Ghid
rapid

1. Asigură-te că ești în siguranță.

Dacă ești în pericol, ieși din situație cât mai repede. Nu rămâne singur(ă) cu persoana agresivă.



2. Notează ce s-a întâmplat.

Unde? Când? Cine era acolo?
Ce a fost spus sau făcut?
(chiar și pe telefon)



3. Caută un adult de încredere.

Poate fi un profesor, părinte, consilier, vecin – cineva care poate ajuta.



4. Raportează.

Vorbește sau trimite un mesaj. Dacă nu poți spune direct, poți suna anonim.



5. Caută sprijin emoțional.

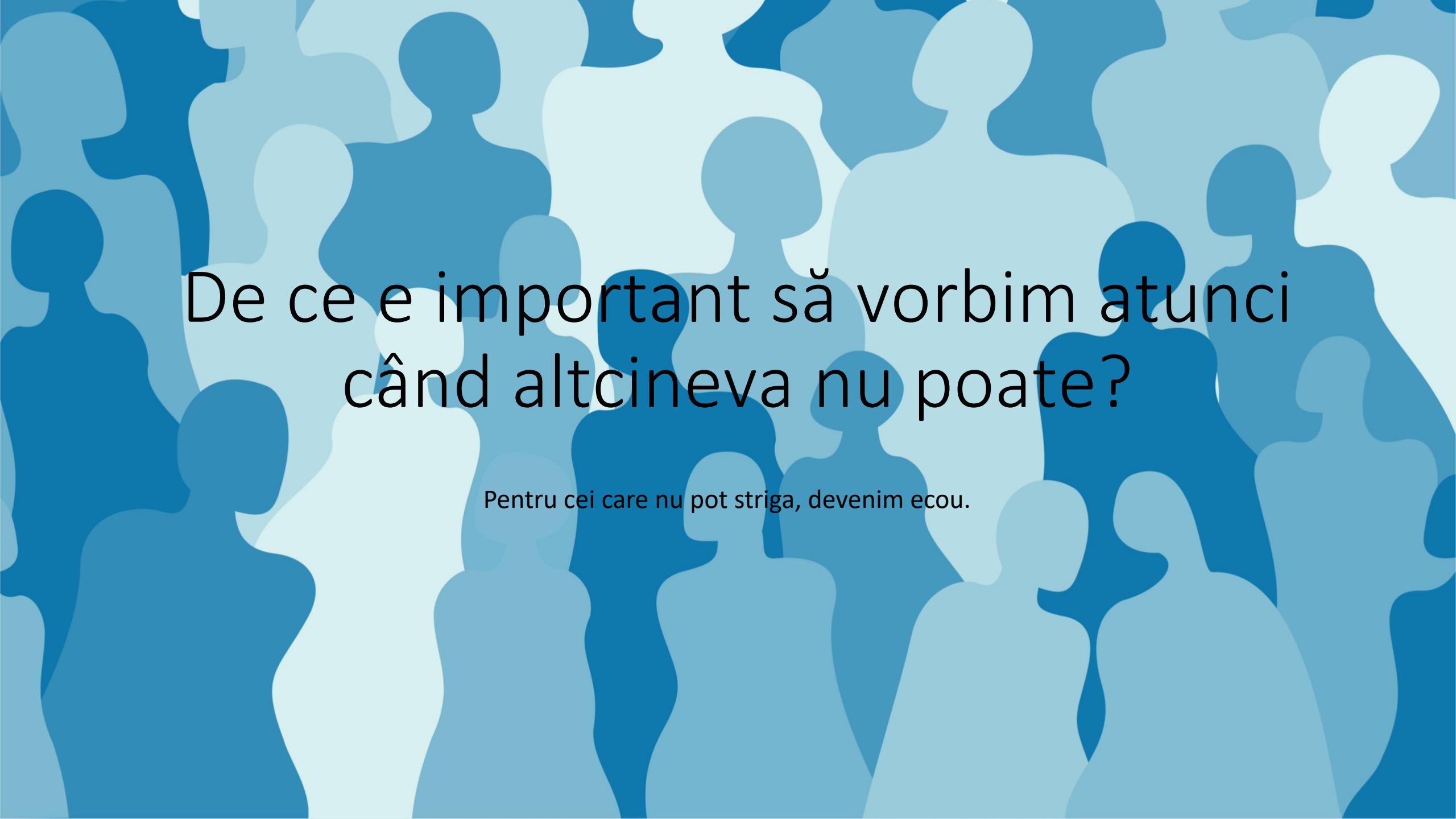
E ok să ceri ajutor pentru ce simți. Nu trebuie să treci singur(ă) prin asta.



Unde poți cere ajutor?

Să ceri ajutor nu e o slăbiciune. E primul pas spre eliberare.

- 112 Urgențe - dacă ești în pericol imediat; pentru intervenții rapide (poliție, ambulanță etc.)
- Consilierul școlar / Psihologul școlii - poți vorbi cu cineva față în față. Nu ești obligat(ă) să spui totul deodată.
- ONG-uri și linii de sprijin gratuite - Salvați Copiii – suport pentru copii și părinți.
- Asociația Telefonul Copilului – 116 111 & telefonulcopilului.ro
- eLiberare – pentru cazuri de exploatare sau trafic - eliberare.com

The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of human silhouettes. These silhouettes are rendered in two shades of blue: a medium blue and a light blue. They are arranged in a way that creates a sense of a large crowd or a community. The silhouettes are stylized, without facial features or specific clothing details, emphasizing the collective nature of the theme.

De ce e important să vorbim atunci
când altcineva nu poate?

Pentru cei care nu pot striga, devenim ecou.

În viață, nu toți avem aceeași „voce” – nu toți putem spune cu ușurință ce simțim, **ce ne doare sau când ceva ni se pare nedrept.**

Unii colegi sau prieteni – mai ales cei care sunt **neurodiverși, vulnerabili** sau care au cerințe educaționale speciale (CES) – pot avea dificultăți în a se face auziți sau înțeleși. Asta nu înseamnă că ce simt ei e mai puțin important.

Dimpotrivă.

Aici apare **rolul nostru**: să fim alături de ei, să observăm ce se întâmplă și **să spunem ceva** atunci când vedem că nu e corect. Nu ca să fim „pârâcioși”, ci ca să fim **o punte** între o problemă și o soluție. Pentru că atunci când unul dintre noi suferă în tăcere, **suferim toți.**

Raportarea nu înseamnă trădare. Înseamnă **empatie** – să încerci să simți ce simte celălalt. Înseamnă **incluziune** – să nu lași pe nimeni pe dinafară. Și înseamnă **susținere reciprocă** – să știi că, dacă tu ai nevoie de ajutor într-o zi, cineva o să fie acolo să vorbească și pentru tine. Uneori, **cea mai mare formă de curaj este să spui adevărul** atunci când alții nu pot.

***Curajul nu înseamnă să nu-ți fie frică,
ci să vorbești chiar și atunci când îți este.***





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Material realizat în cadrul proiectului EEI! - *Ecosisteme Empatice Incluzive*, implementat de *Asociația Entuziart* în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană.

Durata proiectului: 9 luni Valoarea grantului: 30.000 euro

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

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