


Tachinarea nu e mereu amuzantă

Bullyingul
emoțional

Melissa Higgins
Ilustrații de
Simone Shin




Sfaturi pentru părinți oferite de Gabriela Maalouf, psiholog pentru copii

 BOOKZONE

Îmbrâncitul, glumele răutăcioase, excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup, rușinarea publică – copiii pot experimenta bullyingul într-o varietate de moduri.

Povestea aceasta simpatică este interpretată de animale ilustrate, pentru a-i ajuta pe cei mici să treacă mai ușor peste aceste situații dificile. Cartea face cunoscut un anume tip de agresiune, și anume bullyingul emoțional, și oferă strategii actuale și eficiente atunci când copiii se confruntă cu această problemă.





Notă către părinți și cadre didactice

Bullyingul e o problemă serioasă cu care se confruntă mulți copii. Bullyingul emoțional poate include ironizarea, umilirea, excluderea și tachinarea repetată și dureroasă în prezența altor persoane.


Copiii care sunt agresați emoțional pot manifesta stări depresive sau de rușine față de propria persoană. Bullyingul emoțional poate afecta stima de sine și performanțele școlare ale copiilor.

Pentru ca acest fenomen să înceteze, copiii și adulții trebuie să învețe să recunoască un comportament abuziv și să ia măsuri rapide și corecte pentru a-i pune capăt.

Cartea de față este menită a fi

citită împreună cu copilul dumneavoastră. În timp ce-i citiți, încurajați-l să vă relateze o experiență personală cu bullyingul emoțional sau să vă spună dacă s-a comportat vreodată ca un agresor ori dacă a fost martor la un asemenea incident.

Folosiți textul și ilustrațiile ca punct de plecare pentru o conversație care să genereze soluții. De exemplu, ce părere are copilul dumneavoastră despre sfatul pe care Alex i-l dă lui Radu? În cazul în care copilul ar fi hărțuit, cu cine s-ar simți confortabil să vorbească? Ce alte idei are copilul dumneavoastră pentru a face față cuiva care recurge la bullying emoțional?




Afară e frig și aștept autobuzul. Îmi strâng jacheta mai tare în jurul meu.

Cineva râde pe înfundate în spate. Apoi aud șușoteli.

Simt cum mi se pune un nod în gât. Mi-aș dori ca autobuzul ăla să vină odată mai repede.





— Bleah. Radu a dormit cu un
șoarece pe cap azi-noapte?

Nu e nevoie să mă întorc, să văd cine
vorbește despre mine. Este Bogdan.
Întotdeauna e Bogdan.

Prietenul lui Bogdan, Cezar, râde.

— Mama lui Radu nici măcar un
pieptân nu-i poate cumpăra, așa e de
săracă. Ce trist.

Ceva mă zgârie pe încheietură. Mă
uit în jos. E un pieptân de plastic,
murdar. Probabil l-au găsit la gunoi.

— Ia-l, spune Bogdan. Am o grămadă
de piepteni acasă.

Clatin din cap. Mi-aș dori să mă lase
în pace.



Uneori, tachinarea poate fi amuzantă și jucăușă. Dar dacă te simți supărat atunci când te tachinează cineva, atunci e vorba de bullying emoțional. Acesta poate include ironizarea, umilirea, răspândirea de zvonuri și coalizarea contra unei anumite persoane.



— Haide! Ia-l! Bogdan îmi bagă pieptănul murdar în buzunar.

Nu știu ce să fac mai departe. Toată lumea se uită la mine.

— Ai putea să-mi mulțumești, spune Bogdan.

— Oamenii săraci n-au deloc bune maniere, adaugă Cezar. Și mai sunt și urâți.

Mă simt ca o insectă. O insectă mărunță și îngrozitoare.

Sosește autobuzul și mă apropii de bordură.
Se deschide ușa. Bogdan și Cezar se bagă
înaintea mea.

— Frumoșii, mai întâi. Urâții, la coadă, spune
Cezar cu voce tare.



Mă urc și eu în autobuz în urma lor. Ei se așază pe bancheta din spate. Singurele locuri libere sunt lângă ei. Trag aer în piept și mă așez lângă Dan. Acesta se îndepărtează de mine, trăgându-se mai spre fereastră.

