


CUM SĂ FII **COOL** LA ȘCOALĂ



Educație fără bullying

Asociația Părinților Isteți

Psiholog **Gabriela Maalouf** și Psiholog **Adriana Mitu**

 **BOOKZONE**

Asociația Părinților Isteti
Psiholog Adriana Mitu
Psiholog Gabriela Maalouf

CUM SĂ FII COOL LA ȘCOALĂ

Educație fără bullying

Ilustrații de
Șerban Andreescu

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021

Capitolul 1

Iar ți-ai pus pantalonii pe dos?

Numele meu este Alex și îmi place mult să merg la școală. Astăzi, ca de fiecare dată, mă îndrept agale spre ea. Îmi place să rămân în lumea viselor dimineața înainte să ajung în clasă și să încep ziua. De data asta, continui visul în care mă joc cu pisicile bunicii și nu reușesc să le conving să facă trucurile pentru concursul de talente.



Și uite așa am ajuns în bancă pe nesimțite. E ceva zarvă în jurul meu – copii care nu își găsesc cărțile și penarele, și parcă și doamna anunță ceva. Lasă, că mai zice o dată în clasă... sau de un milion de ori... până când vom ieși toți din visare.

Și, iarăși, fără să știu când a trecut timpul, se aude primul clopoțel.

Ce bine! Apuc să mă joc cu colegii, doar că pare că zarva continuă și în pauză.

Mihai tocmai se ceartă cu Andreea pentru că ea i-a folosit stiloul, în timp ce el l-a căutat toată ora. Și l-a mai și certat puțin doamna că nu este ordonat și că nu își pune lucrurile la locul lor.

— Tu ești o dezordonată și o neatentă! Din cauza ta m-a certat doamna și tu nu ai zis nimic! Mai ești și rea pe deasupra! țipă Mihai.

— Lasă, că nici tu nu ești mai cu moț! Mă enervezi de fiecare dată! spune Andreea, rotindu-se pe picioare cu grația unei balerine și făcând mișcarea aia a ei din cap când nu îi pasă de ce spune cineva.

Ceilalți copii ascultă și parcă sunt încă prinși în visele lor de dimineață, căci nimeni nu spune nimic...

Tu ești o dezordonată și o neatentă!
Din cauza ta m-a certat doamna și
tu nu ai zis nimic!
Mai ești și rea pe deasupra!

Lasă, că nici tu nu ești mai cu moț!



— Nu îți pasă de nimeni, țipă Mihai și mai tare. Așa ești tu, o îngâmfată și o NESIMȚI...

OOO... sper să nu spună cuvântul acela, copiii parcă nici nu mai respiră în acest moment, sunt blocați complet. Ahhhhhhh... l-a zis până la capăt!!!

— Stai liniștit, exclamă Andreea, la cât ești tu atent la ore, sigur nu aveai ce face cu stiloul...

Și pleacă râzând...

Nu i-am mai văzut niciodată pe Mihai și pe Andreea certându-se atât de tare. De obicei, sunt prietenoși și reușesc să își rezolve neînțelegerile cu toată lumea.

Fix când să mă întorc la pisicile mele și antrenamentul meu intens, sună clopoțelul de intrare și chiar încep să mă concentrez serios la ore. Totul decurge în regulă și, slavă Domnului, vine ora de sport, că am obosit puțin în bancă.

Nici nu intru bine pe teren, că și aud vocea puternică a lui Răzvan, care râde copios cu gașca lui, făcând glume pe seama lui Călin. Așa e de



fiecare dată! Râde și face glume pe seama lui, oriunde îl găsește.

— Iar ți-ai pus pantalonii pe dos, Călin? râde zgomotos Răzvan.

Călin verifică pentru a mia oară de când a început școala dacă are echipamentul de sport pus cum trebuie. Oare nu a mai învățat că așa zice mereu Răzvan? Lasă umerii în jos și pleacă să ia mingea de fotbal, fără să spună nimic... oare nu o fi ieșit din visul lui de dimineață? Mai am și eu zile din astea... dar parcă el e așa în fiecare zi...

— Ți-a plăcut gluma, Călin? strigă Răzvan după el... Să ai grijă cu mingea, că e rotundă... îți amintești? râde deja în hohote Răzvan. Iar degetele spaghete fierte nu ajută!!!

Acum râde deja toată gașca!

— Să nu te superi, tipule... doar glumesc, OK? insistă Răzvan.

— E OK, răspunde Călin și, ca în fiecare zi, pleacă mai departe.

Gașca lui Răzvan râde, iar noi ceilalți nu mai înțelegem nimic. Chiar a fost o glumă? Așa, în fiecare zi? Adică lui Călin îi place? Și de ce nu face și el glume înapoi? De ce nu zice nimeni nimic? Chiar nu mai înțeleg absolut nimic. Oare să întreb un adult? Sau mai bine să nu mă bag? Ce zi ciudată! Nici când s-au certat Andreea și Mihai nu am zis nimic. Noroc că ei s-au înțeles până la urmă, ba chiar Andreea și-a cerut prima scuze. Oare să îi povestesc mamei despre întâmplările astea? O să spună că se mai întâmplă, copiii se mai ceartă,

copiii mai glumesc? Și totuși, simt că ceva nu a fost
în regulă...

COPII SE MAI CEARTĂ? COPII MAI GLUMESC?
ȘI TOTUȘI, SIMT CĂ CEVA NU A FOST ÎN REGULĂ...



Ce nu vede Alex

Sună clopoțelul care anunță finalul zilei. Mihai și Andreea vorbesc într-un colț al clasei:

— Îmi pare rău că doamna te-a certat pentru că am folosit stiloul tău și am uitat să-l pun înapoi în ghiozdan, nu am vrut să se întâmple lucrul acesta, spune Andreea.

— Și mie îmi pare rău că ți-am zis că ești dezordonată, neatentă și rea, zice Mihai.

— Ei, cu dezordonatul ai fost pe-aproape, râde Andreea.

Apoi, pe un ton mai serios, adaugă:

— Dar m-a durut că mi-ai spus că sunt îngâmfată și nes... M-am simțit tare tristă să aud aceste cuvinte, să vorbești astfel despre mine.



— Îmi pare rău, m-am înfuriat și te-am jignit. Am reacționat pe moment, însă, odată ce am rostit cuvintele, nu le-am mai putut lua înapoi. Cum pot repara ceea ce am făcut?

— Hm... zice Andreea, gândindu-se de ce avea nevoie din partea lui Mihai pentru a repara relația. Am trei cuvinte: parc, jocul de-a impostorul și... sunt prima la leagăn.

— Sunt mai mult de trei cuvinte, râde Mihai. S-a făcut!

Cei doi au plecat în parc după ore. Dar oare cu Răzvan și Călin ce s-a mai întâmplat?

Călin își pune toate lucrurile în ghiozdan, lent, cu atenție, cum o face de fiecare dată. Răzvan trece pe lângă banca lui și-l îmbrânțește cu umărul, așa ca din greșeală, însă s-a văzut că a fost intenționat.

— Căline, iar te miști în slow motion? Să n-adormi aici pe bancă, râde Răzvan și în jurul său răsună alte câteva râsete.



Călin nu spune nimic, nici nu prea știe ce să spună. Nu înțelege de ce este mereu ținta glumelor lui Răzvan, nu i-a făcut niciodată ceva rău intenționat. Se simte tare trist și confuz de glumele acestea și, ori de câte ori răspunde, râsetele colegilor devin și mai puternice.

Totul a început în urmă cu câteva luni, când Călin s-a mutat în clasa aceasta. La început, colegii au fost curioși să-l cunoască și s-au strâns în jurul lui. Apoi, și-au pierdut interesul pentru el, însă Călin și-a făcut un prieten, pe Matei, cu care a stat în bancă tot semestrul. Răzvan făcea și atunci glume despre amândoi, însă erau mai rare. În al doilea semestru, Matei s-a mutat și Călin a rămas singur în bancă. Răzvan a început să facă glume zi de zi. Călin își dorea să se împrietenească cu colegii lui, dar nu știa cum. Nu era la fel ca Răzvan, superpopular și plăcut de băieți. Nici în celelalte grupuri din clasă Călin nu-și găsea locul. Se simțea tare singur.



Și-a luat ghiozdanul și s-a îndreptat spre ieșirea din școală unde îl aștepta bunicul său.

— Cum a fost azi la școală, Căli? îl întreabă bunicul.

— A fost bine, răspunde Călin cu o voce scăzută.

Însă ce voia să spună de fapt era: „Nu a fost bine, nu este nimic bine de când a plecat Matei, de când m-am mutat în clasa aceasta, de când părinții mei au divorțat și acum îi văd o dată la câteva săptămâni, când mă vizitează la bunici. Nu este nimic bine!”

Cu coada ochiului îl privește pe Răzvan, care își ia la revedere de la colegi și pornește doar cu unul dintre ei spre casă.

— Mi-am luat skin-ul acela nou și abia aștept să-l testez, îi povestește Răzvan colegului său în drum spre casă.



Și povestesc așa până când ajung în fața blocului și fiecare urcă în casă.

Răzvan e foarte nerăbdător să își înceapă cât mai repede jocul. Acolo e lumea lui, lumea în care se simte bine și în care își petrece timpul câteva ore pe zi. Iar a doua zi le povestește colegilor câte *battle pass-uri* a avut, ce *skin-uri* și-a mai luat și cum s-a mai upgradat.

El deschide ușa apartamentului și intră. Nu e nimeni, ca de obicei. Răzvan locuiește cu mama și cu fratele lui mai mare. Mama lucrează mai toată ziua, iar seara, când vine acasă, e mult prea obosită pentru a povesti cu Răzvan. De fapt, serile sunt pline de certuri și discuții. Mama se ceartă cu Alin, fratele mai mare al lui Răzvan. Acesta nu se înțelege bine deloc cu Alin. Când erau mai mici, Alin avea

grijă de Răzvan cât mama era plecată la serviciu. Alin îl lua de la școală și toată ziua îl înghiontea, lovea, tachina, îi lua jucăriile și se amuza pe seama lui. Acum, de când Răzvan mai crescuse și Alin venea doar seara târziu acasă, era chiar bine, pace și liniște. Și singurătate, multă singurătate.



Află și tu cum să fii cool la școală

Tu știi ce este acela un conflict?

Un **conflict** apare atunci când două sau mai multe persoane au nevoi sau păreri diferite. De exemplu, dacă tu și fratele tău sau sora ta vă doriți să vă jucați cu aceeași jucărie sau pe același calculator, atunci poate apărea un conflict, adică o ceartă.



Un conflict rupe firul relației între două persoane.

Ce facem când firul se rupe?

- Vorbim cu celălalt despre conflict.
- Spunem cum ne-am simțit.

- Căutăm să aflăm unde este partea noastră de responsabilitate în conflict (cum am greșit față de celălalt).
- Întrebăm cum putem repara dacă noi am greșit față de celălalt (ceva ce putem face pentru celălalt).
- Spunem ce nevoi avem de la celălalt pentru a reînnoia firul.

Conflictete se nasc deseori între prieteni și de aceea este important să găsim o cale de mijloc. Așa apare NEGOCIEREA. Aceasta înseamnă să lăsăm fiecare câte puțin de la noi, pentru a putea păstra relația de prietenie.



Jocuri cool

- 👉 Stai față-n față cu o persoană, ridicăți amândoi mâinile și începeți să împingeți unul în palmele celuilalt. Cât puteți de tare! Așa arată un conflict, când fiecare dintre voi împinge cu putere, însă niciunul nu are de câștigat. Apoi lăsați mâinile moi și relaxate să cadă pe lângă corp. Observați ce ușurare simțiți când nu mai împingeți în palmele celuilalt.
- 👉 Acum te invit împreună cu partenerul tău de joc să găsiți un gest prin care vă sprijiniți unul pe celălalt, spre exemplu, să te așezi pe jos, iar celălalt să-ți întindă mâna pentru a te ajuta să te ridici.



Ce este bullyingul?

