

Confruntarea bullying-ului: drepturi, respect, egalitate



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Salut!

Școala ar trebui să fie un loc sigur.

Este locul unde înveți lucruri noi, te joci și îți faci prieteni.

Bullying-ul pune stop la asta.

Nimeni nu ar trebui să fie victima bullying-ului.

Bullying-ul îi face pe oameni să se simtă răniți, singuri și triști.

Bullying-ul este un comportament rău care:

- rănește intenționat, sperie și supără pe cineva
- se repetă
- se întâmplă intenționat
- cei vizați, sunt vizați pentru felul cum arată și ce fac.



Toții copiii și tinerii au drepturi.

Convenția Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului **spune:**

- **ai dreptul să fii protejat de rău**
- **ai dreptul la o educație.**

Bullying-ul nu îi lasă pe copii și tineri să aibă aceste drepturi.

Bullying-ul poate fi:

Verbal

- Când ești poreclit
- Când ești tachinat și se face haz
- Când ești amenințat sau umilit



Emoțional

- Când se răspândesc zvonuri sau bârfe despre tine
- Când oamenii te vorbesc pe la spate
- Când ești lăsat pe din-afară, exclus sau izolat



Online

- Când cineva postează online lucruri jignitoare sau stânjenitoare despre tine
- Când cineva spune lucruri răutăcioase sau distribuie imagini răutăcioase pe telefoanele mobile, aplicații sau online

Fizic

- Când ești lovit în general sau lovit cu piciorul sau cu pumnul
- Când ți se pune piedică sau ești doborât la pământ
- Când ești forțat să faci lucruri pe care nu vrei să le faci



În scris

- Când ți se scriu bilețele răutăcioase sau când se scriu graffitti despre tine
- Când primești mesaje sau scrisori dureroase și stânjenitoare



Ești victima bullying-ului? Nu este vina ta!

Nu totul este bullying

Ce nu reprezintă bullying:

- o tachinare neplăcută dintre tine și prietenii tăi, dar care se întâmplă doar o dată
- o ceartă sau o neînțelegere cu un prieten
- o bătaie care se întâmplă o dată
- când cineva nu dorește să fiți prieteni.

Când cineva se comportă într-un fel în care îi rănește ori îi supără pe ceilalți, se numește comportament urât. Dacă cineva continuă să facă asta intenționat, acest comportament poate deveni bullying.

Dacă te neliniștește vreunul dintre aceste lucruri, atunci spune cuiva de la școală.

Ce poți să faci

Dacă te simți **în siguranță**, atunci poți să:

- le spui să înceteze
- spune-le să plece
- pleacă și găsește-ți alți prieteni cu care să te joci.

Poți să spui cuiva de la școală și ei te vor ajuta.

Ce ar trebui să nu faci:

- Să nu crezi că e vina ta.
- Să nu crezi lucrurile urâte care se spun despre tine.
- Să nu faci ce spun ei.
- Să nu te enervezi.
- Să nu dai în ei.
- Să nu ripostezi cu un comportament urât ca ei.



Ai dreptul să fii în siguranță.

Nu trebuie să schimbi felul în care arăți sau cine ești.

Dacă vezi că cineva este victima bullying-ului, tu trebuie:

- să spui cuiva
- să spui ceva
- să nu ignori
- să nu participi
- să nu râzi de ce se petrece
- să nu distribui sau să dai like la lucruri online care crezi că sunt bullying.



Când spui cuiva

Dacă îi spui cuiva, dă-le cât de multe detalii îți amintești, cum ar fi:

- ce s-a întâmplat
- unde s-a întâmplat
- de câte ori s-a întâmplat
- cine a fost martor
- cine a fost implicat
- cum te-a făcut să te simți.

Câteodată e bine să vorbești cu un prieten care poate să meargă cu tine să vorbești cu un adult sau cu un profesor.



Bullying-ul nu este permis în școală.

Ce ar trebui să faci școala ta

Dacă spui unui profesor, acesta ar trebui să te asculte.

Ar trebui să ia în serios ceea ce îi spui.

Ar trebui să ia măsuri ca bullying-ul să oprească și să nu se mai întâmple.



Dacă lucrurile nu se îmbunătățesc

Dacă îi spui profesorului tău și lucrurile nu se îmbunătățesc, **atunci trebuie să spui altcuiva**. Poți ruga un prieten, părintele sau îngrijitorul tău să vină cu tine.

Dacă tu sau familia ta simțiți că școala nu adresează problema bullying-ului, atunci poți depune o reclamație. Școala ta ar trebui să îți spună care sunt pașii.



Dacă școala ta nu știe, atunci aceasta nu te poate ajuta la stoparea lui.

Ajutor și sfaturi

Dacă ți-e greu să vorbești cu cineva de la școală sau de acasă, atunci contactează Meic. Este o linie de asistență telefonică gratuită pentru copii și tineri, ca să vorbească despre ce îi neliniștește, disponibilă zilnic de la 8 dimineața - până la miezul nopții.

www.meicymru.org

☎ 080880 23456

Instrumentar

Există un instrumentar cu mai multe informații și ajutor dacă vrei.

Pentru mai multe informații te rog accesează [pagina de internet Hwb](#).



Consilierea

Dacă te supără bullying-ul, atunci există oameni care te pot ajuta să te ocupi de acele sentimente. Ei se numesc consilieri.

Consilierea este disponibilă din clasa a 6 a și la liceu. De asemenea, pagina de internet a primăriei conține informații despre ce altceva este disponibil în zona unde stai.

Poți să îți faci tu programare sau să rogi un adult în care ai încredere să te programeze.



Îți mulțumesc că ai citit acest ghid.

Bullying-ul nu este niciodată vina ta!

Spune cuiva de la școală - dacă ai nevoie de ajutor.