

Sfaturi pentru copii

Kidscape te poate ajuta. Ne dorim să le oferim sprijin copiilor și familiilor care se confruntă cu situații de bullying și să colaborăm cu profesorii și cu alți profesioniști pentru a asigura siguranța copiilor. Putem să punem capăt bullyingului doar dacă lucrăm împreună.

Kidscape și-a luat angajamentul de a le oferi sprijin comunităților diverse din Anglia și Țara Galilor. Ne dorim să ajutăm toți copiii și toate familiile care se confruntă cu situații de bullying. Din acest motiv, ne bucurăm că putem să îți oferim aceste sfaturi traduse în limba ta. Sperăm că vor fi utile.



Ce este bullyingul?



Bullyingul reprezintă orice comportament care este menit să rănească victima, este repetat și presupune ca victimei sau victimelor să le fie greu să se apere (altfel spus, agresorul este cel care deține puterea). Cel mai adesea, agresorul este un alt copil, dar poate fi și un adult.

Cum se manifestă bullyingul?

Conform copiilor, cea mai frecventă formă de bullying o reprezintă apelativele jignitoare (cuvintele pot dura la fel de mult sau chiar mai mult decât violența fizică). Bullyingul mai poate fi fizic sau emoțional și se poate manifesta față în față sau online (cyberbullying).

Concentrarea pe „diferențe”

Agresorii iau adesea în vizor orice tip de „diferențe”. Cu toții suntem unici, dar unii dintre noi ieșim în evidență din anumite motive. Cu toții ar trebui să fim mândri de cine suntem. Dacă ești o victimă a bullyingului, nu este niciodată vina ta.

Diferența dintre bullying și tachinarea nevinovată

Tachinarea este în general un mod de a glumi cu prietenii și membrii familiei, dar poate ajunge să reprezinte bullying dacă nu avem grijă. Asigură-te că nu le rănești sentimentele altor persoane prin ceea ce le spui. Dacă observi că le-ai supărat sau le-ai făcut să sufere pe persoanele pe care le tachinezi, oprește-te și cere-ți scuze.

Sfaturi pentru copii

Ce ar trebui să faci dacă sunt o victimă a bullyingului



1 Ține minte că nu este vina ta.

Este posibil să îți fie frică, să te întristezi și să îți fie rușine, dar agresorul sau agresorii trebuie să se schimbe, nu tu.

2 Cere ajutor.

Nu suferi în tăcere. Gândește-te la un adult care ar putea să te ajute. Spune-i că ai nevoie de ajutorul său deoarece cineva te agresează. Dacă adultul respectiv nu îți oferă sfaturile de care ai nevoie, vorbește cu o altă persoană până când găsești pe cineva care te poate ajuta. Nimeni nu are dreptul să îți facă rău. O persoană puternică cere ajutor.

3 Notează ce s-a întâmplat.

Încearcă să ții un jurnal în care scrii despre incidente. Notează ce s-a întâmplat, când, și ce persoane au fost implicate. S-ar putea ca părintele sau îngrijitorul tău să te poată ajuta să faci acest lucru.

4 Cunoaște-ți prietenii.

Petrece-ți timpul doar cu persoane care te fac să te simți bine în pielea ta. Dacă o persoană te face să te întristezi sau să îți fie frică sau să faci lucruri pe care nu vrei să le faci, nu sunteți prieteni.

5 Exersează ca să poți lua atitudine la momentul potrivit.

Poate fi util să exersezi. Stai în picioare sau pe scaun în fața oglinzii, ține spatele drept, fă contact vizual, spune clar și ferm „Nu”. Nu îi oferi agresorului satisfacția de a reacționa la agresiunile lui.

Cine poate să te ajute

Aceste organizații le oferă consiliere și sprijin copiilor și adolescenților care se confruntă cu situații de bullying:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

The Mix: www.themix.org.uk (pentru persoanele sub 25 de ani)

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

6 Caută un loc sigur.

Dacă te afli în pericol, să nu îți fie rușine să te retragi. Fă ce trebuie să faci ca agresorul să nu te rănească. Dacă asta înseamnă să găsești un loc sigur în timpul pauzelor, cum ar fi o clasă sau biblioteca școlii, procedează așa. Cere ajutor cât mai curând posibil.

7 Nu uita că nimeni nu are dreptul să te rănească.

Dacă cineva te-a rănit fizic în vreun fel, te-a atins într-un mod care te-a jenat sau încearcă să te facă să faci ceva periculos sau riscant, cere ajutor de la o altă persoană. Dacă persoana cu care vorbești nu te ascultă sau nu te ia în serios, nu este vina ta. Caută o persoană care este dispusă să te ajute.

8 Iubește-te.

Când ești o victimă a bullyingului, este posibil să te întristezi și să te simți singur(ă), ca și cum ai fi o persoană fără valoare. Nu ești o persoană fără valoare. Ești o persoană grozavă și minunată și situația se va îmbunătăți. Fă lucruri care te fac să te simți bine în pielea ta. De exemplu, joacă-te cu un animal de companie, mergi la plimbare, practică un sport, cântă, uită-te la videoclipuri amuzante, joacă jocuri sau exprimă-ți sentimentele în scris, sub formă de poezii sau de cântece. Vrem să știi că nu ești singura persoană care se află în această situație. Mii de copii se confruntă cu bullyingul în fiecare zi. Împreună vom pune capăt bullyingului. Vei fi bine.

9 Apără alte persoane.

Cu toții putem contribui la oprirea bullyingului. Dacă vezi copii care sunt speriați sau se simt singuri, stai cu ei. Nu te alătura celor care îi agresează râzând de ei sau distribuind postări răutăcioase. Spune-le clar agresorilor că nu ți se pare amuzant ce fac și că nu îți place. Apără persoanele care sunt diferite. Arată-le că ești de părere că sunt grozave așa cum sunt.

 **KIDSCAPE**

Help With Bullying