Bullyingul este mai mult decât un conflict. Bullyingul este atunci când cineva este rănit fie de cuvinte, fie de acțiuni intenționate; de mai multe ori (în mod repetat), se simte rău din cauza aceasta și are dificultăți în a opri ceea ce i se întâmplă.

Poate fi rănit fizic sau emoțional.

Fizic:

- lovit;
- împins;
- să-i fie pusă piedică;
- să se țipe la el/ea;
- să-i fie luate sau distruse lucrurile.




Emoțional:

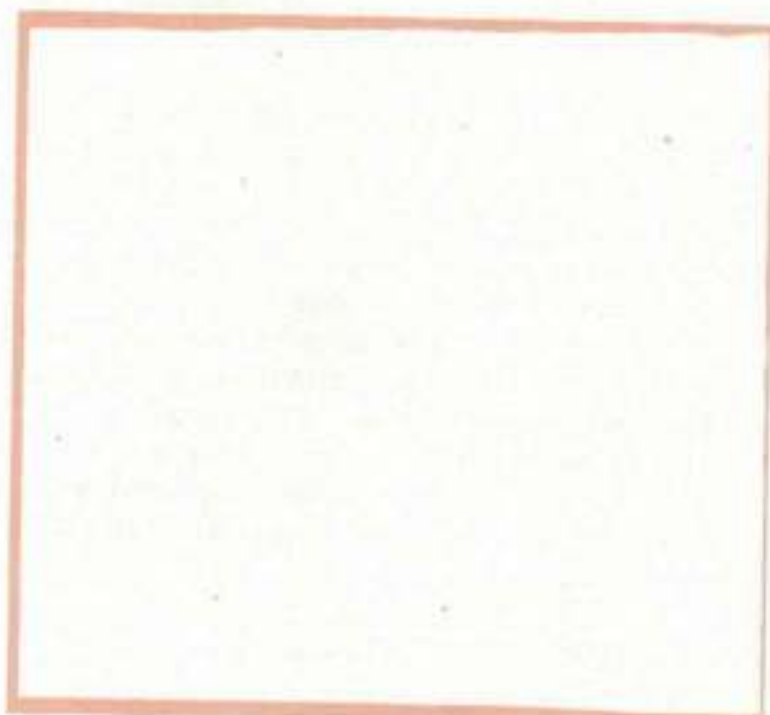
- să i se dea porecle dureroase;
- ceilalți să se amuze pe seama lui;
- să fie exclus;
- să fie împrăștiate zvonuri despre el/ea;
- să-i fie trimise mesaje dureroase pe computer sau pe telefonul mobil.



Bullyingul nu este niciodată cool sau acceptabil.

Nimeni NICIODATĂ nu merită să fie agresat.

-  Desenează în chenarul de mai jos o situație de bullying pe care ai văzut-o în clasă, în școala ta sau în alt loc. Cum se simt persoanele din situația desenată de tine?



Capitolul 2

Degete de spaghete

Au trecut deja două săptămâni de la glumele lui Răzvan cu degetele de spaghete și încă este la modă porecla. Acum nici nu îl mai strigă „Călin”, ci doar „Degete de spaghete”, „Spaghete fierte”, „Spaghete boy” și alte chestii. Nasol e că au început și ceilalți să facă asta, iar Călin tot nu zice nimic. Oare ar trebui să fac eu ceva? Și mie îmi mai spun copiii sau chiar și părinții câteodată „șefu”, „domnul director”, chiar și „Alextin” (de la Alex și Constantin, numele meu de familie) și nu mă supăr, că știu că lumea mai spune așa... Dar parcă la Călin e altceva. Dacă aș fi în locul lui, mie nu mi-ar plăcea, cred că





aș plânge... sau le-aș spune să se oprească. Sau poate aș spune mamei? Sau doamnei? Cred că l-am auzit spunând doamnei, dar tot au continuat.

Și profesorul de sport i-a certat odată când i-au aruncat mingea prin surprindere și l-au lovit în față.

— Hei, spaghete fierte! a strigat Răzvan și a aruncat mingea cu putere, fix în fața lui.

Călin s-a retras pe banca de la marginea terenului și cred că a și plâns, dar nu am avut timp să mă duc la el, pentru că Răzvan striga deja:

— Hai, echipa! Să câștigăm!

Jocul era în plină desfășurare.

Și profu' a țipat de pe margine la Răzvan să fie atent data viitoare, iar Răzvan a zis:

— Dacă nu e atent... el nu e atent!...

Și, zâmbind, le-a spus celorlalți:

— Dacă are degete de spaghete!

Și toată lumea a râs și a continuat jocul.

A mai trecut o săptămână și Răzvan îl strigă la fel pe Călin, dar acum toată lumea este concentrată pe petrecerea de început de primăvară. Doamna ne organizează după-amiaza de karaoke, dans, film și popcorn, iar Răzvan vine cu o idee genială: să umplem baloane cu heliu să stea lipite de tavan, iar la sfârșitul zilei să le spargem. Și în fiecare să fie un bilet de recunoștință scris de colegi.

În sfârșit, a venit ziua cea mare! Copiii sunt îmbrăcați de petrecere, râd mult și se distrează.

Dansăm continuu și, pe rând, ne aventurăm să cântăm la momentul de karaoke. Unii cu talentul, alții mai mult cu aventura și distracția. Filmul este exact ca la cinema, cu luminile închise și mult popcorn. Ce bine ar fi să fie așa în fiecare zi!



Mai e puțin și vine momentul baloanelor. Sunt foarte curios ce mesaj voi primi și mai ales de la cine...

Fiecare balon are scris numele fiecărui copil și tot ce avem de făcut este să ne urcăm pe scaun și să spargem balonul. Din el cad confetti și un mesaj.

Prima este Andreea! Citește cu voce tare:

— Ești o colegă minunată! Mulțumesc că m-ai ajutat cu tema la matematică! Semnat: Elena.

Ce frumos! Sunt și mai emoționat... oare eu ce primesc?

Și cum stau eu așa în visare, îl văd pe Călin că se urcă nerăbdător pe scaun și sparge balonul



lui... Din balon cad câteva spaghete fierte. Călin se sperie și cade de pe scaun... Începe să țipe de durere, toată lumea se agită, în timp ce Răzvan și gașca lui strigă, râzând:

— Esteeee!!! Spaghete boy!!!

Doamna țipă îngrozită:

— Cine a făcut asta?

Răzvan se oprește din râs și strigă:

— E o glumă, doamnă, așa îi spunem noi și el nu se supără! Uitați... pe bilețul scrie: „Ești super tare, spaghete fierte!”

Doamna îl scoate pe Răzvan afară, strigă după asistentă, vine directorul... Călin plânge și mai tare. Răzvan pare destul de nepăsător...

Asta chiar nu a mai fost nicio glumă... sau poate niciuna nu a fost vreodată o glumă?

**Ce credeți, copii? Erau doar glume?
Ce s-ar fi putut face să nu se ajungă într-o
astfel de situație?**



Ce nu vede Alex

În clasă, la început e liniște, cu toții ascultă ce se întâmplă pe coridor. Când vocile se îndepărtează de lângă ușă, clasa prinde viață.

Grupul lui Răzvan se amuză și repovestește situația, imitându-l pe Călin cum a căzut și cum plângea. Lor li se alătură și alții, care râd împreună cu ei. Alți colegi sunt șocați de cele întâmplate și îl acuză pe Răzvan, spun că este rău și că din cauza lui petrecerea e distrusă. Iar alții își văd în continuare de treabă ca și cum nimic nu s-a întâmplat. Doi dintre colegi stau în bancă și nu spun nimic, par și triști, și indiferenți în același timp. Lor nu le sunt străine glumele lui Răzvan, le-au trăit pe propria piele. Oricare dintre ei putea fi în locul lui Călin și sunt ușurați că, de când a venit în clasă, Călin le-a luat locul.



Oricum ar fi, petrecerea s-a terminat și, în afară de grupul lui Răzvan, nimeni nu se mai distrează.

Asistenta vine în fugă și îl ia pe Călin cu ea. Doamna îl sună pe bunicul lui să vină la școală mai repede. Călin nu mai plânge, doar suspină.

— Te doare aici? Dar aici? îi pune asistenta întrebări, iar Călin nu poate vorbi, doar dă din cap în semn că Da sau Nu.

Dar ce îl doare mai rău decât corpul este sentimentul de rușine, s-a simțit umilit în fața tuturor. De săptămâni bune nu mai este numit altfel decât „degete de spaghete”. La început, s-a înfuriat și i-a zis lui Răzvan „și tu ai mâini de cozonac”, însă Răzvan l-a amenințat în glumă că, dacă-i mai zice așa, o să-i dea cu cozonacii în față și ceilalți colegi tot de el au râs. Așa că nu a mai spus nimic, sperând că vor uita porecla și totul va trece. Dar nu au uitat-o.

Călin urăște porecla asta, iar acum, de fiecare dată când își vede mâinile, se gândește și el că are degete de spaghete.

Între timp, Răzvan este cu doamna și directorul. Doamna îi povestește directorului pe scurt ce s-a întâmplat, după care rămâne ca mama lui Răzvan să fie chemată la școală în următoarele zile.

— Dar, doamna, ce am făcut?! Era o glumă, e amuzant și lui îi place, spune Răzvan, gândind că doamna și Călin iau lucrurile prea în serios.

La urma urmei, nu a vrut ca „degete de spaghete” să cadă de pe scaun și să se rănească.

Nu e vina lui că este un tăntălău neîndemânat. El s-ar fi amuzat la o astfel de farsă și ar fi gândit apoi una și mai și. Sunt atâtea persoane care își fac unele altora farse, sunt o mulțime de astfel de filmulețe pe net. E clar că ei nu știu de glumă și că acum mama lui va fi chemată la școală, asta îi lipsea.

— Răzvan, e un lucru foarte grav, nu conștientizezi cât de rău se putea răni Călin. Și ce-i cu farsele acestea? Nu sunt deloc amuzante! spune doamna vizibil înfuriată.

— Nu am vrut, doamna, să cadă, îmi pare rău, nu am știut. Vă rog, chiar nu am vrut! se tânguie Răzvan, de și se rupe sufletul auzindu-l.



Răzvan se întoarce în clasă. Are capul plecat, pare că se simte vinovat. Doamna este cu ochii pe el. Își ia ghiozdanul și se pregătește de plecare. Prietenii merg către el și din priviri se înțeleg, își vor vorbi afară. Ies din curtea școlii.

— Ce a căzut tântălăul cu roțile-n sus! Ha-ha-ha! râd prietenii lui.

Răzvan e ușor abătut, e îngrijorat de ce va spune mama lui, însă se va gândi la lucrul acesta mai târziu. Acum e vremea să-și trăiască momentul de glorie. A fost o farsă LE-GEN-DA-RĂ, de care vor auzi și nepoții nepoților elevilor din Școala 92.



Află și tu cum să fii cool la școală

Porecle

Există două feluri de porecle:

- alinturi care ne plac;
- porecle rușinoase, care ne fac să nu ne simțim bine cu noi înșine.



Jocuri cool

- Notează mai jos toate felurile în care ți s-a spus. Cum îți spun părinții, bunicii, prietenii, colegii? Încercuiește-le pe cele care îți plac.

.....

.....

.....

.....

- Alege o poreclă dintre cele care nu îți plac, mergi la persoana care o folosește și spune-i că nu este un mod în care vrei să ți se adreseze.

- Scrie numele tău pe verticală. Găsește câte o calitate pentru fiecare literă din numele tău. De exemplu:

Creativ

Atent

Loial

Inteligent

Nostim

Farse

Știi de obicei dacă cineva glumește, te tachinează sau te intimidează? Cum arată o glumă pentru tine? Cum arată tachinarea pentru tine? Când este greșit să tachinezi sau să faci glume pe seama cuiva?

Glumă: este atunci când spui lucruri amuzante sau le faci farse oamenilor pentru a-i face să râdă. Ea se face între prieteni, îi face pe toți oamenii să râdă, nu este crudă sau răutăcioasă, nu îi face pe ceilalți să se simtă rău și trebuie oprită înainte ca cineva să se supere. Gluma poate fi o modalitate de a te apropia de ceilalți și de a vă amuza împreună.

