



**SELF  
HELP**

**COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE**

Cum să faci față găștilor



**COPING WITH CLIQUES.**

**A workbook to help girls deal with gossip, put-downs, bullying & other mean behavior**

Susan Sprague © 2008

New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, USA

**CUM SĂ FACI FAȚĂ GĂȘTILOR.**

**Mic ghid pentru adolescente: cum să faci față bârfelor, umilințelor, intimidărilor și altor comportamente răutăcioase**

Susan Sprague

Copyright © 2015 Editura **ALL**

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**SPRAGUE, SUSAN**

**Cum să faci față găștilor: mic ghid pentru adolescente: cum să faci față bârfelor, umilințelor, intimidărilor și altor comportamente răutăcioase** / Susan Sprague; trad.:

Margareta Manole. - București: Editura ALL, 2015

ISBN 978-606-587-361-2

I. Manole, Margareta (trad.)

159.9

---

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **ALL**, is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **ALL**.

Editura **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

**www.all.ro**

Redactare: Delia Petrescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Alexandru Novac



Susan Sprague

# Cum să faci față găștilor

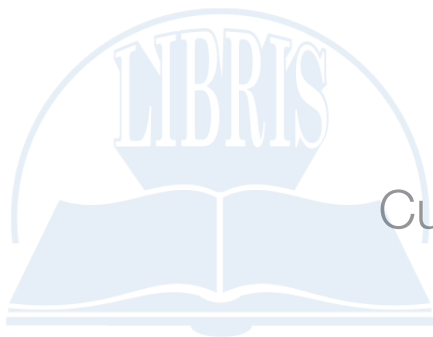
**Mic ghid pentru adolescente:**

Cum să faci față bârfelor, umilințelor, intimidărilor  
și altor comportamente răutăcioase

Traducere din limba engleză de  
Margareta Manole







## Cuprins

Introducere .....	7
<b>Partea I. Doar pietrele mă pot răni...</b>	<b>9</b>
Activitatea 1: Auu, săracul copil – acceptă că ești rănită ....	10
Activitatea 2: Recunoaște-ți sentimentele – acceptă că ești tristă.....	14
Activitatea 3: Culoarea mâinii.....	17
Activitatea 4: Tachinarea – șicanarea .....	20
Activitatea 5: Jocul nesfârșit al telefonului .....	25
Activitatea 6: Când rolurile se inversează .....	30
Activitatea 7: Rămâi fermă și arată-le că tu contezi.....	35
Activitatea 8: Când tu ești agresorul – O, nu!.....	40
Activitatea 9: Ești o parte a problemei?.....	44
Activitatea 10: Șicanarea – cum să îți dai seama din timp că faci asta.....	48
Activitatea 11: Bârfele și cum să le recunoști .....	51
Activitatea 12: Cum să le povestești părinților despre problemele tale, fără ca ei să se panicheze .....	54
<b>Partea a II-a. Răutatea în persoană sau perfecțiunea întruchipată?</b>	<b>59</b>
Activitatea 13: Fata visurilor vs. fata respinsă .....	60
Activitatea 14: Oglindă, oglinjoară .....	65
Activitatea 15: Ce ar trebui să nu îți placă în această situație? .....	68

Activitatea 16: De la studii citire – ce-ți spune cultura pop...	72
Activitatea 17: Nu ești deloc așa!	76
Activitatea 18: Cunoaște-te pe tine însăși	80
Activitatea 19: Clișee, clișee, clișee	83
Activitatea 20: Frumusețea exterioară sau cea interioară?	86
Activitatea 21: Când este prea mult?	90
Activitatea 22: Onestitatea – utilă sau supărătoare?	93
Activitatea 23: Independentă vs. supusă	97

### **Partea a III-a. Să intri sau nu într-o gașcă?** 101

Activitatea 24: Cine ține gașca unită?	102
Activitatea 25: Furtuna – când gașca se ceartă	105
Activitatea 26: Inamicul este în apropiere și te urmărește..	108
Activitatea 27: Reguli, reguli, reguli	112
Activitatea 28: Dacă ai fi regina Universului	115
Activitatea 29: Drepturile prietenelor	119
Activitatea 30: Analizează găștile de la școală	122

