

LIBRIS | We know
JESSICA WOODY

**GHID
PRACTIC
ANTI-
BULLYING
pentru
FETE**

**GESTIONAREA INTIMIDĂRII și
CREȘTEREA STIMEI DE SINE**

Ilustrații de Mary Kate McDevitt
Traducere de Mihaela-Veronica Busuioc



NICULESCU



Ești în siguranță 9

Cum să folosești acest ghid 11

CAPITOLUL 1: Ce este bullyingul? 13

CAPITOLUL 2: Bullyingul se poate manifesta în diferite forme 33

CAPITOLUL 3: Sugestii și propuneri pentru a-ți crește reziliența 53

CAPITOLUL 4: Ia atitudine pentru binele tău 73

CAPITOLUL 5: Navigând în și între cercurile de prieteni 91

CAPITOLUL 6: Ia atitudine pentru binele altora 109

Resurse 126

Referințe 127



CE ESTE BULLYINGUL?

Ai uneori impresia că bullyingul se practică peste tot și că este inevitabil? Bullyingul poate cauza foarte multă suferință și frustrare, dat fiind că poate părea un fenomen complicat și greu de înțeles. Vestea bună este că nu trebuie să simți și tu acest lucru. Ai dreptul să te simți în siguranță, protejată și să ai încredere în tine. De aceea, este extrem de important să te înconjori de oameni care te sprijină și te fac să te simți bine și să eviți, respectiv să ieși, din situațiile nefavorabile și să le lași în urmă. Rolul acestei cărți este de a te ajuta să înlături confuziile din jurul acestui subiect, să explice acest fenomen, astfel încât să nu mai pară atât de complicat și nici atât de greu de combătut. Putem lua atitudine împotriva bullyingului și chiar putem stârpi acest flagel, cu atât mai mult cu cât ne unim forțele, iar primul pas în acest sens este să înțelegem ce înseamnă acest termen.



Să descompunem bullyingul în elementele sale componente

Bullyingul definește situația în care cineva recurge la cuvinte și acțiuni menite să controleze pe altcineva sau situația în care se află persoana controlată. El poate provoca sentimente din cele mai dureroase și poate face ca victima să se simtă respinsă și rușinată. Bullyingul se poate manifesta sub multe forme, dar totul se reduce la putere și control. Unii copii cred că pentru a fi iubiți de alții este nevoie să aibă mai multă putere, acest lucru însemnând ca ei să poată influența alegerile celorlalți. Probabil că-ți vin în minte câteva fete care par să aibă o astfel de influență. Dar în vreme ce unele dintre ele au o abilitate uimitoare de a-și folosi influența pentru a face lucruri bune, altele își folosesc influența pentru a controla și a domina. Această luptă pentru putere și control, care se manifestă printr-o purtare agresivă repetată, se numește bullying.

Comportamentul răutăcios se poate manifesta de la o vârstă fragedă. În cazul fetelor de seama ta, un astfel de comportament este, de exemplu, să nu-i lase pe anumiți copii pe terenul de joacă. Acesta se poate agrava, iar când acele fete ajung la vârsta gimnaziului, agresivitatea lor poate crește; astfel pot ajunge să-i lovească pe alții pe la spate, în sens figurat sau în sens propriu, și să vrea să-i manipuleze. Când cineva încearcă, în mod repetat, să te lipsească de putere și control – să te rănească verbal, emoțional sau/și fizic, – numim acest fenomen bullying.

Să luăm un exemplu. Sasha stă singură pe o bancă în curtea școlii. Două fete mai mari trec pe acolo, se uită urât la ea și șușotesc „secrete” despre ea. Colega ei de clasă, Reena, se află în apropiere și vede ce se întâmplă. Reena se hotărăște să se așeze lângă Sasha și o întreabă ce mai face, iar Sasha îi mărturisește că se simte rănită și dată la o parte. Nu i se mai întâmplase așa ceva până atunci și de aceea nu știa cum să se comporte față de acele fete. Se simțea neajutorată. Pentru a o ajuta pe Sasha să se simtă mai bine, Reena îi propune să facă o plimbare împreună, îndepărtându-se de fetele mai mari care s-au purtat urât cu ea.

În acest exemplu, poți identifica elemente-cheie specifice bullyingului? Da, fetele mai mari încearcă să câștige putere asupra Sashei și există de asemenea semne că încearcă să o rănească emoțional. Dar un alt element important este acela că Sasha se află într-o astfel de situație pentru prima dată. Bullyingul înseamnă un comportament răutăcios repetat, astfel încât dacă acele fete continuă să se comporte la fel de mai multe ori atunci când o întâlnesc pe Sasha, abia atunci vom putea vorbi despre bullying.