Tachinare: a-ți bate joc de cineva amuzându-te, spunându-i lucruri care îl rănesc: poate fi și între prieteni, dar se poate transforma repede, fiind dureroasă pentru cel tachinat și devenind bullying.

Bullyingul: poate să pornească de la tachinare și să se agraveze treptat, incluzând porecle rușinoase, jigniri, farse. Persoana țintă a bullyingului își poate construi,

treptat, o părere proastă despre ea însăși, cei care o tachinează creându-i o imagine negativă în fața grupului mai mare, ce poate conduce la excluderea ei din grup.



Jocuri cool

- Împarte situațiile următoare în cele 3 categorii: Glume, Tachinări și Bullying.
- 1** Un prieten spune: „Ești super nebun azi!” și râde.
- 2** Un copil care nu se poartă de obicei frumos cu tine îți pune piedică pe hol pentru a treia oară săptămâna aceasta.
- 3** Tu și un prieten râdeți de hainele ciudate pe care vi le-au cumpărat mătușile voastre.
- 4** Un coleg de clasă trimite un mesaj pe grupul clasei, știind că Maria nu are telefonul la ea, mesaj în care spune: „Ce freză de praz fiert are Maria azi!” Toți râd, în afară de Maria, care nu știe ce s-a întâmplat.
- 5** Cazi, îți rănești genunchiul și încerci să nu plângi. Un prieten vine și spune pe un ton glumeț, dar ușor răutăcios: „Hei, neîndemănaticule, ce s-a întâmplat? Fii mai adunat!”

- 6 Doi dintre colegii care râd mereu de tine îți pun lipici pe stilou și-l lipesc de bancă. Te străduiești să-l lei și nu reușești. Ei râd pe înfundate și, în cele din urmă, izbucnesc în hohot. Ceilalți colegi îi urmează.



În afară de relațiile cu ceilalți, mai este o relație la care este important să fim atenți. Știi care este? Relația cu noi înșine.

Este important să fim blânzi și prietenoși cu noi înșine și să nu lăsăm alte persoane să ne tachineze sau să își bată joc de noi. Amintește-ți:

Nimeni NICIODATĂ nu merită să fie ținta bullyingului.

- Depune un jurământ al respectului (de sine și față de ceilalți). Rostește aceste cuvinte:

„Eu (spune numele tău) promit că, dacă cineva mă tachinează, îi voi spune să se oprească și, dacă cineva mă hărțuiește, voi căuta ajutor. Nu voi lăsa pe nimeni să spună cuvinte urâte despre mine și promit să nu spun lucruri urâte altora.”



- Scrie câteva propoziții pe care le poți spune atunci când cineva te tachinează:

De exemplu: *Oprește-te, nu e deloc amuzant!*
Nu-ți dau voie să îmi vorbești astfel.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Acum ia un partener și pune în scenă o scurtă situație în care el te tachinează și repetă frazele de mai sus pe un ton ferm, serios, hotărât.

Capitolul 3

Spaghețica

Ce weekend ciudat! Au aflat și părinții de incidentul cu Răzvan și Călin, dar am fost prea ocupați să discutăm despre asta. Cu pregătirea de cină aniversară, cu bunicii și cu toate activitățile mele, despre care spun părinții că aș fi pasionat... I-aș contrazice eu despre unele, dacă aș avea timp... dar e deja luni dimineța. Sincer să fiu, nici nu am prea visat zilele astea și mi-a cam pierit și cheful de mers la școală. Dacă încep iar certurile, e chiar groasă treaba. Parcă nu am mai înțeles nimic din orele din ultima săptămână – tot o ceartă, tot o agitație. Visarea de dimineată a fost înlocuită cu



grija de dimineață și iată cum sunt iar, ca teleportat, în clasă.

Mai toți copiii sunt în bănci, cam tăcuți, iar câțiva sunt în jurul lui Călin, care are piciorul într-o orteză. Nu e rupt, ci e luxat sau ceva de genul...

— Oare o veni Răzvan astăzi? îl întreb încet pe colegul meu de bancă.

Nici nu apucă să deschidă gura, că ușa de la intrare se trănțește brutal, iar Răzvan intră nervos. Pare negru la față, iar el are pielea chiar foarte albă de obicei, zici că are mama dreptate când spune că s-a făcut negru de supărare. Dacă mă uit bine la el, parcă are totuși ceva pe obraz, o vânătaie sau o julitură...

— Măi tontule și împiedicatul... știi ce mi-a făcut mama acasă? se repede Răzvan către Călin. M-a certat tot weekendul, am fost pedepsit și nu m-am mai ridicat de pe canapeaua din camera mea, și nu am avut nici TV, nici telefon, nimic...



Ce știi tu, răsfățatule, sensibilule? Ce știi tu... cum mi-a arătat mie fratele meu ce pedeapsă merit? Te urăsc! Și o să vezi tu! Haideți, băieți, să îi arătăm ăstuia cum îi vine mintea la cap!

Și în secunda următoare Răzvan apucă grămada de cărți de pe banca lui Călin și îl lovește cu ele, cu toată puterea!

Gașca lui începe să râdă și să arunce cu foi și șervețele în el. Unii spun în cor „nu”, dar apoi se opresc, alții se fac că nu văd... e clar acum pentru mine că noi, copiii, nu știm ce să facem... o să o întreb pe mama diseară.

— Nuuuuu... heiii... nu e în regulă, îmi întrerupe o voce de fată gândul.

Este Erika, colega care s-a întors anul acesta. Nici nu apucă să zică asta, că imediat Clara și grupul ei de fete încep să râdă de ea...



— Ce este, Erika? Îți place de Călin? Ești iubita lui Spaghetete Fierțe? Ha-ha-ha... ia uitați, fetelor... s-a supărat Spaghețica.... Ha-ha-ha!

Nu îmi mai simt nici corpul, nici gândurile, îmi este greață... vreau acasă!!! Toată ziua a fost ca un coșmar! Băieții din gașca lui Răzvan au continuat să îl terorizeze pe Călin, dar au trecut de la vorbe urâte la lipit foi pe spatele lui cu mesaje de genul „Trage-mi una! O merit.” L-au lovit de câteva zeci de ori, dar Călin nu a avut curaj să mai spună nimănui. Cred și eu că îi era frică! Uite ce a ieșit după ce a spus doamnei și directorului. Dar nici eu nu am spus... nici ceilalți copii... o să-i spun totuși mamei și o pun să jure că nu zice mai departe! Altfel, pățesc și eu așa...

Cu fetele, altă tragedie... nu au primit-o pe Erika la niciun joc. Întâi îi spuneau că, dacă le dă niște cartonașe de colecție cu zâne, o primesc... apoi râdeau de ea și îi spuneau să se ducă la prietenul ei, Spaghețel! Ba chiar au pus-o să taie



caietul unei alte fete, spunându-i că, de fapt, era al Clarei, și apoi nu au recunoscut că allora fost planul. Erika a fost certată de doamna, iar fetele râdeau copios.

Hai că s-a sunat! În sfârșit!!!

Ce nu vede Alex

Erika se mutase din clasă în urmă cu doi ani. Ea a plecat cu familia sa la Londra și a învățat la o școală în acel oraș. Știa de acolo că ceea ce fac colegii ei este bullying. În școala unde studiasse erau, din păcate, multe astfel de situații, iar elevii și profesorii vorbeau la clasă despre cum să reacționezi când se întâmplă lucrul acesta cu o altă persoană, dar și când ești tu ținta. Erika știa cât de important este să iei atitudine și se aștepta ca și alți colegi să reacționeze. Dar, pentru că a



fost singura care a zis NU, s-a transformat într-o a doua țintă a glumelor umiltoare ale colegilor.

Când părinții au anunțat-o că revin cu toții în țară, unul dintre motivele pentru care s-a bucurat era chiar acesta, că aici colegii sunt mai blânzi unul cu celălalt și nu sunt atâtea conflicte răutăcioase. Sau așa își amintea ea. Se pare că lucrurile se schimbaseră, și nu în bine.

Erika a ajuns acasă, a luat pisica și s-a închis în cameră. S-a așezat în pat, cu pisica cuibărită în brațele ei, și a plâns. Și a tot plâns.

Matilda, pisica, și-ar fi dorit o umbrelă, însă chiar și-așa era bucuroasă că-i putea fi alături Erikăi în momentul acesta. A început să toarcă și să o lingă pe mâini, semn că o înțelege și e lângă ea.

Află și tu cum să fii cool la școală

Bullyingul fizic este când:

- lovești;
- împingi;
- pui piedică;
- țipi;
- iei sau rupi lucrurile altei persoane.

Jocuri cool

- Desenează în chenarul de mai jos o situație de bullying fizic pe care ai văzut-o într-un film/ai citit-o într-o carte/poveste.

Cum a rezolvat personajul respectiv situația?
Tu cum ai fi rezolvat-o?



- Dintre situațiile următoare, încercuiește-le pe acelea în care crezi că este vorba de bullying fizic.

1 Aris are un coleg de clasă care zilnic îl tachinează, îi pune piedică sau îl îmbrânțește. Aris nu știe cum să reacționeze, îi este teamă de colegul său, iar ceilalți nu îl ajută.



2 Gabi l-a lovit pe Ștefan pentru că acesta din urmă i-a stricat un proiect din greșeală.



- 3** Alina și grupul ei râd mereu de Ioana. Azi i-au luat geaca și au tăvălit-o prin curtea școlii, apoi i-au pus-o înapoi în cuier.



- 4** Colegii se amuză pe seama Liviei și îi pun diferite porecle. Pe Livia o deranjează foarte tare acest lucru. Ea plânge și uneori se înfurie, ripostând.



- 5 Andrei se amuză zilnic pe seama lui Alex, țipându-i aproape de ureche „ești curcan”, când acesta nu se așteaptă. Alex tresare și se sperie de fiecare dată.



nimeni nu face nimic. Sunt sigur că mai sunt și alții care știu că nu este în regulă! Dar ne e frică, mamă, să zicem ceva! O să ne spună că suntem pârâcioși și apoi o să pățim la fel!

— Păi, nu te băga atunci. Ignoră-i, ocolește-i!

— Și crezi că e bine să îi lăsăm așa? Pe Călin, pe Erika?

— Rezolvă profesoarele, nu e treaba voastră. Hai, fugi acum, că am treabă și tu ai de făcut proiectul acela. Trebuia să te fi conectat deja cu prietenii tăi.

Ciudat, frate... parcă nu răspunsul ăsta îl așteptam, dar ce știu eu? Hai să mă bag la proiect, că apoi se supără colegii pe mine.

OK, grupul de pe WhatsApp... clasa a 3-a, grupul fraierilor... Ce? Cine a schimbat numele grupului? Aoleu... deja sunt 254 de mesaje... o să-mi ia o veșnicie să le citesc și să îmi spun și eu părerea despre proiect. Așa...

„Salut” – și bineînțeles alte 30 de „Salut”. OK...

Urmează Răzvan, care pune un gif cu o gorilă care se bate în piept, apoi un emoji cu râs, apoi... O, nu... Scrie:

Cine nu a primit invitație în grupul șmecherilor... a rămas doar aici cu fraierii!



Apoi apar sute de print screen-uri cu discuții din grupul șmecherilor, să le facă fraierilor în ciudă cică, să vadă și ei anumite lucruri care se vorbesc acolo. Sunt pozele lui Călin colorate, cu diverse cuvinte urâte puse peste. Poze cu oameni care nu pot merge și pe ele scrie „viitorul lui Călin”... Călin a apucat să scrie și el: Hai să ne apucăm de proiect!, numai că a primit drept replică zeci de mesaje cu: Tac!, nu lucrăm cu tine, ești un plângăcios, ești un bebeluș!

Clara a scris și ea:

Să n-o uităm pe Erika! Mai țineți minte de la grupa mare, când a făcut pe ea? Am auzit de la mama că încă pățește așa! Ha-ha-ha... hai să-i zicem Udățica, în loc de Spaghețica... A crezut că, dacă a plecat doi ani, noi o să uităm! Mai e și grasă! Și are nas de porc, și păr de cal! Nu stați lângă ea, vă udăăăăăă!



