Cum să fac față situațiilor de bullying

Program adresat adolescenților

unicef

OAK FOUNDATION

HUB PROTECȚIA COPILULUI

Terre des hommes
Sprijin copiilor.

Programul dat este elaborat de Fundația Terre des hommes Moldova ca parte a proiectului „Eforturi comune pentru a combate bullying-ul în Moldova, finanțat de UNICEF Moldova.

Opiniile exprimate aparține autoarei și nu reflectă neapărat poziția donatorilor.

Autoare:
Sorina Petrică, psihologă clinician și psihoterapeută cognitiv comportamental

Redactare: dr. hab. **Angela Savin-Zgardan**

Editare grafică: Print Caro

Terre des hommes
Sprijin copiilor.

Terre des hommes este cea mai importantă organizație elvețiană de ajutorare a copiilor. Fondată în 1960, organizația participă anual la eforturile internaționale de a îmbunătăți calitatea vieții a milioane de copii vulnerabili din întreaga lume.

Tdh activează în Republica Moldova începând cu anul 2004, fiind dedicată protecției copiilor.

Programele Tdh sunt orientate spre asigurarea ca toți copiii din țară să beneficieze de un sistem care le poate garanta supraviețuirea, protecția, dezvoltarea și participarea la evenimentele sociale, educaționale, culturale și de sănătate care îi privește.

Terre des hommes Moldova
str. Nicolae Iorga, 6, ap. 3,
MD-2009, Chișinău, Moldova
+373 22 238 039 / 22 238 637
mda.office@tdh.ch
tdh-moldova.md | childhub.org
facebook.com/tdhmoldova

© Reprezentanța Fundației Elvețiene „Terre des hommes – Lausanne” în Republica Moldova – 2021

Cuprins

INTRODUCERE 4
Despre ce este vorba în acest Program? 5
Pentru cine este Programul dat? 5
Cum este organizat prezentul Program? 6
Obiectivele Programului 6

MODULUL 1. SĂ NE CUNOAȘTEM. EU ȘI CEILALȚI 7
1.1. Toți diferiți, toți la fel! 9
1.2. Despre relații. Viața e mai plăcută, când hoinărim împreună! 16

MODULUL 2. SĂ VORBIM DESPRE BULLYING 23
2.1. Ce este bullying-ul? 25
2.2. Tipuri și forme de manifestare a bullying-ului 38
1. Excluderea 38
2. Etichetarea (poreclirea) 39
3. Alte tipuri de comportamente de bullying 40
2.3. Cum ne referim la cei ce sunt implicați într-o situație de bullying 42

MODULUL 3. PUTEREA E ÎN ALEGEREA MEA 44
3.1. Împreună putem face diferența 46
3.2. Puterea ta constă în a alege dacă vrei să fii parte din problemă sau din soluție 49
3.3. Cum să imi iau puterea înapoi (ieșirea din victimizare) 55
Pasul 1. SPUNE 55
Pasul 2. Înțelege corect de ce ai fost tratat cu lipsă de respect (ai fost ținta bullying-ului) 60
Pasul 3. Înțelege corect ceea ce simți, precum și modalitatea în care ai reacționat 61
Pasul 4. Tratează-te cu respect atunci când treci printr-o situație dificilă (autocompasiunea) 65

BIBLIOGRAFIE 70

Introducere

Aproape fiecare dintre noi s-a întâlnit la un moment dat în viața sa, în copilărie sau adolescență, cu fenomenul de bullying. Acest tip de comportament este frecvent întâlnit în interacțiunile dintre copii sau adolescenți, mai ales atunci când aceste interacțiuni se desfășoară departe de ochii adulților.

Un copil sau un adolescent poate să trăiască bullying-ul sub diferite forme, unele dintre ele fiind mai ușoare, la limita dintre glumă și luarea în derâdere, altele fiind mai complexe. Toate formele de bullying lasă răni adânci.

Dacă ai trăit bullying-ul pe „pielea ta" în interacțiunea cu frații și surorile tale sau cu copiii vecinilor, sau cu alți colegi de școală, deja știi că bullying-ul este o experiență care lasă multă durere și confuzie, legată de imaginea ta personală (cine sunt eu?) și valoarea ta personală (cât de mult valorez în ochii celorlalți?).

Când în mod repetat ai fost tratat cu lipsă de respect și ai fost rănit gratuit, fără să fi făcut ceva prin care să justifici tratamentul respectiv, ai început să te îndoiești de tine, să te gândești că este ceva în neregulă cu tine, odată ce ești tratat în așa mod. Programul de față se adresează tuturor adolescenților care sub o formă sau alta s-au întâlnit în viața lor de școală cu bullying-ul.

- **Dacă ai fost vreodată în rolul de persoană care ai tratat pe cineva cu lipsă de respect** și l-ai rănit, fără ca acela să îți fi făcut nimic, programul de față te va ajuta să înțelegi mult mai bine ce se întâmplă în viața interioară a acelei persoane și totodată să îți pui niște întrebări și să înțelegi ce te motivează să te comporți așa. **Cu toții putem greși la un moment dat**. Important este că **niciodată nu e prea târziu să îndreptăm lucrurile atunci când am făcut o nedreptate.**
- **Dacă ai fost vrodată în rolul de martor** și ai asistat la o situație în care cineva a înjosit un alt coleg, programul de față te va ajuta să înțelegi ce poți să faci, încât să nu contribui prin simpla ta participare la nedreptatea pe care o vezi. Așa cum o sa afli pe parcurs, vei putea să decizi singur, dacă vrei **să fii parte din problemă sau din soluție.**
- **Dacă ai fost în rolul de persoană care a fost în mod repetat tratată cu lipsă de respect, înjosită** sau rănită, fară să fi facut ceva pentru a merita acest tratament, programul te va ajuta să înțelegi corect ce se întâmplă în lumea ta interioară, când cineva te tratează în mod repetat cu aceeași lipsă de respect, fără să aibă un motiv real și ce poți face, pentru a-ți lua puterea înapoi asupra vieții tale. **Este important să ne reamintim că nimeni nu merită să fie tratat așa!**

Suprinzător este că bullying-ul **se poate întâmpla oricui,** chiar şi oamenilor care au ajuns celebri. Poveștile lor de viață ne arată că, deși au fost tratați cu lipsă de respect de către alți copii sau adolescenți, au reușit să treacă prin aceste experiențe și să se ridice deasupra lor. Este încurajator să știi că alții au reușit să depășească aceste experiențe care le-au atacat demnitatea personală și respectul de sine.

Printre persoanele celebre care au trecut prin experiența bullying-ului și au reușit să își redobândească puterea asupra propriei vieți se numără: **David & Victoria Beckham, Barack Obama, Nicola McLean, Will Young, Rihanna, Alan Davies, Jonathan Ross, Phill Jupitus, Jamie Redknapp**.

Poveștile lor de viață aduc SPERANȚA – toți au fost în copilăria și adolescența lor țintele comportamentului de bullying și au reușit să își ia puterea înapoi. Pentru unii dintre ei bullying-ul a durat mai mult timp (ani), pentru alții – mai puțin. Ceea ce au învățat cu toții „pe pielea lor" este că bullying-ul este un tratament nedrept și nejustificat care, chiar dacă **„nu îți rupe oasele, îți rupe sufletul în bucăți"**.

Despre ce este vorba în acest program?

Viața de zi cu zi ne arată că, de foarte multe ori, adolescenții care își fac ușor prieteni și știu ce trebuie să facă, pentru a păstra aceste prietenii, pot ajunge să se comporte diferit cu colegii lor care sunt în afara grupului de prieteni. Chiar dacă ei sunt sensibili la cum se simt prietenii lor și se comportă cu grijă, astfel încât să nu îi rănească, devin indiferenți la cum se simt cei care nu fac parte din grupul lor și pot ajunge să îi trateze cu lipsă de respect, pentru a-și spori popularitatea în fața grupului de prieteni.

Dacă ai fost vreodată în această situație, programul de față te va ajuta să înțelegi mai bine fenomentul de bullying și urmările pe care le are asupra unei alte ființe umane. Activitățile din program îți vor permite să te pui în papucii unui coleg care a fost tratat cu lipsă de respect, pentru a deschide ușa empatiei. **Este important să îți reamintești că oricând poți ajunge să fii în locul acelei persoane.** Într-o anumită situație poți să faci glume la adresa unui coleg, pentru că ai spatele asigurat de prietenii tăi, în alt context poți chiar tu să fii ținta glumelor altui coleg care are o gașca mai mare ce îl urmează. Cu alte cuvinte, **„Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!"**

O poziție frecventă, în care te poți întâlni cu bullying-ul, este cea de martor. Prin exercițiile propuse în acest program vei ști ce să faci, dacă asiști la o situație de bullying, astfel încât să nu contribui la încurajarea comportamentului de bullying, ci să contribui la stoparea lui.

Pentru cine este acest program?

Acest program este adresat preadolescenților și adolescenților, adică elevilor cu vârsta cuprinsă între 10 și 18 ani.

Să trăiești zi de zi într-un corp care este în continuă schimbare, nu este foarte ușor. Şi nu doar corpul tău se schimbă, ci toată lumea pe care o cunoști se modifică, de la relațiile tale cu părinții și profesorii, la relațiile cu prietenii și colegii.

Când se produc atât de multe schimbări, atât în interior, cât și în experior, este firesc să ai senzația de haos și de copleșire.

- Sunt numeroase momente, când te poți simți ca un outsider (că ești lăsat pe dinafară), ca un minut mai târziu să primești un mesaj de la un pieten și sentimentul acesta de „a nu aparține" să dispară.
- Uneori poți să te simți foarte singur, alteori poți să plângi și să poți considera că ești singurul om de pe planetă care trece prin așa suferințe și că nimeni nu înțelege cu adevărat prin ce treci.

Dacă îți sună familiar cele expuse mai sus, e important să înțelegi că **nu ești singurul în această situație**. Toți am trecut prin asta! Chiar și acei colegi populari pe care îi admiri de la distanță. Și ei au momentele lor de nesiguranță. Face parte din ce însemnă să fii OM.

Dincolo de schimbările care au loc în corpul tău, viața ta socială este în continuă transformare. Adesea interacțiunile dintre colegi pot fi dureroase și pot lăsa urme adânci asupra modului în care te vezi ca persoană și asupra valorii pe care ți-o conferi. Frica de a nu fi diferit, de a nu ieși în evidență cu aspecte care ar putea să conducă la respingere și neacceptare din partea colegilor, sunt emoții care însoțesc adolescența. Şi nu e întâmplător! Aceste griji pe care le ai sunt firești, pentru că acum încerci să te definești pe tine ca ființă umană (cine sunt eu?), luând ca punct de referință modul în care se comportă colegii tăi cu tine, ce imagine și-au format despre tine și cum se raportează ei la tine. Toți am trecut prin asta!

Adesea, în goana după popularitate, după o imagine mai bună în ochii colegilor, după un statut de persoană care poate avea influență în grupul de prieteni, poți ajunge să faci lucruri prin care să produci multă suferință. Uneori poți să nu vezi această suferință, pentru că acorzi atenție la ceea ce obții – câți colegi au răs de gluma ta? Câți au văzut cum l-ai forțat pe colegul X să facă ce ai vrut tu? Alteori, cei care sunt răniți, pot să ascundă modul în care se simt sau să arate că nu îi deranjează, pentru a nu fi excluși din grup.

Cum este organizat acest program?

Acest program te va conduce pas cu pas atât la înțelegerea treptată a fenomenului de bullying, cât și a strategiilor de a-i face față, fie ca te regăsești în ipostaza de elev care este ținta comportamentului de bullying, fie că asiști la o astfel de situație în care sunt implicați alți colegi de ai tăi.

Programul este organizat pe mai multe module:

Modulul 1. Să ne cunoaștem. Eu și ceilalți – îți oferă posibilitatea, prin exercițiile propuse, de a te gândi la aspectele care ne definesc pe noi, oamenii: ce ne aseamănă, ce ne deosebește unii de alții, nevoia noastră de a avea prieteni și dificultățile pe care le putem avea, când stabilim relații cu ceilalți.

Modulul 2. Să vorbim despre bullying – include informații despre comportamentul de bullying și formele sale de manifestare, despre consecințele pe care le implică pe termen scurt și lung asupra vieții adolescenților.

Modulul 3. Puterea e în alegerea mea – cuprinde exerciții și recomandări practice legate de gestionarea situațiilor de bullying.

Obiectivele programului

- Identificarea aspectelor care definesc FIINȚELE UMANE, dicolo de cultură, de culoarea pielii, de statutul social sau notele pe care le avem la școală.
- Identificarea nevoii de a aparține și a stabili relații cu alți oameni.
- Conștientizarea fenomenului de bullying.
- Conștientizarea rolului pe care martorii îl au în menținerea bullying-ului.
- Creșterea nivelului de empatie față de colegii care sunt ținte ale bullying-ului.
- Cunoașterea unor modalități adecvate de gestionare a situațiilor de bullying în rol de martor (sprijinirea colegilor care sunt ținte ale bullying-ului, solicitarea ajutorului).

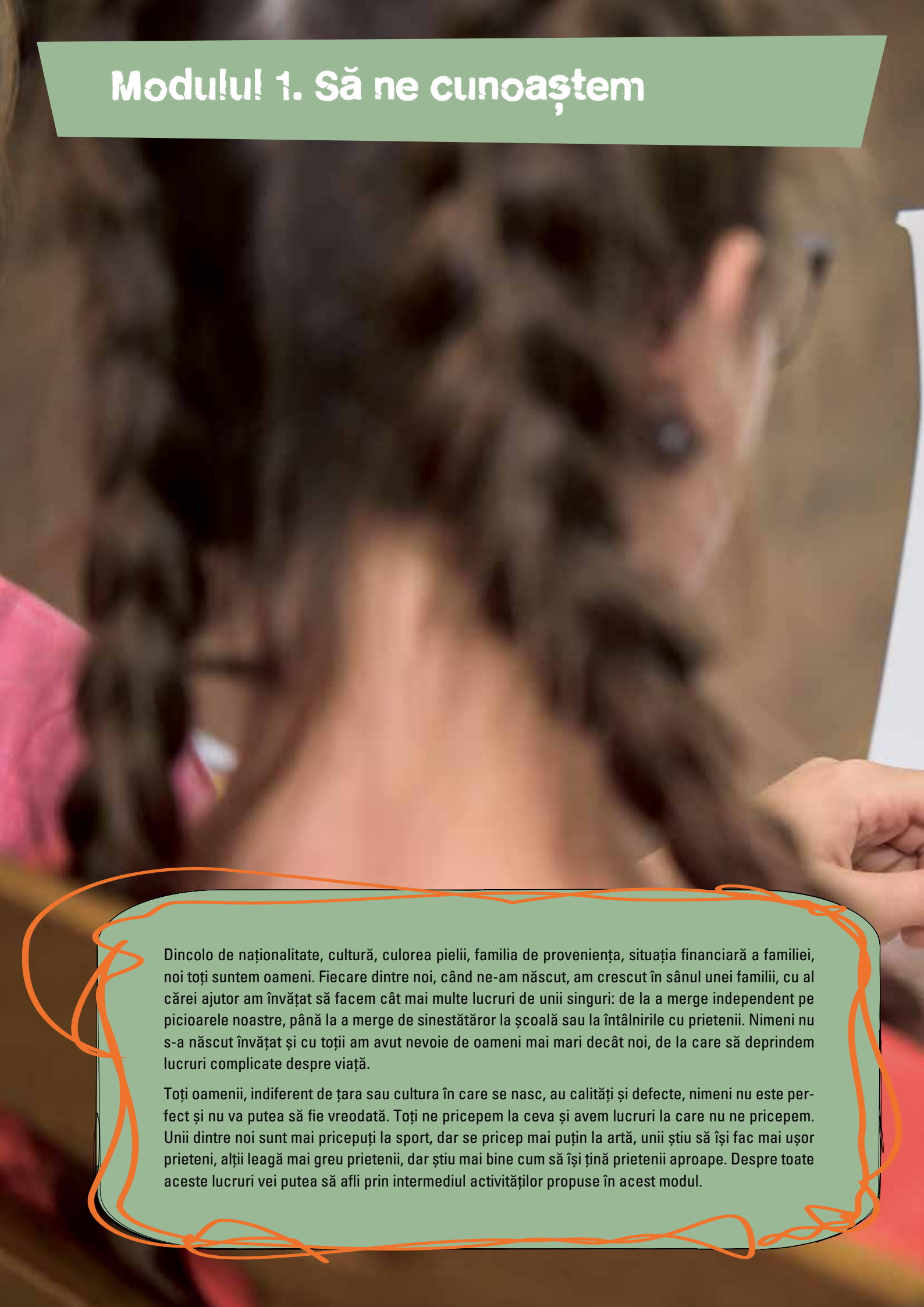
La finalul acestui program vei putea să răspunzi la următoarele întrebări:

- Ce este un comportament de bullying?
- Ce forme de manifestare are?
- Cum îl putem diferenția de alte tipuri de comportamente agresive?
- Care sunt cele mai frecvente forme de bullying pe care le întâlnești în școala ta?
- De ce uneori adolescenții fac lucruri prin care îi rănesc pe ceilalți sau îi tratează cu lipsă de respect?
- De ce ei repetă aceleași comportamente și nu se opresc, chiar dacă văd că au rănit persoana căreia i se adresează?
- De ce uneori adolescenții se distrează pe seama altor colegi și nu își dau seama că pentru cel din fața lor nu e distractiv ceea ce se întâmplă, ci e dureros?
- De ce uneori adolescenții fac cu intenție anumite lucruri, prin care rănesc o altă persoană?
- De ce o persoana rănită nu face nimic, să oprească comportamentul care o rănește?

De ce colegii care stau pe margine se mulțumesc să privească?

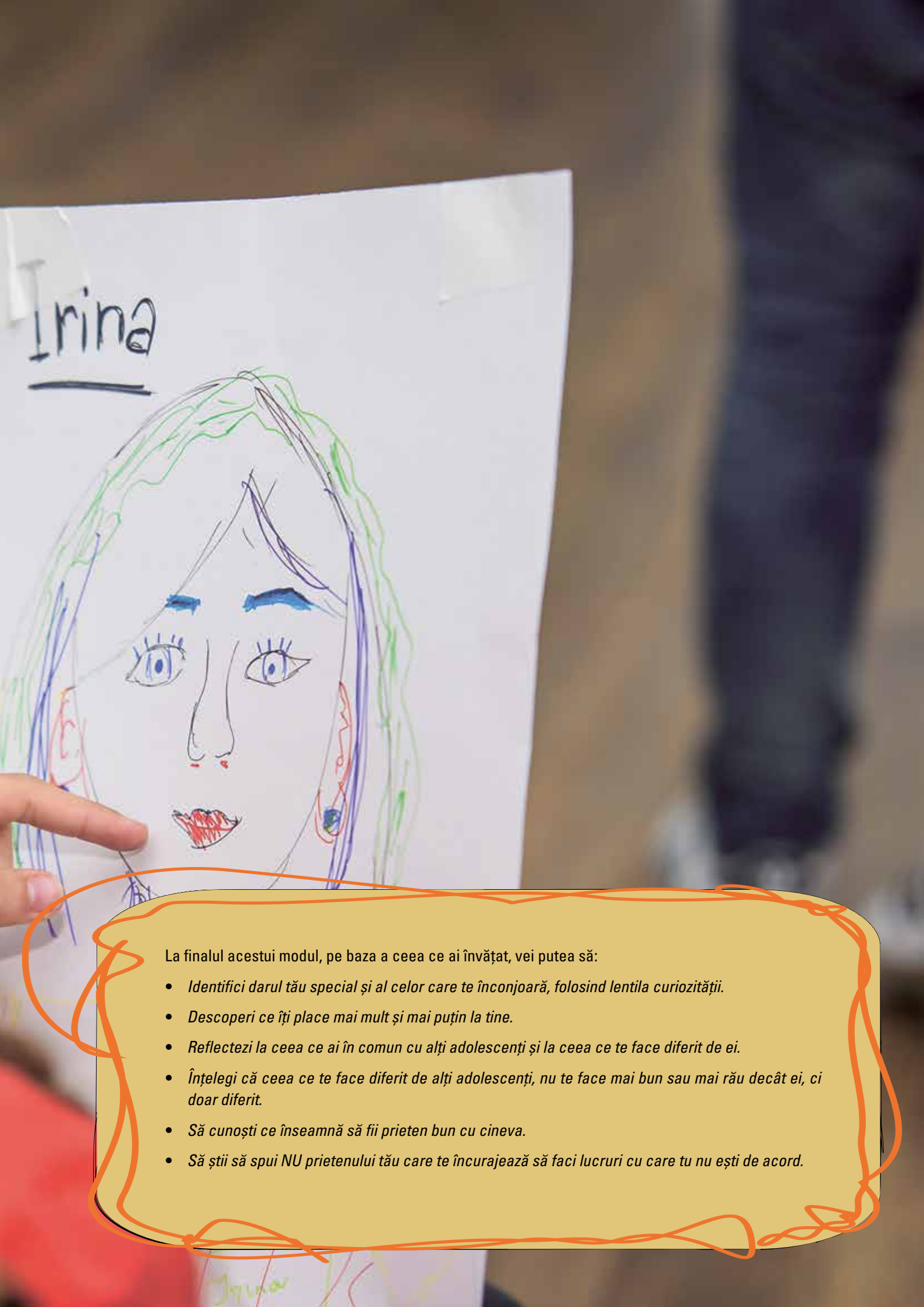
- Ce pot face pentru a stopa bullying-ul?

Modulul 1. Să ne cunoaștem



Dincolo de naționalitate, cultură, culorea pielii, familia de proveniența, situația financiară a familiei, noi toți suntem oameni. Fiecare dintre noi, când ne-am născut, am crescut în sânul unei familii, cu al cărei ajutor am învățat să facem cât mai multe lucruri de unii singuri: de la a merge independent pe picioarele noastre, până la a merge de sinestătăror la școală sau la întâlnirile cu prietenii. Nimeni nu s-a născut învățat și cu toții am avut nevoie de oameni mai mari decât noi, de la care să deprindem lucruri complicate despre viață.