### **Partea a IV-a. Hărțuitorul virtual, informații elementare** 127

Activitatea 31: Cunoaște-te pe tine – ești un agresor virtual?	128
Activitatea 32: Profilul unui agresor	131
Activitatea 33: Cum să te aperi online	135
Activitatea 34: Când agresorul virtual este un prieten	139
Activitatea 35: Care este IQ-ul tău virtual?	144
Activitatea 36: Un profil scris pentru a crea probleme	149
Activitatea 37: Fă-ți propriul profil	152
Activitatea 38: Vocabularul mesajelor	156
Activitatea 39: Intimitatea contează – cum să te protejezi online	161
Activitatea 40: Când să-ți alertezi părinții	164



## Introducere

Nu te invită nimeni la petreceri, alături de „ceilalți”? Colegii râd de tine pe Facebook? Ai fost amenințată pe Messenger de un necunoscut? Sau ai probleme cu găsirea unor prietene care să te susțină atunci când cea mai populară fată din școală se ia de tine?

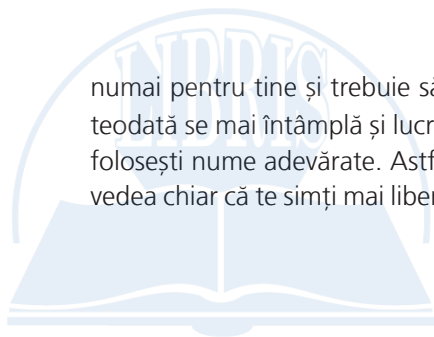
Dacă ai răspuns „da” la oricare dintre aceste întrebări, să știi că nu ești singura. Adolescența a fost dintotdeauna perioada în care fetele își delimitează terenul, iar îndată ce fac asta, tu te simți lăsată pe dinafară. Această carte te va ajuta să știi:

- ce să faci dacă cineva te jignește;
- ce să faci dacă cineva te insultă într-un e-mail;
- ce să faci dacă cineva râde de tine în mediul online;
- cum să nu fii subiectul bârfelor;
- cum să-ți dai seama când șicanarea s-a transformat în hărțuire;
- când să ceri ajutor în cazul agresiunilor;
- cum să faci față sentimentelor rănite și furiei;
- cum să găsești prietene care să-ți rămână alături.

Când vei termina de citit, îți vei da seama, cu uimire, cât de puternică și încrezătoare ai devenit. O să fii capabilă să spui tot ce crezi, fără a te înjosi. Iar în suflet o să ai acel sentiment de căldură și de lumină, care vine din sinceritatea față de convingerile tale.

Un aspect foarte important: în unele activități o să scrii despre persoane reale – din gașca ta sau din altele. Aceste activități sunt

numai pentru tine și trebuie să le completezi în intimitate. Dar câteodată se mai întâmplă și lucruri neprevăzute. Așa că ai grijă să nu folosești nume adevărate. Astfel vei evita să rănești pe cineva și vei vedea chiar că te simți mai liberă să spui ceea ce crezi cu adevărat.







## PARTEA I

# Doar pietrele mă pot răni...

Probabil că ai mai auzit această vorbă și știi cum se termină: „pentru că vorbele nu o fac niciodată”. Adevărul este că vorbele pot răni. Și, chiar dacă fizic nu rup oase, pot să îți distrugă spiritul. Imaginează-ți următoarea situație: este prima zi de școală. Ți-ai ales hainele cu grijă, ai o nouă coafură și ai vorbit cu cea mai bună prietenă timp de o oră, seara trecută, spunându-i toate detaliile. Ziua următoare, în timp ce mergi pe hol, aceasta te privește și zice cu voce tare: „De unde ai aia? De la magazinul cu haine de mâna a doua?” Toată lumea se uită la tine și simți că urechile îți ard de rușine. Înainte să răspunzi, clopoțelul sună și rămâi acolo, singură.

În aceste situații, trebuie să-ți identifici sentimentele, în loc să fugi spre frigider sau să-ți chinui fratele mai mic sau, și mai rău, să iei telefonul și să împrăștii bârfe și furie. Nu poți să devii fata puternică și încrezătoare care vrei să fii, dacă nu îți identifici sentimentele și nu știi cum ar trebui să reacționezi.