Toată săptămâna a continuat așa... i-au înregistrat cu ceasurile smart și le-au distorsionat vocea, au găsit poze cu ei de când erau mici pe conturile părinților și au râs de ei. Le-au trimis continuu filmulețe cu amenințări și fel de fel de răutăți...

O fi zis mama să ignor toate situațiile astea și să nu mă bag, dar simt că nu este deloc în regulă, o să-i scriu lui Călin în privat.

Bună, Călin, vreau să îți spun că ar fi bine să povestești la școală despre toate lucrurile astea... o să te ajut.

Avăzut mesajul, dar nu răspunde... i-o fi teamă că vreau și eu să îi fac vreo farsă.

A trecut deja o oră și nimic...

Călin, spune ceva... chiar vreau să vin cu tine să îi spunem doamnei. Eu o să îi povestesc iar mamei. Spune-i și tu bunicului tău, te rog!

A citit. Tot nu răspunde. Sigur se teme...

Călin, nu e o farsă. Știi doar că eu nu ți-am făcut niciodată nimic rău, nu am participat la nimic, nu am scris nimic... Te rog, Călin...

Iar a citit... nu zice nimic...

Noapte bună! Sper să le zici bunicului și doamnei...

Mă duc să îi zic mamei. Sper totuși să mă ajute ea cumva...



Ce nu vede Alex

În seara în care Alex i-a spus mamei ce se întâmplă, părinții lui au stat de vorbă despre evenimentul din clasă.

— Nu știu ce-i cu copiii ăștia, parcă și noi făceam răutăți, dar nu așa, zice mama îngrijorată încă de cele auzite.

— Ei, noi eram cu școala, cu învățatul... Nu vezi cum sunt generațiile astea noi? De la atâtea jocuri și device-uri li se trage, spune și tata pe un ton relaxat.

— Alex părea destul de agitat azi, nu-i în apele lui în ultimele zile.

— Nu-ți face griji, draga mea, le trece lor. Sunt copii, se împacă, se ceartă. Măine sunt iar prieteni, doar știi cum fac.



A doua zi, părinții lui Alex parcă uitaseră de cele întâmplate și erau preocupați de ale lor, cu munca.

Între timp, bunicul lui Călin vedea cum băiatul devine din ce în ce mai trist și o suna din ce în ce mai des pe doamna să întrebe ce se mai întâmplă în clasă.

Mama Erikăi nu bănuia nimic. Erika era tăcută de felul ei și nu prea spunea ce se întâmplă cu ea.

Părinții Clarei nu știau nici ei nimic, totul părea normal cu ea și la școală. Iar mama lui Răzvan știm deja cum a reacționat.

Și niciun părinte nu știa ce se întâmpla pe grupul clasei. Acela părea să fie un secret păstrat de toți. Dare de ce?

Asta până când Alex i-a trimis acel mesaj lui Călin...

Află și tu cum să fii cool la școală

Ce este cyberbullyingul?

Cyberbullyingul este tot bullying, dar prin intermediul tehnologiei, folosind internetul, e-mailul, grupul de WhatsApp, mesajele text, rețelele sociale, imaginile media, pentru a răni sau a face rău altcuiva,

Cyberbullyingul include:

- trimiterea de mesaje text răutăcioase;

- publicarea (postarea) pe platformele de socializare a unor mesaje neadevărate sau răutăcioase;
- trimiterea sau publicarea (postarea) de imagini care îl pun pe celălalt într-o situație umiltoare;
- a face comentarii negative on-line despre cineva;
- a încuraja și a fi de acord cu cineva care publică (postează) ceva dureros despre o altă persoană.

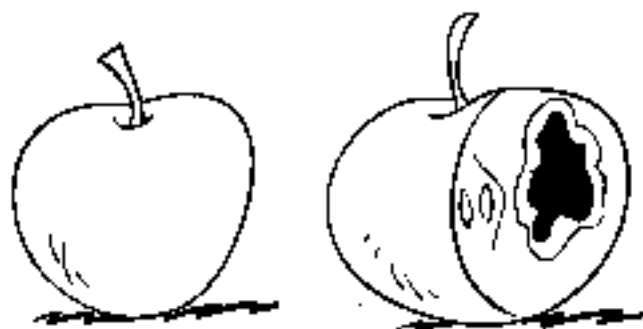
Cyberbullyingul afectează modul în care te simți și gândești despre tine.



Jocuri cool

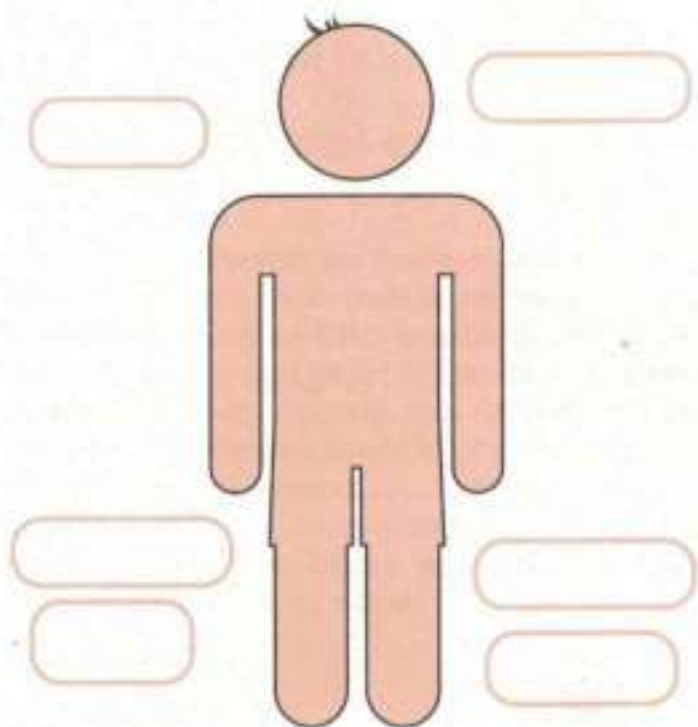
- ✧ Fă un experiment. Ai nevoie de două mere. Ia unul dintre ele și trânteste-l de podea, de mai multe ori. Acum privește-le pe ambele. Cum arată? Pe dinafară pot arăta aproape la fel. Acum rupe ambele mere și observă cum sunt în interior. Sunt la fel? Cum arată mărul care a fost trântit?

Deși remarcile răutăcioase nu rănesc fizic și nu lasă vânătăi, ele dor la fel de tare. Și la fel ca mărul trântit, ne putem simți răniți în interior, deși pe dinafară arătăm la fel.



- ✧ Uneori, ceilalți ne pun etichete. Cuvintele care ne etichetează ne afectează modul în care gândim despre noi înșine. Fînd asaltați de ele, ajungem să le credem și nu mai știm cine suntem cu adevărat.

Completează dreptunghiurile cu etichete pe care le-ai primit tu de la ceilalți:



• Pune în această găleată etichetele pe care nu le mai vrei. Le poți decupa, scrie sau desena.

Capitolul 5

Toți cei care...

E iar dimineață! Nu îmi mai place deloc la școală! Îmi este frică, trebuie să fiu sincer, mai ales că i-am scris lui Călin aseară. Dacă zice că și eu fac parte din acel grup? Măcar de ar zice ceva! E groaznic să vii la școală așa. Dacă eu mă simt așa, ce să mai zic de Călin? Că tot vorbeam de lup, hop și Călin, e cu bunicul lui... vorbesc cu doamna învățătoare. Aoleu... s-au uitat spre mine când am trecut, iar doamna dădea așa din cap... Când doamna dă din cap, nu e bine!



Am făcut engleza în loc de ora doamnei, iar Călin nu a venit... îmi tremură picioarele, iar ceilalți fac glume în continuare. Îmi vine să mă ridic și să țip la ei, să le zic și eu vorbe urâte! Dar la ce ar folosi? Sau să le zic? Tata zice să dau înapoi, să nu încep niciodată eu cearta, dar să fiu sigur că o termin... Nici nu înțeleg ce vrea de la mine... o altă presiune și atât, după fotbal, baschet, karate, înot și franceză...

Mama zice să tac, să ignor, mai ales dacă nu e despre mine... să mă salveze careva, dacă mai înțeleg ceva, dacă mai vreau ceva... am uitat și de pisici, și de concursul de talente. Ce frumos era înainte!

Hopaaa... intră doamna, însoțită de Călin și de o altă doamnă pe care am mai văzut-o prin școală și care ne zâmbește și ne salută ori de câte ori o întâlnim. Are o voce așa de plăcută...



— O să încep prin a-l felicita pe Alex, spune doamna respectivă, chiar înainte de a mă prezenta. El este eroul zilei!

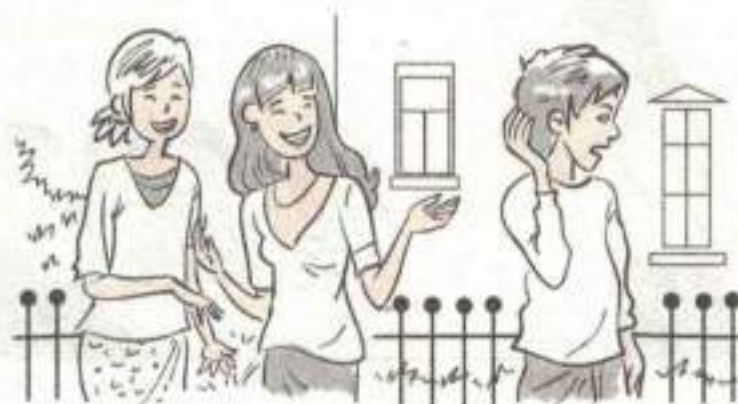
Alex, eu??? Ce, Doamne iartă-mă, zice acolo? Fac recapitularea catalogului să mă asigur care mai e Alex... nu mai e niciun Alex, mă

pufnește râsul... asta chiar e o glumă. Aștia au râs de mine până acum!

— Numele meu este Alexandra, dar nu sunt eu Alex de care vă spuneam... Alex este colegul vostru. Fără el nu am fi reușit să facem primul pas. Hai să nu mă lungesc, să vă plictisiți. Alex l-a ajutat aseară pe Călin, i-a dat curaj să vorbească cu bunicul lui și mai apoi cu noi la școală. Bravo, Alex! Ești un coleg minunat! De fapt, cred că toți sunteți minunați, aveți doar nevoie de timp să vă cunoașteți!

Ne-a povestit tot ce s-a întâmplat cu Călin (cu toate că știam) și nu a învinovățit pe nimeni. Ne-a spus că suntem copii și am făcut poate cum am văzut la cei din jurul nostru și nu ne-a explicat nimeni altfel.

— Ba ne-a explicat! M-a certat mama de un milion de ori! Și asta m-a făcut să am un comportament și mai răutăcios cu cei din cauza cărora eram certată... și, pe bune, când adulții



exclud pe cineva și rîd de o altă persoană, lor nu le zice nimeni nimic, pe ei nu-i ceartă nimeni! zice Clara.

— Și fratele meu mă ceartă, un pic mai rău chiar câteodată, zice încet și Răzvan... Dar vorbește urât cu toată lumea, că el are voie, normal... și toată lumea îl ascultă, așa zice că e un bărbat puternic!

— Copii, asta nu înseamnă că v-a explicat cineva... Este doar ceea ce ați înțeles voi din comportamentul celorlalți. Ați văzut și ați făcut la fel. Dar, de simțit, cum v-ați simțit când făceați ceva neplăcut unui coleg? Sau când vedeți asta?

E liniște... copiii se uită unul la altul, dar cuvintele parcă nu vor să iasă...

— Cum vă spuneam, eu sunt Alexandra și voi veni în fiecare zi la voi o perioadă... voi avea discuții și cu profesorii, și cu părinții voștri.

— Cu părinții... o, nuuuuuuuu...

— Hai, liniștiți-vă, o să vedeți că o să fie bine!