Toți oamenii, indiferent de țara sau cultura în care se nasc, au calități și defecte, nimeni nu este perfect și nu va putea să fie vreodată. Toți ne pricepem la ceva și avem lucruri la care nu ne pricepem. Unii dintre noi sunt mai pricepuți la sport, dar se pricep mai puțin la artă, unii știu să își fac mai ușor prieteni, alții leagă mai greu prietenii, dar știu mai bine cum să își țină prietenii aproape. Despre toate aceste lucruri vei putea să afli prin intermediul activităților propuse în acest modul.



La finalul acestui modul, pe baza a ceea ce ai învățat, vei putea să:

- *Identifici darul tău special și al celor care te înconjoară, folosind lentila curiozității.*
- *Descoperi ce îți place mai mult și mai puțin la tine.*
- *Reflectezi la ceea ce ai în comun cu alți adolescenți și la ceea ce te face diferit de ei.*
- *Înțelegi că ceea ce te face diferit de alți adolescenți, nu te face mai bun sau mai rău decât ei, ci doar diferit.*
- *Să cunoști ce înseamnă să fii prieten bun cu cineva.*
- *Să știi să spui NU prietenului tău care te încurajează să faci lucruri cu care tu nu ești de acord.*

1.1. Toți diferiți, toți la fel!

La început o să ne jucăm pentru a înțelege mai bine, cum sunt oamenii și care e nevoia lor de a stabili relații de prietenie.

Să ne imaginăm că un extraterestru de vârsta ta ajunge din întâmplare pe planeta Pământ. Pentru că acest extraterestru vine de pe o altă planetă, el nu știe nimic despre oameni, despre nevoia lor de a avea prieteni și despre dificultățile pe care le pot avea, atunci când vor să își facă prieteni noi sau să intre într-un grup. Planeta de unde vine el este guvernată de alte reguli, iar semenii lui sunt foarte diferiți de ființele umane.

Imaginează-ți că ai fi ghidul acestui extraterestru pe planeta Pământ și ai avea sarcina de a-l învăța tot ceea ce știi, despre ce înseamnă să fii o ființa umană la vârsta adolescenței: ce îți place să faci, ce nu îți place să faci, la ce te pricepi cel mai bine, la ce te pricepi mai puțin bine, cum îți faci un bun prieten, ce îți place la prietenii tăi, ce ești dispus să faci pentru a-ți păstra prietenii pe care îi ai, ce dificultăți pot apărea în relațiile dintre adolescenți și cum pot fi depășite aceste dificultăți. Vei putea să te gândești la toate lucrurile de mai sus prin intermediul activităților pe care ți le propunem în acest program.

În fiecare modul, după exercițiile propuse, vor exista spații pentru notițe, reflecții etc. Poți să apelezi la aceste gânduri, notițe personale și mesaje importante pe care le notezi de fiecare dată, când îndeplinești exercițiile propuse și să le plasezi într-un jurnal de călătorie. La finalul programului vei avea propriul tău ghid care va include informațiile care au fost importante pentru tine, ceea ce ai învățat despre tine și despre ceilalți, despre relațiile dintre oameni și despre bullying, precum și despre strategiile eficiente de implicare în stoparea lui.

➢ Despre oameni

Te-ai gândit vreodată că oamenii care ne înconjoară au unele aspecte care sunt identice cu ale noastre și alte aspecte care îi fac diferiți de noi? Uneori ni se întâmplă să ne uităm la oameni (inclusiv la noi înșine) prin niște ochelari care ne permit să vedem doar ceea ce ne place sau ceea ce ne seamănă, sau ceea ce nu ne place, ori ceea ce ne face foarte diferiți.

Lentila pe care o folosesc cel mai des

Imaginează-ți că ai în fața ta un pahar gol. Îți este foarte sete și cineva vine și îți aduce ceva de băut. Acea persoană îți umple paharul pe jumătate și te servește.

Care e primul lucru pe care l-ai observa?

a) Am ceva de băut, oare ce gust are?

b) Am un pahar pe jumătate plin.

c) Am ceva de băut, dar e pe jumătate gol și nu cred că o să-mi potolesc setea.

Dacă ai ales varianta

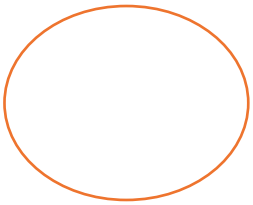
a) înseamnă că ai învățat deja să folosești **lentila curiozității**, ceea ce este de mare ajutor.

b) înseamnă că te-ai antrenat foarte mult în a folosi **lentila optimistă**, prin care privești pozitiv la ceea ce se întâmplă într-o situație.

c) înseamnă că te-ai antrenat în a folosi **lentila negativistă**, prin care vezi mai ușor ceea ce nu îți place într-o situație.

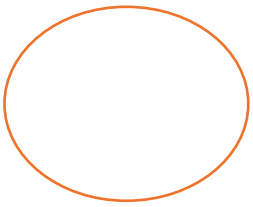
Ceea ce vedem într-o situație, este foarte important, pentru că ne face să ne simțim într-un anume fel.

De exemplu:



Imaginează-ți că te uiți la pahar și îți spui: *„Hm... arată ca băutura mea preferată. Oare ce gust are?" Cum te-ai simți?*

Desenează o față care ar exprima cum te-ai simți (*sau ca alternativă li se pot oferi mai multe fețe care exprimă diferite emoții şi ei urmează să aleagă fața care exprimă curiozitatea*).



Imaginează-ți că te uiți la pahar și îți spui *„Asta e tot ce primesc? Mi-e atât de sete că nu cred că o să-mi potolesc setea. Mai bine nu mi se oferea nimic, decât să primesc așa de puțin!"*

Desenează o față care ar arăta cum te-ai simți *(sau ca alternativă li se pot propune mai multe fețe care exprimă diferite emoții, iar ei trebuie să aleagă fața care exprima dezamăgirea, frustrarea, iritarea).*

Important de reținut!

- Nu băutura te face să te simți fericit sau dezamăgit, ci gândurile pe care le-ai avut în acea situație. În ambele cazuri există doar o jumătate de pahar de băut. Faptul că această jumătatea ți se pare un lucru bun sau rău, depinde de ce gândești tu. Așa se explică de ce în aceeași situație doi oameni pot să se simtă în mod diferit. Ei se uită la acea situație printr-o lentilă diferită. **Această lentilă este dată de gândirea lor și de faptul că ei au experiențe de viață diferite**.
- Dacă folosim lentila **lucrurilor care nu ne convin**, vom scăpa din vedere aspectele care ar putea să ne placă într-o situație.
- Dacă folosim **lentila lucrurilor care ne plac**, vom scăpa din vedere aspecte care ne deranjează și care sunt importante pentru noi.

Cea mai utilă este lentila curiozității. Atunci, când ești curios, presupui că nu ai încă o părere despre ceva și ai nevoie să experimentezi, să cunoști, să descoperi, astfel încât să vezi în ce măsură îți place sau nu, dacă e de folos sau nu.

➢ Eu și ceilalți

Uneori putem observa că lentila, prin care ne uităm la noi, poate fi diferită de cea prin care ne uităm la un alt coleg. Același lucru se poate întâmpla atunci când ne uităm la cineva cu care suntem prieteni ori la cineva care este mai puțin popular și nu ne este prieten.

De exemplu, putem folosi lentila „lucrurilor rele" atunci când ne uitâm la noi și putem utiliza lentila „lucrurilor bune", când ne uităm la alți adolescenți, în special la cei pe care îi admirăm. Când facem asta, vom vedea la noi doar **ceea ce nu ne place** și la ceilalți doar **ceea ce ne place**. Acest lucru ne va face să credem că suntem mai puțin importanți decât alții, mai puțin valoroși sau că nu suntem la fel de capabili ca și ei. Ambele lentile deformează realitatea. Atunci când vedem doar ceea ce nu ne place la persoana noastră, pierdem din vedere ceea ce ne place. Atunci când îi vedeam pe ceilalți mai capabili decât noi, mai buni, mai plini de calități, pierdem din vedere că și ei au lucruri la care nu se pricep sau au puncte slabe.

Te rugăm să citești următoarele întrebări şi să scrii răspunsurile tale în spațiile libere.

✓ Ce lentilă folosești, când te uiți la tine?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce lentilă folosești, când te uiți la prietenii tăi?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce lentilă folosești, când te uiți la colegii tăi de clasă cu care nu ești prieten?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce lentilă folosești, când te uiți la cei de vârsta ta care sunt mai puțin populari?

_____

_____

_____

_____

Pentru a întelege cum lentilele influențează modul în care ne privim pe noi înșine și pe ceilalți, te invitâm să te gândești la un aisberg.

Ştii ce este un iceberg?

Este o bucată foarte mare de gheață care plutește. Această calotă glaciară plutitoare poate fi o capcană pentru marinari, pentru că la suprafața apei se vede doar 10% din dimensiunea ei reală. 90% din aisberg se află sub apă, ascunse privirilor noastre care cercetează ce se află la suprafață.

Așa stau lucrurile și cu noi, oamenii. Când te uiți la tine sau la un alt coleg prin lentila lucrurilor care îți plac sau care nu îți plac, ești ca un marinar care se uită la bucata de gheață din fața lui și crede că ceea ce vede în acel moment este totul. Prin aceste două lentile putem vedea doar lucrurile care sunt la suprafață.

Sunt foarte multe lucruri referitoare la propria noastră persoană sau la colegi pe care nu le poți cunoaște, dacă te uiți doar la ceea ce se vede la suprafață. Avem nevoie să petrecem timp împreună, să avem experiențe comune, să vorbim despre noi și să ne ascultăm unii pe alții. Doar lentila curiozității ne poate ajuta să ne cunoaștem atât pe noi înșine, cât și pe ceilalți și astfel să aflăm ceea ce ne place, dar și ceea ce nu ne place.

Important de reținut!

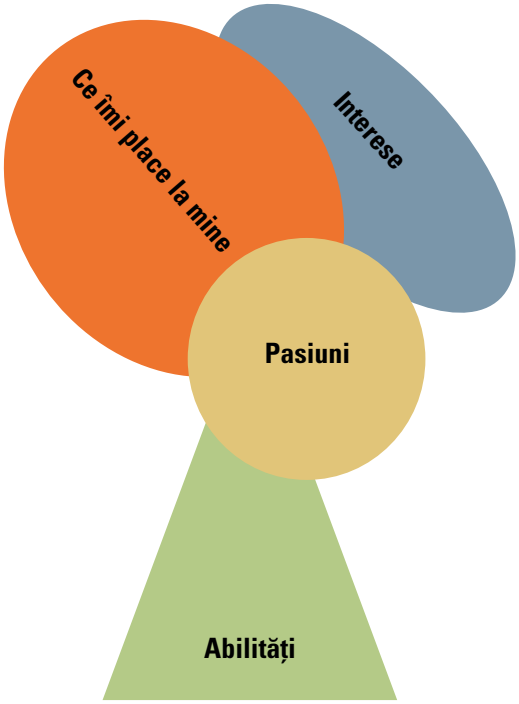
- Atunci când folosim lentila curiozității, putem afla despre noi înșine și despre ceilalți lucruri pe care nu le putem vedea cu ușurință, care sunt mai ascunse în adâncimea ființei lor și care au nevoie de timp pentru a fi descoperite.
- Pentru a descoperi cine ești tu sau cine este un alt coleg, ai nevoie de ochelarii curiozității.
- **Când ești curios, îți pui întrebări, cauți informații despre ceea ce te interesează, petreci timp și depui efort.**

Exercițiu de reflectat!

Când mă privesc prin lentila curiozității

Timp de 10 minute te invităm să faci un exercițiu care se numește „Eu-l puzzle", care îți va permite să folosești lentila curiozității și să descoperi ce îți place sau și ce nu îți place la tine, ce știi să faci bine, care sunt lucrurile la care te pricepi, ce te pasionează sau ce faci cu plăcere.

Pentru acest exercițiu vei avea nevoie de hârtii colorate de diferite forme, foarfece, lipici și creioane colorate.



- Folosește hârtiile colorate care au diferite forme, pentru a construi un puzzle al propriei tale persoane.
- Stabilește ce formă și culoare ți se par potrivite pentru diverse aspecte ale persoanei tale: ceea ce îți place la tine, ceea ce nu îți place, abilitățile pe care le ai (ce știi să faci bine) și interesele tale (ce îți place să faci).
- Scrie pe fiecare formă aleasă denumirea fiecărei părți a persoanei tale: (ex., hârtia albastră va fi pentru aspectele care îmi plac la propia persoană și pe hartia albastra voi nota toate lucrurile care îmi plac la mine).
- Pentru fiecare aspect al persoanei tale oferă câteva exemple. De pildă, pe hârtia albastră notează câteva denumiri de aspecte pe care le îndrăgești la tine, pe cea galbenă, exemple de lucruri pe care îți place să le faci. Procedează în același mod și cu celelalte două foi de diferite culori.
- Așază bucățile de hârtie împreună astfel, încât să formezi un puzzle (un tot întreg). Puzzle-ul pe care l-am făcut eu arată ca în exemplul de mai sus. Al tău va avea o formă diferită.
- Poți să îl rogi pe prietenul tău apropiat să alcătuiască și el un puzzle.

Te invitâm să te gândești la următoarele întrebări și să scrii în spațiile libere răspunsurile care îți vin în minte.

✓ Dacă ai face acest exercițiu cu toți colegii tăi de clasă, ce crezi că ai observa?

_____

_____

_____

_____

✓ Cum arată puzzle-ul tău personal comparativ cu cel pe care l-ai primit ca model?

_____

_____

_____

_____

✓ Cum crezi că va arăta puzzle-ul prietenului tău? Diferit sau la fel?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce crezi că ai avea în comun cu prietenul tău apropiat sau cu colegii tăi de clasă?

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

Nu știm dacă te-ai gândit la asta până acum, dar toți oamenii au în comun faptul că sunt ființe umane, nu sunt perfecți (adică au lucruri care le plac la propria persoană și lucruri care le displac), fiecare este bun la ceva (unii sunt buni la școală, alții au abilități fizice, alții știu să deseneze sau să danseze), fiecare are propriile lui pasiuni (lucruri care le fac cu plăcere) și exemplele pot continua.

➢ **Ce ne face să fim diferiți de ceilalți?**

Deși fiecare ființa umană are doi ochi, culoarea lor poate fi diferită. La fel stau lucruile cu toate însușirile fizice pe care le avem. Toți avem două picioare, dar forma lor poate fi diferită de la o persoană la alta.

Diferențele între noi, oamenii, pot veni de la mediul în care ne-am născut (cultura și familia noastră), de la abilitățile pe care le avem sau modul în care arătăm (culoarea ochilor, a pielii, cultura, forma corpului).

Te invităm să te gândești prin ce ești diferit și prin ce te asemeni cu prietenul tău cel mai bun sau cu colegul de bancă.

De exemplu, te poți asemăna prin faptul că amândoi sunteți băieți, dar sunteți diferiți prin faptul că aveți familii diferite.

Oferă cât mai multe exemple

1. Ne asemănăm prin..... suntem diferiți prin.....
2. Ne asemănăm prin..... suntem diferiți prin.....
3. Ne asemănăm prin..... suntem diferiți prin.....
4. Ne asemănăm prin..... suntem diferiți prin.....
5. Ne asemănăm prin..... suntem diferiți prin.....

Important de reținut!

Mesaj important! – Toți diferiți, toți la fel!

Toți avem aspecte care ne fac să fim asemănători și totodată diferiți în același timp. Diferența nu este un lucru rău. Uneori diferența înseamnă mai multă diversitate și mai multe posibilități de a învăța unii de la alții.

➢ **Fiecare are darul său special**

Te invităm să citești o poveste care te va ajuta să mai identifici câteva aspecte importante care te fac să fii diferit și asemănător în același timp.

A fost odată ca niciodată un Șoricel care credea despre sine că este cel mai mic și cel mai slab animal din pădure. Ori de câte ori se întâlnea cu un animal, Șoricelul găsea ceva ce admira la acel animal și se devaloriza pe sine. „Nu vreau să fiu şoarece", zise el. „Mi-aș dori să nu am acest corp mic, picioarele astea scurte și codița atât de subțire."

Într-o zi, mergând prin pădure, Șoricelul s-a întâlnit cu Leul. Șoricelul îl admira foarte mult și și-ar fi dorit din tot sufletul să fie la fel de mare și puternic ca el. Adesea observa că atunci când răgea Leul, toate animalele încremeneau de frică şi făceau cum dorea el. Soricelul s-a uitat cu sfială la Leu si i-a spus:

– *Mi-ar plăcea să fiu conducătorul pădurii ca tine, Leule!*

Leul a râs zgomotos și i-a răspuns:

✓ *Eu sunt mare și puternic, tu ești prea mic și slab, ca să poți să conduci toate animalele!*

Șoricelul se așteptase la acest răspuns. A lăsat capul în pământ și a plecat cu sufletul trist să își plângă soarta.

Nu după mult timp s-a întâlnit cu Gazela. Și pe ea o admira pentru ce putea să facă. Era în stare să alerge mai repede decât vântul. Șoricelul s-a uitat la ea și i-a spus:

✓ *Mi-ar plăcea să pot să alerg și eu ca tine, dragă Gazelă! Ai niște picioare atât de delicate, dar și foarte pricepute!*

Gazela a râs moale și blând și i-a răspuns:

✓ *Săracul de tine! Eu pot să alerg repede cu ajutorul picioarelor mele lungi. Uită-te la piciorușele tale scurte. Nu ai nicio șansă să te compari cu mine!*

Soricelul s-a întristat și mai tare. Toată ființa lui era copleșită de greutatea tristeții. Cu corpul încovoiat de mâhnire și cu lacrimile șiroind pe față, s-a îndepărtat de Gazelă, spunându-și în sinea lui: ***„Nu sunt bun de nimic, sunt doar un șoarece”****.*

Din cauza gândurilor lui negre, care îi treceau prin cap, nu a observat că a trecut pe lângă o altă cunoștință de-a lui, Maimuța. Maimuța l-a strigat de mai multe ori, până când Șoricelul a reușit să o vadă și să își dea seama cine este. Cu multă pricepere, Maimuța s-a mișcat cu ușurință printre crengile copacilor, până când a ajuns în fața lui. Șoricelul s-a uitat la coada ei lungă și subțire și i-a spus cu glas stins.

✓ *Mi-ar placea să am și eu o coadă așa de lungă ca a ta!*

Maimuța a chicotit și i-a răspuns:

✓ *Eu pot să mă cațăr cu ajutorul cozii mele elegante. Uită-te la codița ta subțire și scurtă, nici măcar nu se răsucește!*

Maimuța a plecat veselă către familia ei și l-a lasat pe Șoricel și mai trist decât înainte. O lacrimă nouă i s-a format în colțul ochiului și a început să îi alunece pe obraji. Același gând obsesiv pe care îl avea de fiecare dată, când îi plăcea ceva ce avea un alt animal, i-a revenit din nou: ***„Nu sunt bun de nimic, sunt doar un șoarece.”***

Cu fiecare experiență nouă Șoricelul ajungea să creadă din ce în ce mai mult că ***toate animalele din pădure erau speciale în felul lor și numai el era doar un șoarece mic, neimportant și neputincios****. Tot ceea ce îi mai rămăsese să facă, era să se ducă cât mai departe de ele, să găsească o gaură undeva, unde să se ascundă, astfel încât să nu îl poată vedea nimeni. A hoinărit prin pădure și, într-un final, a găsit un loc potrivit, o gaură care să îl țină ascuns de ochii celorlalți.*

După câteva zile de stat singur, departe de ochii celorlalți, în pădure s-a întâmplat ceva teribil. Șoricelul a auzit din gaura lui un zgomot atât de puternic și de înspăimântător, încât inima a început să-i bată cu putere. Era ca și cum toate animalele din pădure strigau după ajutor în același timp. Îl auzea pe Leu cum răgea, pe Gazelă cum plângea și pe Maimuță cum țipa. Era curios să vadă ce s-a întâmplat, dar în același timp avea o voce în interiorul lui care îi spunea: „Ce poți tu face? Ești doar un șoricel mic! Celelalte animale sunt mari și puternice și nu se pot descurca, cum crezi că le poți fi de folos?”

Chiar dacă îi era frică, de abia mai putea să mai respire, curiozitatea a câștigat lupta cu frica și șoricelul a scos nasul afară din gaură să afle ce s-a întâmplat. Pentru că nu putea să își dea seama de la distanță despre ce era vorba, a trebuit să meargă cât mai aproape de locul de unde veneau țipetele. Astfel a ajuns într-un luminiș. Abia atunci a reusit să înțeleagă cu adevărat ce se întâmplase de fapt – vânătorii veniseră în pădure și toate animalele erau acum prinse în cuștile lor mari.

Când animalele l-au văzut pe șoricel, o rază de speranță a apărut în ochii lor și au prins să țipe în cor:

✓ *Ajută-ne,ajută-ne, Șoricelule! Te rugăm, ajută-ne!*

Șoricelul, însă, se uita la ele speriat și neputiincios.

✓ *Sunt doar un șoarece! Nu pot să conduc ca tine, Leule, nici să alerg ca tine, Gazelă, și nici să mă cațăr ca tine, Maimuță. Îmi pare rău, dar nu sunt destul de bun să vă ajut!*

Deznădăjduit, Șoricelul s-a întors să plece. Toate animalele au început să strige disperate după el să nu le părăsească și să facă ceva, să le elibereze.

