

## Traduceri

### Ce înseamnă “bullying”?

O mulțime de tineri au o bună idee a ceea ce înseamnă bullying deoarece se confruntă cu el în fiecare zi! Bullying este atunci când cineva rănește sau sperie pe cineva intenționat, iar persoana care este victimă se află în incapacitatea de a se apăra. În general intimidarea se repetă la infinit:

- \* Lovituri sau alte acte care pot răni fizic o persoană;
- \* Răspândirea de informații false/cu caracter negativ despre o persoană;
- \* Excluderea intenționată a unora din anumite grupuri;
- \* Tachinarea unora într-un mod răutăcios;
- \* Convingerea unor anumite persoane pentru a ataca în grup pe altele;

Bullying se realizează și pe cale electronică, cunoscut ca “cyber-bullying”. Se întâmplă atunci când adolescenții sau copiii necăjesc pe ceilalți prin intermediul internetului, telefonului mobil sau alte surse tehnologice, astfel:

- \* Trimițând sms-uri, e-mail-uri sau mesaje instant (Ymessenger, Skype, MSN etc) cu caracter malițios;
- \* Postând imagini sau comentarii răutăcioase despre alții pe blog-uri, site-uri etc;
- \* Folosind id-ul altora pentru a răspândi zvonuri, minciuni despre alții;

### De ce copiii rănesc pe alții?

Sunt o mulțime de motive pentru care copiii fac rău celorlalți, fie ocazional sau foarte des. Îți sună familiar măcar una dintre acestea ? :

- \* Fiindcă îi văd pe alții făcând acest lucru;
- \* Fiindcă este ceea ce trebuie să faci pentru a face parte din grupul “potrivit”;
- \* Deoarece mă face să mă simt mai puternic, mai deștept, mai bun decât persoana pe care o rănesc;
- \* Deoarece este cea mai bună metodă pentru a evita ca alții “să se ia de mine”;

Oricare ar fi motivul, intimidarea celorlalți este un subiect pe care nu ar trebui să-l tratăm superficial. Fie că ne-am confruntat cu situația de victimă sau de agresor. Fie că am fost noi, au fost prieteni, cunoscuți. Nu contează. Trebuie recunoscute efectele pe care acest gen de agresiune îl are pe termen lung.

## Efecte

Dacă ai auzit vreodată comentarii de genul “Nu e nimic deosebit! Se întâmplă tot timpul!” să știi că nu ești singurul. Majoritatea oamenilor nu iau în serios ideea de “bullying” decât în situațiile în care sunt confrunțați cu povești/situații deosebite.

\* Se întâmplă mai des decât ai putea crede!

Studii efectuate arată că între 15-25% din studenții din SUA sunt agresați cu o oarecare regularitate, în timp ce 15-20% afirmă că sunt agresori. (Melton et al, 1988; Nansel et al, 2001)

\* Poate distruge viitorul unui copil!

Adolescenții care îi agrează pe ceilalți sunt mult mai predispuși la renunțarea școlii, decât ceilalți. De asemenea sunt mult mai predispuși la a deveni fumători, dependenți de droguri, de a se încăiera în luptele dintre găști. (Nansel et al, 2003; Olweus, 1993)

\* Unele victime sunt atât de speriate încât renunță la școală!

Peste 160 000 de studenți din SUA preferă să stea acasă decât să se ducă la cursuri de teama devenirii țintei altora. (Pollack, 1998)

\* Poate conduce la mari probleme pe termen lung!

Copiii care agrează pe alții sunt implicați mai des în luptele de stradă, vandalizarea proprietăților private, ori alt fel de infracțiuni, renunțând la școală. 60% din băieții ce au fost în perioada gimnaziului ori liceului agresori au până în 24 de ani și cel puțin o condamnare penală. (Olweus, 1993)

Ești cumva victimă?

Așadar ești o victimă a agresiunilor celorlalți, nu? Cred că te simți groaznic. Dar nu contează cât de rău te simți uneori din această cauză, ar trebui să știi că nu ești singur. Acesta-i adevărul. Sunt o mulțime de copii în această lume care se confruntă cu această situație zilnic; și chiar dacă uneori te simți singur, sunt o mulțime de feluri prin care tu și ceilalți puteți opri genul acesta de violență.

Sfaturi:

\* Întotdeauna să vorbești cu un adult.

Poate uneori este greu să vorbești cu un adult despre acestea, dar ei te pot ajuta să stopezi intimidările. Vorbește cu o persoană adultă în care ai încredere: părinți, profesori, vecini, consilierul psihologic. Dacă ai vorbit până acum cu un adult și acesta nu a luat nicio măsură, vorbește cu un altul. Iar dacă i-e teamă sau rușine să vorbești despre acestea cu un matur, atunci vorbește cu cineva apropiat, frate, soră, văr/vară, prieten. Având pe cineva care să te susțină te poate face să te simți mai bine, mai puțin speriat.

\* Rămâi întotdeauna în grup.