Da, da, așa zice și mama când sigur se va întâmpla ceva rău... dar să îi dăm o șansă doamnei... poate cine știe...

— Hai mai bine să facem un joc, să ne cunoaștem puțin.

Hai cu jocul mai bine, decât cu vorbitul cu părinții.

— Jocul se numește „Toți cei care”. Și uite, eu voi spune diferite lucruri și vă voi invita să ieșiți în față când acele lucruri sunt despre voi. Spre exemplu, dacă spun: „Toți cei care poartă șosete...” la să vedem, cine poartă șosete?

Copiii se grăbesc să iasă din bănci în chicoteli și râsete.

— Minunat! Stai așa că și eu port șosete.

Și Alexandra trece în rândul copiilor.

— Acum mergeți la loc în bănci. Și acum toți cei care... au o pisică.

O parte dintre copii vin în fața clasei, ceilalți rămân în bănci.

— Acum toți cei care știu să cânte la un instrument.

Toți cei care iubesc murăturile.

Toți cei care știu să înoate.

Toți cei care fac un sport.

Toți cei care sunt talentați la desen.

Toate fetele.

Toți băieții.

V-ați descurcat de minune, copii. Vedeți, cu toții suntem diferiți în anumite lucruri, uneori ați



rămas în bancă, alteori ați ieșit în față. Și putem ajunge să fim ținta glumelor celorlalți tocmai pentru acele lucruri care ne fac să fim altfel. Spre exemplu, eu nu știu să merg pe bicicletă și nici nu-s prea pricepută la sport, spune Alexandra.

— Haideti, doamna, cum să nu știți să mergeți pe bicicletă! zice unul dintre prietenii lui Răzvan.

— Chiar așa, nu știu. Și cu toții avem punctele noastre slabe. Imaginați-vă cum ar fi o zi în care am râde unii de alții pentru lucrurile la care nu suntem buni sau pentru ce suntem diferiți. Poate la început ni s-ar părea amuzant, dar dacă ziua aceea s-ar repeta iar și iar, cum ar fi pentru voi? Eu una cu siguranță nu mi-aș dori să mai vin la școală.

Doamna zice bine, sunt curios cum de știe ea ce simțim noi...

Ce nu vede Alex

Alexandra, consiliera școlii, iese din clasă și închide ușa. Zâmbește. „E o clasă faină, vom lucra frumos împreună”, își spune în sinea ei.

Călin era susținut de Alex și lucrul acesta o bucura foarte tare. În trecut i-ar fi plăcut și ei să aibă un coleg precum Alex care să o susțină. De fiecare dată când avea ore cu copiii pe tema aceasta își amintea cât de greu i-a fost ei când era elevă și era ținta glumelor colegilor de clasă, care o porecleau, o loveau și râdeau de ea. Pe atunci nu se numea bullying, însă era același lucru.

Se simțea tare mulțumită că acum îi putea ajuta pe copii să facă lucrurile diferit, știind cum e să fii în locul lor. Nu-i deloc ușor să fii elev în clasa a III-a, mai ales când clasa ta s-a transformat într-un loc în care nu te simți deloc în siguranță.



Află și tu cum să fii cool la școală

Ce contribuie la creșterea bullyingului?

Ceea ce face fiecare dintre noi poate contribui la bullying. Fiecare persoană din clasă este importantă și participă în felul său.

Tu cine ești?

- Cel care dă tonul și râde de un coleg.
- Cel care se amuză împreună cu colegul care dă tonul.
- Cel pe seama căruia se amuză ceilalți și care nu spune nimic.
- Cel pe seama căruia se amuză ceilalți și care reacționează furios.
- Cel care nu participă, dar râde pe îndelete.
- Cel care stă liniștit în bancă pentru a nu fi el ținta.



- Cel care stă cu un grup mic de colegi, cât mai departe de dramă.
- Cel care sare în apărarea colegilor de care se râde.

Jocuri cool

- Gândește-te la colegii și prietenii tăi și completează cadranele de mai jos:

Lucruri prin care mă asemăn
cu ceilalți:

Lucruri prin care sunt diferit de
ceilalți:

Interviul poznaș

Transformă-te în reporter și ia-le interviu colegilor tăi. Descoperă lucruri noi despre ei. Iată mai jos câteva propuneri interesante de întrebări.

- Dacă ai fi o floare, ce floare ai fi?
- Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi?
- Dacă ai fi un fenomen al naturii, ce fenomen ai fi?

- Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi?
- Dacă ai avea o superputere, care ar fi aceea? Ce ai face cu acea superputere?
- Dacă ai fi un personaj din desene animate sau un erou din cărți, cine ai vrea să fi?
- Dacă ai fi un instrument muzical, ce instrument ai fi?



Capitolul 6

Vrem să fim cool sau ne e teamă?

Și a fost iar noapte, și e iar dimineață... și parcă îmi e teamă de ce va urma. Nu am zis nimic acasă, cu toate că tare îmi doream să spun cuiva. Mă simt ciudat... îmi e teamă, dar Alexandra mi-a dat un sentiment de încredere. Părea că știe ce face! Dar cum spuneam... și mama pare de multe ori așa și nu se termină chiar bine.

O, ce surpriză! Alexandra e deja în clasă și ne zâmbește. Ce-o mai fi și asta? Și totuși... pare de bine!



— Bună dimineața, dragii mei! spune zâmbitoare Alexandra.

— Bună dimineața! răspundem și noi cam adormiți.

— Așa cum vă spuneam și ieri, de astăzi vom avea discuții în fiecare zi despre emoții, prietenie, cum ar fi bine să ne comportăm și mai ales ce facem când îi vedem pe alții că nu se poartă tocmai bine...

— Ce să facem? o întrerupe Clara. Nu ne băgăm, așa zic părinții mei.

— Sau dăm și noi mai tare, râde Răzvan.

— Mă bucur că ați spus asta și că știți deja să alegeți dintre două extreme: fie nu vă băgați, fie participați la o faptă neplăcută. Credeți că una dintre ele este o soluție bună?

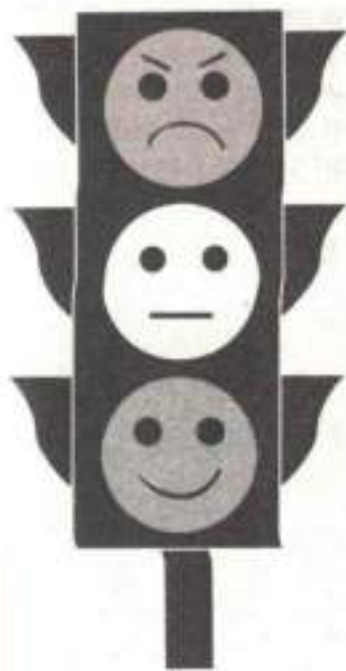
— Asta cu datul și mai tare... sigur nu! zice Clara, dar cu ignoratul este o soluție...



— Eu nu cred așa, spun eu...

Offf, ce greu a fost să zic ceva, dar am zis, în sfârșit!

— Eu m-am simțit foarte trist când am văzut că nu zice nimeni nimic. De asta mi-a fost și mie greu să fac ceva... nu știam dacă e normal sau nu. Dar m-am gândit mult de ce fac copiii ce fac, m-am gândit mult la motivele pentru care nu zice nimeni nimic... Cred că fie vrem să fim în gașca celor care fac lucruri neplăcute pentru unii dintre noi, fie poate că ne este frică de ei și ajungem în gașca lor ca să nu pățim nimic rău. Cred că cei care nu spun nimic se tem să nu fie denumiți pârâcioși și apoi să fie atacați. Și mai cred că cei care sunt atacați și



nu spun nimic se tem pentru că nici adulții nu fac nimic și apoi cei care îi atacă se simt mai curajoși și fac mai rău... Dar nu e așa! Eu am învățat la grădiniță un joc, semaforul emoțiilor. Cu ajutorul lui, știam cum se simt colegii în fiecare dimineață. Dacă cineva își punea poza pe culoarea roșie, era clar că s-a trezit cu fața la cearșaf și că putea să atace pe cineva pentru că avea paharul emoțional gol. Rolul nostru era să îl ajutăm să ajungă pe verde și, dacă vedeam că face ceva supărător pentru

ceilalți, să îl întrebăm ce a pățit, dacă are nevoie de ajutor, în niciun caz să râdem cu el sau să ignorăm situația. Nu știam că este un exercițiu important, pentru mine era ceva normal, dar mi-am amintit de el acum două seri când m-am gândit mult la Erika și la Călin, care au suferit mult în perioada asta! Și acum înțeleg de ce ai zis, Alexandra, că sunt un erou... pentru că nu am tăcut, pentru că nu m-am îndreptat către Răzvan și către Clara, ci m-am gândit și la ei, că poate au problemele lor... zic bine?

Doamne, ce mult am vorbit... în mintea mea avea mai mult sens...

— Așa e, spune Alexandra, exact așa e! Noi, martorii, suntem cei mai importanți. Noi vedem și nu suntem încărcăți emoțional ca cei din mijlocul acțiunii, nouă ne este cel mai ușor să oprim, să ajutăm, doar trebuie să știm cum, mai ales voi, că sunteți copii! Vreți să învățăm împreună cum să fim buni colegi, buni observatori și buni oameni de încredere?

— Sigur! strigăm toți într-un glas.

Ce nu vede Alex?

Deși Alex credea că el era ciudat pentru că nu se simțea bine cu ceea ce se întâmpla în clasă, de fapt niciunul dintre colegii săi nu se simțea în siguranță, nici măcar Răzvan care se temea mereu că va intra iar în bucluc dacă doamna află sau că, dacă nu va mai face toate acele lucruri, nu va mai fi așa popular și prietenii lui nu-l vor mai trata cu respect și admirație.

Deși îi jucau jocul, prietenilor lui Răzvan nu le plăcea deloc când ei deveneau ținta unor glume umiltoare din partea celorlalți din grup.

Clara suferea când una dintre prietenele ei nu-i dădea atenție, căci îi plăcea să fie mereu în centrul atenției.

Iar ceilalți, cei care doar vedeau ce se întâmpla, stăteau în bănci sau în grupuri mici, ținându-se departe de toată drama, de teamă să nu devină și ei o țintă.



Află și tu cum să fii cool la școală

Știi că...?

- Nu doar țintele bullyingului sunt rănite de acest tip de comportament. Bullyingul îi rănește pe toți cei implicați, inclusiv pe elevul care tachinează și pe elevii care văd toate acestea.
- Bullyingul se întâmplă mai des decât știi adulții.

Bullyingul se poate întâmpla, de cele mai multe ori, când un adult nu este prezent. Se poate întâmpla în clasă, atunci când profesorul părăsește încăperea, la locul de joacă unde sunt doar copii, sau în lumea on-line unde adulții nu au acces. Adulții pot ajuta numai dacă știu că se întâmplă.

- Există o diferență între a pârî și a povesti despre o situație de bullying.

Când părăști, vrei să-l faci pe celălalt să aibă probleme cu profesorul, dar când povestești o situație de bullying, o faci pentru a te proteja pe tine sau pe un alt coleg. Este inteligent să spui unui adult când vezi o agresiune!

- Copiii care asistă la bullying au puterea să îl oprească.

Când copiii sunt dispuși să vorbească despre ceea ce consideră că este greșit pot face diferența în școala lor!

- Dacă ești singurul care sare în apărarea celui tachinat, poți ajunge și tu o țintă.

Atunci când ești singurul care reacționează, iar ceilalți colegi nu te susțin, poți ajunge și tu o țintă. În aceste situații, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să găsești un adult de încredere căruia să-i spui.