Șoricelul le auzea, dar se simțea tare disperat. Se lupta între sentimentele de deznădejde și vinovăție. Deși își dorea să facă ceva pentru a ajuta animalele, nu putea decât să-și spună: ***„Nu sunt bun de nimic. Sunt doar un șoarece."***

Deodată, din conflictul care se dădea în sufletul lui, între neputință și vinovăție, a auzit o voce slabă care venea din interiorul lui și îi șoptea ***„Fiecare are darul lui special! Si tu ai un dar special! Trebuie doar să îl cauți!"*** *În momentul acela s-a oprit și în mintea lui a văzut imaginea cuștilor care erau legate cu sfoară. Atunci vocea din interiorul lui a devenit din ce în ce mai puternică și îi spunea să meargă înapoi și să ajute animalele, pentru că are dinți foarte ascuțiți care sunt buni la ros.*

Cu această voce în interiorul lui care îi dădea putere, șoricelul s-a întors la locul unde erau închise animalele, a luat sfoara care lega fiecare cușcă și a ros-o, până când sfoara a cedat şi uşile s-au deschis. Astfel toate animalele au fost din nou libere.

Leul a fost primul care a venit la șoricel. L-a apucat cu fălcile lui puternice, l-a ridicat pe spatele Gazelei și împreună cu Maimuța au fugit până în inima pădurii, departe de locul în care au fost închise. Imediat ce au simțit că locul este suficient de sigur, Gazela s-a oprit, s-a întins pe pământ și Leul l-a ajutat pe Șoricel să coboare de pe spatele Gazelei.

Gazela și Maimuța au fost primele care i-au mulțumit Șoricelului, iar Leul a fost cel care a vorbit ultimul.

✓ *Ești un erou, Șoricelule, ne-ai salvat de vânători. Cum putem să-ți mulțumim?*

Șoricelul s-a gândit pentru un moment și a răspuns:

✓ *Deja mi-ați dat tot ce mi-am dorit. Mi-ați arătat că* ***Este bine să fiu eu!****"*

Te invitâm să te gândești la următoarele întrebări și să scrii în spațiile libere răspunsurile care îți vin în minte.

✓ Ce îl împiedica pe șoricel să își vadă darul special?

_____

_____

_____

_____

✓ Ai gândit uneori că ești diferit de ceilalți (pentru că ei au anumite lucruri sau fac anumite lucruri și tu – nu), iar această diferență ai perceput-o ca pe o lipsă de valoare personală?

_____

_____

_____

_____

✓ Ai gândit vreodată că cineva care este foarte diferit de tine (nu are anumite lucruri pe care tu le ai sau nu poate face lucrurile la fel de bine ca tine) și ai văzut această diferență ca o lipsă de valoare a acelui copil?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce daruri speciale ai? Care sunt darurile speciale ale părinților tăi?

_____

_____

_____

_____

✓ Care sunt darurile speciale ale prietenului tău?

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

Mesaj important – Fiecare ființă umană are ceva ce o face specială.

Unele daruri sunt la vedere, sunt mai ușor de observat, altele sunt mai ascunse și ai nevoie de timp și de curiozitate, pentru a le descoperi. Nu este vorba doar de modul în care arăți sau la ce ești bun, ci de faptul că fiecare copil este unic și special în felul său particular.

1.2. Despre relații. Viața e mai plăcută când hoinărim împreună!

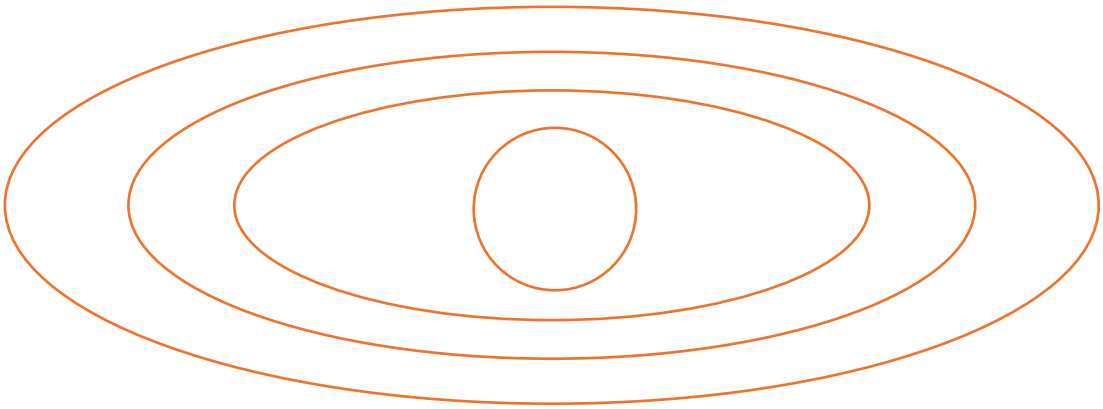
Să îți faci pieteni și să păstrezi aceste relații de prietenie de-a lungul timpului, poate fi dificil uneori. Să intri într-un grup și să îți păstrezi locul în grup, este una dintre cele mai mari preocupări de la vârsta adolescenței.

Dacă și ție ți s-a întâmplat să te gândești la aceste lucruri, află că nu ești singurul. Chiar și cei mai populari dintre colegii tăi au uneori momente, când se simt nesiguri și fac eforturi pentru a-și asigura locul în grup.

Așa cum ai observat deja, unii dintre colegii tăi au o nevoie foarte mare de a fi înconjurați de mulți oameni și formează legături cu diferite grupuri de adolescenți. Alții preferă să aibă o relație mai profundă cu o singură persoană și mențin această relație mai mulți ani. Dar, există și adolescenți care stau pe margine într-o stare de singuratate și izolare. Când ai prieteni, treci prin provocările adolescenței un pic mai ușor și poți învăța cu ajutorul lor o serie de lucruri pe care nu le poți învăța de la adulții de lângă tine, de la părinți sau cadre didactice.

Prin intermediul exercițiilor următoare îți oferim posibilitatea de a descoperi modul în care vezi tu prietenia și rolul pe care îl au prietenii în viața ta la această vârstă.

Prietenii mei



✓ Marchează cu un X poziția ta în centrul cercurilor. Gândește-te la persoanele importante pentru tine și reprezintă-le printr-un punct sub care le poți trece numele. Plasează persoanele (punctele), în funcție de importanța lor, mai aproape de tine (adică mai aproape de centrul cercului) și tot mai mult spre exterior pe cele care au o importanța mai mică.

✓ Desenează linii de legătură după cum urmează:

- Pentru persoanele de care te simți apropiat:

_____

- Pentru oamenii care acum sunt mai departe, dar ți-ai dori să fie mai apropiate:

_____

- Pentru cei pe care vrei să-i ții la distanță:

_____

✓ Ce poți face ca oamenii care sunt acum departe de tine să vină mai aproape?

_____
_____
_____
_____

✓ Ce înseamnă pentru tine să ai un prieten adevărat? Te invităm să bifezi cu un X acele caracteristici care consideri că trebuie să le aibă un prieten adevărat.

- ○ Să faci tot ce face și el.
- ○ Să îl urmezi chiar și atunci când tu știi că face ceva greșit.
- ○ Să fii întotdeuna de acord cu el.
- ○ Să petreceți timpul împreună.
- ○ Să aveți experiențe comune.
- ○ Să împărtășești lucruri pe care nu ai curajul să le spui oricui.
- ○ Să vă ajutați atunci când aveți nevoie.
- ○ Să vă distrați împreună.
- ○ Să îți facă plăcere să fii cu el.

✓ Care sunt lucrurile pe care le faci cel mai bine în relația cu prietenii tăi?

_____
_____
_____
_____

✓ Care sunt lucrurile pe care le faci în relația cu prietenii și ele par să te ajute să ai o relație bună?

_____
_____
_____
_____

✓ Care sunt lucrurile pe care le faci în relația cu prietenii și te ajută uneori?

_____
_____
_____
_____

✓ Care sunt lucrurile pe care le faci în relația cu prietenii și nu te ajută deloc?

_____

_____

_____

_____

✓ Care sunt lucrurile pe care nu le mai faci cu prietenii, pentru că ai văzut că nu te ajută?

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

Relațiile de prietenie îți oferă un important sprijin emoțional atunci când treci printr-un moment dificil. Dacă în copilărie acest sprijin îl primeai în special de la părinți, odată cu intrarea în adolescență acest sprijin emoțional devine mult mai puternic, pentru că îl primești și de la prietenii tăi.

Și e firesc să fie așa, dacă te gândești că în adolescență ai simțit din ce în ce mai mult nevoia de a face cât mai multe activități în afara familiei, departe de casă și de sprijinul imediat al părinților.

Pe de altă parte, în adolescență și tu vei fi sprijin pentru prietenii tăi, când ei vor trece prin momente dificile. Această susținere reciprocă, în care apelezi la ei atunci când îți este greu și le oferi ajutorul atunci când ei sunt la greu, este o experiență nouă pentru tine.

Până în adolescentă ai primit sprijinul părinților, când erai în momente dificile, dar nu ai avut posibilitatea să îl oferi și tu lor. Copiii nu pot face asta cu părinții lor.

Abia acum, în relațiile de prietenie, poți să primești și să oferi sprijin la rândul tău unei alte persoane care are nevoie de el. Asta înseamnă să ai o relație de egalitate. Fiecare oferă și primește în același timp. Este o pregătire pentru relația de cuplu de la vârsta adultă.

Prieteniile în adolescență pot avea un important rol de protecție. Poate că ai observat că atunci când ești înconjurat de prieteni, sunt puține șanse ca cineva să se ia de tine sau să te trateze cu lipsă de respect. Lipsa prietenilor poate să te facă să devii o țintă sigură pentru acei colegi care au nevoie să se simtă puternici „punându-i pe alți copii la pământ".

➢ **Prieten adevărat sau trădător?**

Te invităm să citești următoarea povestire şi să apreciezi la final care este punctul tău de vedere.

Emil este un elev popular din clasa a VI-a care are mulți prieteni. Distracția lui zilnică este să facă glume pe seama lui Dan. De cele mai multe ori îl poreclește „Elefantul" datorită faptului că are o greutate mai mare decât ceilalți copii. Pentru că adesea, când face asta, este însoțit de mai mulți colegi de clasă, Emil își face numărul și cei care îl însoțesc râd. Într-o pauză, când erau în clasă doar Emil și gașca lui de prieteni, Emil a umblat în geanta lui Dan și i-a luat pachetul cu mâncare pe motiv că trebuie să mai slăbească. Toți râdeau și așteptau cu nerăbdare să vadă ce se va întâmpla. Când Dan a revenit în clasă, Emil lua ultimele înghițituri din pachet și se uita fix la el. Dan a înțeles ce s-a întâmplat, a încercat să întrebe de ce a facut asta. Emil i-a spus că i-a făcut un bine și că ar trebui să îi mulțumească. Acum, că nu mai are pachet, va putea să țină cură de slăbire și o să îi fie mai bine pe viitor.

Dan a mers furios la dirigintă. Când diriginta a venit în clasă să soluționeze situația, toți pietenii lui Emil, care au fost martori la această situație, au spus că nu știu ce s-a întâmplat. Toți au făcut front comun, să îl apere pe prietenul lor. Cu excepția unui sungur coleg, Robert, care a recunoscut că „Emil este vinovat!" Ca urmare a mărturisirii lui, Emil a fost sancționat pentru fapta lui. Deși bullying-ul asupra lui Dan nu a încetat odată cu aplicarea

măsurii de sancționare și toți prietenii lui din gașcă au rupt legătura cu Robert, peste ani o parte dintre colegii lor își aminteau de curajul pe care Robert l-a avut de a nu-l urma pe Emil în acțiunile lui de înjosire a unui alt coleg. Deși Robert a fost conștient că va pierde protecția grupului, a ales să facă ceea ce a considerat că este corect în acea situație.

- ✓ Cum ai fi procedat dacă erai prietenului lui Emil?

- ✓ Ce e corect să faci, dacă ești prietenul cuiva care rănește pe altcineva în mod intenționat?

- ✓ Ce face un prieten în acest caz, îl protejează pe agresor, chiar dacă ceea ce a făcut e greșit sau îi ține spatele?

- ✓ Ce consideri că ar fi fost drept în această situație? Ceea ce a făcut Robert sau ceea ce au făcut ceilalți prieteni?

- ✓ Ce compromisuri ești dispus să faci pentru a nu pierde o relație de prietenie?

- ✓ Renunți la ceea ce ți se pare drept și corect?

- ✓ Ce s-ar fi întâmplat, dacă Emil ar fi fost acoperit de toți pietenii lui? Ce ar fi învățat el să facă pe viitor?

- ✓ Ți s-a întâmplat vreodata ca cineva să se comporte nedrept fața de tine și cei ce au asistat să nu facă nimic, pentru a îndrepta situația? Cum te-ai simțit?

Important de reținut!

Relațiile de prietenie pot fi ca un scut care te ține departe de situațiile în care cineva te-ar putea trata cu lipsă de respect sau te-ar umili.

Datorită acestui rol important, uneori poți face în numele prieteniei lucruri pe care în mod normal nu le-ai face. Poți foarte ușor să te abați de la ceea ce crezi tu că este important și să faci lucruri pe care le fac și prietenii tăi, doar pentru a fi acceptat de grup.

De exemplu, dacă faci parte dintr-un grup în care persoana care este lider batjocorește colegii care sunt în afara grupului vostru, este foarte posibil să începi să faci și tu acest lucru, chiar dacă în adâncul sufletului tău nu ești de acord cu acest mod de comportare. Faci asta, doar pentru a nu te diferenția de cei din grupul tău și a nu fi exclus din grup. Pentru că excluderea ta din grup te-ar face să pierzi scutul de protecție. Şi asa, pentru a căpăta protecția necesara, ajungi să faci multe compromisuri și să te îndepărtezi de ceea ce este important pentru tine.

Vestea bună este că sunt adolescenți care nu rămân prinși în această frică de a pierde scutul pe care grupul îl oferă şi aleg să își facă relații cu cât mai multe grupuri, astfel încât să aibă de unde alege, pentru a nu face multe compromisuri.

Există un principiu important care ghidează relațiile dintre oameni – **Principiul responsabilității**. În cuvinte simple, fiecare trebuie să culeagă ce a semănat. Dacă unul seamănă și alții culeg pentru el, persoana care tratează cu lipsă de respect pe altcineva nu va învăța să își asume responsabilitatea, pentru ceea ce a făcut sau ceea ce face.

Invățarea acestui pricipiu te ajută să intri în lumea ADULȚILOR sau a oamenilor mari.

Emil a avut nevoie să învețe să își asume consecințele propiilor acțiuni. Atunci când minți pentru cineva care face o nedreptate sau ascunzi adevărul, chiar dacă acel cineva este prietenul tău, participi și tu la acea nedreptate. În plus, nu-i dai posibilitate prietenului tău să se corecteze.

Robert a ales să facă ceea ce era drept și corect în acea situație, chiar dacă aceasta a condus la ruperea relației cu grupul de prieteni. A fost un act de curaj, chiar dacă a însemnat să înfrunte furia lui Emil care s-a simțit trădat. Chiar dacă a pierdut prietenia lui Emil și a grupului, prin faptul că nu și-a salvat prietenul de consecințele propiilor lui acțiuni, el a ales să nu își trădeze propriile valori și idei despre ce este drept și corect în acea situație.

Robet a ales să nu îl salveze pe prietenul lui de ceea ce făcuse, dar aceasta nu înseamnă că nu a fost un prieten bun. Oricine face ceva greșit, trebuie să suporte singur consecințele a ceea ce a făcut și nu să împartă această responsabilitate cu alții.

A fi prieten bun cu cineva nu înseamnă că trebuie să spui DA la orice îți propune.

- Ai nevoie să spui **Nu** atunci când ceva din ființa ta îți șoptește aceasta, chiar dacă prietenului tău s-ar putea să nu îi convină.
- Ai nevoie să înveți să spui NU pretențiilor exagerate ale prietenilor de a le rezolva problemele sau de a le face pe plac. **Asta înseamnă să fii Cool sau Original.**

Acest principiu al responsabilității spune că **suntem responsabili pentru emoțiile și propriul comportament.** El este însoțit de un alt **principiu al respectului** față de existența unei alte persoane, față de nevoile altora, față de alegerile lor. Stim că am învățat acest principiu atunci când în relațiile cu ceilalți urmărim:

- să le respectăm posibilitatea de a spune **Nu** când nu vor să facă ceva,
- să le permitem să se distanțeze atunci când doresc să o facă,
- să le respectăm posibilitatea de a alege cum să se comporte sau să soluționeze o situație.

➢ **Drepturi și responsabilități în relațiile interpresonale**

Fiecare adolescent are anumite drepturi și respectarea lor este foarte importantă. Fiecare drept este însoțit de anumite responsabilități.

Gândește-te care sunt responsabilitățile asociate următoarelor drepturi pe care le au copiii.

Exemplu.

Dreptul de a fi tratat cu respect.

Responsabilitatea – acest drept vine la pachet cu responsabilitatea **de a-i trata și tu pe ceilalți cu același respect.**

Dreptul	Responsabilitățile
• de a fi tratat cu respect	
• de avea o exprimare liberă	
• de a spune NU când nu dorești să facă ce vor alții	
• de a alege liber	

Important de reținut!

- **Ai dreptul să îți exprimi liber opiniile,** dar **responsabilitatea de a le exprima într-o formă care să nu-i rănească pe ceilalți**, să nu îi umilească sau să nu îi facă să se simtă mici.
- **Ai dreptul să spui Nu** atunci când ceilalți pun presiune pe tine, pentru a face ceva ce tu nu vrei să faci, dar **ai responsabilitatea de a respecta NU-ul celorlalți atunci când ei nu vor să facă ce dorești tu.**
- **Ai dreptul să alegi ce vrei să faci,** dar **ai responsabilitatea de a culege ce ai semănat**, de a suporta consecințele propiilor tale acțiuni și de a respecta alegerile pe care le fac ceilalți și cu care tu nu ești de acord.

➢ **Exercițiu. Relații schimbătoare**

Unul dintre motivele pentru care copiii se protejează unii pe alții, chiar dacă știu că, protejând, comit o nedreptate, este faptul că au învățat că doar așa își pot păstra prietenii.

Gândește-te la câteva persoane cu care ai fost prieten până acum. Scrie în prima coloană numele acestor prieteni pe care i-ai avut de-a lungul timplului, iar în a doua coloană notează cum s-a schimbat relația voastră de-a lungul anilor.

Vârsta	Numele prietenului/prietenei	Cum s-a schimbat relația?
16-18 ani		
12-15 ani		
8-11 ani		
4-7 ani		

✓ În ce mod s-au schimbat aceste relații de-a lungul timpului?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce durată au avut aceste relații?

✓ Ce părere ai despre modul în care au evoluat relațiile tale de-a lungul timpului?

✓ Crezi că este posibil ca o relație să rămână la fel pentru tot restul vieții?

✓ Ai un exemplu de relație care a rămas la fel?

✓ Ai încercat vreodată să te opui schimbărilor în cadrul unei relații? Cum ai reușit, ce s-a întâmplat?

✓ Ce efecte pozitive aduc schimbările într-o relație (ex., finalizarea ei sau trecerea la un alt nivel)?

Important de reținut!

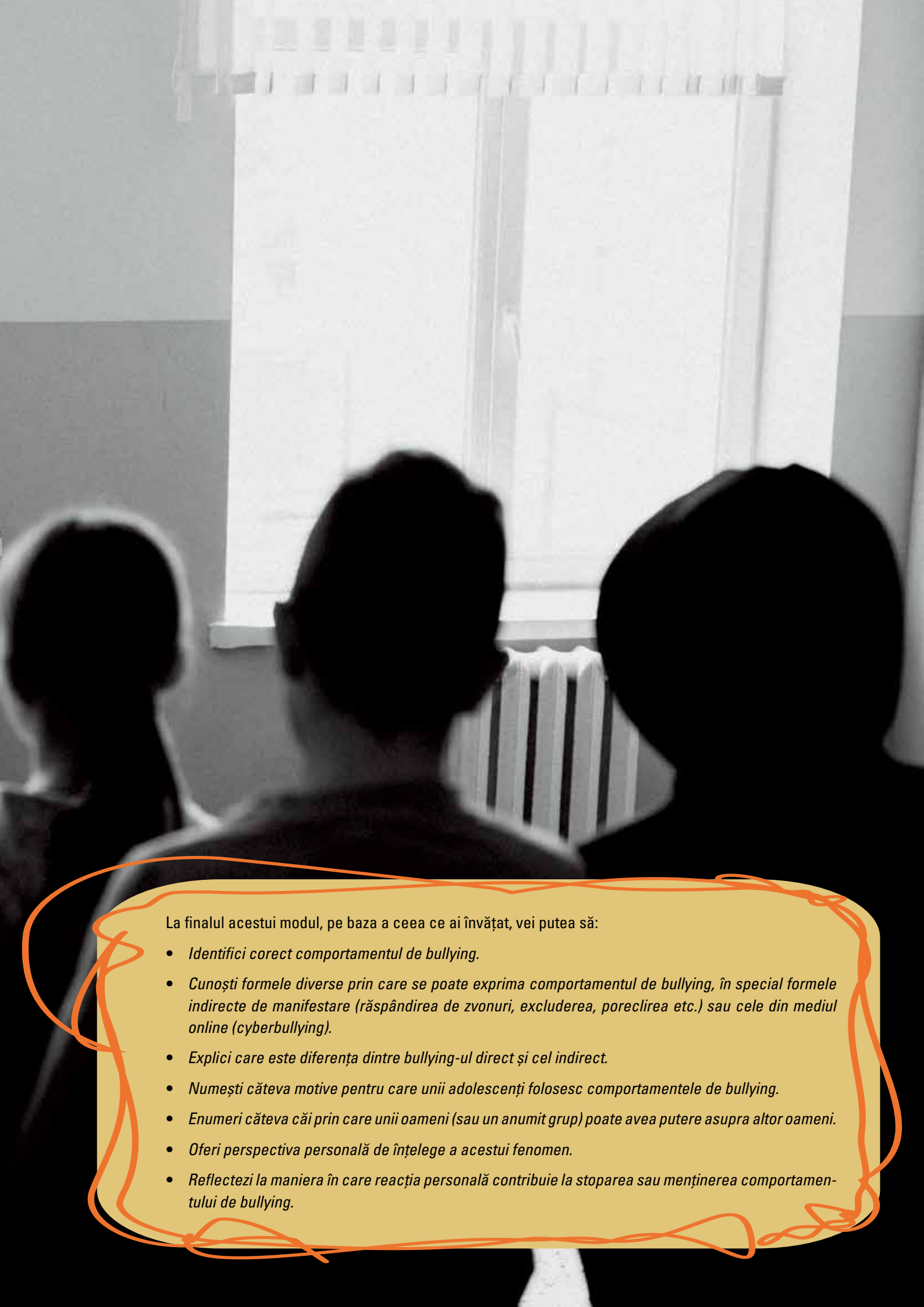
Schimbarea este normală și firească mai ales la vârsta adolescenței. Așa cum deja ai observat, sunt multe transformări care apar în viața ta acum.