Este purtarea acelor fete față de Sasha acceptabilă? Bineînțeles că nu! Reena a făcut un lucru extraordinar arătând empatie față de Sasha. Și-a dat seama cum s-ar putea simți Sasha și s-a așezat alături de ea din compasiune. Iată de ce au foarte mare nevoie fetele: de bunătate, empatie și compasiune. Acceptă și tu această provocare data viitoare când vezi un prieten sau o prietenă într-o situație asemănătoare și implică-te la rândul tău!

Bifează toate căsuțele care descriu experiențe pe care le-ai trăit și tu (acest chestionar este realizat pe baza datelor statistice relevante la nivelul comunității noastre):

- Unu din cinci copii (cu vârste între 9 și 12 ani) spune că fie a fost victima „cyberbullyingului” (hărțuire pe internet, hărțuire cibernetică), fie l-a practicat, fie a asistat la așa ceva.
- Unu din cinci elevi spune că a fost victima bullyingului.
- Unu din opt elevi care au fost victime ale bullyingului spune că a fost ținta bătăii de joc, că i s-au pus porecle jignitoare, că a fost insultat.
- 70% dintre copii spun că au încercat să ajute pe cineva care a fost victimă a bullyingului la școală.
- Aproape o treime dintre elevii care au fost victime ale bullyingului spun că acest lucru le-a afectat relațiile de prietenie.
- Aproximativ 70% dintre elevi spun că, în urma faptului că au fost victime ale bullyingului, au ajuns să aibă sentimente negative față de propria persoană.
- 44% dintre copiii care au fost victime ale bullyingului spun că acesta părea să aibă legătură cu aspectul lor fizic.
- Mai mult de jumătate dintre manifestările de bullying încetează atunci când un coleg sau o colegă intervine în ajutorul victimei.

- Peste jumătate dintre elevii (cu vârste între 12 și 18 ani) care au fost victime ale bullyingului spun că bully-ul (autorul bullyingului) a putut influența ceea ce alți copii credeau despre ei.
- Trei din patru elevi au spus că au recurs la strategia de a pretinde că bullyingul nu-i deranja.
- Dintre elevii care au declarat că au fost victime ale bullyingului, 13% au spus că au fost ținta bătăii de jos și că li s-au pus porecle jignitoare. Alți 13% dintre ei au spus că au fost subiect de bârfă și s-au lansat zvonuri despre ei, 5% au declarat că au fost împinși sau loviți, iar 5% au spus că au fost excluși în mod intenționat de la unele activități.
- S-a constatat că elevii care au fost victime ale bullyingului sunt de două ori mai predispuși la îmbolnăvire fizică, prezentând simptome precum durerile de cap și de stomac.
- Copiii audiați în calitate de victime ale bullyingului au declarat că au adoptat o mare varietate de strategii antibullying. Între acestea s-au numărat blocarea cyberbully-ului (60%), faptul de a-i spune unui părinte despre bullying (51%), ignorarea persoanei agresive (43%), raportarea acestui comportament către website-ul sau aplicația gazdă (30%), renunțarea temporară la folosirea dispozitivului care permitea conectarea la internet (30%).

De ce unii copii recurg la bullying?

Nu avem un răspuns exact și nu putem indica o cauză specifică a acestui comportament. Fiecare copil este unic și există o mulțime de factori care contribuie la formarea identității lor. Oamenii au personalități și experiențe de viață din cele mai diverse, care influențează alegerile pe care le fac și felul în care se comportă. Cel mai adesea, copiii care se simt apreciați, ascultați și susținuți probabil că simt mult mai puțin nevoia de a practica bullyingul, respectiv de a lipsi pe altcineva de putere și control. Am identificat câteva aspecte care merită examinate în încercarea de a determina cauza acestui comportament în rândul copiilor.

O organizație internațională de caritate denumită *Ditch the Label* („Renunță la etichete!”) a efectuat un studiu pe tema cauzelor bullyingului, urmărind să determine totodată caracteristicile acestui comportament. Au reușit să identifice, între alți factori, cinci factori de bază de natură să favorizeze acest tip de comportament agresiv. Astfel, cei care practică bullyingul:

1. Se confruntă cu traume și foarte mult stres.
2. Au fost învățați să răspundă prin comportamente agresive.
3. Au o stimă de sine scăzută.
4. Sunt ei înșiși victime ale bullyingului.
5. Au o situație dificilă acasă.