# 1

## Auu, săracul copil – acceptă că ești rănită

### Să începem...

Prietenia este cea care face viața extrem de amuzantă și interesantă. Dar ce se întâmplă când cea mai bună prietenă a ta spune ceva care îți distruge încrederea în tine? Poți să împaci durerea pe care o simți cu prietenia? Răspunsul este „da”. Poți să începi acest proces prin recunoașterea voluntară a sentimentelor rănite și nu prin a te închide în tine.

Fără prieteni, ai putea să te trezești dimineața când sună ceasul, gândindu-te doar la ocupațiile monotone pe care le ai zilnic – groaznic! Prietenii te ajută să te gândești la lucrurile cu care ți-ai putea umple ziua, în afară de școală, teme și activități. De fapt, prietenii îți dau acel impuls de a ieși pe ușă – știi că o să împărtășești vești noi, o să râdeți și o să vă ascultați reciproc.

Dar nu este mereu vorba despre râsete. Imaginează-ți câteva prietene care stau la cafenea, vorbind despre tipul drăguț de la ora de științe, când, deodată, Brianna îi spune lui Emily:

— Ai avea o șansă cu el, dacă ai avea părul ca al lui Kelly și nu așa de subțire.

Toată lumea se întoarce să se uite la Kelly, al cărei păr blond, cu firul gros, fără nici măcar un vârf despicat, îl invidiază toată școala. Cum poate Brianna să spună asta? Chiar noaptea trecută Emily a dormit la ea și au stat treze până la ora 2.00, vorbind despre dragostea ei. Erau prietene încă din grădiniță, și-au împărtășit mereu secretele și s-au susținut reciproc.

În timp ce Emily stă acolo, incapabilă să răspundă, trece printr-un amalgam de emoții: neîncredere, uimire, gelozie și furie. Dar nu spune nimic. Când sună clopoțelul, anunțând sfârșitul pauzei de masă, toată lumea își ia ghiozdanul și pleacă.

Acasă, după școală, Emily nu mai este furioasă, dar se simte deprimată și tristă. Se aruncă în fotoliul ei preferat, în fața televizorului,

și se uită la o telenovelă. Intriga serialului este atât de complicată încât, până la cină, se simte mai bine.

Când se gândește la ce a spus Brianna, se hotărăște să vorbească a doua zi cu ea, să afle de unde a venit acea remarcă. Va fi capabilă să facă asta, fără toate acele emoții care o tulburau.

Imaginează-ți că ești o altă prietenă de-ale lui Emily și ai decis să o suni după incidentul din cafenea. Scrie un dialog în care vorbiți despre sentimentele ei. Întrebările de mai jos te vor ajuta să începi.

- Ce soluții îi propui?
- Cum reacționează ea?
- Crezi că este mai bine să îi spui să vorbească cu Brianna imediat sau să aștepte? De ce?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

activitatea 1 • Auu, săracul copil – acceptă că ești rănită

...și mai ai ceva de făcut!

Amintește-ți o situație în care una dintre prietenele tale apropiate te-a rănit, intenționat sau nu.

Describe locul în care erați.

---

---

---

---

Care a fost primul sentiment pe care l-ai avut?

---

---

---

---

Ce ai spus?

---


---

---

---

---

Ce ai făcut când ai rămas singură?



---

---

---

---

---

---

Ce ai simțit a doua zi în legătură cu incidentul?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 2

## Recunoaște-ți sentimentele – acceptă că ești tristă

### Să începem...

Intenționat sau nu, unele fete fac câteodată remarci care te supără. De cele mai multe ori, nu știi cum să le interpretezi și rămâi cu sentimente de tristețe pe care ai putea încerca să le ignori. Până la urmă, prietenii nu ar trebui să se rănească reciproc, nu-i așa? Greșit! Fie că este vorba de o fată din altă gașcă sau de una dintre prietenele tale, aceasta te-a insultat. Este important să-ți recunoști sentimentele, în loc să le negi. Admite ce s-a întâmplat și acesta va fi primul pas spre rezolvarea problemei.

Este vineri seara și Shauna este acasă la Jessie. Această locuință face ca proprietatea lui Donald Trump, Mar-a-Lago, să pară o cocioabă! Precum se spune în reclamele pentru mașini, este complet dotată: sistem home theater, piscină și patru dormitoare. Și camera lui Jessie arată ca o imagine din reviste, cu pat cu baldachin, banchetă la fereastră și dressing.