Oamenii evoluează pe măsură ce cresc și au experiențe noi. Ca urmare a acestor experiențe și relațiile lor se modifică. Este la fel ca în natură. Toamna frunzele cad de pe ramuri, pentru ca în primăvară să fie loc pentru altele noi.

- Uneori putem privi schimbările cu teamă. Nu ne este ușor să renunțăm la ceea ce cunoaștem sau la oamenii cu care ne-am obișnuit. Uneori oamenii noi sau locurile noi pot să ne sperie, pentru că nu avem încă experiențe care să ne arate că ne descurcăm.
- Dar orice schimbare are și o parte bună. Dacă corpul nostru nu s-ar schimba, nu am putea să devenim adulți într-o zi și să avem singuri grijă de noi. Dacă nu am părăsi cuibul cald al familiei, nu am cunoaște frumusețea și măreția lumii care se întinde dincolo de ușile părintești. Dacă nu ne-am face prieteni, nu am cunoaște oameni noi și nu am avea multitudinea de experiențe de învățare care ne ajută să creștem și să ne dezvoltăm.

Modulul 2. Despre bullying

Uneori interacțiunile dintre adolescenți pot fi foarte ciudate. În goana după relații și după puterea de a decide „regulile jocului" în cadrul grupului, adolescenții pot să rănească alți adolescenți care nu aparțin grupului lor, fără să simtă că fac ceva rău. Acest modul te va ajuta, în primul rând, să reflectezi la modul în care adolescenții se comportă în relațiile lor cu alți adolescenți, să înțelegi ce este un comportament de bullying și de ce adolescenții aleg să se comporte așa cu alți colegi de-ai lor. Oricine poate la un moment dat să rănească pe cineva fără motiv și fără să își dea seama. Este important să conștientizăm, când ajungem să facem asta și să încercăm să îndreptăm lucrurile pentru persoana pe care am rănit-o.



La finalul acestui modul, pe baza a ceea ce ai învățat, vei putea să:

- *Identifici corect comportamentul de bullying.*
- *Cunoști formele diverse prin care se poate exprima comportamentul de bullying, în special formele indirecte de manifestare (răspândirea de zvonuri, excluderea, poreclirea etc.) sau cele din mediul online (cyberbullying).*
- *Explici care este diferența dintre bullying-ul direct și cel indirect.*
- *Numești câteva motive pentru care unii adolescenți folosesc comportamentele de bullying.*
- *Enumeri câteva căi prin care unii oameni (sau un anumit grup) poate avea putere asupra altor oameni.*
- *Oferi perspectiva personală de înțelege a acestui fenomen.*
- *Reflectezi la maniera în care reacția personală contribuie la stoparea sau menținerea comportamentului de bullying.*

2.1. Ce este bullying-ul?

Înainte de a afla împreună ce este bullying-ul, o să ne jucăm un pic. Exercițiul pe care ți-l propunem, pentru a te introduce în lumea fenomenului de bullying, se numește **Ce se întâmplă, ce s-a întâmplat, ce se va întâmpla?** Prin intermediul acestui exercițiu vei putea să identifici cum te uiți la o situație de bullying și cum îi vezi pe cei ce sunt implicați în acea situație.

Te invităm să te uiți la următoarele imagini și să reflectezi la întrebările de mai jos. Notează răspunsurile tale în spațiile libere.

Ce crezi că se întâmplă în această situație?

_____

_____

Ce crezi că s-a întâmplat înainte ca această situație să aibă loc?

_____

_____

Ce crezi că se va întâmpla în viitor, cum vor evalua lucrurile?

_____

_____

Ce se va întâmpla cu copilul ce poartă ochelari?

_____

_____

Ce se va întâmpla cu ceilalți copii care sunt în spatele lui?

_____

_____

Ce crezi că simte copilul cu ochelari?

_____

_____

Ce crezi că gândește despre el și despre ceilalți copii?

_____

_____

Ai fost vreodata în situația acestor copii? Cum te-ai simțit?

_____

_____

Daca da, în ce rol? Al copilului cu ochelari sau al celorlalți copii?

_____

_____

Ce ai face, dacă ai fi prietenul copiilor din spatele copilului cu ochelari (cel cu tricou roșu)?

_____

_____

Ce ai face, dacă ai fi prietenul sau colegul copilului cu ochelari?

_____

Ce ai avea nevoie să facă ceilalți pentru tine, dacă ai fi în situația copilului cu ochelari?

_____

Ce crezi că se întâmplă cu acest copil din imagine?

Ce crezi că i s-a întâmplat?

Cum crezi că vor evolua lucurile pentru el, cum se va termina situația în care se află?

Cum ai reacționa, dacă ai fi prietenul lui?

Cum ai avea nevoie să reacționeze prietenii tăi, dacă ai fi în situația lui?

Cum crezi că se simte acest copil? Ce crezi că gândește?

Tu când te-ai simțit așa? Dă exemple de câteva situații din viața ta, când te-ai simțit astfel.

Ce crezi că se întâmplă în acestă imagine?

Ce s-a întâmplat înainte? De unde a pornit toată situația prezentă?

Ce se va întâmpla în viitor? Cum vor evalua lucrurile?

Ai fost vreodată până acum în această situație?

Daca da, când și cum te-ai simțit?

Ce ai gîndit despre tine și despre cei care arată cu degetul spre tine? Oferă câteva exemple.

Ce te-a ajutat pe tine?

Daca ai fi prietenul acestei persoane care stă pe scaun cu capul în mâini, ce ai face?

Important de reținut!

Adolescenții uneori se comportă foarte ciudat. Lumea lor poate fi câteodată plină de experiențe care sunt foarte dureroase și lasă urme adânci.

➢ **Ce am auzit eu despre bullying?**

Tu ai avut astfel de experiențe în care ai rănit pe cineva, fără să îți dai seama sau în care ai fost rănit de cineva, fără să-i făcut persoanei respective ceva anume? Dacă da, oferă un exemplu.

_____

_____

_____

_____

Daca nu ai reușit să găsești din experiența ta vreun exemplu, îți oferim noi unul din istoria de viață a altor copii.

Sunt Ileana, am 13 ani și îmi urăsc viața! În fiecare zi trebuie să îndur să dau ochii cu colegii mei care se uită la mine ca la o persoană venită de pe altă planetă. Încerc să mă fac cât mai mică, să stau în banca mea și să nu deranjez pe nimeni. Niciun coleg nu își dorește să fie în preajma mea sau să fie prieten cu mine. Mi-aș dori să pot să fac ceva, ca să devin invizibilă. Dar nu pot face nimic în acest sens, pentru că Ruxandra cu prietenii ei mă urmăresc peste tot și spun lucruri oribile despre mine: că am haine cumpărate de la second-hand, că sunt tunsă cu ciobul și ca ar trebui să stea departe de mine, ca nu cumva să ia ceva de la mine. Îmi vine să intru în pământ de rușine și tot ce pot să fac este să aștept ca spectacolul să se termine și să mă lase în pace. Prietenii ei râd și chicotesc și se prefac că se țin de nas, ca să nu simtă mirosul pe care îl emană corpul meu.

✓ Ce se întâmplă cu Ruxandra, de ce se comportă așa?

_____

_____

✓ Cum se simte Ileana?

_____

_____

✓ Cum se numește comportamentul pe care îl manifestă Ruxandra față de Ileana?

_____

_____

Comportamentul pe care îl manifestă Ruxandra se numește BULLYING

Bullying-ul se referă la acele comportamente prin care o persoană sau un grup de persoane rănește, umilește, înjosește în mod intenționat și repetat o altă persoană, în condițiile în care între persoana /grupul care rănește și persoana rănită există un dezechilibru de putere.

➢ **Orice comportament care rănește pe cineva este un comportament de bullying?**

- Nu, și comportamentul agresiv rănește pe cel căruia i de adresează.
- Ca să fie un comportament de bullying, comportamentul agresiv trebuie să se repete, să fie făcut cu intenția de a obține o poziție bună în grupul de prieteni, o imagine apreciată, atenție, popularitate, reputație.

➢ **Cum recunosc un comportament de bullying?**

Pentru a recunoaște un comportament de bullying, este nevoie să te uiți la situația în care el apare.

- **Se întâmplă de mai multe ori**, se repetă nu doar o dată accidental.
- **Este un comportament făcut cu intenție**, nu este accidental, întâmplător sau ca rezultat al trăirii unor emoții de furie. Cel care manifestă comportamentul de bullying obține plăcere și bună dispoziție din această situație, persoana care este ținta nu trăiește acea plăcere.
- **Apare într-o situație în care există o diferență de putere între cel care rănește și cel ce este rănit**. Adolescentul care ia în derâdere, umilește, tachinează sau denigrează un alt adolescent are în situația respectivă un avantaj de putere față de persoana care este ținta comportamentului său.

De exemplu, dacă ne uităm la comportamentul de a lovi.

- Un adolescent loveste un coleg pentru că este furios sau supărat.
- Dar spunem că este **bullying** atunci când un adolescent **lovește** pe un alt coleg fără să fie supărat pe el, ci din **dorința de a se distra pe seama lui** și **pentru a le arăta prietenilor săi ce este în stare să facă**.

Pentru a verifica dacă ai înțeles corect care este diferența dintre comportamentul de bullying și cel agresiv, hai să ne uităm la câteva situații din viața de elev. Te rog să bifezi /alegi situația sau situațiile care se referă la comportamentul de bullying.

- *Petru îl acuză pe Dan că a trișat la joc. Dan se înfurie și îl împinge pe Petru.*
- *Petru vine din pauză. Trece prin fața clasei a VII-a unde sunt adunați mai mulți elevi. Nu își dă seama de la distanță cine sunt, dar se roagă în sinea lui să nu fie și Matei printre ei. De fiecare dată când se întâmplă să treacă pe holul școlii, pe lângă clasa lui Matei și Matei este la ușa, acesta îl împinge și îi spune „De ce intri, mă, în mine? Nu ai destul loc pe unde să mergi?" Și toți colegii lui râd și își fac semne.*
- *Petru și Marian se ceartă de la o situație care are legătură cu meciul de fotbal pe care tocmai l-au încheiat. Marian a ratat o ocazie de gol și echipa celor doi băieți a pierdut. Petru este foarte supărat că au pierdut și îl învinovățește pe Marian pentru eșec. Marian îl împinge și îi spune să se oprească. Petru continuă. Marian îl lovește și cei doi baieți prind să se bată și să se tragă de haine, până ajung să se lupte corp la corp.*

Important de reținut!

- Un comportament agresiv este orice acțiune pe care o face un adolescent la adresa unui alt coleg, ca reacție la un disconfort pe care îl trăiește în momentul respectiv. Comportamentul agresiv apare ca răspuns la emoția de furie sau dezamăgire pe care acel adolescent o trăiește în acel moment.
- Comportamentul de bullying nu apare dintr-o emoție de disconfort. Cel care îl face nu se simte nici furios, nici frustrat, nici înfricoșat. El face acel comportament, pentru a obține ceva din acea situație: atenție din partea colegilor, o poziție privilegiată în grup, respectul celorlalți copii, faimă. Prin ceea ce face le arată celorlalți, cât de puternic este .

✓ Ce exemple de comportamente de bullying îți vin în minte acum, după ce ai aflat lucrurile de mai sus. Scrie-le în spațiile de mai jos

_____

_____

_____

✓ Care sunt locurile unde bullying-ul apare mai des în cazul copiilor de vârsta ta? (ex., pe terenul de sport, pe stradă, în sala de clasă, pe holurile școlii). Dacă ai alte exmple, te rog să le notezi

_____

_____

_____

Important de reținut!

Atunci când nu ești sigur, dacă un comportament intră în categoria de bullying sau nu, poți să îți pui cele trei întrebări:

- ***Acest comportament s-a mai întâmplat?***
- ***Persoana care este vizată se simte rănită sau este tristă?***
- ***Există un dezechilibru de putere între cel ce manifestă comportamentul de bullying și cel ce este ținta acelei conduite ?***

➢ **Cele trei criterii de definire a comportamentului de bullying**

Pentru a avea o imagine cât mai clară a faptului ce înseamnă un comportament de bullying, te invităm să te uiți la câteva situații tipice pentru vârsta adolescenței prin prisma celor trei criterii importante: **repetiție, intenția de a răni sau a obține o poziție bună în grup** și **dezechilibru de putere.**

- **Criteriul repetiției** se referă la faptul că un comportament, prin care cineva rănește, se repetă de mai multe ori, nu este accidental sau din greșeală.
- **Criteriul intenției**. Pentru a înțelege cât mai bine ce înseamnă un comportament cu intenție, analizează imaginile de mai jos și alege imaginea care prezintă comportamentul făcut cu intenție.

Poți să dai exemple de situații în care ai făcut ceva cu intenție și ai rănit pe cineva și situații în care ai dat dovadă de același comportament, dar din greșeală?

_____

_____

_____

Poți să fii atent în următoarea săptămână și, asemeni unui detectiv, să observi când un comportament este făcut cu intenție și când nu?

_____

_____

_____

- **Criteriul dezechilibrului de putere**. Un alt aspect important, care face diferența între comportamentul de bullying și celelelate comportamente, este dezechilibrul de putere.

➢ **Ce înseamnă un dechilibru de putere?**

Unii adolescenți cred că dețin anumite lucruri care îi fac să pară mai buni decât alții, mai privilegiați, mai importanți, mai influenți.

Puterea înseamnă pur și simplu **abilitatea de a provoca o schimbare** sau un răspuns din partea unei alte persoane, în sensul dorit de tine. În cuvinte simple, puterea înseamnă să poți să faci astfel, ca o altă persoană să înfăptuiască lucrurile așa cum vrei tu. Toți oamenii învață cum să își folosească puterea în mod sănătos, pentru a nu se răni pe sine sau pentru a nu-i răni pe cei din jurul lor.

Puterea este ca o sabie cu două tăișuri. Avem nevoie să învățam cum să o folosim, astfel încât să nu ne rănim pe noi și pe cei din jurul nostru. Copiii învață cum să folosească puterea prin modelul adulților de lângă ei.

Când suntem mici, avem o percepție deformată asupra propriei noastre puteri. Dacă îți aduci aminte de timpul, când erai la grădiniță, îți imaginai că puteai sări peste clădiri, că aveai o bagheta magică și că puteai schimba lucrurile. Pe măsură ce creșteai și deveneai adolescent, pe baza experiențelor prin care treceai, renunțai la iluzia că poți să sari peste cladiri și ai învățat că **poți face multe lucruri, dar nu poți face totul.**

Există o poveste foarte frumoasă care se numește *Micul Prinț*. În această poveste există o lecție importantă despre putere, la care te invit să reflectăm împreună.

„Micul prinț a ajuns pe asteriodul 325 care era ocupat de un rege. Era rege peste un regat, unde nu era niciun slujitor. Acest rege ca orice monah absolut ținea ca autoritatea lui să fie respectată. Nu tolera nesupunerea. Dar în același timp dădea porunci rezonabile.

- „Sire...îi spune micul prinț, peste ce domniți?
- Peste tot, zise regele cu o mare simplitate.
- Peste tot?

Și regele a arătat discret planeta. Celelalte planete și stelele.

- *Peste toate astea? Spune micul prinț.*
- *Peste toate astea, răspunse regele.*

Căci nu era doar un monarh absolut, ci și unul universal.

- *Și stelele vă dau ascultare?*
- *Bineînțeles, îi spune regele. Ele imi dau imediat ascultare. Eu nu tolerez indisciplina.*

O asemenea putere l-a uimit pe micul prinț. Dacă ar fi avut-o el însuși, ar fi putut asista nu la 44, ci la 72 sau chiar la 100 de apusuri de soare în aceeași zi... (Micul Prinț era fascinat de apusurile de soare).

- *Aș putea să văd un apus de soare? Faceți-mi plăcerea asta! Porunciți soarelui să apună.*
- *Dacă i-aș porunci unui general să zboare din floare-n floare în chip de fluture sau să scrie o tragedie, sau să se preschimbe în pasăre de mare, iar generalul nu ar executa porunca mea, a cui ar fi vina, a lui sau a mea?*
- *A dvs., răspunde cu tărie micul prinț.*
- *Întocmai. Trebuie să ceri de la fiecare ceea ce poate da, reluă regele. Puterea și autoritatea se sprijină mai întâi pe rațiune. Dacă dai poruncă poporului tău să se ducă și să se arunce în mare, el va face revoluție. Am dreptul să cer să fiu ascultat, doar dacă ceea ce eu cer este înțelept.*
- *Și apusul meu de soare? Își aminti micul prinț.*
- *Apusul tău de soare îl vei vedea. Îi voi porunci, dar voi aștepta cu știința mea despre guvernare, ca să fie favorabile condițiile.*
- *Și când va fi asta? Se informă micul prinț.*
- *Hm! Îi răspunse regele, care consultă mai întâi un calndar mare -hm! Va fi ...spre...spre...seară, cam pe la ora 7 și 40! Ai să vezi cum mi se dă ascultare."*[1]

[1] Fragment din *Micul Prinț* de Anoine de Saint -Exupery

✓ Ce a învățat micul prinț despre putere de la regele înțelept?

✓ Cum își folosea puterea acest rege?

✓ Ai avut momente, când ai dorit să controlezi lucrurile care erau în afara controlului tău?

✓ Dă exemple de câteva situații?

✓ Ce putem controla și ce nu putem controla?

✓ Putem controla ceea ce ține de noi (așteptările noastre de la o situație, cum ne simțim și cum răspundem la ea).

✓ Nu putem controla ce situații apar, cum gândesc alții, cum se simt ei în acea situație și cum răspund la ea.

➢ **Iluzia puterii asupra altora**

Adolescența este o perioadă în care observi că ceva s-a schimbat la tine. Ai crescut, ai mai multă forța fizică, ai mai multe posibilități să te joci cu ideile și să gândești situațiile, știi să faci mai multe lucruri și să ai mai multe surse de suport (ai prieteni care te sprijină, nu te mai bazezi doar pe familie).

Această perspectivă nouă, aceste schimbări pe care le observi la tine, pot să te facă să crezi că puterea pe care o ai este mult mai mare decât puterea pe care o aveai în trecut și poate crea **iluzia că ai o putere nelimitată, că poți face orice îți dorești, oricând și oricum**. Nu e nimic în neregulă cu asta. Face parte din procesul de maturizare. Este doar o etapă prin care a trecut fiecare dintre noi.

Când porți ochelarii **„pot face orice”:**

- Vei încerca să obții puterea asupra situațiilor în care te afli.
- Vei fi tentat să îți controlezi prietenii să facă doar ceea ce vrei tu sau să meargă în direcția dorită de tine. Când ei se supun și fac ca tine, acest lucru îți va hrăni iluzia că poți să faci totul și că ai o putere nemăsurată.

- Uneori, pentru a întări ideea că ai putere asupra celorlalți, vei căuta să te înconjori de colegi care sunt dispuși să facă doar ceea ce dorești, pentru că se tem să nu piardă relația cu tine sau care se percep inferiori ție și sunt dispuși, prin supunerea lor, să îți ofere cât mai multă putere.

Dacă vrei să reflectezi la modul în care îți exerciți puterea, gândește la situațiile în care te simți în avantaj fața de o altă persoană (prieten sau coleg) și la cum te comporți în relație cu ea:

✓ Cât de dispus ești să negociezi și să ții cont de ceea ce îți dorește acea persoană (de exemplu, cum să vă petreceți timpul împreună, ce jocuri să jucați)?

_____
_____
_____
_____

✓ Cât de dispus ești să accepți un refuz din partea ei sau un alt mod de a face lucurile pe care doriți sa le faceți împreună?

_____
_____
_____
_____

Important de reținut!

Dacă te superi când cineva vine cu o altă idee, înseamnă că încerci să îl domini.

Dacă ești flexibil şi ești dispus să negociezi sau să respecți faptul că o persoană poate să refuze și nu o pedepsești pentru asta, refuzând să mai vorbești cu ea, atunci ai învățat deja să folosești puterea într-un mod înțelept, precum regele din povestea micului prinț.

➢ **Care sunt sursele de putere: ce ne face să ne vedem în avantaj sau superiori altor colegi (mai buni, mai puternici, mai importanți)?**

Înainte de a vedea ce îi face pe adolescenți să se perceapă superiori altora sau în avantaj față de alții, te invităm să te gândești timp de câteva minute la propria ta experiență.

✓ Te-ai simțit vreodată în dezavantaj sau în avantaj față de o altă persoană?

_____
_____
_____
_____

✓ Ce te-a făcut să simți că te afli pe o poziție mai bună sau inferioară decât o altă persoană?

_____
_____
_____
_____

✓ Care sunt lucrurile care îl fac pe un adolescent să se simtă mai puternic sau mai slab decât altcineva de aceeași vârstă?

_____
_____
_____
_____

✓ Cum ți-ai exercitat puterea asupra altora, când te-ai perceput în avantaj?

_____

_____

_____

_____

✓ Cum și-au exercitat ceilalți puterea asupra ta, când ei s-au perceput în avantaj?

_____

_____

_____

_____

Pentru a înțelege cum se manifestă dezechilibrul de putere în relațiile dintre adolescenți, te invităm să privești următoarele exemple din viața de elev.

Câteva exemple din viața de elev

O adolescentă poate să fie foarte populară și să aibă foarte mulți prieteni. Ea poate să îi spună unei colege din clasă, să nu stea cu ei că nu face parte din grup. De unde vine puterea acestei adolescente?

(R: Puterea adolescentei vine de la prietenii ei).

