

Confruntarea bullying-ului: drepturi, respect, egalitate



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Salut!

Educația este importantă.

Acesta este timpul tău în școală. Nu este vorba doar despre ceea ce înveți – te formează pentru viitorul tău.

Școala ar trebui să fie un loc sigur. Un loc unde să îți dezvolti aptitudinile, să te crești și să te bucuri de prietenii.

Bullying-ul poate opri ca acestea să se întâmple.



Nimeni nu ar trebui să fie victima bullying-ului.

Bullying-ul îi face pe oameni să se simtă răniți, nesiguri și nerespectați. Îi poate face pe oameni să se simtă neajutorați, singuri, ca și cum nu au nici o putere să schimbe lucrurile.

Oamenii ar trebui să fie tratați la fel.

Nu ar trebui să existe vreo discriminare. Așa spune legea (Equality Act 2010).

Guvernul din Țara Galilor vrea ca toți copiii și tinerii să fie respectați, să se simtă în siguranță și să se bucure de timpul petrecut la școală.



Am scris un nou ghid pentru școlile din întreaga Țara Galilor, privitor la cum poate fi prevenit și sfidat bullying-ul.

Această broșură explică ce este și ce nu este bullying.

Conține sfaturi privitoare la cum să faci față bullying-ului și unde să găsești ajutor.

Drepturile tale



Convenția Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului este o listă cu cele 42 de drepturi ale copiilor și tinerilor. Aceasta spune că ai următoarele drepturi:

- să fii protejat, ca să nu fii rănit și maltratat
- să ai o educație bună care să te ajute să îți dezvolți talentele și abilitățile
- să îți poți practica religia
- să ai un mediu sigur.

Ar trebui ca tu să te poți bucura de aceste drepturi și de asemenea să le respecti pe ale celorlalți. Bullying-ul îi împiedică pe oameni să aibă drepturile ce li se cuvin.

Țara Galilor a legiferat Convenția Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului, prin Rights of Children and Young Persons (Wales) Measure 2011. **Acest lucru înseamnă că trebuie să ținem cont de drepturile copiilor și ale tinerilor în tot ceea ce facem.**

Dreptul tău la o educație de bună calitate și în siguranță înseamnă că școala ta:

- ar trebui să aibă un plan ca să încurajeze comportamentul pozitiv și să confrunte bullying-ul
- trebuie să aibă o politică privind comportamentul în care să explice cum face acest lucru
- ar trebui să te consulte cu privire la politici și activități
- ar trebui să se asigure că tu știi despre aceste politici, ca să știi cum să te porți.



Bullying-ul îi împiedică pe oameni să aibă drepturile ce li se cuvin.

ce este bullying-ul?

Nu există o definiție legală pentru bullying. Bullying-ul înseamnă lucruri diferite pentru diverși oameni. În acest ghid definim bullying-ul așa:

„ **Comportamentul**
unui **individ** sau **al unui grup**,
repetat de-a lungul timpului,
care urmărește să **rănească pe cineva**
fizic sau **emoțional**.“



Bullying-ul:

- rănește sau supără pe cineva
- vizează pe cineva și îl face să se simtă că nu are puterea de a-l opri
- se întâmplă intenționat
- se întâmplă de mai multe ori.



Tipuri of bullying

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 se postează online lucruri jignitoare sau stânjenitoare
- Când primești mesaje neplăcute sau când ești amenințat online prin aplicații precum Snapchat sau Instagram
- Când cineva folosește un profil fals pe rețeaua de socializare ca să facă haz de ceilalți
- Când vizează pe cineva prin folosirea abuzivă a imaginilor personale
- Când vizează pe cineva prin folosirea abuzivă a imaginilor private, explicite, incluzând imagini sexuale



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



Bullying-ul poate fi de mai multe feluri.

Bullying-ul motivat de prejudecată

Bullying-ul se întâmplă în mai multe feluri, diverselor persoane și din multe motive.

Câteodată bullying-ul este legat de înfățișarea fizică – înalt, scund, prea gras, prea slab, bogat, sărac ori chiar și despre culoarea părului.