Cât despre Shauna, ei bine, ea trebuie să împartă dormitorul cu sora ei răsfățată, în vârstă de opt ani. Și încă este norocoasă că are o casă, de vreme ce părinții ei sunt divorțați.

Cum stă holbându-se la decorul maroniu și acvamarin, zice melancolică:

— Ce cameră fabuloasă! Ai putut să îți alegi singură culorile și să cumperi accesoriile?

Jessie îi aruncă o privire și răspunde:

— Nu, mama folosește firma de design de interior din oraș.

Face o mică pauză, apoi adaugă:

— Cred că este greu pentru tine să-ți împarți camera, dar cred că este drăguț că ai decorat-o cu vechile fotolii puf ale mamei tale.

Fața ei exprima compătimire, dar cuvintele au lovit-o pe Shauna. Jessie este prietena ei. Au fost colege de școală din clasa a III-a, iar

Shauna a ascultat-o și a susținut-o de-a lungul unor perioade foarte grele. Acum spune așa ceva?

Shauna recunoaște – se poate ca Jessie să-i fie prietenă adevărată, dar cuvintele ei au rănit-o și au întristat-o.

În rândurile de mai jos, scrie despre experiențele tale cu o prietenă care te-a întristat neintenționat. Întrebările următoare te vor ajuta să începi.

- Ce ai făcut în legătură cu tristețea ta?
- Ai fost sinceră cu sentimentele tale? De ce, da? De ce, nu?
- Ai avut încredere în prietena ta și ai vorbit despre sentimentele tale? De ce, da? De ce, nu?
- Dacă ar fi să treci din nou prin acele momente, ai reacționa diferit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

activitatea 2 • Recunoaște-ți sentimentele – acceptă că ești tristă

...și mai ai ceva de făcut!

Rolurile s-au inversat. Scrie despre momentele când ai rănit-o neintenționat pe cea mai bună prietenă a ta. Cum a reacționat? Cum ai răspuns și de ce?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Să începem...

Pentru fete poate fi greu să accepte că sunt furioase. Până la urmă, amintește-ți ce spune mama când frații tăi se ceartă: „Așa-s băieții”. Dar când te cerți cu sora ta, zice: „Tu ar trebui să știi mai bine”. Oamenii cred că este în regulă ca băieții să-și exprime furia într-un mod mai deschis decât fetele, dar asta nu este relevant. Orice persoană se enervează la un moment dat. Ce se întâmplă când ești furios? Poți simți că tot corpul se încordează sau că fața se înroșește. Poți fi morocănos cu toată lumea, fără să știi exact de ce. Se poate ca nici măcar să nu-ți dorești să fii cu prietenii tăi. Indiferent de felul cum te afectează mânia, este mai ușor să o tratezi, dacă îi recunoști simptomele.

Atât Jennifer, cât și prietena ei Tara vor rolul principal în piesa de teatru a școlii. O altă prietenă, Jessica, îi spune că Tara se laudă că audiția ei a fost mult mai bună decât a lui Jennifer. În sinea ei, Jennifer nu crede asta, deși o mică parte din ea bănuiește că Tara ar putea avea dreptate. Își tot repetă că ceea ce a spus Tara nu le afectează deloc prietenia – ele doar concurează pentru același rol. În timp ce se gândește la asta, începe să o doară stomacul.

Apoi mai este și gașca lui Ashley. Toate sunt prietene dintr-un motiv bun. Iubesc același gen de muzică, aceleași filme, le place să petreacă timpul la mall, iar – ca să spunem adevărul – cea mai bună parte a zilei este când stau toate la cafenea. Dar când Erin râde în fața tuturor de băiatul de care Ashley este îndrăgostită, acesteia îi vine să plângă. Cum poate Erin să facă asta? Știe foarte bine cât de mult îl place Ashley. Dintr-odată, Ashley nu se poate gândi decât să se cufunde într-o cutie de înghețată.

Gândește-te la momentele în care erai supărată din cauza vorbelor unei persoane. Bifează reacțiile pe care le-ai avut atunci.