Un baiat din clasa a VI-a știe un secret despre familia altui coleg. **Această cunoaștere îi dă putere.**

Un adolescent poate avea mai mulți prieteni care îl urmează peste tot, care îl sprijină atunci când el forțează pe cineva să facă ceea ce acea persoană nu dorește (o forțează fizic). De unde vine puterea acestui adolescent?

(R: Puterea lui vine de la grupul de prieteni).

Un elev poate fi mai mare sau mai puternic decât altul. De unde vine puterea acestui elev?

(R: Puterea sa vine din forța fizică sau statutul de copil mai mare).

O adolescentă este foarte glumeață în grup și îi face pe alții să râdă de pe urma glumelor pe care le face la adresa altor colegi. Ceilalți colegi își doresc să fie prieteni cu ea, pentru că știu că ea îi poate face să se simtă mici și neînsemnați din cauza glumelor și cuvintelor ei, dacă i s-ar împotrivi. De unde vine puterea acestei adolescente?

(R: Puterea vine din abilitatea ei de a folosi cuvintele astfel, încât să îi facă pe oameni să se simtă bine sau rău).

Un grup unde toți sunt băieți sau fete, toți aparțin unei etnii, vorbesc aceeași limbă, poate avea putere asupra cuiva care este în minoritate (exemplu: o fată într-o clasă de băieți, un băiat într-un grup de fete, o persoană dintr-un grup etnic sau o persoană care vorbește o limbă diferită). De unde vine puterea acestui grup?

(R: puterea membrilor grupului vine de la lucrurile pe care le au în comun).

Un elev care își cunoaște colegii de mai mult timp, se simte în avantaj față de un coleg nou venit în clasă. De unde vine puterea acestui elev?

(R: Puterea lui vine din faptul că el cunoaște de mai mult timp colegii de clasă și are o mai mare familiaritate cu ei).

Un elev aduce o consolă la școală la care fiecare dintre colegii lui vrea să se joace. Elevul respectiv decide cine poate și cine – nu. Cine îi dă elevului puterea de a decide?

(R: Consola îi dă această putere).

Cadrul didactic are putere asupra elevului datorită rolului său. Rolul pe care îl are îi permite să se aștepte la anumite comportamente de la elevi.

(R: Puterea lui vine de la rolul pe care îl are).

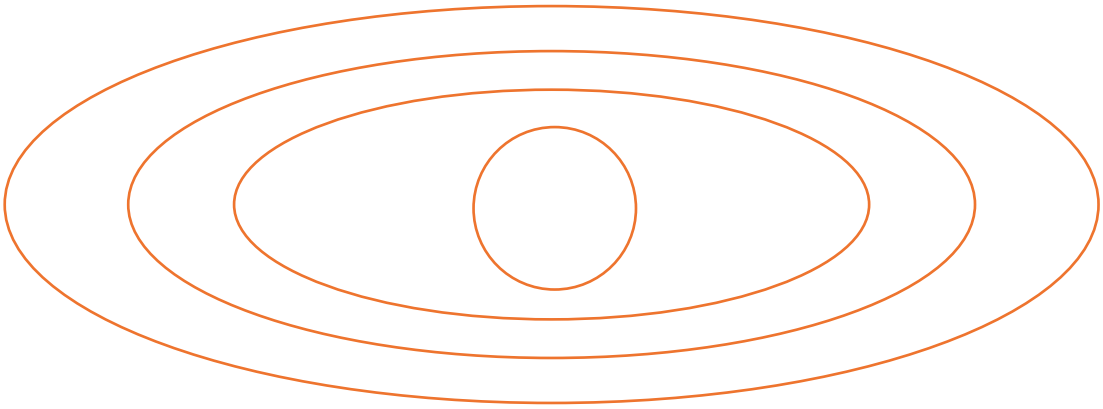
➢ **Cercurile puterii**

În viața adulților vei observa că unii oameni au mai multă putere decât alții și că ei o pot folosi în diferite feluri.

În figura de mai jos sunt trei cercuri concentrice.

- În mijloc pune un punct care reprezintă persoanele care au cea mai mare putere asupra vieții tale. Acolo sunt persoanele care decid ce poți să faci și ce – nu.
- Cercul din exterior va fi cel care reprezintă locul cu cea mai mică putere.
- Plasează-te acolo, unde simți că este locul tău acum.
- Plasează părinții, școala, grupul de prieteni, legile statului.

Cercurile puterii



În continuare te invităm să reflectezi la următoarele întrebări. Scrie răspunsurile tale în spațiile libere.

✓ Ce ți se permitea să faci, când erai la grădiniță și ce nu îți era permis?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce ți se permite să faci acum și ce nu îți este permis?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce lucruri s-au schimbat de-a lungul timpului odata cu trecerea anilor? (ex., opinia ta este ascultată și luată în considerare, ai posibilitatea de a refuza să faci ceva fără să fii pedepsit, libertatea de a alege cu cine te împrietenești, ce haine să poți, ce să citești etc.)

_____

_____

_____

_____

✓ Cine ia aceste decizii și de ce?

_____

_____

_____

_____

✓ Împarte aceste decizii în mai multe categorii:

Familia _____

Şcoala _____

Grupul de prieteni _____

Legile țării _____

Restricțiile care se aplică oricui _____

✓ Ești de acord cu ce ți se permite?

_____

_____

_____

_____

✓ Cu ce nu ești de acord din ceea ce nu îți este permis?

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

Odată cu trecerea anilor putem face din ce în ce mai multe lucruri, dar niciodată, indiferent de cât de mult vom evolua, nu vom putea să facem tot ce vrem.

Când oamenii nu învață să își gestioneze bine puterea, ei pot ajunge să manifeste comportamente de bullying.

Sunt situații în care comportamentul nostru poate fi foarte mult influențat de factorii din exterior și oricine poate să ajungă în situația de a fi orbit de putere.

Experimentul lui Jane Elliot (caută *Blue Eyes, Brown Eyes*) arată cum oricine poate să se transforme într-o persoană care inițiază bullying-ul, dacă i se oferă posibilitatea să o facă sau are oportunitatea de a o face.

✓ Gândește-te la personajele din literatură sau la conducători din istoria tării sau la cea universală care au avut foarte multă putere și care au gestionat-o foarte prost.

✓ Cunoști din istorie exemple de lideri care au avut multă putere, dar au folosit-o pentru a schimba lucrurile în bine?

(Mandela, Ghandi sunt câteva exemple. Pentru a afla mai multe despre acești oameni, te invităm să vizionezi filmul „Invictus" (2009) care începe cu celebra frază „Sunt căpitanul sufletului meu! Aceasta este cea mai mare putere pe care o poate avea un om").

✓ Cunoști situații din istorie în care un grup de oameni au manifestat comportamente de bullying față de un alt grup de oameni? Oferă câteva exemple.

(Naziștii contra evreilor, albii contra negrilor).

✓ În ce măsură bullying-ul este implicat? Poate bullying-ul să fie practicat și de către un grup sau doar de către indivizi?

(Pentru a aprofunda aceste subiecte și a înțelege cum comportamentul de bullying se manifestă nu doar la nivel individual, ci și de grup, te invităm să vizionezi filmele „The help" și „Hidden Figures" (2016). Ambele prezintă scene despre segregarea dintre albi și negri în America).

2.2. Tipuri și forme de manifestare a comportamentului de bullying

Comportamentele de bullying îmbracă diferite forme. Unele sunt mai ușor de observat, altele – mai greu. Te invităm acum să iei cunoștință de câteva dintre comportamentele de bullying care sunt foarte frecvent întâlnite în toate școlile din lume, dar pentru că sunt atât de comune, adolescenții nu le văd ca fiind comportamente de bullying.

1. Excluderea

Te invităm se te uiți la această imagine care reflectă o situație în care cineva este exclus din grup.

Ce crezi că s-a întâmplat?

Cum te-ai simți dacă ai fi tu în această situație?

Cine îi oferă putere acestei adelescente care exclude pe altcineva?

Cum te simți atunci când ești lăsat pe dinafară?

Cum te simți, când nu aparții niciunui grup?

Ce ai gândi despre tine în această situație?

Ce ai face dacă ai fi în această situație?

Ai fost vreodată în această situație?

Oferă un exemplu personal de situație în care ai fost exclus.

Oferă un exemplu personal în care tu ai fost cel care a exclus pe cineva.

Gândește-te la exemplul tău personal în care ai fost exclus. Folosind această experiență, completează propozițiile de mai jos:

Când sunt lăsat pe dinafară, mă simt _____

Când cineva spune ceva drăguț despre mine, mă face să mă simt _____

Când cineva spune ceva neadevărat, neplăcut sau răutăcios despre mine, mă face să mă simt _____

Când cineva se comportă cu mine așa, gândesc depre mine că _____

(nu sunt suficient de bun; sunt un nimeni; nu contez; sunt cantitate neglijabilă)

Eticheta pe care o urăsc cel mai tare și cu care am fost poreclit a fost _____

Important de reținut!

Excluderea este o formă de bullying. Chiar dacă nu este la fel de ușor de observat, precum bullying-ul manifestat prin comportamente fizice, excluderea este un comportament de bullying.

Nevoia de a aparține unui grup este foare importantă pentru noi, oamenii. Sentimentul de apartenență ne face să ne simțim bine cu noi înșine.

Excluderea dintr-un grup ne face să ne fie rușine de cine suntem şi să credem despre noi că nu suntem suficient de buni să fim acceptați în grup.

2. Etichetarea (poreclirea)

Etichetarea este un alt comportament care este frecevent întâlnit în interacțiunile dintre elevi. Din cauza faptului că este atât de comun, nu este recunoscut ca fiind un comportament de bullying.

Să ne reamintim povestea lui Emil si Dan.

Emil este un elev popular din clasa a VI-a care are mulți prieteni. Distracția lui zilnică este să facă glume pe seama lui Dan. De cele mai multe ori îl poreclește „Elefantul" din cauza faptului ca este supraponderal.

✓ De ce crezi că acest fel de adresare poate să rănească?

_____

_____

_____

_____

Elefantul ca animal nu are nimic ofensator, dar această asociere reduce persoana lui Dan la dimensiunea corpului lui și e o modalitate de a-l umili, pentru că arată așa și este foarte diferit de modul în care arată alți copii de vârsta lui. Această poreclă l-a făcut pe Dan să se simtă rușinat de corpul său.

✓ Îți amitești ce alte porecle ai auzit la colegii tăi de școala sau ai primit chiar tu de-a lungul timpului?

_____

_____

_____

_____

✓ Scrie toate aceste porecle pe niște carduri și ordonează-le de la cel mai dureros mesaj la cel mai puțin dureros.

_____

_____

_____

_____

✓ Dă exemple de tipuri de comportamente prin care îi putem pune la pământ pe ceilalți (prin care îi umilim, îi facem să se simtă mici și neimportanți).

_____

_____

_____

_____

De exemplu: *A imita pe cineva care se mișcă într-un anumit mod sau vorbește într-un anumit fel, a face semne către alte persoane când cineva intră într-o cameră, a privi fix spre o persoană, a pleca dintr-un loc atunci când cineva ajunge în locul respectiv, a refuza să atingi obiectele cuiva sau pe acea persoană, a refuza să stai în bancă cu o anumită persoană sau să treci pe lângă ea, a împrăștia zvonuri sau mesaje denigratoare despre cineva, a face glume pe seama a ceea ce e important pentru o persoană: familia, religia, cultura etc.*

✓ Alege un exemplu din cele oferite și pune-te în situația în care acest comportament ți s-ar întâmpla ție.

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

- Aceste tipuri de comportamente sau comentarii sunt făcute cu scopul de a face o anumită persoană să se simtă mică și stânjenită.
- Uneori aceste comportamente pot fi făcute în glumă, dar chiar și așa, ele pot răni.
- Uneori prietenii pot folosi între ei astfel de comentarii, încercând să fie glumeți, dar în această situație niciunul dintre ei nu le percepe ca fiind dureroase și că sunt comportamente de bullying. Să ne reamintim că ele devin comportamente de bullying, când sunt folosite de cineva în poziție de putere (putere care poate să vină de la faptul că cineva este mai abil în a folosi cuvintele) împotriva cuiva, care le vede ca fiind dureroase sau supărătoare.

3. Alte tipuri de comportamente de bullying

Oferă alte exemple de bullying. În lista urmatoare sunt câteva idei care ar putea să te ajute.

Te rugăm să le subliniezi pe cele cu care te-ai întâlnit în școala în care înveți sau în clasa ta	Pune o steluță în dreptul celor pe care le consideri cele mai dureroase
– rănirea fizică a cuiva (pălmuirea, împingerea, lovirea)	
– amenințarea cu rănirea fizică a adolescentului sau a altor persoane importante pentru el	
– amenințarea cu rănirea fizică a adolescentului sau a altor persoane importante pentru el	
– amenințarea cu distrugerea lucrurilor importante	
– distrugerea lucrurilor personale ale unei persoane	
– deposedarea de bani sau de alte bunuri personale prin înfricoșarea sau forțarea cuiva	
– furtul	

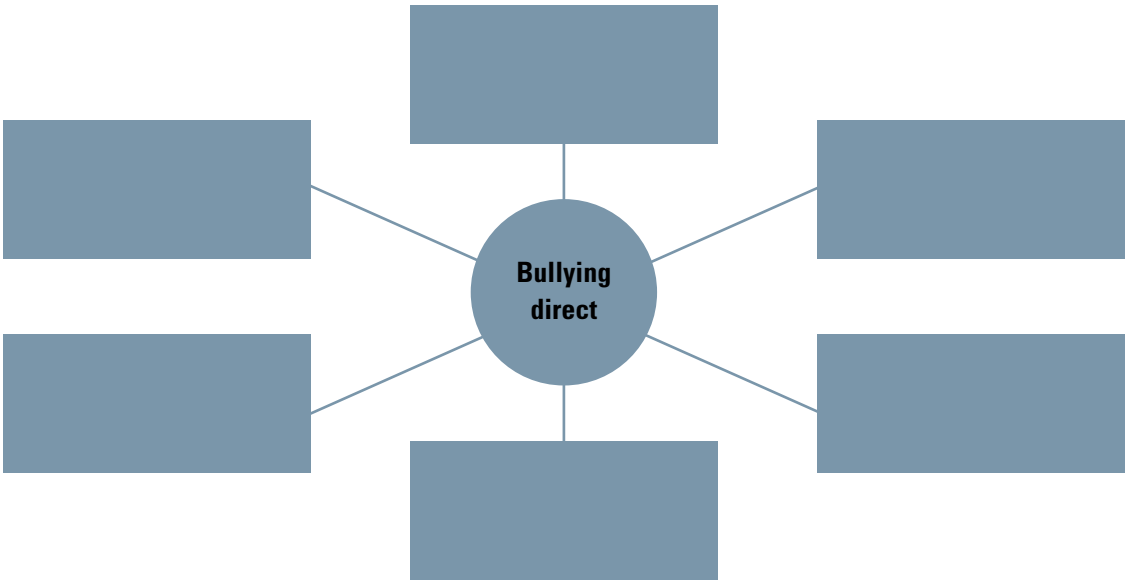
– umilirea sau punerea cuiva într-o poziție stânjenitoare în mod deliberat
– înjosirea, poreclirea, insultarea, batjocorirea sau facerea de „glume” pe seama cuiva sau a familiei, culturii și religiei persoanei respective
– imitarea unor aspecte particulare ale unei persoane (ticuri motorii, ticuri verbale, un anumit fel de a merge, de a se uita etc.)
– atingerea unei persoane în locuri nepotrivite (ex., atingerea zonelor intime)
– răspândirea zvonurilor despre o altă persoană
– excluderea unei persoane din grup sau lăsarea ei pe dinafară
– adresarea de remarci rasiste, homofobe sau cu tentă sexuală
– „luarea“ celui mai bun prieten al cuiva
– ascunderea lucrurilor cuiva
– neatingerea lucrurilor personale ale unui coleg, pentru a nu te contamina cu ceva
– scrierea unor mesaje (uneori anonime) care rănesc o persoană
– distribuirea pe Facebook sau What'sup, alte rețele de socializare a imaginilor sau informațiilor compromițătoare despre cineva
– divulgarea unor informații personale despre cineva
– răspândirea unor informații despre situația familială dificilă a unui coleg

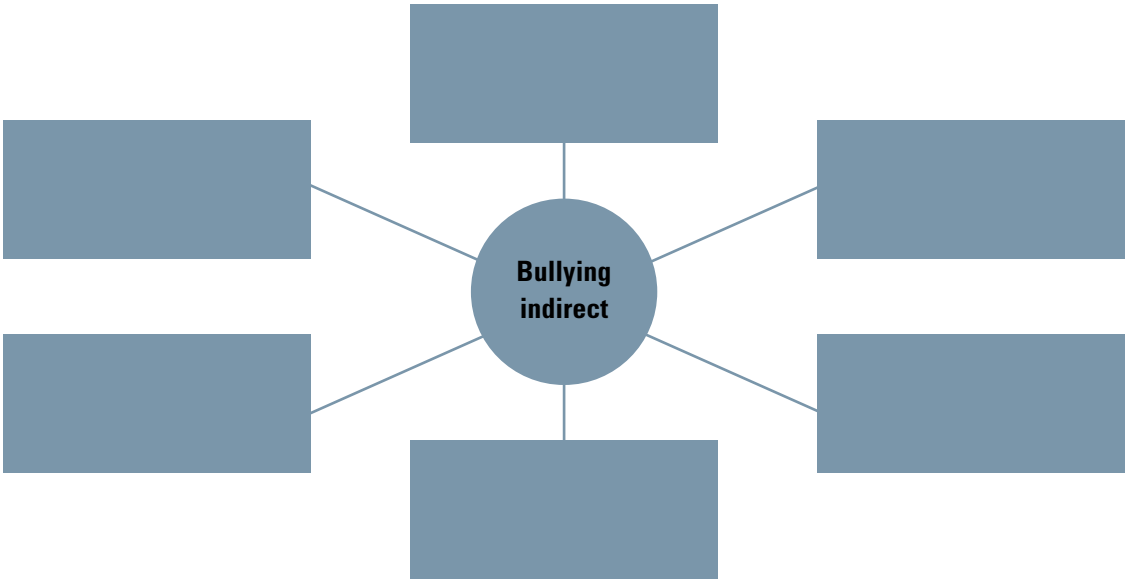
Așa cum ai observat, bullying-ul poate fi manifestat direct sau indirect. Formele directe sunt mai ușor de sesizat decât cele indirecte.

– Spunem că este bullying direct, când se manifestă în mod direct către persoana țintă. Acea personă ar putea fi agresată, lovită, să i să se spună direct „nu te joci cu noi sau nu ai ce căuta în grupul nostru” sau să i se trimită mesaje sau mail-uri denigratoare.

– Spunem că este bullying indirect, când se întâmplă pe la spatele persoanei vizate: răspândirea de zvonuri, vorbitul în șoaptă, făcutul semnelor către alte persoane, furtul, distrugerea lucrurilor personale fără ca persoana să știe, excluderea indirectă prin găsirea de scuze.

Te invităm să dai exemple de comportamente de bullying direct și indirect. Notează-le pe fiecare în categoria respectivă.





2.3. Cum ne referim la cei ce sunt implicați într-o situație de bullying?

Atunci când vorbim despre o situație de bullying, este foarte important cum ne referim la colegii care sunt implicați. Deşi adesea auzi despre cineva că este agresor sau victimă, în realitate aceste comportamente nu definesc persoanele care le fac.

Comportamentele se referă la ceea ce face o persoană, nu la cine este ea. De exemplu, și tu poți să îți zugrăvești pereții camerei, dar aceasta nu înseamnă că ești pictor. În plus, oricine poate la un moment dat să excludă pe cineva din grup și, într-un alt context, să fie chiar el cel exclus. Prin urmare, vom merge pe ideea că **noi nu suntem o etichetă** și ne vom referi la cei care sunt implicați astfel în bullying:

– **Persoana care manifestă comportamentul respectiv: care exclude sau tachinează etc**.

– **Persoana care este ținta acelui comportament**.

– Persoanele care asistă la scena respectiva – **audiența sau martorii**.

Identifică în imaginea de mai jos cine este persoana care face comportamentul de bullying, cine este ținta și cine sunt martorii.

De unde vine puterea celui ce inițiază bullying-ul?

Important de reținut!

Puterea adolescentului care face comportamentul de bullying vine de la martori.