Bullying-ul poate ținti asupra a ceea ce este diferit în ceea ce privește identitatea unei persoane. Poate fi îndreptat spre o persoană sau un întreg grup deoarece ei sunt diferiți, indiferent dacă acest lucru este adevărat sau nu. **Aceasta se numește prejudecată.**

Bullying-ul motivat de prejudecată înseamnă a fi abuzat fizic sau psihic datorită:

- rasei sau religiei tale
- culturii sau originii tale
- nevoilor sau dizabilităților tale
- identității tale sexuale sau a felului în care arăți sau te porți
- orientării tale sexuale—(heterosexual, homosexual, lesbiană sau bisexual)
- sexism-din cauza sexului tău (deseori aceasta este hărțuire).

Sentimentele tale

Bullying-ul te poate face să te simți foarte nefericit, deprimat sau izolat.

Nu ești tu de vină dacă ești abuzat fizic sau psihic:

- Să nu crezi lucrurile urâte care se spun despre tine.
- Tu ești o persoană prețuită.
- Ai dreptul să fii în siguranță.
- Nu trebuie să schimbi felul în care arăți sau cine ești.

Încearcă să iei măsuri. Poate că ți-e greu, dar spune-i cuiva. Asta te poate face să te simți mai bine, deoarece aceasta dovedește că nu ești neputincios.



Spune-i cuiva dacă ești supărat, trist sau ești într-o dispoziție proastă. Vorbește cu prietenii sau sună la liniile de asistență telefonică pe care le găsești la sfârșitul acestui document.

Comportament rău

Există o diferență între comportament rău și bullying. S-ar putea ca unele lucruri să te supere, însă nu este bullying dacă:

- este o bătaie sau o ceartă care se întâmplă o dată
- dacă se face o dată o glumă proastă
- este o problemă într-o prietenie
- cineva nu dorește să fiți prieteni.

Când spui cuiva

S-ar putea să îți poți rezolva problemele singur. Însă, dacă simți că nu ești în siguranță sau nu poți, nu face pasul acesta fără sprijinul prietenilor sau al unui profesor.

Anumite lucruri trebuie întotdeauna să le spui școlii tale:

- violențe
- comportament sexual nedorit
- comportament rău datorat rasei sau identității
- comportament rău îndreptat către tine datorită nevoilor sau dizabilităților tale
- comportament prin care ești amenințat sau care te face să te simți în nesiguranță
- orice se petrece online care ar putea să te supere sau să îți facă rău.

Confruntă bullying-ului

Dacă vezi că cineva este victima bullying-ului, ar trebui să:

- sesizezi școlii tale
- te oferi să mergi cu persoana aceea ca să spunei cuiva
- mergi cu ei și cu ceilalți prieteni ai tăi între ore sau la pauze.

Caterincă

Oamenii s-ar putea să scuze bullying-ul, spunând că e doar o glumă sau caterincă.

Este caterincă atunci când:

- toți cei implicați înțeleg că este caterincă
- tuturor li se pare amuzant
- toți se simt incluși și în siguranță.

Nu este vorba de bullying atunci când prieteni apropiați glumesc, se tachinează unul pe altul și toți se distrează.

Nu mai este vorba de caterincă atunci când:

- cineva se simte jignit sau umilit
- se face haz de identitatea cuiva
- cineva se simte exclus
- cineva nu se simte în siguranță.



Ai fost victima bullying-ului?

Dacă ai fost victima bullying-ului nu trebuie să te confrunți singur cu asta. Spune cuiva în care ai încredere:

- unui prieten
- fratelui sau surorii tale
- părinților sau îngrijitorilor tăi
- unui profesor sau altui adult de la școală.



Fă sesizare:

Câteva lucruri la care ar trebui să te gândești înainte de a face sesizare:

Fii sigur în privința faptelor – scrie pe hârtie ce s-a întâmplat. A mai văzut cineva când s-a întâmplat?

Ține o cronologie – notează-ți cât de des se întâmplă, unde și când.