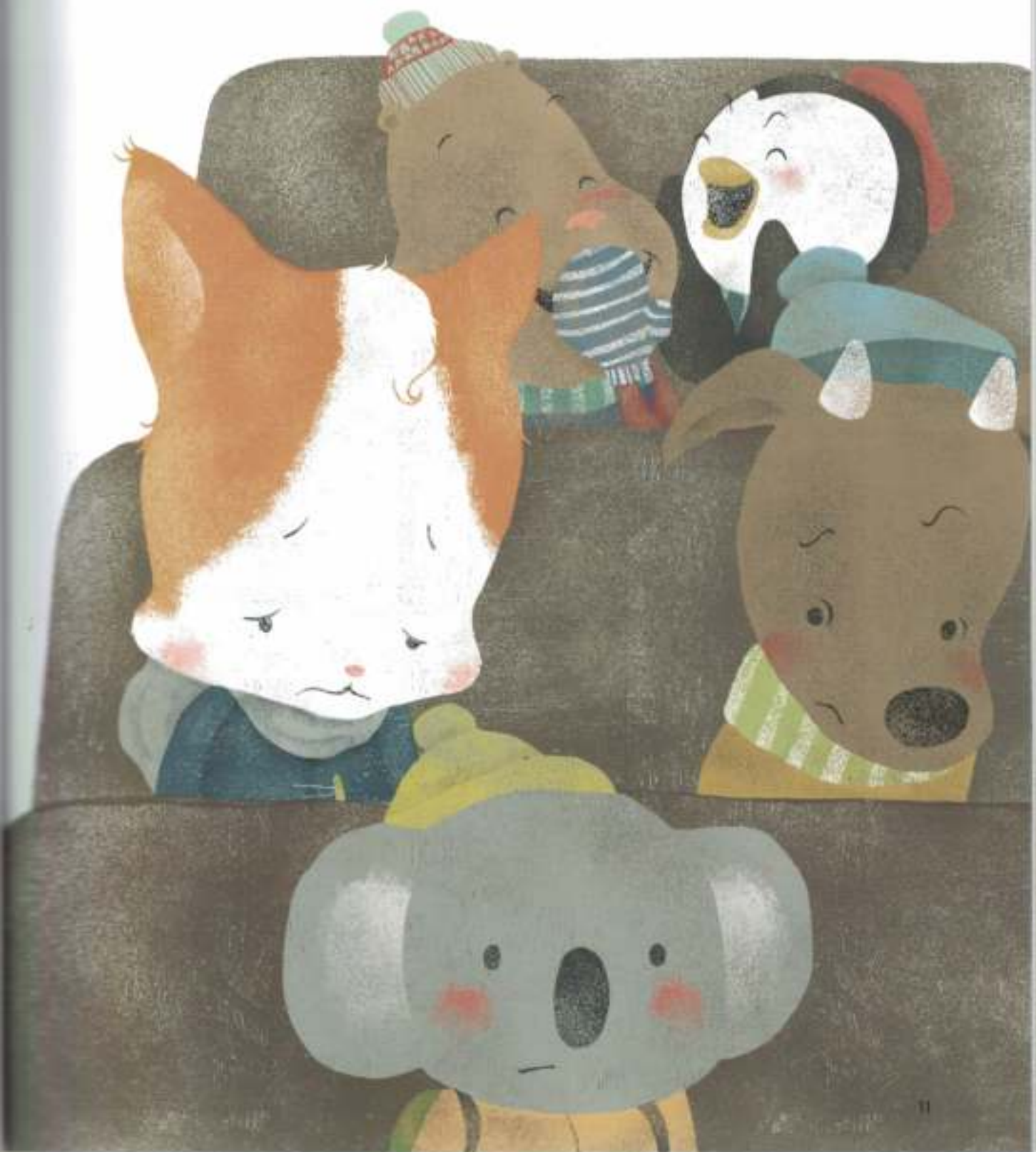
E ca și cum aș avea o boală de care nu vrea nimeni să se molipsească.

O vreme, nimeni nu spune nimic. Umerii mi se lasă, de parcă ar purta o mare greutate. Poate că acum va fi bine.

Apoi Bogdan țipă dintr-odată:

– Cine e cel mai urât copil din școală?

Aproximativ 46% dintre copii sunt victime ale bullyingului înainte să împlinescă 18 ani.





Cezar intonează:

— Radu u-râ-tul!

I se mai alătură și alți copii.

— Radu u-râ-tul!