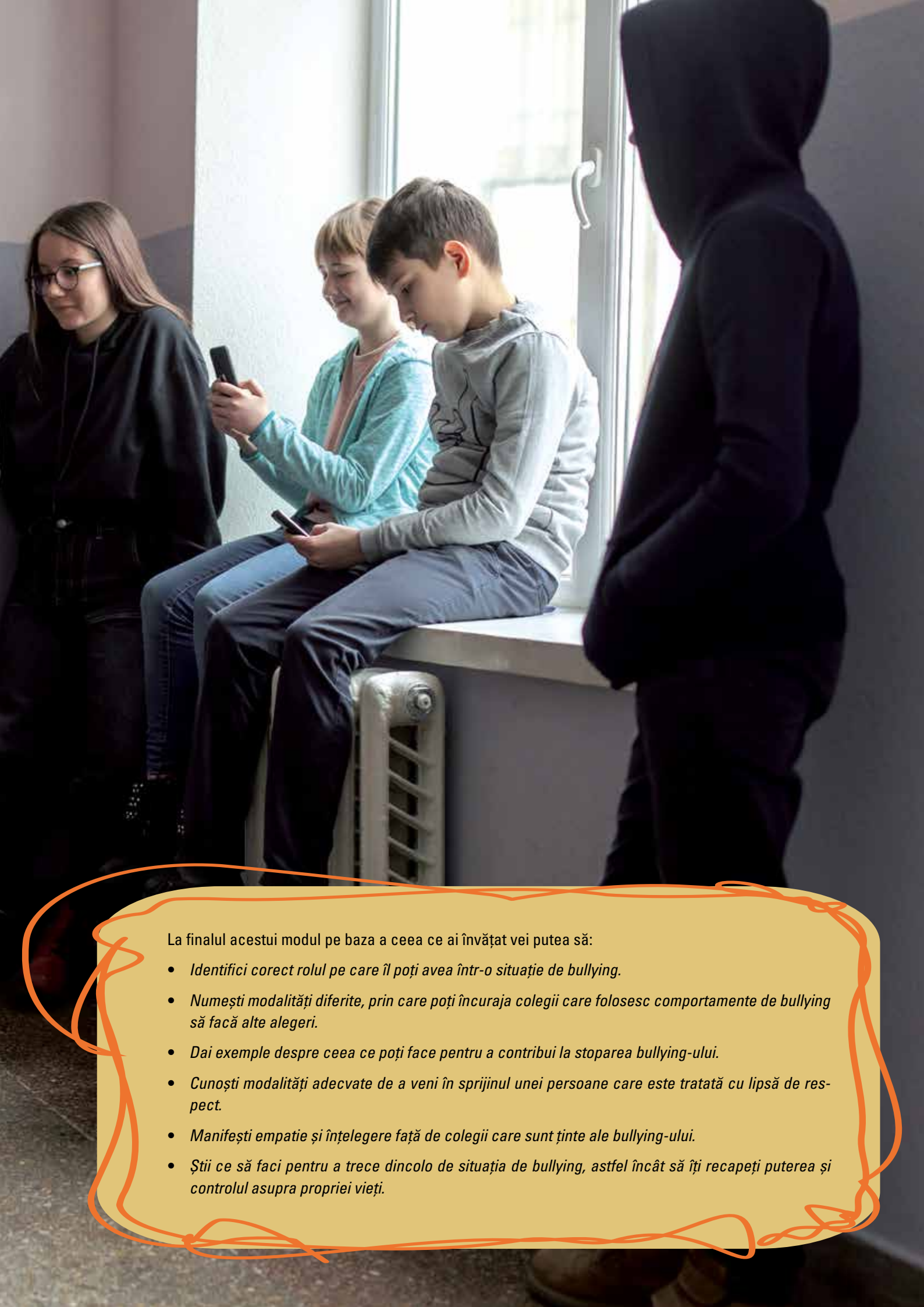
- Audiența este foarte importată, pentru că ea îi oferă putere adolescentului care manifestă comportamentul de bullying.
- Adolescenții care inițiază bullying-ul au nevoie de audiență pentru a obține statutul sau pentru a-și arăta puterea.
- Când cei ce asistă la bullying râd sau privesc fără să facă nimic, pentru a lua apărarea colegului care este rănit, încurajează direct bullying-ul.
- Dacă audiența nu mai răspunde sau își schimbă purtarea, comportamentul de bullying își pierde valoarea.
- Bullying-ul implică o interacțiune dinamică între cel ce inițiază și cel ce este ținta. Cel ce inițiază își crește puterea, în timp ce cel ce este ținta și-o pierde.

Modulul 3. Puterea e în alegere mea

Chiar dacă situațiile de bullying par a fi total în afara controlului nostru, în realitate avem posibilitatea de a alege cum să reacționăm la ele. De aici vine puterea noastră. Modulul care urmează îți va da posibilitatea să alegi, dacă vrei să fii parte din problemă sau parte din soluție:

– dacă ești martor, te va ajuta să hotărăști, dacă prin purtarea ta alegi să susții comportamentul de bullying sau alegi să faci ceva pentru a-l face să înceteze;

– dacă ai trait „pe pielea ta" experiențele de bullying, vei învăța cum să îți înțelegi mai bine reacțiile pe care le-ai avut și cum să te comporți cu blândețe cu tine însuți atunci când treci prin momente dificile.



La finalul acestui modul pe baza a ceea ce ai învățat vei putea să:

- *Identifici corect rolul pe care îl poți avea într-o situație de bullying.*
- *Numești modalități diferite, prin care poți încuraja colegii care folosesc comportamente de bullying să facă alte alegeri.*
- *Dai exemple despre ceea ce poți face pentru a contribui la stoparea bullying-ului.*
- *Cunoști modalități adecvate de a veni în sprijinul unei persoane care este tratată cu lipsă de respect.*
- *Manifești empatie și înțelegere față de colegii care sunt ținte ale bullying-ului.*
- *Știi ce să faci pentru a trece dincolo de situația de bullying, astfel încât să îți recapeți puterea și controlul asupra propriei vieți.*

3.1. Impreună putem face diferența

Stoparea bullying-ului nu este o sarcină foarte ușoară. Cele mai noi studii făcute de oamenii de știință au arătat că, de cele mai multe ori, bullying-ul este un fenomen care apare în grup și este încurajat de modul în care grupul care asistă reacționează la ceea ce se întâmplă.

Îți propunem în continuare să faci o serie de exerciții care te vor ajuta să înțelegi rolul pe care martorii îl au într-o situație de bullying, astfel încât pe viitor să știi ce alegeri să faci, dacă vei fi martor la vreo situație de bullying. Cu alte cuvinte, vei putea să decizi în cunoștință de cauză în tabăra cui te așezi – a celui care manifestă bulying-ul sau a celui care este ținta.

➢ ***Pentru a învăța despre contribuția martorilor la încurajarea bullying-ului, te invităm, mai întâi, să iei parte la mărturisirea unei fete din generația ta care a simțit pe propria piele ce înseamnă să fii ținta comportamentului de bullying.***

Sunt Ileana, am 13 ani și mă simt deja batrână. Nimeni nu își dorește să fie în preajma mea sau să fie prieten cu mine. Mi-aș dori să pot să fac ceva ca să devin invizibilă. Dar nu pot face nimic în acest sens, pentru că Ruxandra cu prietenii ei mă urmăresc peste tot și spun lucruri oribile despre mine: spun că am haine cumpărate de la piață, că sunt tunsă cu ciobul și ca ar trebui să stea departe de mine, ca nu cumva să ia ceva de la mine. Îmi vine să intru în pământ de rușine și tot ce pot să fac este să aștept ca spectacolul să se termine și să mă lase în pace. Prietenii ei râd și chicotesc și se fac că se țin de nas, ca să nu simtă mirosul pe care îl emană corpul meu.

✓ Cine sunt actorii implicați în această poveste?

_____

✓ Care este numele adolescentei care inițiază bullying-ul?

_____

✓ Care este numele țintei?

_____

✓ Cine sunt martorii ?

_____

(Prietenele ei care au copiat comportamentul Ruxandrei și toți cei care au stat pe margine și au râs sau au privit).

✓ Care dintre copii a avut cea mai puternică influență negativă asupra situației?

_____

(R: audiența a făcut ca bullying-ul să fie posibil și să se repete pe viitor).

Important de reținut!

Mesaj – **atunci când nu faci nimic într-o situație de bullying, contribui la alimentarea puterii persoanei care tratează cu lipsă de respect o altă persoană.**

➢ ***Acum imaginează-ți că ești în acea clasă, în acea situație și ai asistat la ceea ce i s-a întâmplat Ilenei.***

✓ Ce crezi că gândea ea în acea situație, când toți râdeau și nimeni nu făcea nimic în sprijinul ei?

(Cel mai probabil, a gândit că nimănui nu-i pasă de ea, că nu este importantă pentru colegii ei, că e fără valoare).

✓ Cum crezi că se simțea Ileana?

✓ Ce crezi că se va întâmpla cu Ileana după ieșirea din acea situație?

✓ Cum crezi că se va simți Ileana, când va ajunge acasă?

✓ Ce crezi că gândeau Ruxandra și prietenele ei ?

(Că e ok ce se întâmplă, nu fac nimic rău, se distrază și ele puțin).

✓ Ce crezi că gândeau colegii care asistau, unii râdeau, alții doar priveau? Ce ai fi gândit tu, dacă ai fi fost unul dintre privitori?

(Probabil că ai fi gândit „sunt fericit că nu mi se întâmplă mie, nu e treaba mea, fiecare să se descurce, nu e prietena mea, nici mie nu îmi place prea mult”).

Important de reținut!

Colegii care asistă (râd, privesc), dar care nu fac nimic într-o astfel de situație, îl fac pe colegul care este ținta bullying-ului să se simtă și mai rău, iar pe colegul care rănește îl fac să se simtă admirat și să aibă impresia că este ok ceea ce face.

➢ ***Imaginează-ți că mergi cu un pas mai departe, că te postezi în diferite roluri și din rolul respectiv evaluezi, dacă ești de acord sau nu cu următoarele afirmații.***

Afirmații	Bifează răspunsul care se potrivește cu părerea ta	
	sunt de acord	nu sunt de acord
Ești în papucii Ruxandrei (**fata care a inițiat comportamentul de bullying**) și gândești: *„Am glumit și noi. Unii copiii nu mai știu de glumă. Dacă nu are simțul umorului, este problema ei!"*		
Ești un martor care ai participat la situatie și din acești papuci gândești: *„Ileana ar trebui să învețe să înțeleagă gluma".*		
Ești în papuci de martor și gândești: *„Nu s-a întâmplat cine știe ce! Bullying-ul poate fi mult mai dur pentru alți copii".*		
Dacă ai fost de acord cu această afirmație, este important să îți reamintești că este foarte greu de la o parte să știi cu exactitate ce se petrece în sufletul colegului care este ținta bullying-ului. Dacă nu ai avut niciodată o astfel de experiență, e greu să evaluezi cât de mult afectează acest tip de comportament o persoană.		
Ești în papuci de martor și gândești: *„Este parte din viață. Trebuie să o accepți ca pe o etapă normală a procesului de maturizare".*		
Ești în papuci de martor și gândești: *„Nu îmi place să asist la astfel de scene, dar nimic din ce aș putea face, nu va schimba situația".*		
Ești în papuci de martor și gândești: *„Cu siguranță eu nu voi trata pe nimeni în acest fel, dar ceea ce se întâmplă nu este treaba mea".*		

Important de reținut!

Bullying-ul afectează pe oricine, nu doar persoana care este ținta acestui comportament.

➢ ***Acum te invităm să asculți continuarea istorioarei.***

Noaptea stau trează în pat și mă gândesc la ceea ce s-a întâmplat. De foarte multe ori, când în sfârșit adorm, visez că sunt în curtea școlii și toți copiii care mă înconjoară spun lucruri îngrozitoare despre mine, mă arată cu degetul sau se retrag, când trec pe lângă ei, ca nu cumva să îi ating. Mă trezesc plângând și rămân întinsă în pat până dimineață, dorindu-mi din toată inima să mi se întâmple ceva groaznic și să nu mai merg niciodată la acea școală.

✓ Care sunt aspectele pe care nu le vedem la un coleg ce suferă atunci când ne întâlnim cu el la școală ?

_____

_____

_____

_____

✓ Ce forme îmbracă suferința acestei fete?

_____

_____

_____

_____

✓ Cum poate evolua viața ei?

_____

_____

_____

_____

✓ Care este contribuiția celor ce asistă la suferința acestei fete?

_____

_____

_____

_____

3.2. Puterea ta constă în a alege, dacă vrei să fii parte din problemă sau din soluție

Revenind la povestea anterioară, să presupunem că ești coleg/ă cu Ileana și asiști la situația descrisă mai sus.

Te invităm să faci o incursiune prin imaginație referitor la diferite tipuri de reacții posibile pe care le-ai fi putut avea. Astfel vei putea să identifici în ce măsură reacția ta ar fi putut influența situația de bullying.

Reacția posibilă	**Consecința** asupra situației de bullying	**Dacă nu știai, e foarte bine să afli acum**
Mă pot distra împreună cu ceilalți	– Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ruxandrei care spune lucruri dureroase despre Ileana? ---------- ---------- ---------- – Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ilenei care este ținta bullying-ului? ---------- ---------- ----------	Râsul este o reacție care întărește comportamentul de bullying. Elevii care râd nu sunt direct implicați în situație, dar îi conferă putere persoanei care manifestă comportamentul de bullying. Persoana care înfăptuiește comportamentul de bullying are nevoie de atenția cuiva. Rareori acest tip de comportament se manifestă fără spectatori
Pot aprinde și mai tare spiritele, pot interveni și eu cu câteva remarci dureroase sau o pot monta pe Ruxandra astfel, încât să intensifice atacul.	– Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ruxandrei care spune lucruri dureroase despre Ileana? ---------- ---------- ---------- – Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ilenei care este ținta bullying-ului? ---------- ---------- ----------	Comportamentul de instigare încurajează direct persoana care manifestă comportamentul de bullying.

Pot privi în tăcere.	– Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ruxandrei care spune lucruri dureroase despre Ileana? ---------- ---------- ---------- – Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ilenei care este ținta bullying-ului? ---------- ---------- ----------	Comportamentul de a privi în tăcere te ține deoparte de situația de bullying, dar conduce la întărirea lui. Persoana care înfăptuieşte bullying-ul se hrănește cu atenția pe care o primește de la cei ce privesc. Atâta timp cât privești cum acea persoană își manifestă puterea, bullying-ul va continua.
Pot pleca din acea situație.	– Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ruxandrei care spune lucruri dureroase despre Ileana? ---------- ---------- ---------- – Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ilenei care este ținta bullying-ului? ---------- ---------- ----------	Comportamentul de a pleca dintr-o astfel de situație nu este la fel de încurajator pentru cel care agresează, precum celelalte două comportamente descrise mai sus, dar are, totuși, un rol de întărire prin faptul că lasă persoana care este rănită în imposibilitatea de a face față singură la ceea ce i se întâmplă, fără niciun fel de suport. Dacă alegi să pleci, poți să ceri ajutorul cuiva mai puternic care să ajute în această situație. Să pleci, fără să faci nimic, înseamnă să igori ceea ce se întâmplă, de genul „nu e treaba mea”.
Pot să iau apărarea Ilenei, spunându-i Ruxandrei să se oprească. „Stop! De ce te comporți atât de urât/neprietenos, lipsit de respect cu ea?”	– Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ruxandrei care spune lucruri dureroase despre Ileana? ---------- ---------- ---------- – Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ilenei care este ținta bullying-ului? ---------- ---------- ----------	Când iei apărarea cuiva care este în situație de bullying, îl ajuți prin faptul că iei o parte din puterea celui care atacă și o dai colegului care este atacat. Reacția ta va schimba raportul de forțe. Cu cât o să vină mai multe întăriri pentru colega atacată, cu atât colegul care atacă își va pierde din forță.

Pot cere ajutorul cuiva care poate să gestioneze mult mai bine situația.	– Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ruxandrei care spune lucruri dureroase despre Ileana? ---------- ---------- ---------- – Ce efect ar avea comportamentul tău asupra Ilenei care este ținta bullying-ului? ---------- ---------- ----------	Comportamentul **de a cere ajutorul cuiva** care are o putere mai mare decât tine în această situație (ex., un cadru didactic) este o soluție foarte bună, mai ales atunci când ceea ce se întâmplă în acea situație îți depășește cu mult capacitatea de a gestiona pe cont propriu. De exemplu, dacă raportul de forțe dintre cel ce atacă și tine este prea mare (persoana care atacă are o gașcă numeroasă care o susține sau posedă arme albe sau are o putere fizică care depășește resursele tale), atunci solicitarea ajutorului e cea mai bună soluție.

În lumina informațiilor prezentate, dacă ai fi colegul Ilenei, ce reacție ai alege să ai? Ce final i-ai da povestei ei?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Important de reținut!

Martorii sunt parte din soluție atunci când au reacția potrivită.Chiar dacă nu poți să acționezi direct și să oprești persoana care atacă, poți pleca și cere ajutorul cuiva care are mai multă putere și care poate soluționa situația. Și mai poți face ceva pentru persoana care a fost ținta bullying-ului – este la îndemâna ta să te porți cu ea cu bunătate.

Martorii sunt parte din soluție atunci când au reacția potrivită. Chiar dacă nu poți să acționezi direct și să oprești persoana care atacă, poți pleca și cere ajutorul cuiva care are mai multă putere și care poate soluționa situația. Și mai poți face ceva pentru persoana care a fost ținta bullying-ului – este la îndemâna ta să te porți cu ea cu bunătate.

Lipsă de acțiune într-o situație de bullying lasă urme adânci, nu doar în cazul adolescentului rănit, ci și în cazul martorilor. Atitudinea pasivă le întărește sentimentul de neputință și vinovăție.

Ieșirea din neputință presupune **să recunoști ce se întâmplă, să refuzi să fii un spectator care alimentează sentimentul de putere** al persoanei care agresează și **să treci de partea celui care are nevoie de ajutor**.

Fiecare dintre noi poate să ajungă într-o zi în această situație și să aibă nevoie de ajutorul celorlalți. Împreună putem face diferența. Avem o responsabilitate comună în a face ceva, pentru a opri extinderea nedreptății.

➢ ***Când asist la situația în care cel mai bun prieten al meu inițiază bullying-ul.***

Uneori adolescenților le este greu să aibă o reacție prin care să stopeze un comportament de bullying sau să facă ceva în apărarea persoanei agresate atunci când cel care manifestă bullying-ul este prietenul lor sau liderul grupului din care fac parte. De ce uneori este atât de greu să faci lucrurile diferit de cei din grupul tău ?

Pentru a găsi răspunsul la această întrebare, îți propunem următorul exercițiu.

Dacă ești fată, uită-te la imaginea din stânga, dacă ești băiat uită-te la imaginea din dreapta și imaginează-ți că cea/cel care înfăptuieşte comportamentul de bullying este prietena/ul ta/tău cea/cel mai bună/bun.

✓ Ți s-a întâmplat vreodată să fii în locul colegei/lui rănit?

✓ Cum te-ai simțit?

✓ Dacă cea mai bună prietenă/cel mai bun prieten s-ar comporta ca în imaginea de mai sus, care ar fi cel mai potrivit mod de reacție din partea ta ca observator?

Încercuiește varianta corectă.

a) Să discuți cu prietena ta/prietenul tău să înceteze.

b) Să soliciți ajutorul unui adult.

c) Să iei partea colegei rănite.

d) Să te faci că nu se întâmplă nimic.

✓ De ce ar fi rău să stai și să nu faci nimic, când cineva, chiar dacă este prietena ta/prietenul tău, înjosește un/o alt/ă coleg/ă?

✓ De ce ar fi bine să stai și să nu faci nimic, când prietena ta/prietenul tău, rănește în mod intenționat pe un/o alt/ă coleg/ă?

✓ De ce ar fi bine, dacă ai alege să îți înfrunți pietena/prietenul și să îi spui să înceteze?

✓ De ce ar fi greșit, dacă ți-ai confrunta prietena/prietenul și ai face ceva pentru a-l/o opri din ceea ce face?

✓ De ce e bine, în cazul în care nu te descurci singur, să mergi și să ceri ajutorul unui adult?

✓ De ce e greșit în a cere ajutorul unui adult din școală?

✓ De ce e bine, dacă ții partea colegei rănite?

✓ De ce e greșit să ții partea colegei rănite?

Important de reținut!

Relațiile de prietenie sunt ca un scut care te țin departe de situațiile în care cineva te-ar putea trata cu lipsă de respect sau te-ar umili.

Datorită acestui rol important pe care îl au prietenii în viața ta:

- Uneori poți face în numele prieteniei lucruri pe care în mod normal nu le-ai face.
- Te poți îndepărta de ceea ce crezi tu că este important și poți face lucruri pe care le fac și prietenii tăi, doar **pentru a fi acceptat de grup**.
- Poți să înjosești chiar tu un coleg care nu este în grupul vostru, doar pentru a nu te diferenția de cei din grupul tău și a nu fi exclus din grup.
- Poți să simți teamă în a confrunta prietenii care înjosesc un alt coleg, pentru că excluderea ta din grup te-ar face să pierzi scutul de protecție.
- Ți-e teamă că fără protecția grupului ai putea să ajungi chiar tu în locul persoanei agresate.

Reamintește-ți că a fi prieten bun cu cineva nu înseamnă că trebuie să spui DA la orice propunere.

- Ai nevoie să spui **Nu** atunci când ceva din ființa ta îți șoptește asta, chiar dacă prietenului tău s-ar putea să nu îi convină.
- Ai nevoie să înveți să spui NU pretențiilor exagerate ale prietenilor de a le rezolva problemele sau de a le face pe plac. **Asta înseamnă să fii Cool sau Original**.

Atunci când îți pasă prea mult de ceea ce cred alții despre tine, **le dai acelor persoane putere asupra ta**. Te vei comporta așa cum crezi că le-ar place lor. Îi vei studia îndelung și vei începe să copiezi ce fac ei, chiar dacă nu ești de acord cu ceea ce fac.

Posibilitatea de a alege ce vrei să faci și cu cine vrei să îți petreci timpul, te face să îți iei puterea înapoi. Atunci când crezi că nu ai de ales, te vei simți neputiincios.

Acum te invităm să te gândești la ceea:

✓ Ce crezi că ar trebui să facă colega care este rănită? Care ar fi cel mai potrivit răspuns pe care ea ar trebui să îl aibă atunci când este lovită de cea mai bună prietena a ta/cel mai bun prieten al tău? Încercuiește răspunsul potrivit.

a) Ar trebui să se apere și să lovească înapoi.

b) Ar trebui să meargă să vorbească cu un adult despre ce i s-a întâmplat.

c) Nu ar trebui să facă nimic.

✓ De ce crezi că răspunsul de a lovi înapoi este o varintă bună?

_____

_____

_____

✓ De ce crezi că a lovi când ești lovit este o varintă proastă?

_____

_____

_____

✓ De ce solicitarea ajutorului unui adult de către persoana rănită este o soluție bună?

_____

_____

_____

✓ De ce solicitarea ajutorului unui adult în această situație este o soluție proastă?

_____

_____

_____

✓ De ce lipsa de reacție din partea persoanei rănite este o soluție bună?

_____

_____

_____

_____

✓ De ce a nu face nimic în această situație este o soluție rea?

_____

_____

_____

_____

3.3. Cum să-mi iau puterea înapoi (ieșirea din victimizare)

Dacă ai trecut vreodată printr-un moment dificil în care ai fost rănit fără niciun motiv de un alt coleg, e important să știi că **Nu ești singurul care a trecut prin asta.** În Republica Modova 4 copii și adolescenți din 10 au simțit pe pielea lor ce înseamnă să fii rănit fără niciun motiv (experiența de bullying).