- Ți s-a înroșit fața.
- Ai oftat.
- Ai izbucnit în plâns.
- Te-a durut capul.
- Te-ai simțit detașată.
- Te-a durut stomacul.
- Ai simțit că nimic din jurul tău nu era real.
- Te-ai simțit agitată.

Surpriză! Dacă ai avut vreuna dintre aceste reacții ca răspuns la o situație stresantă, ceea ce ai experimentat a fost probabil furie, un sentiment normal, de altfel. Chiar dacă nu ai avut niciuna dintre aceste reacții, data viitoare când o să te afli într-o situație tensionată, fii foarte atentă la sentimentele tale.



...și mai ai ceva de făcut!

Ce faci – cel mai probabil –, dacă o prietenă te enervează?

1. Mergi acasă și te culci.
2. Ți spui că nu contează ce gândește prietena ta.
3. Încerci să faci haz de asta în fața găștii.
4. Ți lovești sora sau fratele.
5. Ți spui prietenei tale că ești furioasă și de ce.
6. Mănânci un castron uriaș de înghețată.
7. Ți scrii o scrisoare prietenei tale și apoi o rupi.
8. Țipi la părinții tăi.
9. Ți lovești câinele.

Dacă ai acționat ca la punctele 4, 8 sau 9, este timpul să-ți reevaluezi reacțiile la furie. Respiră adânc pentru a te calma.

Dacă, de cele mai multe ori, ai acționat ca la punctul 1 sau 6, da, înghețata este delicioasă și un pui de somn este bun după un eveniment stresant, dar gândește-te la asta: încerci să îți potolești mânia sau să o înlocuești cu altceva?

Dacă ai acționat frecvent ca la punctul 2 sau 3, ești în pericolul de a-ți nega mânia. Ia în considerare posibilitatea de a o lăsa să se manifeste într-un mod mai constructiv.

Dacă întotdeauna ai reacționat ca la punctul 5 sau 7, ai muncit mult pentru a-ți da seama că nu poți să lași ca furia să te macine. Nu este cel mai bun lucru să răspunzi imediat. Dar, îndată ce îți controlezi pe deplin reacțiile, poți să abordezi persoana respectivă. Sau, dacă problema nu este atât de importantă, scrie o scrisoare despre sentimentele pe care le încerci. Apoi rupe-o. O să simți cum tensiunea și stresul dispar.

## 4 Tachinarea – șicanarea

### Să începem...

Toți tinerii tachinează. Cu siguranță știi asta, dacă ai un frate sau o soră care adoră să te enerveze. (Și știi cum frații îți pot afecta liniștea!) De fapt, probabil că și tu ți-ai tachinat prietenele când te-ai simțit stingheră, când ți-a plăcut de acel cineva care o să rămână anonim sau când te-ai simțit atât de bine cu prietenele tale, încât tachinarea părea în regulă. Când este vorba numai de tachinare, persoana tachinată știe că poate să îi spună oricând celeilalte persoane să se oprească. Dar ce se întâmplă când tachinarea merge prea departe? Dacă cea mai bună prietenă a ta exagerează, ei bine, ai putea să dai vina pe ea, pe moment. Dar ce se întâmplă când cineva din gașca ta vrea să pună la punct o fată? De obicei, va reuși să atingă un punct sensibil, iar rezultatul este o înțepătură dureroasă pentru cealaltă fată.

1. Mandy a văzut-o pe Lakeisha mergând spre stația de autobuz și i-a făcut cu mâna.  
— Vrei să mergem la film în seara asta? Mama a zis că ne duce ea. Lakeisha a fost încântată.  
— Sigur, hai la „Odeon”, să vedem noul film al lui Nancy Drew. Mandy s-a strâmbat la ea.  
— Și, poate, ar trebui să cumperi niște acadele și o coardă de sărit, să le iei cu tine.  
Lakeisha a bătut-o pe umăr.  
— Și o să iau și niște scutece pentru tine, dragă!
2. Lakeisha și Mandy au văzut-o pe Paige, o fată din altă gașcă, stând la coadă pentru a vedea cel mai nou film de acțiune. Paige le-a văzut și ea și i-a spus tare fetei de lângă:  
— Ei, uite, chiar le-au lăsat afară. Aveți voie să vedeți un film pentru copii de peste 13 ani?