Copiii-agresori îi aleg adesea pe aceia care sunt în genere singuri. Este mult mai ușor pentru ei să-și manifeste "forța" în fața unora ca aceștia. Dacă îți petreci o mare parte a timpului în compania altora, devii o "țintă" mai puțin accesibilă, iar în cazul în care ai de-a face cu o asemenea situație, vei avea persoane care să te susțină, care să te apere.

\* Dacă este un loc sigur, încearcă să faci față persoanei care te intimidează. Asta nu înseamnă însă că trebuie să ripostezi prin luptă sau prin a-i plăti cu aceeași monedă. Pur și simplu spune-i celui care te agresează că nu îți place ceea ce faci și că trebuie să înceteze. Încearcă să rămâi calm și să vorbești cu acesta. Cei care agresează sunt mai mult interesați să observe că îi pot răni și că îi pot întrista pe ceilalți. Dacă îi este teamă să vorbești de unul singur cu cel care te rănește, roagă pe cineva să îți fie alături. Cel mai adesea agresorul este predispus să asculte ceea ce ai de spus atunci când nu ești singur, decât să te intimideze. Și dacă nu poți, atunci pleacă, mergi mai departe. E OK! Dar fii sigur că vorbești cu un adult!

\* Dacă ești victima a unei forme de cyber-bullying nu încerca să răspunzi. Atunci când încerci să ripostezi, există posibilitatea să agravezi situația. Vorbește cu cineva de încredere despre acestea și încearcă dacă este posibil să primești mesaje doar de la persoanele pe care le cunoști. Încearcă să prindeți sau să salvați e-mail-urile neplăcute pe care le primești pentru a le arăta unui adult.

\* Înscrie-te în diferite cluburi ori participă la activități pentru a cunoaște alți copii. Uneori înscrierea în cluburi sau practicarea activităților care îți plac îți pot fi de folos. Gândește-te la înscrierea într-o echipă sportivă sau la un curs de artă de exemplu. Vei întâlni copii ce împărtășesc aceleași pasiuni și îți poți face prieteni!

Ce să nu faci dacă ești o victimă.

NU:

\* ... gândi că totul se întâmplă din vina ta. NU este! Nimeni nu merită să fie rănit.

\* ... contraataca fizic sau verbal persoana care te agresează. Acestea nu te vor ajuta în niciun fel, și cel mai probabil vei ajunge într-o mare problemă. Pe deasupra ar trebui să dovedești că ești mult mai bun decât cel care te agresează.

\* ... trebuie să păstrezi totul pentru tine crezând că pur și simplu se va termina de una singura. E normal că vrei să ignori pe cel care te agresează și să speri că va înceta, ori că cel care îți face rău își va găsi o altă victimă. Adesea violența arată de unii nu se va opri fără intervenția directă a unui adult sau a altor copii. Așa că nu uita să spui atunci când ești victima unui act de bullying!

\* ... renunța la școală ori la cluburile pe care în mod normal le frecventezi doar de teama de a fi rănit. Absența de la școală ori din locurile care îți plac nu este modul de a te proteja. Ai dreptul să fi acolo!

\* ... gândi că ești un pârâcios dacă îi spui unui adult ceea ce ți se întâmplă. Faptul că spui NU are nimic de-a face cu acela că pârâști.

\* ... te automutila! Nu te răni. Unii copii care sunt victime ale bullying-ului cad într-o stare de tristețe și de depresie, ajungând în situația în care se automutilează deoarece cred că nu este nimic altceva ce ei pot face. Însă acesta nu este răspunsul. Caută ajutorul în cei apropiați ție și spune-le ce simți și ceea ce ți se întâmplă.

Ești martor al bullying-ului?

Așadar nu ești nici victimă a bullying-ului și nici agresor. Însă se întâmplă altora și tu îi poți ajuta! Pentru a stopa bullying-ul fiecare trebuie să lase de la sine și să se implice. Și deși ți-ar fi ușor să ramai indiferent ori simplu spectator ori să ignori, gândește-te că fiecare are nevoie din când în când de puțin ajutor. Încearcă să te pui în situația celui care suferă. Cum te-ai simți?

Aici sunt câteva sugestii:

\* Spune-i unui adult ceea ce ai văzut. Mulți copii sunt mult prea speriați pentru a vorbi cu un adult despre ceea ce li se întâmplă, temându-se că cei care îi agresează vor afla și situația s-ar putea înrăutăți. Chiar dacă pare puțin cam înspăimântător să vorbești cu un matur despre ceea ce vezi, să știi că este calea corectă. Vorbește cu un profesor, cu părinți, cu asistenta școlii ori cu consilierul psihologic. Dacă ți-e puțină teamă poți cere unui prieten să te însoțească. Fi sigur să spui exact ceea ce ai văzut.

\* Oferă sprijinul celui care este afectat de bullying. Uneori cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru o persoană care este victima bullying-ului este acela de a-i fi aproape și de a-i fi prieten. Încearcă să mergi cu el/ea acasă, să vorbești în timpul școlii și nu numai, să-l incluzi în activități sociale sau școlare sau doar să petreci timp cu el/ea pentru a putea înțelege prin ceea ce trece. Poate ți se par a fi lucruri fără prea

mare valoare, dar pentru cel care este o victimă a bullying-ului este o modalitate de a vedea și de a crede că nu este singur și că este important pentru cineva.