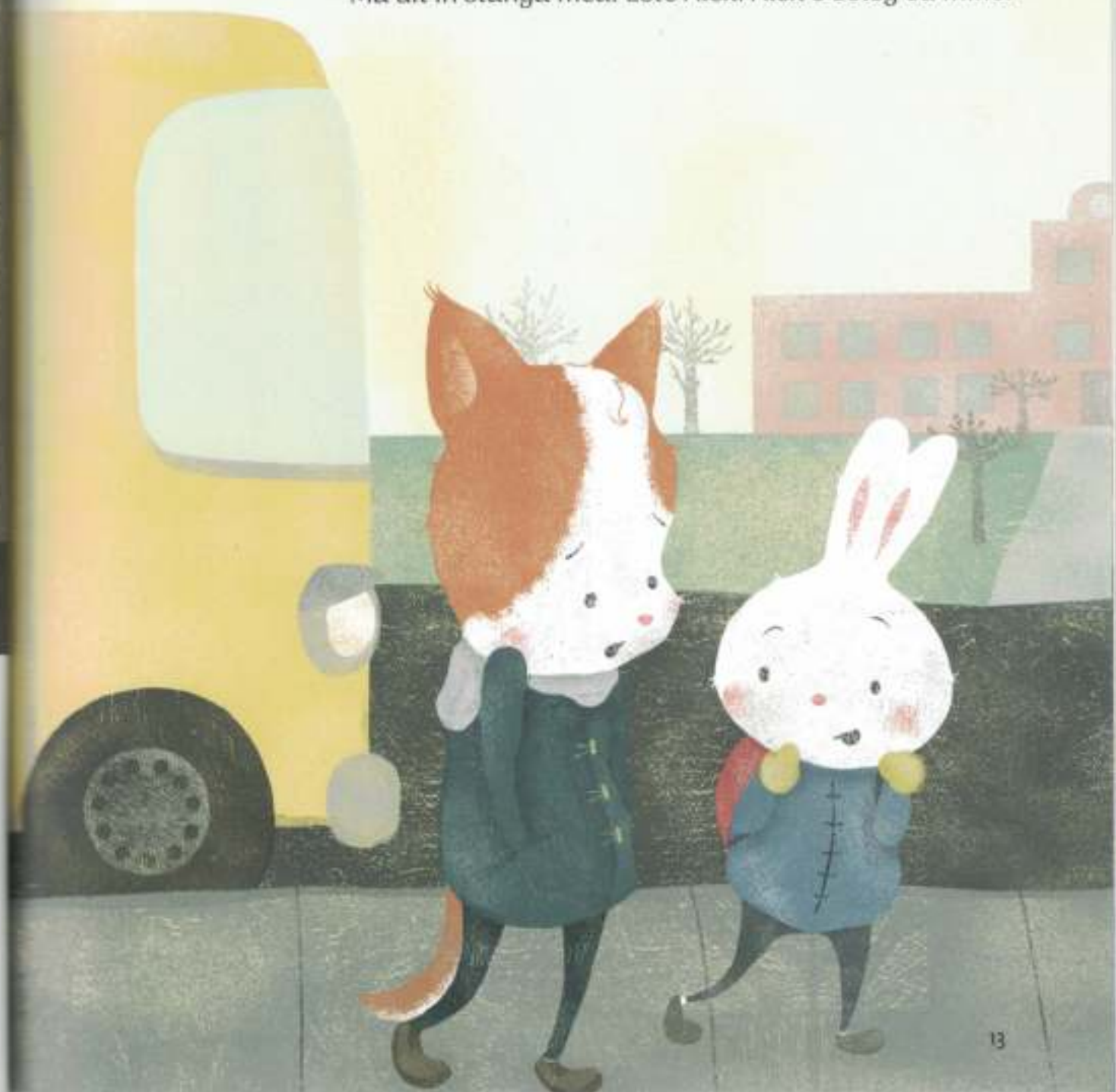
Simt că îmi ard obraji de rușine. Îmi doresc să dispar.

În cele din urmă, autobuzul ajunge la școală. Mă dau jos cât de repede pot.

Cineva merge pe lângă mine. O, nu! Ce mai e acum?

— Radu?

Mă uit în stânga mea. Este Alex. Alex e coleg cu mine.





— Salut, spune Alex. Voiam doar să-ți spun că nu e în regulă cum te tratează copiii ăia. Sunt răutăcioși. Iar tu nu ești urât. Sper că nu i-ai crezut.

Nu știam că îi pasă cuiva. Mă abțin să nu plâng.

— Mersi.

— Ai spus cuiva despre asta? întrebă Alex. De exemplu, părinților tăi sau domnului Niculescu?

Domnul Niculescu e învățătorul nostru. Clatin din cap că nu. Bogdan și Cezar sunt foarte populari. Mi-e prea rușine să spun cuiva ce au zis despre mine.

— Păi, e doar o idee, spune Alex. Dar sunt sigur că un adult te poate ajuta, dacă spui ceva.

Alex zâmbește.