Păstrează probe – acest lucru te poate ajuta să le arăți altora ce s-a întâmplat și te poate ajuta să fii auzit. Ai putea:

- să faci poze cu ce a fost deteriorat
- să salvezi mesajele online sau mesajele sms care sunt rele sau abuzive
- să faci fotografii cu rănilor, asta dacă ai fost rănit fizic.

Când păstrezi probele, amintește-ți că:

- salvarea mesajelor online nu te împiedică să îl blochezi pe expeditorul online
- poți raporta bullying-ul online pe paginile de socializare, acolo unde se întâmplă.

Dacă ți s-a trimis o imagine ofensivă, nu o trimite nimănui mai departe. Arată-i unui profesor sau unui adult ce conține mesajul, folosind telefonul tău.



Poate că o să preferi să obții informații de pe o pagină de internet sau să vorbești cu cineva de la o linie de asistență telefonică. Există o listă la sfârșitul acestui ghid.

Unde să apelezi mai departe

Dacă îi spui profesorului tău și situația nu se îmbunătățește, atunci spune altcuiva de la școală.

Ai putea să îi spui altui cadru, consilierului școlar sau directorului școlii. Poți să rogi un prieten, un părinte sau un îngrijitor să vină cu tine. Ei pot să te ajute să fii ascultat.



Cum să faci o reclamație:

Dacă tu sau familia ta simțiți că școala nu vă ia în serios îngrijorările, atunci poți face reclamație la școală.

Toate școlile trebuie să aibă o procedură pentru soluționarea reclamațiilor. De obicei aceasta se poate găsi pe pagina de internet a școlii, dar poți solicita o copie. Aceasta stabilește felul în care fiecare școală gestionează reclamațiile și îți spune numele persoanei care te va ajuta în timpul procesului de soluționare.

Ar trebui să faci reclamație doar dacă:

- ai luat măsuri pentru a rezolva situația împreună cu școala ta
- situația nu se îmbunătățește
- simți că școala nu a făcut suficient ca să te ajute.



Sfaturi despre cum poți gestiona singur problemele:

- găsește momentul potrivit
- rămâi calm
- vorbește cu oamenii implicați
- ai încredere în tine și fii ferm
- explică felul în care te-a făcut să te simți.



A fii martor la bullying te poate face să te simți supărat sau trist.

Nu trebuie să te confrunți cu asta singur. Vorbește cu cineva în care ai încredere.

Nu fii un agresor



Bullying-ul este un lucru greșit.

Îi afectează pe toți cei implicați.

**Nu înseamnă că ești o persoană rea,
dar trebuie să înceteze.**

Există mai multe motive pentru care oamenii îi agresează pe alții. S-ar putea ca tu să ai nevoie de ajutor ca să înțelegi de ce te comporți în felul în care o faci.

Dacă nu vrei să vorbești cu cineva, atunci gândește-te la următoarele:

- Cine a fost lezat?
- Au mai fost alte persoane supărate de acest lucru?
- Ție ți-ar plăcea să fii tratat în felul acesta?
- Ce simțeai la acel moment?
- Erai furios, emotiv, supărat pe ei sau supărat de altceva?
- Ai putea să identifici aceste sentimente pe viitor și să nu mai faci așa ceva?
- Sunt alte lucruri în viața ta unde ai nevoie de ajutor?
- Cum poți îndrepta lucrurile?



Toată lumea are nevoie de ajutor câteodată. Deci, nu este nimic greșit în a cere ajutor pentru a-ți schimba comportamentul. De fapt este un lucru curajos.

Cum poți merge mai departe

Bullying-ul poate fi supărător indiferent de ce rol joci în el. Îți poate cuprinde toate gândurile și emoțiile. Există alte lucruri mai plăcute la care să te gândești și pe care să le faci, precum:

- să te înscrii la un club nou
- să te apuci de ceva nou ce te interesează sau o activitate
- să găsești alte lucruri care îți plac, pe care să le faci în timpul pauzei de prânz sau după școală.



Ajutor și sfaturi

Dacă îți este greu să vorbești cu cineva de la școală sau de acasă, contactează Meic.