\* Opune-te persoanei care îi intimidează pe alii. Dacă poți spune-i că ceea ce face este greșit și fără amuzament. Dacă reușești, încearcă să obții susținerea și din partea altor amici.

Ești cel care îi agresează pe alții?

Dacă ești agresiv cu alții, trebuie să recunoaștem un lucru. Rănirea altora nu are nimic cool. Însă pentru a recunoaște că ești un agresor este nevoie de curaj. Dar nu este suficient. Trebuie și să încetezi să-i mai rănești pe ceilalți. Aceasta este direcția corectă!

Iată niște sfaturi pentru a înceta să faci rău celorlalți și a învăța să-i respecti aproapele:

\* Gândește-te la acțiunile tale și la modul în care îi afectează pe ceilalți. Dacă ai senzația că glumind pe seama numelor celorlalți, rănind sau vorbind urât este amuzant înseamnă că ai uitat cum este să fi la rândul tău o victimă. Necăjirile, loviturile, excluderea celorlalți dintr-un grup – toate acestea rănesc. Toți am suferit la un moment dat și știm cum se simte – îngrozitor!

Așadar, atunci când ai tendința să faci rău cuiva încearcă să te pui în pielea lui, să te gândești la cum se simt și pur și simplu să nu faci ceea ce ai dorit; să te oprești.

\* Vorbește cu un adult. Faptul că îi rănești sau îi jignești pe alții nu ar trebui să fie motive ca tu să te simți bine. Dacă asta e ceea ce simți ori dacă nu știi sigur de ce faci toate acestea atunci vorbește cu un adult despre acestea. Cu toate că poate crezi că nu te va înțelege ori te va băga în alte probleme, un matur te poate ajuta. Încearcă să vorbești cu un părinte, cu consilierul educativ sau cu consilierul psihologic care îți poate fi de mare ajutor în a înțelege de ce faci lucrurile astfel și cum le poți rezolva.

Sursa:

<http://stopbullyingnow.hrsa.gov/index.asp>

<http://stopbullyingnow.hrsa.gov/index.asp?area=main>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Bullying>

Boeru Alice, Vîrlan Georgiana, Niță Claudia, Găitănaru Alexandra, Dragomir Alina, Lazăr Ionuț

Clasa a VIII-a B, Școala "Alexandru Vlahuță", Focșani

Toate școlile au fost nevoite să ia atitudine și un rol activ anul acesta în Săptămâna antybullying. Începând de luni 19 până vineri 23 noiembrie săptămâna se va baza pe agresivitatea în funcție de rasă, credință sau cultura și intimidarea cibernetică.

Geraldine Loughran discuta despre importanța "Săptămânii antibullying" acum fiind al 3lea an:

"Studiul Departamentului de Educație din 2007 arată că bullyingul se manifestă de la naționalitate, culoarea pielii până la religie și trebuie luată atitudine în privința acestui lucru. Am considerat că "Săptămâna antibullying" este un mod de a susține concepția școlilor despre cum sărbătorească diversitatea și în același timp abordarea corespunzătoare a bullyingului referitor la rasă, credință, și cultură".

"Studiul a dezvăluit deasemenea că intimidarea cibernetică este o formă relativ rară de bullying care li se întâmplă copiilor sau persoanelor tinere în comparație cu alte forme ale bullyingului, oricum nu au fost făcute studii aprofundate asupra acestui fenomen. Am vrut să avertizăm asupra acestei posibile forme de agresivitate."

"Intimidarea în școli poate avea urmări serioase pentru copii, ducând la subestimare, depresii, reducerea meselor zilnice. Sperăm că școlile vor folosi această săptămână ca un stimul pentru a lua măsuri de a preveni și rezolva această problemă"

NIABF vor oferi de asemenea un număr limitat de ateliere trimise direct în școli de către Echipa de Teatru, din 19-30 noiembrie 2007. Prin participarea copiilor au ca obiectiv să pună la încercare percepțiile acestora asupra altor persoane și vor aminti probleme ca discriminarea sau rasismul. Childline( un membru al NIABF) vor oferi ateliere care au ca scop furnizarea informațiilor elementare despre folosirea în siguranță a tehnologiilor și tehnici de a ameliora incidentele bullyingului cibernetic.

Încântată de campanie, Philomena McDermott,

vicepreședinte al NIABF zice:

"Săptămâna antibullying este o oportunitate excelentă de a aminti școlilor de politica lor antibullying și aceasta în practică. Participarea copiilor și a tinerilor este esențială pentru a asigura efectul strategiilor antibullying. Trebuie să amintim tuturor să lucreze împreună și să promoveze mesajul că, comportamentul agresiv este inacceptabil."

Sursa:

<http://www.selb.org/news/news2007/antibully/antibullying.htm>

Diana Coroi, Andreea Bogdan, Andreea Marin și Mihai Bostan, cls a VIII-a B, Școala "Alexandru Vlahuță" din Focșani