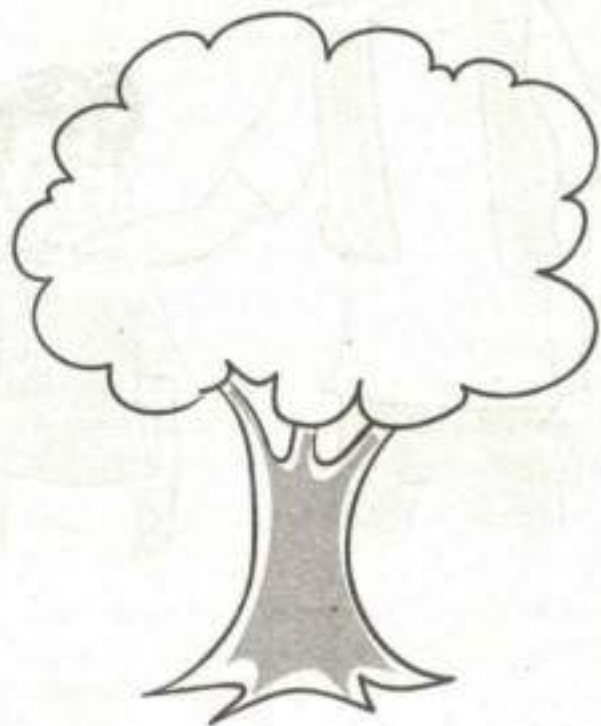
Jocuri cool

- Învață să-ți comunici nevoile într-un mod asertiv.

Asertiv = calm și ferm. Înseamnă să exprimi ce dorești într-o anumită situație, însă fără a-l răni pe celălalt.

- Care sunt nevoile tale într-o relație cu un coleg sau un prieten? Notează-le în imaginea de mai jos.

*De exemplu: „să îmi vorbească cu respect”,
„să îmi respecte spațiul personal” ș.a.m.d.*



- Acum imaginează-ți că unul dintre colegii sau prietenii tăi a încălcat acea nevoie. Cum i-ai spune pe un ton ferm și calm să o respecte?

De exemplu: Te rog să te dai puțin mai în spate, ești prea aproape de mine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

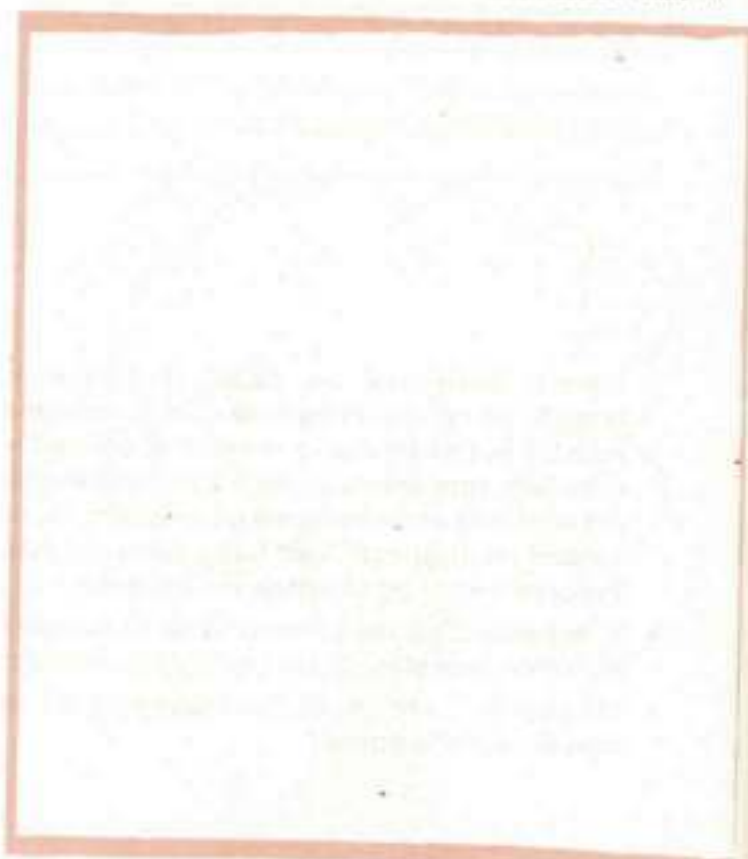
.....

Fiecare dintre noi are nevoi și dorințe în relațiile cu ceilalți. Uneori, nevoile și dorințele noastre pot să fie opuse nevoilor și dorințelor celorlalți, spre exemplu, dacă eu îmi doresc să mă simt bine amuzându-mă pe seama ta, iar tu evident nu îți dorești acest lucru. De aceea este important să îți pui următoarele întrebări:

- În această clipă mă gândesc doar la nevoile/dorințele mele și nu țin cont de ceilalți/celălalt?
- Mă gândesc să le fac pe plac celorlalți și uit de nevoile/dorințele mele?

• Sprijin de nădejde

- Gândește-te la o persoană sau un personaj. Poate fi o persoană reală, cum ar fi mama, tata, bunicul sau fratele mai mare, ori poate fi un personaj imaginar, cum ar fi un supererou.
- Acum adu-ți aminte de un moment în care te-ai simțit singur sau speriat, un moment în care poate ai simțit că este totul prea greu. Desenează acel moment în chenarul de mai jos:



- Iar acum vom face o scurtă călătorie în timp și te invit să-ți imaginezi că personajul puternic era acolo cu tine și te ajuta sau doar era prezent în acel loc, lângă tine. Acum imaginează-ți cum ai reacționa tu în momentul acela, dacă ai ști că acel personaj puternic este lângă tine. Ce ai spune? Sau ce ai face?

.....

.....

.....

.....



■ Ce înseamnă un adult de încredere pentru tine?

.....

.....

.....

.....

.....

Scrie câteva exemple de adulți de încredere pe care îi ai în jurul tău:

.....

.....

.....

.....

.....



Capitolul 7

Ce roluri ai în clasă?

Ce bine e să mergi iar agale pe drumul spre casă și să îți continui visarea, și nu să te grăbești. Pisicile sunt iar în plină sesiune de repetiții pentru concursul de talente! Ce bine e să te simți iar în siguranță la școală!



Au fost multe sesiuni cu părinții, cu profesorii și cu Alexandra, care s-a dovedit că știe ce face, pe bune! Țasta da adult de încredere!



Cu ocazia asta, mama nu mai evită discuțiile și nu se mai grăbește să dea soluții sau să închidă subiectul, ba chiar zice că o să întrebe atunci când nu știe.

Observatorul bunătății



Habar n-am ce magie a făcut cu profii și cu părinții, dar nici nu vreau să știu... știu ce a făcut cu noi, copiii. Hai să îți spun! „Observatorul bunătății” – sună ciudat, dar este un rol fantastic! Acum, toți avem roluri în clasă, în funcție de ceea ce ne place sau la ce suntem

buni. Alexandra zice că eu văd când copiii fac fapte bune, dar văd și atunci când sunt supărați și sunt la un pas să facă ceva neplăcut unui coleg, așa că...

— Hei, ce tare ești! Chiar avea nevoie de ajutor!



Ăsta am fost eu, am felicitat un coleg care a ajutat o fetiță mai mică, ce își scăpase cărțile pe jos. Nici nu a mai trebuit să explic ce fac exact în rolul meu... nici nu prea mai am timp de povestit. Uite alt caz:

— Bună, Mihai, te văd trist. Parcă și puțin dezamăgit...

— Lasă-mă! strigă Mihai.

E clar! Exact cum spune Alexandra: când cineva suferă, are șanse mari să îi facă și pe ceilalți din jur să sufere. Îi răspund cum m-a învățat ea:

— Îmi pare rău că ești trist! Eu sunt aici oricând ai nevoie de mine... o să îți anunț și pe ceilalți să fie blânzi cu tine! Suntem aici pentru tine, oricând ai nevoie de noi!

Clara este „Monitorul temelor”. Diana verifică dacă toată lumea termină exercițiile la timp, iar Mihai este „Liderul de rând”, îl ascultă pe profesor, iar noi pe el. Avem multe roluri acum în clasă. Sunt copii care au grijă să fie stinse luminile, care verifică dacă am lăsat ordine și câte și mai câte. Le schimbăm între noi pentru a vedea cum ne descurcăm.

— Lumina, Alex!

Uite așa m-am luat cu gândurile mele și am uitat să sting lumina. Altă dată m-aș fi supărat, poate chiar aș fi zis ceva urât în gând.

— Răzvan, ai lăsat hârtiile nestrânse, spune Călin.

Și toți am înghețat... Călin i-a atras atenția lui Răzvan!!! Dar uite că Răzvan strânge. Altă dată,



Monitorul temelor



Lider de rând



Responsabil cu lumina

l-ar fi făcut pârâcios, l-ar fi insultat și ar fi râs de el sau, mai grav, s-ar fi amuzat cu gașca lui. Acum știm diferența dintre pârâ și responsabilitate, nu ne mai supărăm unii pe alții așa de ușor. Aaa, și apropo... gașca lui Răzvan s-a dovedit a fi supereficientă la lucrul în echipă. Am câștigat nu știu câte concursuri pe echipe împotriva altor școli pe care nici nu am fi visat să le întrecem vreodată!

Ne-am transformat, cum zice Alexandra, din martori în prieteni, în colegi de încredere! Suntem mai buni pentru că acceptăm, în sfârșit, că suntem diferiți și tocmai asta ne dă putere! Cum ar fi o orchestră formată doar din viori... nu ar fi o orchestră! Cum ar fi o salată de fructe făcută doar din mere... nu ar fi o salată de fructe!

Avem nevoie unii de alții, avem nevoie să știm la ce suntem mai buni, nu pentru a ne da mari, ci pentru a ne ajuta între noi! Să știm să luăm ce e mai bun de la fiecare, să nu ne împiedicăm de ceea ce facem mai puțin bine!

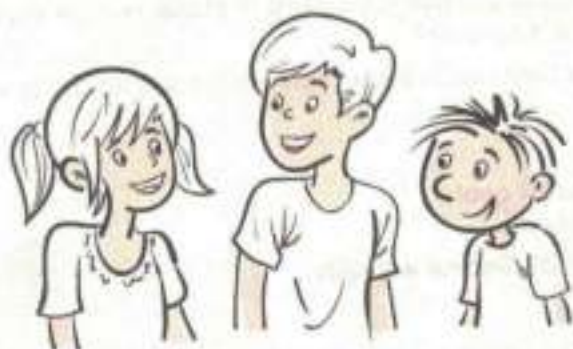


Ce nu vede Alex?

De când s-au schimbat lucrurile la școală, Călin se întoarce acasă mult mai vesel și povestește cu entuziasm despre lucrurile pe care le face împreună cu colegii și cu Alexandra. Într-o seară i-a povestit bunicului că simte cum clasa lui s-a transformat într-o familie mare și primitoare. Și acest lucru pare să facă să fie puțin mai ușor de suportat dorul de mama.



Erika reușește în sfârșit să se bucure pe deplin de întoarcerea în țară și în clasă. Se bucură că împreună cu ceilalți colegi a găsit o soluție și, deși știe că vor mai fi supărări între colegi, vor căuta să rezolve mereu problemele.



Află și tu cum să fii cool la școală

Compasiunea sau empatia

Uiii, ce cuvinte complicate! Tu le-ai mai auzit până acum? Știi ce înseamnă?

A empatiza cu o persoană înseamnă să te pui în papucii ei și să încerci să simți ce simte și ea.

Stai așa, înainte să probezi toți papucii din casă, află că a empatiza nu înseamnă chiar să te încalți cu papucii altei persoane, ci să îți imaginezi cum te-ai simți tu în situația în care este ea. Spre exemplu, dacă un

prieten este trist pentru că și-a pierdut un calet, să-ți amintești de un moment în care și tu te-ai simțit astfel și cât de greu ți-a fost. Apoi să mergi la el și să-l întrebi cum îl poți ajuta.

Ai observat cum Alex vede doar ceea ce se întâmplă în clasă, însă nu știe ce se întâmplă cu colegii lui în afara școlii și, chiar când sunt în clasă, nu știe exact ce gândesc sau simt?

Tu care crezi că sunt poveștile colegilor tăi în afara școlii?

Jocuri cool

● Detectivul emoțiilor

Data viitoare când mergi în parc, ia-ți 10 minute să te așezi pe o bancă și privește la cei din jurul tău. Transformă-te într-un detectiv al emoțiilor și încearcă să ghicești ce simt aceștia și ce gândesc. Oare ce i-a făcut să se simtă astfel?