Gândește-te puțin la acea situație:

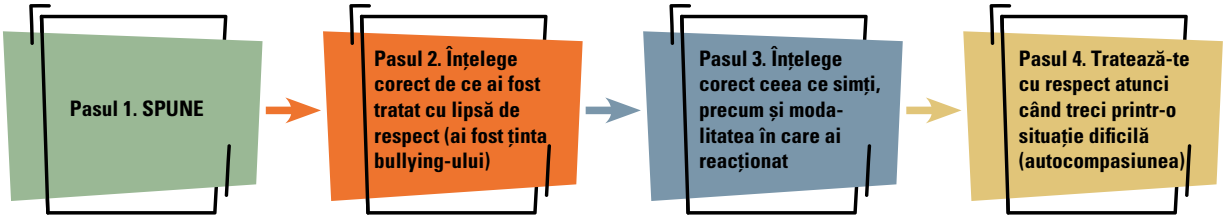
- Unde erai, cu cine, ce s-a întâmplat și cum ai reacționat?
- Ai vorbit cu cineva despre acel incident? Cu un adult de încredere, cu un prieten?

Important de reținut!

Chiar dacă nu e în controlul tău să știi cum se comportă ceilalți oameni, e în controlul tău să știi ce faci cu ceea ce simți în situațiile dificile și cum te comporți cu tine, când treci prin momente grele.

Stiai că 3 din 10 copiii și adolescenți care sunt răniți intenționat de alți colegi nu vorbesc cu nimeni despre experiența lor de bullying? **Poți să alegi să nu fii unul dintre ei.**

Depășirea unei experințe de bullying presupune să parcurgi mai mulți pași:



Pasul 1. SPUNE

Primul pas în a face suferința bullying-ului mai ușoară este **SĂ SPUI,** să vorbești despre ceea ce ți s-a întâmplat.

Adolescenții care au fost ținte ale comportamentului de bullying de foarte multe ori își ascund durerea sub numeroase măști.

➢ **Masca lui *„Nu contează"***

De fiecare dată, când viața te provoacă cu diferite situații grele, cum ar fi o situație în care cineva te rănește fără niciun motiv, ai tendința de a-ți bagă emoțiile într-un „seif" bine ascuns în sufletul tău, unde nu permiți nimănui să pătrundă. Apoi îți pui masca de persoană pe care nimic nu o atinge și continui să îți trăiești viața.

După un timp, „seiful sufletului" tău devine neîncăpător, pentru că l-ai umplut mereu cu tot felul de emoții și te trezești că ești blocat ca într-o mlaștină. Când un recipient se umple, nu mai poți pune nimic în el, pentru că va da pe dinafară. Așa se face că te trezești cu o inundație de emoții care vin grămadă peste tine și te copleșesc.

Ai văzut vreodată ce se întâmplă cu o cadă care se umple în condițiile în care apa continuă să curgă?

Dacă ai avut această experiență, atunci sigur ai înțeles ce se întâmplă cu emoțiile tale pe care le depozitezi. **Când se atinge o anumită limită, tot ce ai pus sub preș iese afară și ți-e greu să le mai oprești.**

În al doilea rând, **a ține toate emoțiile închise în sufletul tău este foarte stresant** și presupune un efort foarte mare. Există o presiune în interior, între nevoia de a ascunde cât mai bine ceea ce simți și nevoia de a exprima. Acest conflict poate fi foarte dureros. Nevoia de a descărca tensiunea devine din ce în ce mai presantă. **Atunci când ignorăm emoțiile pe care le simțim și le punem la păstrare în seiful din sufletul nostru, ele nu dispar, nu pleacă din corpul nostru. Ele devin tot mai mari și mai puternice, din cauza presiunii de a le ține închise în „seif".**

Inundația se produce, când ceea ce ai închis depășește capacitatea seifului și nu mai există loc. Când are loc această inundație, ai tot felul de reacții pe care nu le poți controla și prin care poți să îi rănești pe cei din jurul tău. În plus, cu cât ții mai multe emoții închise în seif, cu atât simți mai puțin bucuria și plăcerea vieții.

Ce se întâmplă cu o minge mare de plajă pe care o împingi cu mâna să intre sub apă?

Când o împingi sub apă, iese la suprafață cu o forță și mai mare. Nu are importanță cât de mult te străduieşti să o faci să se scufunde, cu cât o împingi mai mult, cu atât mai mare este forța cu care revine la suprafață. Același lucru este valabil și în cazul emoțiilor pe care le închizi în tine. **Nu contează cât de mult te străduiești să le ții ascunse, ele tot vor găsi o cale să iasă la suprafață.**

Sunt situații în care oamenii nu au suficiente resurse interne să gestioneze singuri emoțiile pe care le trăiesc. Copiii au nevoie foarte mult de sprijinul unui adult, pentru a învăța ce să facă cu emoțiile pe care le simt într-o situație dificilă. Adolescenții au mai multe resurse decât copiii, dar sunt anumite situații în care au încă nevoie de sprijin din partea adulților, pentru a putea să treacă peste situațiile grele din viața lor. **Bullying-ul este o astfel de situație în care atât copiii, cât și adolescenții au nevoie de ajutor din partea adulților, pentru a putea să treacă peste ea.**

➢ **Cum ne dăm seama că rezervorul seifului nostru din interior este plin?**

Când rezervorul este plin, poți simți o stare de neliniște sau de agitație atât în minte, cât și în corp. Mintea ta se frământă cu gândul la multe lucruri rele care se pot întâmpla în viitor. Poți să te înfurii de la lucruri mărunte și poți foarte ușor să faci acțiuni prin care să îi rănești pe cei din jurul tău. Îți este greu să te concentrezi la școală sau la temele de acasă, ai frecvent dureri de cap sau de burtă, ai coșmaruri.

Alți copiii și adolescenți care țin totul în ei nu manifestă semne de inundație în exterior (crize de furie, reacții agresive la adresa altora), dar inundația se produce în interiorul lor (se îngijorează că ceva rău ar putea să se întâmple, văd lumea în negru, se percep pe sine ca fiind lipsiți de valoare etc.).

Alți copii și adolescenți încearcă să reducă tensiunea care o simt în interior ca urmare a umplerii seifului prin alte modalități:

- Își mestecă emoțiile împreună cu ceea ce manâncă;
- se anesteziază cu alcool sau droguri ca să nu mai simtă;
- scad presiunea mâncând, iar apoi vomitând ceea ce au mâncat;
- se țin departe de ceea ce simt cu ajutorul televizorului sau computerului;
- se taie pe corp pentru a reduce tensiunea;
- se deconectează de la corpul lor și trăiesc doar în minte.

Important de reținut!

- O lume în care nu putem să împărtășim cu alții (cu cineva de încredere, nu cu toată lumea) ceea ce simțim, este o lume în care ne simțim foarte singuri și înfricoșați.
- Dacă nu vorbești cu nimeni și ții totul în interiorul tău, emoțiile dureroase se vor face din ce în ce mai mari și mai puternice.
- Atunci când vorbești cu cineva despre emoțiile dureroase pe care le ai, acest fapt face ca ceea ce simți să fie mai puțin dureros, mai puțin înfricoșator și mult mai ușor de suportat.
- **Poți întotdeauna să ceri ajutor de la cineva care te poate înțelege, pentru a vorbi despre aceste emoții închise în seif. Nu trebuie să fii un soldat care le duce de unul singur.**

➢ **Solicitarea ajutorului unui adult de încredere**

A cere ajutorul unui adult în care ai încredere nu este un comportament de copil mic, ci este un comportament pe care și adulții îl au.

Sunt situații dificile din viața adulților, când și ei au nevoie de cei din jurul lor, pentru a putea să le depășească. Se întâmplă când pierd pe cineva drag, când se despart, când au diferite probleme pe suflet. Ori de câte ori se confruntă cu o situație grea, adulții caută ajutor la psiholog, la preot sau la prieteni.

Pentru un copil și un adolescent bullying-ul este o situație la fel de dificilă, precum moartea cuiva drag pentru un adult. Pentru a opri acest fenomen și a face suferința mai ușoară, ai nevoie să vorbești cu cineva, care are mai multă experiența de viața decât tine și care te poate ajuta.

➢ **De ce aleg unii dintre copii și adolescenți să își închidă emoțiile în seiful propriului suflet și să nu vorbească despre experiențele dureroase prin care trec?**

- Au învățat că nu se pot baza pe nimeni, ci doar pe ei înșiși.
- Au învățat să ascundă ceea ce simt, pentru că se simt rușinați de ceea ce au trăit. Uneori arată în exterior că sunt fericiți și nimic nu îi atinge, dar în interior se simt nefericiți, înfricoșați sau furioși. Foarte mulți sunt convinși că a cere ajutorul unui adult este o idee rea, pentru că acest lucru i-ar putea face să se simtă și mai triști, dezamăgiți, rușinați sau stânjeniți, iar ceilalți ar putea să îi respingă.
- Uneori nu cer ajutor, pentru că ei cred că dacă ar povesti ce li se întâmplă, ar copleși persoana care îi ascultă, nu își doresc „să încarce pe nimeni cu problemele lor". Așadar, decid că trebuie să se descurce singuri.

Iată câteva exemple pe care le-au dat alți adolescenți referitor la motivele, pentru care păstrează tăcerea și nu vorbesce despre experiențe de bullying:

- le este teamă că situația o să devină și mai rea dacă o să divulge;
- se simt rușinați și umiliți;
- le e teamă că ceilalți o să îi privească cu milă sau ca pe niște rataţi și nu vor mai fi respectați;
- se tem că vorbind despre ceea ce li s-a întâmplat, le confirmă celor ce au manifestat comportamentul de bullying că ei sunt „slabi" sau „proști';
- știu că nu pot aduce dovezi despre ceea ce s-a întâmplat, iar ceilalți copiii care au asistat vor spune că a fost o glumă sau un joc;
- cred că ceilalți colegi nu sunt dispuși să îi ajute, pentru că ei nu sunt atât de populari, precum colegii care au manifestat comportamentul de bullying;
- cred că cei care asistă nu îi vor ajuta, pentru că le este teama, ca nu cumva comportamentul de bullying să se îndrepte și asupra lor;

– cred că profesorii sunt neputiincioși și nu pot face nimic pentru ei;

– cred că vor fi mult mai ridiculizați, dacă părinții vor veni la școală sau profesorii vor lua atitudine.

Pe tine ce te-a oprit să vorbești despre experiența ta?

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

Atunci când ții totul închis în suflet, te rănești pe tine. Asta este mărturia unui adolescent despre modul în care a încercat să țină totul pentru el: „Modul în care am încercat să fac față mizeriei din viața mea a fost să țin totul în interior, dar această tăcere a creat o mizerie și mai mare."

Acum a venit momentul să te gândești puțin la situațiile în care ai purtat masca „Nu contează". Vei putea să te gândești la experiențele tale prin următoarele exerciții de reflectare.

➢ **Cinci lucruri de tipul „Nu contează".**

✓ Gândește-te la cinci situații care s-au întâmplat în ultimul timp în care ți-ai spus ție însuți: „Nu contează", când în realitate ceea ce se întâmplase chiar conta.

_____

_____

_____

_____

✓ În ce măsură ai tendința de a închide în interiorul tău ceea ce simți?

_____

_____

_____

_____

Te-ai simțit vreodată așa?	Bifează răspunsul care te reprezintă
Îmi simt capul încărcat cu gânduri	
Îmi simt inima impovarată	
Am prea multe emoții în interiorul meu	
Aș vrea să merg într-un loc, unde să pot să strig cât pot de tare	
As vrea să îmi deschid inima pentru un moment și să las emoțiile să iasă	
Uneori îmi doresc să nu mai simt nimic	
Sunt plin de emoții, dar mă simt gol în același timp	
Nu pot să știu ce mi se întâmplă, pentru că sunt prea multe emoții în sufletul meu	

➢ **Prea multe emoții**

Bifează acele emoții pe care le simți cel mai puternic în interiorul tău. Cu cât ele au crescut mai mari, cu atât înseamnă că ești mai rănit pe dinăuntru.

Emoții	Bifează	Emoții	Bifează
Prea multă ură		Prea multă inimă frântă	
Prea multă furie		Prea mută rănire	
Prea multă tristețe		Prea multă așteptare, ca să se întâmple ceva ce nu se mai întâmplă	
Prea multă dezamăgire		Prea multă frică	
Prea multă iubire		Prea multă ură și iubire față de cineva în același timp	
Prea multă anxietate		Prea multă plictiseală	
Prea multă gelozie		Prea multă invidie	
Prea mult sentiment de a nu mă place		Prea mult sentiment de a mă simți mizerabil	
Prea mult șoc		Prea multe amintiri dureroase pe care mi le reamintesc	
Prea multe imagini dureroase care îmi vin în minte		Prea multe imagini înfricoșătoare	
Prea multe gânduri înfricoșătoare		**Cu cât ele au crescut mai mari, cu atât înseamnă că ești mai rănit pe dinăuntru.**	

➢ ***Ce crezi că se va întâmpla, dacă ai vorbi cu cineva de încredere despre ceea ce ții ascuns în interiorul tău? Bifează răspunsurile care ți se potrivesc.***

Răspunsuri	Bifează
Aș putea exploda	
Nu m-aș mai opri din plâns	
Aș putea răni pe cineva	
Ceilalți nu mă vor mai plăcea	
Aș putea să-i rănesc pe oamenii pe care îi iubesc	
Emoțiile mele mă vor prăji	
Emoțiile mele mă vor pune la pământ	
Oamenii vor râde de mine	
Oamenii vor crede că sunt slab	
Le arăt celorlalți punctele, unde pot să mă rănească	
Aș pierde controlul	

➢ ***Desenează în spațiul de mai jos răspunsurile pe care le-ai selectat. Desenează, cum ai arăta sau te-ai simți, dacă asta s-ar întâmpla.***

Pasul 2. Înțelege corect de ce ai fost tratat cu lipsă de respect (ai fost ținta bullying-ului)

Pentru că bullying-ul este un comportament care apare fără un motiv real, adesea persoana rănită își explică ceea ce i s-a întâmplat, folosindu-se de unele atribute sau însușiri personale: *„Sunt prea slab, sunt prea scund, sunt emotiv, sunt ciudat. Dacă doar mie mi se întâmplă aceasta, înseamnă că e ceva în neregulă cu mine."*

Important de reținut!

Ceea ce ți s-a întâmplat nu este din vina ta, nu are legătură cu cine ești tu ca persoană. Foarte mulți copii și adolescenți se simt rușinați și ascund ce li s-a întâmplat, pentru că interpretează modul în care au fost tratați ca pe un semn că e ceva în neregulă cu ei. **În realitate, bullying-ul nu are nimic de a face cu cel ce primește tratamentul lipsit de respect. Are legătură doar cu cel ce se comportă cu lipsă de respect.**

Rușinea te face să te ascunzi și să gândești multe lucruri negative despre tine: *sunt defect, nu sunt bun de nimic, merit să fiu tratat așa, sunt un eșec, e ceva în neregulă cu mine.* Când spui aceste lucruri despre tine, este ca și cum te-ai pune singur la pământ. Toate aceste gânduri despre tine te fac să te simți și mai supărat. **Este ca și cum te-ai pedepsi singur.**

Iată ce au spus o parte dintre adolescenții, care au făcut comportamente prin care au înjosit alți colegi, despre motivele pentru care s-au comportat așa:

- Din nevoia de a face parte dintr-un grup în care erau copii populari. (În acest caz cel ce a rănit nu a avut nimic personal cu colegul vizat).

- Pentru că le place să fie glumeți. (În acest caz cei care au inițiat bullying-ul nu și-au dat seama că cel pe seama căruia glumesc este cu adevărat rănit).
- Pentru că sunt geloși sau invidioși.
- Pentru că se simt puternici atunci când pot determina o altă persoană să facă ce doresc ei sau când știu că pot să cauzeze durere, frică sau suferință cuiva.
- Pentru că adoră să fie priviți de ceilalți și să aibă spectatori.
- Pentru că au fost la rândul lor victime ale furiei și ale bullying-ului manifestat de alte persoane.
- Pentru că în acest fel au învătat să obțină ce vor (bani, lucruri).
- Pentru că doresc să evite să fie tachinați sau porecliți la școală, pun porecle altora, pentru satisfacția colegilor mai populari.

Pasul 3. Înțelege corect ceea ce simți, precum și modalitatea în care ai reacționat

Cei mai mulți dintre copii și adolescenți se rușinează de modul în care au recționat în situația de bullying: pentru că nu au spus nimic, nu au mișcat niciun deget, nu au scos niciun sunet, au rămas nemișcați și au așteptat ca situația să se încheie. De cele mai multe ori persoanele care sunt înjosite încep să gandească astfel: *„Dacă am reacționat așa, înseamnă eu sunt un ciudat și de aceea sunt tratat astfel!"*

Dacă și ție ți s-a întâmplat să nu ai nicio reacție într-o situație similară, află că **acest răspuns este absolut normal și face parte din strategiile de supraviețuire** pe care le-am moștenit de la animale. Este un răspuns care are legătură cu emoția de **frică**. Modul în care ai reacționat nu a fost total în controlul tău conștient.

Foarte mulți copii și adolescenți se simt rușinați de faptul că s-au blocat și nu au avut puterea să se apare atunci când cineva i-a rănit sau i-a umilit fără niciun motiv. Adesea, după un astfel de incident, copiii și adolescenții se ascund de ceilalți și nu vorbesc pentru că au impresia că sunt ciudați și merită să fie tratați așa.

➢ ***Ce se întâmplă în realitate?***

- Lipsa de reacție într-o situație, când cel ce ne rănește are un avantaj de putere în fața noastră, **este o reacție normală**.
- **Este o strategie a creierului emoțional** care ne ajută să supraviețuim în situații de pericol.

Dacă ceea ce ți s-a întâmplat **a fost foarte amenințător pentru tine**, a apărut în mod automat această reacție de blocaj. Ea apare nu doar atunci când suntem într-o situație care ne pune viața în pericol, ci și atunci **când ceea ce se întâmplă ne amenință identitatea**: ne schimbă imaginea în ochii celorlalți, ne afectează modul în care ne privim pe noi.

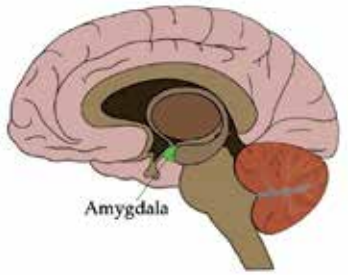
Important de reținut!

În situația de bullying, de cele mai multe ori, amenințarea nu este la adresa vieții tale, ci la adresa valorii și imaginii tale personale.

Orice situație care **îți pune în pericol valoarea și imaginea personală** poate să declanșeze reacția **de blocaj/imobilizare/încremenire.**

Pentru a înțelege această reacție de încremenire, avem nevoie să vorbim despre emoția de **FRICĂ.**

In primul rând, trebuie să iei cunoștință de cele două părți ale creierului tău. Ești la vârsta în care aici au loc cele mai multe schimbări.



- O parte se numește **creierul emoțional** (partea desenată cu maro în imaginea de mai jos). Cu ajutorul acestei părți trăiești tot felul de emoții, cum ar fi furia și frica
- Cea de-a doua parte se numește **creierul rațional**, cu al cărui ajutor iei decizii, gândești logic, analizezi lucrurile, rezolvi problemele, planifici ceea ce faci (partea desenată cu mov).

Știai că:

- Cele două părți ale creierului tău încep să se schimbe în același timp, însă creierul emoțional se schimbă mai repede.
- În jurul vârstei de 14-15 ani se încheie procesul de schimbare.

  Cortexul (creierul rațional) are nevoie de mai mult timp până se maturizează. Schimbarea aici e mai lentă și durează mai mult timp – până aproape în jurul vârstei de 20 de ani.

Important de reținut!

- Așa se explică de ce la această vârstă există o posibilitate mai mare să faceți lucruri riscante sau dureroase pentru ceilalți, cum ar fi comportamentele de bullying, fără să vă gândiți la urmările pe care acțiunile voastre le pot avea asupra celorlalți.
- Așa se explică de ce la vârsta adolescenței aveți emoții foarte intense atunci când se întâmplă ceva care vă provoacă puternic și simțiți că toată lumea voastră se prăbușește sau vă simțiți foarte plicitisiți atunci când ceea ce se petrece nu este foarte interesant pentru voi.

Acum ne întoarcem la emoția de frică care este o emoție pe care o trăim atunci când creierul nostru emoțional percepe o situație ca fiind amenințătoare.

➢ ***Ce este emoția de frică?***

- Este un răspuns la amenințare. Frica ne pregătește corpul pentru a face față amenințării.
- Când ne simțim amenințați, în corpul nostru se produc o serie de modificări:
  - se măresc pupilele, astfel încât să vedem pericolul mai bine,
  - respirăm mai repede, pentru a duce mai mult oxigen în corp, în special la mâini și picioare, pentru că de ele ne folosim, pentru a fugi sau lupta cu pericolul,
  - inima bate cu putere și pompează mai mult sânge și oxigen în mâini și picioare,
  - corpul transpiră pentru că o piele umedă scapă mai ușor din gheara unui prădător, decât o piele uscată,
  - pentru a se salva, corpul are nevoie să devină mai ușor, ceea ce face să simțim nevoia urgentă de a merge la toaletă, pentru că ne deranjăm la stomac sau apare senzația de vomă.

Important de reținut!

- Toate aceste modificări din corp reprezintă ceea ce noi numim **emoția de frică.**
- Aceste modificări apar fără să ne propunem asta, pentru că și creierul nostru emoțional este specializat în a avea grijă de noi în situații de pericol. *Așa a reușit specia umană să supraviețuiască în timpuri în care pericolele fizice erau mult mai mari, decât sunt astazi.*
- Pericolele cu care ne confruntăm astăzi nu mai sunt la fel, cum erau cele de pe vremea strămoșilor noștri. Chiar dacă noi nu ne mai întânim la tot pasul cu un leu care să ne amenințe viața și avem mai multe pericole sociale de genul: excluderea din grup, distrugerea imaginii de sine etc., *creierul nostru reacționează la fel cum reacționa creierul strămoșilor noștri. Nu alegem să ne fie frică, creierul nostru emoțional dictează, când avem nevoie de frică, pentru a ne proteja.*

În creierul nostru emoțional există o formațiune mică care se numește **amigdală.** Ea este responsabilă de aprecierea gradului de pericol dintr-o situație. Tot ea ține minte de situațiile dificile prin care am trecut și încearcă să ne facă atenți, ca prin intermediul fricii să fugim de ele .