Un mod simplu prin care poți ajuta o persoană agresată este să o faci să se simtă implicată. Salut-o la locul de joacă sau stai alături de ea în pauza de prânz.

Alex pare să înțeleagă prin ce trec. Mă gândesc toată ziua la ce mi-a spus Alex. Bogdan și Cezar chiar sunt răutăcioși. Eu *nu* sunt urât. Și *nu* e corect.



După pauza mare, o văd pe directoare, domnișoara Florescu, pe coridor. Îmi place de domnișoara Florescu. E prietenoasă cu toată lumea.

— Bună, Radu, spune ea. Cum mai ești?

Mă opresc în fața ei.



— Radu? întreabă ea. S-a întâmplat ceva?

Dau din cap că da.

— Pot să vorbesc cu dumneavoastră?



Domnișoara Florescu mă conduce în biroul ei.

– Spune-mi ce te supără.

Îi spun că ceilalți copii sunt răutăcioși cu mine, mai ales în autobuz.

– În ce fel sunt răutăcioși? mă întreabă ea.

Îmi e greu să-i spun, dar o fac. Sper că mă crede.

– Îmi pare rău că ți se întâmplă asta, Radu, spune ea. Și mă bucur că mi-ai spus. Cineva te hărțuiește. Școala noastră are toleranță zero față de bullying, chiar și atunci când sunteți în autobuz.

Domnișoara Florescu spune că va sta de vorbă cu Bogdan și cu Cezar, dar și cu șoferul de autobuz.

Asta mă sperie.

— O să creadă că i-am pârât,
spun eu. Și mă vor necăji și
mai tare.



— Lasă asta pe seama mea, spune domnișoara Florescu și zâmbește încurajator. Între timp, ai vreun prieten în autobuz cu care să stai?

— Nu, răspund eu. Apoi mă gândesc la Alex. De fapt, cred că da.

După școală, îl văd pe Alex îndreptându-se către autobuz. Fug să-l prind din urmă.

– Am stat de vorbă cu domnișoara Florescu, îi mărturisesc.

– Super! spune Alex. Pun pariu că te simți mai bine.

Mă gândesc la asta. Da, chiar *mă simt* mai bine. Parcă nu mai am greutatea aceea pe umeri.



Copiii care au cel puțin un prieten nu sunt la fel de predispuși la hărțuire cum sunt cei fără niciun prieten.

Ne urcăm în autobuz. Îi aud pe Bogdan și pe Cezar râzând pe bancheta din spate.

– Alex? îl întreb eu. E în regulă dacă stau cu tine?

– Desigur, dacă nu te deranjează să stai în față, răspunde Alex. Înainte, eram tachinat foarte des. Și ajută dacă stai lângă șoferul de autobuz.



Eu și Alex vorbim tot drumul spre casă. Îi povestesc lui Alex despre hamsterul meu, Ronț. Alex plimbă câini la un adăpost de animale. Pare distractiv.

— Poți veni cu mine într-o zi, spune Alex. Întotdeauna au nevoie de voluntari.



ADĂPOSTUL DE ANIMALE

Un mod bun de a-ți face prieteni și de a te simți mai bine în legătură cu propria persoană este să participi la o activitate extrașcolară distractivă, cum ar fi să practici un sport, să mergi la un club sau să devii voluntar.

Autobuzul ajunge la stația mea. Îmi vine o idee.

— Alex? îl întreb eu. Vrei să stăm împreună dimineața în autobuz?

— Sigur că da! îmi spune Alex și îmi face cu mâna. Ne vedem mâine.

— Grozav! Ne vedem mâine. Îi fac și eu cu mâna.

Dacă Bogdan și Cezar au vorbit despre mine, eu nu i-am auzit. Și nici nu-mi pasă. Azi mi-am făcut un nou prieten.



Cuvinte noi

a avea un nod în gât – a avea o stare de neliniște, de teamă

a ironiza – a lua pe cineva în râs, a spune cuiva cuvinte răutăcioase, a face aluzii care supără

a tachina – a necăji pe cineva; tachinarea poate fi dureroasă sau jucăușă, în funcție de felul în care se simte persoana care este tachinată

a umili – a face pe cineva să se simtă prost sau stânjenit

agresat – cineva care este atacat fizic sau prin cuvinte

bullying emoțional – o formă de hărțuire, care apare atunci când faci glume răutăcioase pe seama cuiva și îl umilești în fața altor persoane, făcându-l să se simtă prost

emoțional – care produce sentimente puternice

hărțuit – cineva care este atacat, tachinat în mod repetat

rușinat – care simte rușine, vină sau stânjeneală

voluntar – cineva care vrea să muncească sau să facă o faptă bună, fără să fie obligat de nimeni și fără să fie plătit