● Oglinda

Pentru acest joc ai nevoie de un partener de joacă. Stai față-n față cu el. Unul dintre voi va începe să facă mișcări lente cu brațele și apoi cu picioarele și cu tot corpul, iar celălalt va trebui să-l copieze mișcările în oglindă. După ce v-ați obișnuit cu ritmul lent, faceți mișcări mai rapid.



Capitolul 8

Din nou spaghete?

Alexandra ne-a învățat să sărbătorim fiecare succes, fiecare victorie, fiecare lucru mărunț pe care l-am făcut împreună, fiecare zâmbet, fiecare moment în care am ajutat pe cineva. Ne spunea că este important pentru creierul nostru. Zicea ceva de genul că învățăm fie din experiențe pozitive, fie din cele negative. Doar că reținem mai multe lucruri negative pentru că emoția este mai puternică. Ca să învățăm și din pozitiv mai mult, e bine să sărbătorim, așa reținem mai bine!

Atunci, hai la petrecere! Astăzi sărbătorim o săptămână de experiențe plăcute la noi în clasă și de incidente rezolvate de noi, copiii.

Să fie party! Să fie party... să fie parr...

O, nu... Ce face Răzvan? Uplete iar baloane cu spaghete? Ce o fi asta? Simt cum mi se strânge stomacul... îmi este iar frică, iar nu știu ce să fac... off!

Mă uit în stânga, mă uit în dreapta... super, am văzut un adult de încredere, doamna de desen... Întâi, îmi iau rolul în serios, doar sunt Observatorul Bunătății, și, dacă nu îmi iese, strig după ajutor!

— Hei, Răzvan, spun timid...



Răzvan deja se uită ciudat la mine, vede că l-am prins... simt cum mi se încălzesc urechile... off, urechile astea o să mă dea de gol că îmi este teamă.

— Aaaaaleeex, se bâlbâie puțin și Răzvan... ce faci tu aici? Ești singur?

Aoleuuuuu, mă întreabă dacă sunt singur...

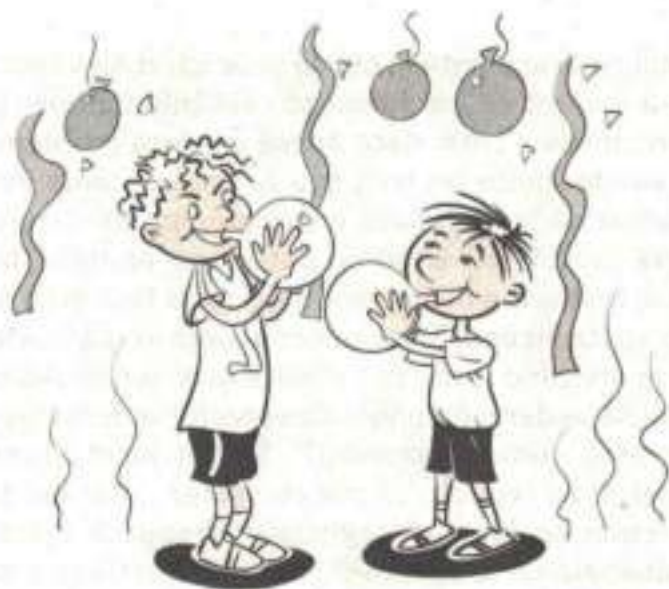
— Momentan, m-a trimis doamna de desen să iau niște foi albe și cred că vine și ea...

Urăsc să mint! Dar chiar îmi este puțin teamă!

— Știi ceva, Alex? Îmi spune Răzvan, cu un zâmbet ciudat, mi se pare mie, o fi de bine, o fi de rău, s-ă prins că nu vine nicio doamnă... Știi ceva, te înțeleg că nu ai încredere în mine și crezi că poate vreau să fac o prostie sau să îți fac ție ceva rău... dar nu e așa! Simt că m-am schimbat de când am

rolul de Președinte al clasei și de când Alexandra m-a învățat să îmi folosesc calitățile de lider în sens pozitiv, chiar dacă acasă am încă probleme și vin de multe ori trist sau furios la școală. Am învățat să îmi folosesc energia emoțiilor făcând ceva pozitiv sau când nu pot să cer ajutorul. Iar tu ai fost eroul meu, chiar dacă mi-a fost greu să accept la început și tot puneam bețe în roate. Mai ții minte când ți-am pus piedică și te-am întrebat: „Hai să vedem, domnule Observator al Bunătății, pe asta cum o rezolvați?” Scuze! Încet, încet, chiar și eu reușesc să mă controlez... dar hai să îți spun ce fac cu spaghetti. Vreau să umplu baloanele cu spaghetti și la final de petrecere să facem o ploaie de spaghetti, am cerut deja voie





și e în regulă. Eu cred că spaghettițele au început povestea noastră și tot ele o și termină, povestea aia mai puțin plăcută! Am vrut să fie surpriză și să ne super distrăm și să îmi cer și scuze oficial. Dar are sens să fii și tu parte din asta. Tu m-ai ajutat și ne-ai ajutat până la urmă! Dacă nu erai tu, nu eram acum aici, hai să umplem baloanele cu spaghetti!

— Hei, v-am auzit, spune Clara... treceam pe aici și am auzit tot... vreau să îmi cer și eu scuze oficial, așa că am făcut niște poze cu mesaje de WhatsApp, dar bune, pentru toți cei pe care i-am jignit în on-line. Mă ajutați și pe mine să le lipesc pe pereți? Și eu vă ajut cu spaghettițele!

Ce a urmat? Ploaie de spaghetti, vorbe bune, îmbrățișări și speranță.

Și tu poți fi un coleg bun, un coleg de încredere,
un prieten adevărat, indiferent de felul în care te
simți sau ce zi ai avut! E doar alegerea ta ce faci
cu emoțiile!



Ce nu vede Alex?



Răzvan simte că ceva s-a schimbat în el. Nu știe exact cum sau când, dar cu siguranță se simte mai bine de ceva vreme încoace, simte că este valoros pentru cine este el și nu are nevoie să îi facă de râs pe ceilalți pentru a primi atenția colegilor. Alexandra avea dreptate, chiar e un lider bun și ca lider el este primul care dă tonul în clasă, pentru ca ceilalți să-l urmeze. Dar cu siguranță n-ar fi reușit fără sprijinul colegilor. Puterea spaghettielor fierte fie cu noi!

Află și tu cum să fii cool la școală

Care sunt semințele pe care le plantăm în relațiile cu ceilalți?

Orice acțiune a noastră într-o relație are un rezultat. Uneori, rezultatul vine de la persoana respectivă (dacă lovim pe cineva, ne lovește înapoi), alteori vine de la o altă persoană sau de la un grup (spre exemplu, un copil

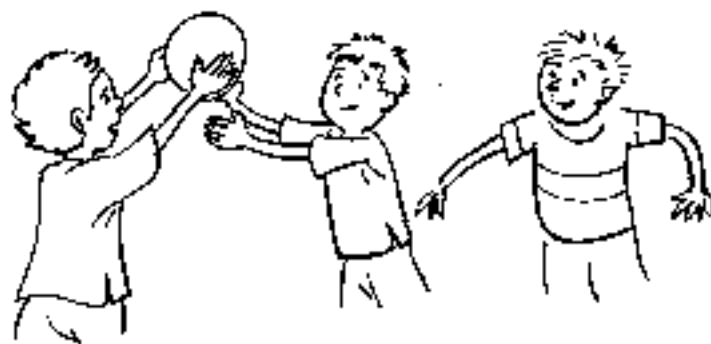
poate fi exclus de grup pentru că are un comportament agresiv verbal și fizic).

Așa că, dacă plantăm semințe de neatenție în relații, culegem neatenție. Iar dacă plantăm semințe de iubire, culegem iubire.

Se întâmplă să greșim față de ceilalți și este important să ne cerem iertare, însă scuzele cerute nu repară ceea ce am făcut. Iertarea se simte în suflet și nu este doar în simple cuvinte. De aceea este important să și reparăm ceea ce am făcut. Când greșim față de o persoană, după ce ne cerem iertare, o putem întreba: „Ce pot face să repar ceea ce am făcut?” Iar apoi să ascultăm care este nevoia persoanei.

Joouri cool

Pentru acest joc vei avea nevoie de toți colegii tăi și de o minge. Dați mingea de la unul la celălalt spunând un lucru bun despre persoana căreia îi pasați mingea (ceva ce vă place la el sau ceva ce apreciați că a făcut pentru voi).



Când mingea este aruncată și ultimei persoane, reluați jocul în sens invers. Astfel, cel ce a oferit complimentul va primi la rândul său o vorbă bună din partea colegului către care a trimis inițial mingea.

Și pentru acest joc vei avea nevoie de toți colegii, o planșă mare de carton și culori pentru desenat. Veți crea împreună un afiș. În mijlocul afisului treceți numărul și litera clasei. Apoi, pe rând, mergeți și adăugați fiecare câte un lucru bun pe care îl aduceți voi în clasa voastră. Puteți adăuga lucruri precum: bunătate, bucurie, generozitate, creativitate ori lucruri la care sunteți pricepuți și îi ajutați și pe alți colegi. De exemplu: „îmi ajută colegii la matematică, creez desene frumoase pentru colegii mei”, „le aduc cele mai bune prăjituri”.



Capitolul 9

Resurse privind prevenirea și combaterea bullyingului și cyberbullyingului în rândul elevilor

Cartea aceasta a fost realizată pentru voi de o echipă mixtă, formată din psiholog școlar, psihoterapeut pentru copii și părinți, consilier dezvoltare personal, cu experiență în prevenirea și combaterea bullyingului, membri în echipa de lucru la Legea și Normele metodologice antibullying. Scopul cărții este acela de a vă oferi înțelesuri și tips&tricks să vă descurcați în situațiile neplăcute de la școală, pentru a evita și soluționa conflictele care pot să apară între colegi, pentru a ști cui să vă adresați în situații de violență fizică sau emoțională, de bullying sau cyberbullying.

În primul rând, trebuie să știți că, atunci când vă întâlniți cu un caz de violență de orice fel, trebuie să vă adresați unui adult de încredere (un părinte, un profesor, un bunic, directorul școlii etc.) și să cereți ajutor. O intervenție corectă din partea unui adult, de la primele semne de bullying sau cyberbullying, poate stinge conflictul și poate construi punți de comunicare și de prietenie între copii.

Dă-i adultului tău de încredere să citească informațiile următoare și cere-i ajutorul în caz de nevoie.

Începând din 2020, orice unitate de învățământ, adică și în școala ta, se aplică Legea nr. 221/ 2019, care prevede ca aceasta să devină în cel mai scurt timp:

Școală cu toleranță zero la violență

În vederea creării și menținerii unui mediu sigur și pozitiv, unitățile de învățământ sunt obligate să identifice eventualele situații de risc, inițiind propuneri cu privire la tipurile de prevenire și intervenție necesare. Fiecare unitate de învățământ prevede în Regulamentul de Ordine Interioară (ROI) obiectivul „școală cu toleranță zero la violență”, ce va fi adus la cunoștința personalului didactic, auxiliar, nedidactic, elevilor și părinților.

**STOP
BULLYING**

În fiecare unitate de învățământ trebuie să existe un **Grup de Acțiune Antibullying** din care fac parte maximum 10 membri precum: directorul, profesorul consilier școlar, 3 cadre didactice, minimum 2 repre-

zentanți ai elevilor, 2 reprezentanți ai părinților, reprezentanți ai autorității locale. Rolul grupului de acțiune antibullying este să prevină, identifice și soluționeze faptele de bullying comise între elevi.

Identificarea situațiilor de bullying sau cyberbullying se realizează în special de către cadrele didactice care interacționează direct cu copiii, pe baza propriilor evaluări și a completării unui formular de risc, prevăzut în Anexa nr. 1 la Normele metodologice de prevenire și combatere a bullyingului în unitățile de învățământ preuniversitar, apărute prin Ordin de Ministru al Educației nr. 4343/2020 și publicate în Monitorul Oficial nr. 492 din 10 iunie 2020.