Acest studiu arată că experiențele de viață negative și relațiile tensionate pot avea impact asupra alegerii făcute de unii copii de a recurge la bullying. Așadar, dacă cineva te tratează astfel, privește mai atent la factorii care îl pot predispuce să devină un bully.

Iată un exemplu de astfel de scenariu:

Frankie provine dintr-o familie destrămată – tatăl și mama ei s-au despărțit pe când ea avea 9 ani. Încercând să se adapteze la noua situație, se simțea singură și frustrată. În primele luni de la despărțirea părinților, și-a format niște obiceiuri foarte urâte. La antrenamentele de fotbal, Frankie a început să o agreseze pe o colegă care juca pe aceeași poziție.

În exemplul de mai sus, Frankie a trecut printr-o traumă în urma despărțirii părinților, care a fost urmată de o perioadă stresantă. În loc să-și gestioneze acele sentimente într-o manieră pozitivă și să elibereze din stresul acumulat, Frankie a ales să se adapteze printr-un comportament agresiv. Putem reține din această situație că Frankie s-a confruntat cu cel puțin trei dintre factorii enumerați: traumă și stres, o situație dificilă acasă și relații instabile. Examinând situația ei în ansamblu, adulții și prietenii din viața ei îi pot oferi sprijinul de care are nevoie.

Bullying versus tachinare

Nu putem spune despre orice copil care se poartă urât că este un bully. Există o linie foarte subțire între bullying și tachinare, respectiv necăjire. Copiii pot fi de-a dreptul răi uneori, dar asta nu înseamnă că-i putem califica imediat ca fiind „bullies”. De regulă, este necesar să fie întrunite cel puțin trei condiții pentru ca un comportament să se poată numi bullying. În primul rând, este necesar să existe un dezechilibru în raportul de forțe. De exemplu, cineva mai mare ca vârstă sau mai solid, cu un statut social pe care îl consideră superior, își poate alege ca țintă o persoană pe

care o consideră mai slabă, respectiv inferioară. În al doilea rând, purtarea rea se repetă; nu este un incident izolat și ajungi să simți că acea persoană se poartă urât cu tine tot timpul. Iar în al treilea rând, simți că acea persoană este pornită să te agreseze: verbal, emoțional sau/și fizic.

Prin urmare, a fi răutăcios nu echivalează cu a practica bullyingul. Poate părea o observație banală, dar acesta este adevărul. Este important să știm ce înseamnă bullyingul și să-l definim corect. Dacă fetele etichetează orice răutate a cuiva față de ele ca fiind bullying, alții vor putea crede că nu este mare lucru și pot să nu acorde importanță acestui fenomen. Putem vedea asta foarte des în școli, dat fiind că mulți copii se grăbesc să numească bullying câte o faptă sau un comportament urât, care însă este doar atât și nimic mai mult. Comportamentul urât nu este scuzabil și nu ar trebui să îl întâlnim, mai ales în școli, care ar trebui să fie un mediu sigur și primitor. Dar trebuie să-l reclamăm așa cum este, iar acest lucru ne va ajuta să îl deosebim de bullying.

Pe parcursul cărții îți voi prezenta strategii care să te ajute să treci cu bine prin unele dintre situațiile neplăcute în care se poate întâmpla să te afli, deosebind bullyingul de comportamentul urât. Te rog să îți minte ca, atunci când purtarea cuiva întrece măsura și prezintă toate cele trei caracteristici ale bullyingului, să-i spui ce se întâmplă unui adult în care ai încredere. Pe lângă strategiile recomandate de mine aici, adulții sunt în măsură să-ți ofere ajutorul suplimentar de care poți avea nevoie. În orice situație te-ai afla, amintește-ți că-ți poți face auzită vocea, nu te teme să vorbești și să ceri ajutor și ai încredere că îl poți obține.

EVALUARE

Este momentul să exprimi ceea ce gândești și simți tu despre bullying, ținând seama de ceea ce ai învățat până acum. Gândește-te la o împrejurare în care un elev sau o elevă, o persoană cunoscută, a fost victima bullyingului, fiind agresat(ă) de alt elev(ă). De ce crezi că bully-ul s-a dezlănțuit asupra victimei? Ce ai învățat din acest eveniment despre comunicarea sănătoasă?

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated multiple times for writing.