Amigdala este ca o alarmă de fum care are funcția de a avertiza proprietarul, dacă există pericolul unui incendiu, astfel încât să acționeze și să îl stingă. Dacă am trecut prin multe experiențe dureroase de-a lungul vieții, este posibil ca amigdala noastră să fie foarte sensibilă. Atunci ea timite multe mesaje false de pericol. E ca o alarmă de fum care reacționează și la fumul de la prăjitorul de pâine. Așa se explică de ce într-o situație particulară poți simți frică, iari alți colegi se simt relaxați. **Amigdalele voastre se comportă diferit, pentru că aveți experiențe diferite de viață: unele sunt mai sensibile decât altele.**

➢ ***Ce se întâmplă atunci când amigdala ta identifică un pericol posibil?***

- Simți cum frica îți pregătește corpul să facă față pericolului.

Frica îți pregătește corpul să facă trei lucruri:

– fuga (pentru aceasta a fost nevoie să ai picioarele pregătite);

– lupta (aici frica se transformă în furie și pentru aceasta ai brațele pregătite);

– înghețul/încremenirea (nicio reacție / starea de blocaj).

Important de reținut!

Dacă creierul emoțional observă că:

- **ai suficient spațiu** și resurse să fugi, **va alege fuga**;
- ai suficientă **forță să lupți** (adică nu există o diferență prea mare de putere între tine și colegul care te atacă), **va alege lupta;**
- **nu ai spațiu** să fugi, **nici forță** să lupți, **va alege** a treia soluție – **încremenirea.**

Încremenirea sau blocajul apare atunci când nicio altă variantă nu este de ajutor.

Nu creierul tău rațional care gândește decide asta, ci creierul tău emoțional.

Atunci te simți ca o mașină care are ambreiajul împins la maxim, pentru că ai fost pregătit să lupți sau să fugi, dar și ca frâna de mână trasă, pentru că creierul tău emoțional și-a dat seama că aceasta este cea mai bună variantă de a iesi din situație.

➢ ***Cum se explică reacția de încremenire?***

Pentru a întelege această reacție, e important să ne uităm la animale. Creierul emoțional îl avem în comun cu animalele, el se ghidează după alte reguli decât creierul rațional (cel cu care gândim).

În lumea animală, dacă o antilopă ajunge în gura leului, nu mai poate fugi și nici nu poate lupta, pentru că este o diferență de putere între cei doi și sigur și-ar pierde viața, dacă ar încerca să lupte. Tot ceea ce poate face este să intre într-o stare de nemișcare, ca și cum ar fi moartă. **Această stare de încremenire are cea mai mare șansă de supraviețuire atunci când lupta sau fuga nu sunt posibile.** Instinctul de prădător este activat de mișcare. Prădătorii își pierd interesul față de un animal mort.

Cam același lucru se întâmplă şi într-o situație de bullying. Chiar dacă colegul care te umilește nu este un leu, creierul tău poate vedea diferența de putere și atunci amigdala ta reacționează ca și cea a antilopei.

Important de reținut!

Într-o situație de bullying:

- Daca încremenești, faci riscurile mai mici.
- Îți blochezi exprimarea, pentru a avea cât mai puține pierderi: *Dacă nu fac nimic, nu îl mai ațât, o să își piardă interesul și o să mă lase în pace.*

Reține că **nu ești conștient de toată această analiză,** pentru că ea are loc în creierul emoțional, nu în creierul care gândește. **Tot ce poți observa, este doar reacția care a aparut fără voia ta.**

Dar problemele nu se opresc aici. După ce incidentul a trecut și ai ieșit din situație (cel ce te-a rănit și-a pierdut interesul față de tine), **o nouă amenințare apare**. De data aceasta ea vine din propria ta minte. Este o voce critică care te umilește *„că nu ai fost în stare să faci nimic, că te-ai blocat, că nu ești bun de nimic, că meriți ce ți se întâmplă, că nu întâmplător doar ție se şi întâmplă asta, iar celorlalți colegi – nu”*. Acum iei cunoștință de o altă emoție pe care o trăim cu toții într-o astfel de situație – **RUȘINEA.**

Important de reținut!

Când asculți această voce critică, e ca si cum te pui singur la pământ, după ce deja alții au șters cu tine pe jos.

Este important să înțelegi ce ți se întâmplă.

- Frica este o emoție firească pe care o avem cu toții, când ne simțim amenințați, chiar dacă ceilalți nu vorbesc despre ea.
- Nu alegem să ne fie frică, ea apare fără voia noastră, pentru că avem un creier emoțional care are grijă de noi.
- Noi toți avem nevoia de a aparține. Atunci când ceva nu merge bine în relațiile noastre, putem trăi multă frică.

Ceea ce trebuie să știi, este că nu ești singurul care trăiește asta. Noi toți avem nevoie de ceilalți, pentru a supraviețui. **Este o nevoie de bază să știm că aparținem**.

Pasul 4. Tratează-te cu respect, când treci printr-o situație dificilă (autocompasiunea)

Așa cum ai văzut, este normal să ne fie frică atunci când suntem excluși din grup sau nu reușim să ne integrăm intr-un grup. Toți am trecut prin asta măcar o dată în viața noastră. Toți am avut sentimentul că e ceva în neregulă cu noi după perioade grele, în care am fost în conflict cu ceilalți. Tot ce putem face este să învățăm **să ne tratăm cu blândețe, când trecem prin momente dificile**. **Oricât de dificile sunt, ele vor trece**.

➢ *Antidotul pentru **rușine** este **compasiunea de sine.***

Există trei părți ale compasiunii de sine care îți spun cum să ai grijă de tine, în special atunci când viața de adolescent te provoacă și treci prin situații foarte dureroase. Îți este de ajutor să știi despre ele, pentru că cele trei părți pot fi folosite atât separat, cât și împreună.

➢ ***Ce înseamnă să fii blând cu tine, când treci printr-o situație de bullying?***

Să fii blând cu tine înseamnă:

- **Să îți spui lucruri** sau cuvinte **drăguțe,** atunci când treci printr-un moment dificil. Uneori e mai ușor să o faci cu alții decât cu tine însuți. Poți exersa, imaginându-ți că prietenul tău cel mai bun trece prin așa ceva și tu ar trebui să îl sprijini. Spune-ți ce i-ai spune lui, dacă ar fi în locul tău. De exemplu, ai putea să îi spui: *„Imi imaginez cum e să te simți într-o astfel de situație”.*
- **Să faci ceva care să îți ofere plăcere,** cum ar fi să asculți o melodie frumoasă, să citești o carte interesantă sau să te uiți la un film bun.
- **Să te concentrezi pe momentul prezent**, să dai atenție la ceea ce trăiești în prezent, să te uiți cu curiozitate la ceea ce se întâmplă în corpul tău, fără să judeci ceea ce observi. Atunci când nu ne judecăm, pentru ce simțim și suntem atenți la ceea ce trăim în interior, putem să înțelegem ceea ce simțim în acel moment. Emoțiile, chiar dacă sunt deranjante, vin și pleacă. Gândește-te la ultima situație în care ai fost supărat. Probabil că în momentul, în care ai trăit supărarea, ea a fost mare, dar nu a rămas la fel de mare de-a lungul timpului. Emoțiile sunt ca vântul, vin și pleacă. Doar dacă le închizi în seif, ele rămân cu tine, așa cum am discutat deja.
- **Să vorbești despre ceea ce ți se întâmplă** te ajută să înțelegi că toți oamenii trec prin momente dificile și nu se poate evita asta. Fiecare adolescent, chiar și cei care te intimidează cel mai tare, se confruntă cu situații dureroase, au fost răniți, furioși, înfricoșați, singuri sau dezamăgiți. Uneori putem trăi toate aceste emoții în același timp. Face parte din ceea ce înseamnă să fii om.

Te invităm acum să experimentezi cum funcționează pentru tine antidotul compasiunii față de propria persoană.

– *Așează-te confortabil și închide ochii, parțial sau total. Respiră de câteva ori adânc.*

– *Plasează mâna dreaptă pe inimă și reamintește-ți că ești acasă, într-un spațiu de siguranță, cu toate lucrurile familiare în jur.*

– ***Încearcă să-ți reamintești o situație** în care cineva, un prieten sau un coleg, a făcut ceva sau ți-a spus ceva ce te-a făcut să te simți mic și neimportant, te-a rănit fără motiv, te-a lăsat pe dinafară. **E important să alegi un eveniment care să nu te afecteze foarte puternic. Dacă ceea ce simți în corp este prea puternic, alege un alt exemplu care să îți dea un nivel de stres moderat atunci când te gândești la el.***

– ***Gândește-te pentru un moment la acea amintire**. Uită-te la ea cu ochii minții. Cine era acolo? Ce s-a spus? Ce s-a întâmplat? Cum ai reacționat?*

– ***Scrie câteva rânduri** despre acestă situație:*

_____

_____

_____

_____

– ***Imaginează-ți că în interiorul tău e un pahar** plin cu emoții. Cât de plin este paharul cu emoții atunci când te gândești la acea situație?*

– *Dacă te gândești la acea situație și poți simți emoțiile care ies la suprafață, te rugăm să încerci să le numești. Scrie-le în spațiul liber.*

_____

_____

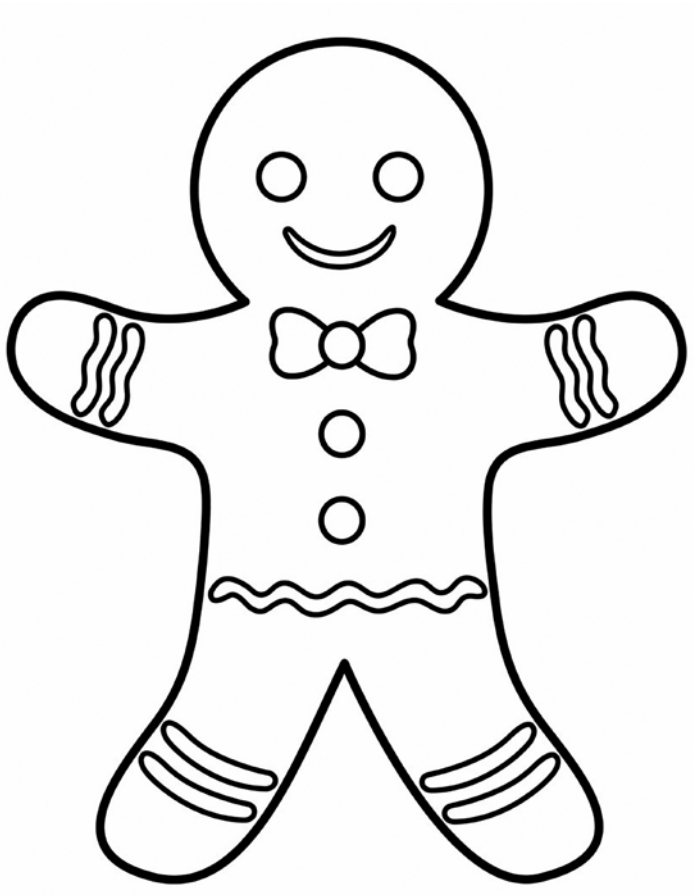
_____

_____

– ***Numește fiecare emoție*** *care iese la suprafață și care umple paharul din interiorul tău. Uneori ia timp să te deschizi și să simți toate aceste emoții. Așa că nu pune presiune pe tine, dacă acest lucru nu se întâmplă.*

– ***Încercuiește fiecare emoție*** *pe care o trăiești acum, când te gândești la acea situație:*

- Furie.
- Confuzie.
- Frică.
- Tristețe.
- Durere.
- Singurătate.
- Rușine.
- Invidie.
- Altă emoție .....



Desenează în imaginea de mai jos emoțiile *pe care le simți atunci când te gândești la acea situație. Observă, unde le simți în corp, în care parte a corpului și desenează acea parte, folosind o anumită culoare pentru o anumită emoție. Desenează furia cu roșu, frica cu verde, albastru pentru tristețe, negru prentru rănire, mov pentru rușine, gri pentru singurătate, galben pentru invidie. De exemplu, dacă ai mai multă furie și mai puțină tristețe, colorează cu mai mult roșu și cu mai puțin albastru.*

– *Acum observă care dintre emoțiile din paharul din interior este cea mai puternică (Ce culoare ai folosit cel mai mult în desenul tău și numește-o. Scrie-i denumirea.)*

_____

_____

_____

_____

– ***Imaginează-ți că cel mai bun prieten al tău simte acum aceași emoție pe care o simți și tu**. Ce cuvinte i-ai spune să îl faci să se simtă mai bine? Probabil i-ai spune: „Îmi pare rău că treci prin asta! E dureros ce simți! Sunt lângă tine!" Ce fel de intonație a vocii ai folosi ?*

– *Spune-ți ție cuvintele pe care i le-ai spune prietenului tău. **Observă cum e să îți spui lucruri drăguțe, când ești într-o situație dificilă**.*

(Cuvintele pe care le spui nu sunt foarte importante, mai important este să înțelegi că experiența a fost grea și dureroasă. Chiar dacă pare simplu, în realitate noi suntem obișnuiți să ne ascundem emoțiile și le închidem în seif. Este foarte important să devenim conștienți de ceea ce trăim, legat de acel moment).

_____

_____

_____

_____

– ***Spune-ți că doare când te simți așa** (trist, furios, înfricoșat etc.), dar este parte din a fi o ființa umană. Toți adolescenții simt aceste emoții la un moment dat. Scrie cum te simți după ce îți spui aceaste lucruri.*

_____

_____

_____

_____

– ***Acum reamintește-ți situația în care te-ai simțit umilit și scanează-ți corpul**, să vezi cum se simte această experiență în corpul tău. Mergi cu ochii minții din creștet până în tălpi și oprește-te în acea parte a corpului, unde simți un pic de tensiune sau de disconfort. Ia-ți timp să faci asta. Observă cum se simte disconfortul, poate că ai senzația de tensiune sau de presiune, sau de agitație, sau de furnicături, sau de rece. Indiferent ce simți, senzațiile sunt limbajul prin care corpul tău îți vorbește despre experiența pe care ai avut-o. Uneori senzațiile pot fi foarte subtile și greu se sesizat, alteori le simțim cu ușurință.*

– ***Scrie în ce parte a corpului observi că ai senzații**, când te gândești la acel incident. Scrie ce ai observat.*

_____

_____

_____

_____

– *Alege un loc din corp, unde ai o senzație de tensiune sau de disconfort pe care o simți un pic mai puternic.*

(Probabil că simți că stomacul ți se strânge sau că ai o presiune în piept sau la nivelul gâtului).

– ***Imaginează-ți că acolo e ceva foarte fragil** și prețios **care are nevoie să fie ținut cu grijă** și cu atenție, nu ceva ce trebuie îndepărtat imediat.*

  - ***Calmează**. Imaginează-ți că ții acea parte a corpului într-o apă caldă. Sub căldura apei simți cum zona se relaxează.*
  - ***Confortează**. Plasează o mână peste acea zonă din corp care conține tensiunea și doar simte atingerea ușoară și tandră a mâinii tale, înțelegând cât de greu a muncit această parte din corp să țină această emoție. Imaginează-ți cum compasiunea și căldura trec prin palma ta în corpul tău. Observă ce se întâmplă cu acea parte a corpului tău, când o protejezi cu propria mână.*

_____

_____

- ***Permite**. Lasă corpul să simtă ce simte. Amintește-ți că ești conectat în acest moment cu toți oamenii din lume care au trăit rușinea și doar o parte din tine simte asta. **Tu nu ești rușinea ta. Ea este doar parte din tine. Este o emoție care vine și pleacă**.*

– *Dacă doar dorești să observi emoția și nu dorești să o calmezi și să o confortezi, nu e nicio problemă. Poți doar să o numești și e suficient. Uneori avem nevoie de timp, să lucrăm cu senzațiile corpului nostru.*

– *Dacă la un moment dat senzațiile de discomfort, în loc să se liniștească, se agravează, poți să te concentrezi un pic pe respirația ta sau pe ceva din cameră care are un efect liniștitor asupra ta. Sau poți să asculți o melodie care, de obicei, te calmează.*

Cum a fost acest exercițiu pentru tine?

_____

_____

_____

_____

Ce s-a întâmplat, când ai dat o denumire stării tale – este furie, tristețe etc.?

- Am simțit că emoția s-a făcut mai mică.
- Am simțit că emoția a dispărut.
- Nimic nu s-a schimbat.
- Altceva .....

Important de reținut!

Toate aceste răspunsuri sunt absolut firești. Fiecare simte în mod diferit. Când denumim emoțiile noastre, când observăm senzațiile pe care le avem în corp, atunci când trăim diferite emoții, noi ne folosim de creierul rațional (cel care gândește). Atunci când creierul rațional intră în funcțiune, amigdala este redusă la tăcere. De aceea e posibil să fi observat o mică schimbare atunci când ai numit emoția pe care ai trăit-o: poate că ea a devenit mai puțin intensă sau a mai pierdut din putere.

Ai reușit să identifici în care parte a corpului erau senzațiile de discomfort?

Ceafă -------

Piept---------

Față----------

Palme----------

Cap----------

Umeri----------

Stomac----------

Picioare……..

Gât---------

Alt loc……..

Ce s-a întâmplat, când ai încercat să calmezi și să confortezi acel loc? Ai observat vreo schimbare ușoară în modul în care te-ai simțit?

_____

_____

Dar când ți-ai permis să simți în corpul tău emoția sau senzația, fără să încerci să o faci să dispară, ce ai remarcat?

_____

_____

_____

_____

Important de reținut!

Faptul că cineva ne tratează cu lipsă de respect, nu înseamnă că și noi trebuie să ne tratăm în același mod.

Pentru o înțelegere mai bună, vom face un experiment. Te rugăm sa iei o bacnotă de 100 de lei. Privește-o pentru o clipă. Apoi strânge-o tare în pumn și după câteva secunde deschide pumnul.

Ce observi?

Probabil observi că bacnota este foarte șifonată.

Dar faptul că este șifonată o face să își piardă valoarea?

Evident că nu.

Indiferent de cum ai trata-o, **ea are aceeași valoare**. Același lucru se întâmplă și cu noi, oamenii. Uneori trăim experiențe care ne pot șifona foarte tare, pentru că ne lasă răni adânci în sufletul noastru, dar nimic din tot ce ni se întâmplă, nu ne poate lua valoarea pe care noi o avem ca ființe umane.

Acum pune palma dreaptă pe masă. Ridică câte un deget și de fiecare dată, când faci asta, numește un lucru care îți place la tine sau care este plăcut de alte persoane: profesori, prieteni (de ex., știu să ascult, ajut pe cei din jurul meu, muncesc pentru a obține ceea ce îmi doresc, vorbesc politicos cu ceilalți, am înclinații artistice etc.). Apoi strânge pumnul și uită-te la el. Acolo sunt calitățile tale pe care nu ți le poate lua nimeni, indiferent de câte porecle ți-ar pune sau câte lucruri lipsite de respect ți-ar adresa. De fiecare dată când cineva te va trata cu lipsă de respect, **uită-te la mâna ta dreaptă, strânge pumnul și reamintește-ți că acolo sunt calitățile tale**. Chiar dacă nu putem să controlăm cum se comportă cineva față de noi, putem alege cum să ne tratăm noi pe noi înșine. Şi nu uita, **primul pas important este să SPUI.**

Am ajuns la finalul călătoriei noastre. Misiunea ta de ghid pentru extraterestul, care a venit pe planeta Pământ să învețe despre adolescenți și relațiile dintre ei, se încheie aici. În locurile pe care le-am vizitat împreună ai putut să descoperi multe lucruri folositoare, pentru a-l inița pe oaspetele tău în arta relațiilor dintre oameni. Te invităm să scrii care sunt cele mai importante lucruri pe care extraterestrul le-a învățat cu ajutorul tău din această călătorie în lumea relațiilor la vârsta adolescenței.

Oferă răspunsurile tale în spațiile de mai jos.

_____

_____

_____

_____

Notițele care le-ai făcut la fiecare exercițiu le treci într-un jurnal de călătorie. Tot ce ai notat poți analiza la un moment dat cu un adult de încredere. Ori de câte ori treci printr-o situație dificilă la școală, care are legătură cu bullying-ul, poți să îți răsfoiești jurnalul și să îți împrospătezi informațiile. Îți urăm succes !

Împreună putem face lumea un loc mai bun!

Bibliografie:

1. Bluth,K.(2017).The Self-Compassion Workbook for Teens. New Harbinger Publishing, Oakland.
2. Burns, G.W.(2011). 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. ed. Trei, București.
3. De Saint- Exupery, A.(2009).Micul Prinț.ed.RAO, București, p.34-39.
4. Drost,J.,Bayley,S.(2017).Therapeutic Groupwork with children. Speechmark Publishing Ltd.
5. Huebner,D. (2015).Ce să faci când nimic nu-ți convine, Ed.Trei, București.
6. Sunderland,M.F(2017).Helping Children who Bottle up their feelings. Routledge, New York.
7. Townsend,J.(2015). Cum să fii cel mai bun prieten pentru totdeauna. Ed.LTD, Oradea.
8. Townsend, J.(2006) Boundaries with Teens: When to Say Yes, How to Say No. Zondervan Publishing.
9. Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale – educație rational-emoțivă și comportamentală pentru clasele V-VIII. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
10. Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale – educație rational-emoțivă și comportamentală pentru clasele IX-XII. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Terre des hommes

Sprijin copiilor.

www.stopbullying.md

unicef

OAK FOUNDATION

HUB PROTECȚIA COPILULUI

Terre des hommes
Sprijin copiilor.