Însă orice act de violență sau suspiciune de violență întâmplate în cadrul unei instituții de învățământ preuniversitar fac obiectul unei sesizări (verbale sau scrise) din partea oricărei persoane care se află în anturajul copilului, respectiv părintele, un membru al familiei, un alt copil sau un adult ori de către victima însăși. Sesizarea se face către: cadru didactic, consilier școlar, director sau personal auxiliar (secretară, om de serviciu, agent de pază etc.).

Cadrul didactic sesizat va analiza natura incidentului și suspiciunea de violență și va proceda după caz:

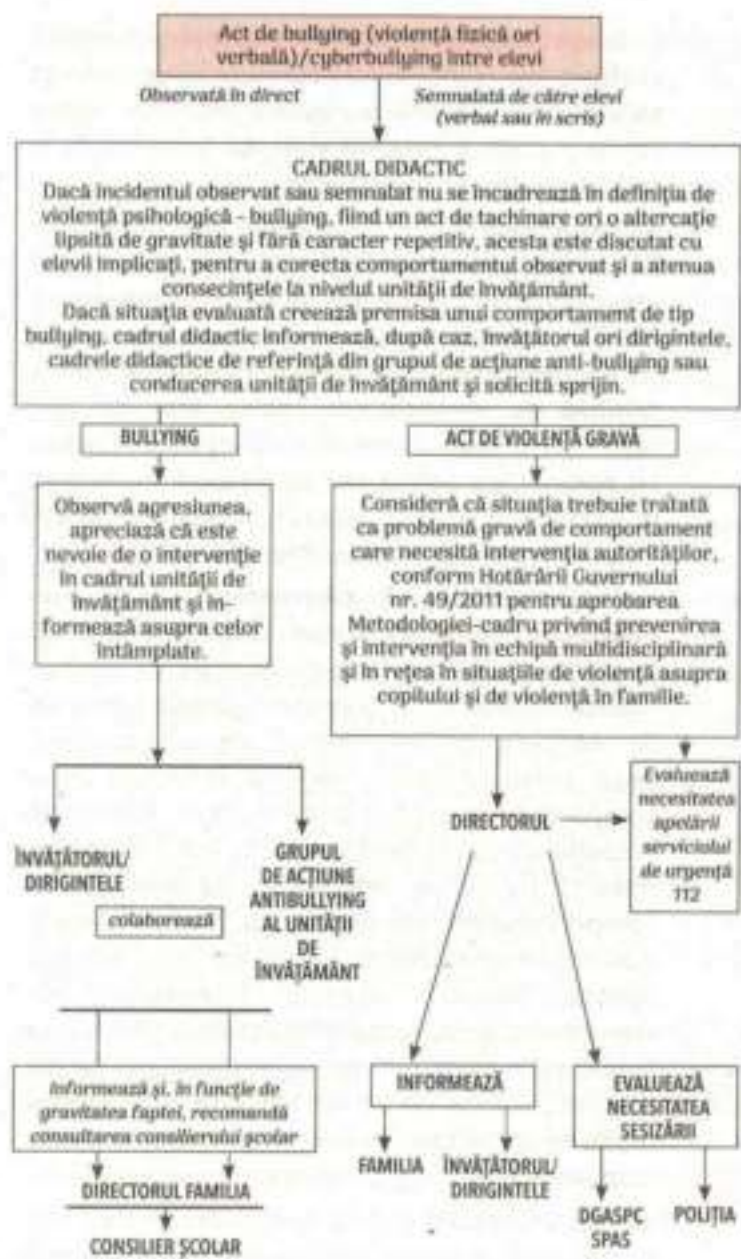
1. Dacă este o altercație lipsită de gravitate și fără caracter repetitiv, va discuta cu elevii implicați pentru a corecta comportamentul și va atenua consecințele la nivelul unității de învățământ.
2. Dacă situația evaluată creează premisa unui comportament de tip bullying, va informa după caz învățătorul sau dirigintele, grupul de acțiune antibullying sau directorul și va solicita sprijin.

2.1 Astfel, în cazul actelor de bullying: cadrul didactic observă agresiunea, apreciază că este nevoie de o intervenție în cadrul unității de învățământ și informează asupra celor întâmplate învățătorul sau dirigintele, cadrele didactice din grupul de acțiune antibullying sau directorul. Aceștia colaborează, aplică fișa de semnalare și identificare din Normele metodologice, informează directorul, familia și, în funcție de gravitatea faptei, recomandă consultarea consilierului școlar.

2.2 În cazul actelor de violență gravă, care necesită intervenția autorităților, conform HG 49/2011, cadrul didactic sesizează, dacă este cazul, SMURD-ul. Apoi informează directorul, care anunță familia și învățătorul / dirigintele, evaluează și sesizează, după caz, DGASPC și SPAS, Poliția și SMURD-ul.

Legea antibullying definește următoarele:

- a) **violență psihologică – bullying** este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și



în toate spațiile destinate educației și formării profesionale. Sunt excluse termenului de violență psihologică – bullying relațiile violente dintre adulți și copii și relațiile violente între adulți în cadrul unității de învățământ;

- b) **violență fizică** se realizează prin atingeri/contacte fizice dureroase, exercitate de un preșcolar/elev asupra unui alt copil sau grup de copii, intimidare fizică îndreptată asupra victimei, distrugerea unor bunuri personale care aparțin victimei. Formele posibile de manifestare: împins, tras de păr, răsucirea brațelor, contuzii, arsuri, bătăi, lovituri cu pumnul, cu palma sau cu piciorul, aruncarea în victimă cu diverse obiecte, izbirea de pereți, utilizarea unor obiecte ca arme etc.;
- c) **violență psihologică cibernetică sau cyber-bullyingul** constă în acțiuni care se realizează prin intermediul rețelelor de internet, calculator, tabletă, telefon mobil și poate cuprinde elemente de hărțuire on-line, alături de un conținut ilegal și/sau ofensator care se referă la orice comportament mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social-media, website-uri, mesagerie. Această formă de violență nu se limitează la comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu un conținut abuziv/jignitor/ofensator, aceasta însemnând, de asemenea, și excluderea deliberată/marginalizarea unui copil în spațiul on-line, spargerea unei parole de cont personal de e-mail, derulate pe grupuri și rețele de socializare on-line sau prin alte forme de comunicare electronică on-line;
- d) **abuzul emoțional** constă în expunerea repetată a unui copil la situații al căror impact emoțional

depășește capacitatea sa de integrare psihologică. În această situație, abuzul emoțional vine din partea unei persoane care se află în relație de încredere, de răspundere sau de putere cu copilul. Ca modalitate concretă, o situație de abuz emoțional poate îmbrăca formă de umilire verbală și/sau nonverbală, intimidare, amenințare, terorizare, restrângerea libertății de acțiune, denigrarea, acuzațiile nedrepte, discriminarea, ridiculizarea și alte atitudini ostile sau de respingere față de copil. Dacă abuzul emoțional este repetitiv și susținut, acesta poate conduce la afectarea diverselor paliere ale psihicului copilului, precum structura de personalitate, afectele, cognițiile, adaptarea, percepția, devenind abuz psihologic, care are consecințe mai grave și pe termen lung asupra dezvoltării copilului;

- e) **violență sexuală**, ca formă posibilă a violenței psihologice - bullying, constă în comentarii degradante cu conotații sexuale, injurii, propuneri indecente făcute victimei, atingeri nepotrivite.

Uneori, se poate întâmpla ca adulții să nu aibă cunoștință despre acte de violență asupra copiilor pe care îi au în grijă, dar se pot sesiza dacă observă anumite semne în comportamentul copilului. Aceste semne sunt menționate și în legea antibullying:

„Semnele evocatoare de violență asupra unui copil și simptomele care pot fi observate de către un profesionist avizat și care pot ridica un semnal de alarmă, mai ales când nu pot fi explicate sau justificate de către copil și de către părinții săi/persoana de îngrijire/reprezentantul legal, pot fi:

- a) dificultăți de concentrare;

- b) scăderea randamentului școlar, absenteism/abandon școlar;
- c) neglijență în îndeplinirea sarcinilor și incapacitate de a respecta un program impus;
- d) tulburări de comportament, de tipul: apatie, iritabilitate, impulsivitate, agresivitate, minciună, fuga de acasă, furtul, consumul de alcool, de droguri, fără a se limita la acestea;
- e) tulburări de somn, de tipul: insomnii, somnolență, somn agitat, coșmaruri;
- f) tulburări de alimentație, de tipul: anorexie, bulimie;
- g) autostigmatizare, autoculpabilizare;
- h) ticuri, de tipul: clipit, rosul unghiilor;
- i) enurezis, encoprezis;
- j) dificultăți în relaționare și comunicare;
- k) stări depresive, uneori cu tentative de suicid;
- l) persistența unor senzații olfactive sau cutanate obsedante;
- m) modificarea rapidă a dispoziției afective;
- n) comportament sexual inadecvat vârstei;
- o) prezența unei sarcini nedorite;
- p) vânătăi, leziuni, arsuri, hemoragii, fracturi și altele;
- q) teama incontrollabilă de persoane de sex masculin, în cazul fetelor."

Mai multe informații-resursă pe tema prevenirii și combaterii bullyingului în rândul copiilor găsiți aici:

www.educatiefarabullying.ro

www.itsybitsy.ro

www.telefonulcopilului.ro sau 116111 gratuit în Rețeaua Telekom

www.scolifarabullying.ro

www.edu.ro (și căutați: bullying)

Alte informații utile:

● Violențele (fizice, emoționale sau psihologice, bullying) comise de către un adult asupra copiilor nu se încadrează în Legea de prevenire a bullyingului în rândul copiilor, mai sus menționată. Relele tratamente aplicate minorilor sunt sancționabile conform Codului Penal (L 286/ 2009) cu modificările și completările ulterioare. De asemenea, în Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, sunt definite noțiunile de abuz asupra copilului și sancțiunile adiacente.

● Autoritatea Națională pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități, Copii și Adopții (Ministerul Muncii și Protecției Sociale)

contact@andpdca.gov.ro , Tel.: +40 213 100 789,
www.copii.ro

● Poliția Română: www.b.politiaromana.ro

Serviciul Siguranță Școlară: sigurantascolara@b.politiaromana.ro

Serviciul de Analiză și Prevenire a Criminalității:
prevenire@b.politiaromana.ro.

● Raportarea conținutului dăunător pentru copii de pe internet se poate realiza utilizându-se următoarele contacte: raportare@safernet.ro, 021/3103116, www.safernet.ro.

Psiholog Adriana Mitu și psiholog Gabriela Maalouf tratează în **Cum să fii cool la școală** problema bullyingului, prezentând atât diverse tipuri de agresiune verbală, fizică și emoțională, cât și metode pentru prevenirea și înlăturarea acestor comportamente.

Copiii cititori asistă, alături de Alex, la mai multe cazuri de bullying la școală: certuri, batjocuri, jigniri verbale și fizice, a căror țintă este Călin și treptat și alți colegi. De fiecare dată, Alex se întreabă de ce se întâmplă astfel de situații și cum ar fi fost potrivit să reacționeze atât el, ca martor, cât și colegii-țintă.

Chiar dacă mama lui îl sfătuiește să nu intervină și să-l evite pe cel în cauză, Alex încearcă să-l convingă pe Călin să dezvăluie unui adult problemele lui. După ce Călin povestește familiei și celor de la școală, un consilier școlar vine în clasă cu niște propuneri... altfel.

Descoperă și tu alături de clasa lui Călin cum să fii cool la școală!



„Această carte, bine documentată și scrisă într-un limbaj ușor de înțeles și de preluat, este realizată de doi dintre specialiștii care au lucrat la Legea antibullying în rândul copiilor și la normele de aplicare a acestei legi. După 4 ani de muncă colaborativă susținută, în campania strategică națională de prevenire a bullyingului, avem acum și o carte-resursă pentru copii, cu bune practici anti-bullying. E un pas înainte înspre mai multă armonie în fiecare școală.”

- **NADIA TĂTARU**, președinta Asociației Părinților Isteti, director al Itsy Bitsy, inițiator al campaniei strategice naționale de prevenire și combatere a bullyingului