Meic este o linie de asistență telefonică pentru copii și tineri, prin care poți vorbi zilnic cu cineva despre griji și preocupări, între 8 dimineața–miezul nopții.

Meic oferă sfaturi și sprijin. De asemenea, ei pot contacta școala ta ca să vorbească despre bullying, dacă tu vrei.

www.meiccymru.org

☎ 08088 023456

Dacă ești victima bullying-ului poți să vorbești cu un profesionist. Servicii de consiliere sunt disponibile din clasa a 6 a și sunt gratuite pentru tinerii între 11–18 ani. Programează-te singur sau poți să rogi pe cineva în care ai încredere să îți facă programare.

Mai multe informații poți găsi pe pagina de internet a primăriei de unde aparții tu.



Îți mulțumesc că ai citit acest ghid.

Nimeni nu ar trebui să fie victima bullying-ului.

Poate fi greu, însă nu lăsa bullying-ul să preia controlul asupra vieții tale. Nu-l lăsa să te oprească să fii în preajma oamenilor sau să faci lucruri.

Organizații de caritate anti-bullying

Bullies Out

Organizație de caritate anti-bullying cu sediul în Țara Galilor. E-mentorii lor oferă sprijin online.

www.bulliesout.com

mail@bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance

Informații pentru copii, tineri, părinți/îngrijitori sau școli

www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

Organizație de caritate anti-bullying.

www.kidscape.org.uk

The Diana Award

Tineri ambasadori calificați să îi ajute pe ceilalți.

www.antibullyingpro.com

Children in Wales

www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying

Stand Against Bullying [Bridgend] at Mental Health Matters

www.imhawales.org

Instrumentar

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

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



Linii de asistență telefonică și sfaturi

Childline

Linia copilului oferă sfaturi.

☎ 0800 1111

www.childline.org.uk

Kooth

Serviciu de consiliere.

www.kooth.com

CALL

Linie de asistență telefonică comunitară care te pot asculta și sfătui.

www.callhelpline.org.uk

The Mix

Serviciu de sprijin telefonic pentru cei sub 25 de ani

☎ 0808 808 4994

www.themix.org.uk

Mind Hub Cardiff and Vale

www.mindhub.wales

The Children's Commissioner for Wales

www.childcomwales.org.uk

Egalitate de șanse și lege

The Equality and Human Rights Commission.

www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales

Homofobie

EACH

Education Action Challenging Homophobia.

☎ 0808 1000 143

www.each.education

Rasism

Show Racism the Red Card

www.theredcard.org

Dizabilitatea

MENCAP Cymru

Linie de asistență telefonică disponibilă de luni până vineri între 9 dimineața - 5 seara.

☎ 0808 8000 300

wales.mencap.org.uk

Sănătate emoțională

Heads Above the Waves

Sprijin pentru tineri care suferă de depresie ori se automutilează.

hatw.co.uk/straight-up-advice

Samaritans

Un loc sigur în care poți vorbi oricând.

☎ 116 123

www.samaritans.org

Rethink Mental Illness

Sfat și informații pentru oameni vulnerabili cu probleme de sănătate mentală.

☎ 0300 500 0927

rethink.org/help-in-your-area

Infrațiuni

Internet Watch Foundation

Sesizează imaginile ilegale cu copii și tineri.

www.iwf.org.uk

Victim Support

Serviciu de sesizare a infracțiunilor motivate de ură din Țara Galilor.

www.reporthate.victimsupport.org.uk

Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP)

Pentru cazurile în care se suspectează abuzul sexual sau exploatarea.

www.ceop.police.uk

NSPCC

Dacă crezi că tu sau alt copil sau tânăr este în pericol imediat, nu întârzia și sună la 999 sau sună-ne pe noi

☎ 0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

SchoolBeat

www.schoolbeat.org/en

Probleme online

Internet Matters

Sfaturi pentru probleme online pentru copii, tineri și familiile lor.

www.internetmatters.org.uk

Childnet International

Se ocupă de toate aspectele siguranței online.

www.childnet.com

Online safety

În această zonă pe Hwb poți găsi materialele și link-urile care te pot ajuta să fii în siguranță pe internet.

hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/