ZVON – ceva spus și transmis din om în om; un zvon poate să nu fie adevărat, ci o minciună

Sfaturi pentru părinți de la Gabriela Maalouf, psiholog pentru copii

DACĂ-I ARĂȚI CĂ TE-A AFECTAT, ÎL FACI MAI PUTERNIC

În situațiile în care un copil este agresat, încă de la primul incident, este bine să spună: „Stop! Cuvintele tale mă rănesc!” Ulterior, poate merge la un adult de încredere, fie că este părinte, profesor sau consilier, și să ceară ajutor. Important este să știe și să aibă încredere în el că poate să îi spună direct celui care a folosit cuvinte nepotrivite să se oprească. Dacă arată agresorului că situația l-a afectat, plângând poate, îl face pe acesta mai puternic.

DACĂ-L IGNORI TOTAL, ÎL MOTIVEZI SĂ CONTINUE

Din nefericire, și dacă micuțul ignoră astfel de situații, agresorul se simte motivat să continue, pentru că nu există consecințe ale comportamentului său. Și, tot din nefericire, ignorând, își reprimă de fapt emoțiile stârnite de acea persoană. Evident că este bine să evite situații sau persoane periculoase, dar nespunând nimic atunci când se întâmplă, nu face decât să motiveze acea persoană în continuare și să se lase pe el pe planul doi, acumulând de fiecare dată tristețe, furie sau frustrare. Și, cu atâtea emoții greu de gestionat, s-ar putea să explodeze și să agrezeze și el pe cineva sau chiar propria persoană.

CÂND VEZI, EȘTI LA FEL DE RESPONSABIL

Câteodată, copiii consideră că este grozav să fie în compania anumitor colegi, chiar dacă aceștia se poartă neplăcut cu alții. Martorii unei situații în care un copil este umilit, amenințat, exclus sau lovit au și ei o responsabilitate,

pentru că ar putea ajuta sau chiar preveni un astfel de eveniment. O vorbă bună către cel care are tendința de a răni pe cineva poate salva ziua. Adresând unui coleg furios simpla întrebare: „Ești în regulă? Te pot ajuta cu ceva?”, acesta poate fi ajutat să își descarce emoția și să nu mai rănească pe altcineva. Poate chiar acești martori i-ar putea comunica adultului de încredere că cineva are o zi mai tristă. Un semafor al emoțiilor în fiecare clasă, unde copiii să își poată pune numele, în funcție de emoția pe care o au, poate fi de mare ajutor.

E NORMAL SĂ CERI AJUTOR

Din păcate, de foarte multe ori, cei care cer ajutorul fie nu sunt ajutați imediat, fie se tem să nu fie denumiți pârâcioși și acceptă să pătească în continuare chiar și lucruri mai rele. O bună practică e aceea de a le descrie copiilor diferența dintre a proteja și a pârâ, pentru a le fi mai ușor să își găsească forța să ceară ajutor. Când copilul este agresat, jignit, lovit și povestește asta cuiva, nu e vorba de pârâ, ci de un mod firesc de a se ține în siguranță. Dar dacă povestește unui învățător sau profesor despre ce face un anumit coleg, deși comportamentul lui nu îl afectează nici pe el, nici pe ceilalți, ci doar vrea să îi cauzeze o neplăcere, atunci asta este pârâ, un comportament nedorit.

Noi, părinții, ar fi bine să le arătăm cum și când cerem și noi ajutorul fără rușine sau frică, pentru a modela acest comportament. Așadar, în astfel de momente, trebuie să spună „Stop” agresorului și să se îndrepte imediat către un adult de încredere care să îi susțină și față de care să-și poată descărca și emoția stârnită de acel moment neplăcut!

Tachinarea nu e mereu amuzantă

Acest titlu dezbate probleme de hărțuire și de tachinare și propune modalități de prevenire și stopare a acestor comportamente.

Bogdan și ceilalți colegi din stația de autobuz fac glume pe seama lui Radu și râd de blănița zbârlită și de hainele sale simple. Tachinarea lor continuă îl necăjește și îl întristează tare mult pe Radu.

Prin această lectură, micii cititori vor observa cum Radu este ținta tachinărilor colegilor și vor afla modalități de a opri acest comportament abuziv.

Ilustrațiile pline de expresivitate și personajele-animale îi vor ajuta pe toți copiii să înțeleagă și să recunoască fenomenul de **bullying emoțional**.



Toate cărțile din serie:



BOOKZONE

