



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Confruntarea bullying-ului

Drepturi, respect, egalitate: Ghidul părinților și îngrijitorilor



Rwmaneg / Romanian

Drepturi, respect, egalitate: ghidul părinților și îngrijitorilor

Publicul

Părinți/îngrijitori, familii, școli, organele de conducere, autoritățile locale și organizațiile care lucrează cu copii de vârstă școlară și tineri pentru a-i ajuta cu probleme legate de starea de bine și salvagardare.

Rezumat

Acest ghid face parte dintr-o serie de documente de orientare, furnizând informații tuturor celor implicați în prevenirea și confruntarea bullying-ului în școli. Fiecare document oferă sfaturi pentru un public cheie. Acest ghid oferă sfaturi pentru părinți/îngrijitori.

Acest ghid înlocuiește: Respecting others: anti-bullying guidance (aflat în circulație între 2003 și 2011).

Acțiunea necesară

Acest ghid ar trebui adus spre atenția părinților / îngrijitorilor și a familiilor copiilor de vârstă școlară și a tinerilor.

Mai multe informații

Solicitările de informații privitoare la acest document ar trebui direcționate către:

Supporting Achievement and Safeguarding Branch

Support for Learners Division

The Education Directorate

Welsh Government

Cathays Park

Cardiff

CF10 3NQ

email: CCD.SAS@gov.wale



[@WG_Education](https://twitter.com/WG_Education)



[Facebook/EducationWales](https://www.facebook.com/EducationWales)

Copii suplimentare

Acest document poate fi accesat de pe pagina de internet a Guvernului din Țara Galilor care este gov.wales/anti-bullying-guidance

Documente asociate

Inclusion and pupil support (2016)

Keeping learners safe: The role of local authorities, governing bodies and proprietors of independent schools under the Education Act 2002 (2015)

Thinking positively: Emotional health and well-being in schools and early years settings (Welsh Assembly Government, 2010)

School-based counselling operating toolkit (Welsh Assembly Government, 2011)

Learner Travel (Wales) Measure 2008: All Wales Travel Behaviour Code Statutory Guidance (2017)

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.

Acest document este disponibil și în limba galeză.

Cuprins

Glosar	2
1. Introducere	6
2. Ce este bullying-ul?	8
Definiție	8
Tipuri of bullying	8
Bullying-ul motivat de prejudecată	9
3. Ce nu se consideră a fi bullying	10
4. Cum să facem față bullying-ului	12
Sfaturi despre cum să vorbiți cu copilul dv. despre bullying	12
Cum să identificați semnele dacă copilul dv. este victima bullying-ului	13
Ce puteți să faceți ca să vă ajutați copilul dacă acesta este victima bullying-ului?	13
Cum să dezvoltați încrederea și stima de sine a copilului dv.	14
Ce puteți să faceți ca să vă ajuți copilul dacă acesta devine victima bullying-ului online?	15
Cum să faceți față efectelor bullying-ului	16
Sentimentele și acțiunile dv.	17
5. Ce ar trebui să facă școala copilului dv.?	18
Obligații legale	18
Procedurile pentru depunerea reclamațiilor	18
6. Oare copilul dv. îi supune pe ceilalți comportamentului de tip bullying?	20
Cum să gestionați comportamentul de tip bullying al copilului dv.	20
Supliment	22
Bullying-ul	22
Linii de asistență telefonică și sprijin	22
General	22
Părinți/îngrijitori	22
Rețele de consiliere și asistență	23
General	23
Părinți/îngrijitori	23
Copii și tineri	23
Altele	23
Probleme online	23

Glosar

În scopul acestui îndrumar, sunt definiți următorii termeni.

Bullying-ul motivat de prejudecată

Un termen care se referă la oricare formă de bullying legat de caracteristici care sunt considerate a fi parte componentă a identității unei persoane ori percepute ca identitate de grup. Bullying-ul motivat de prejudecată include caracteristicile protejate, dar poate de asemenea să se extindă și dincolo de caracteristicile protejate și poate duce la bullying datorat unei varietăți de alte motive, cum ar fi statul social sau origini.

Bullying-ul online

Un termen care descrie tot bullying-ul comis prin tehnologie, denumit de asemenea și cyberbullying.

Caracteristici protejate

Conform Equality Act 2010, este ilegal să discriminezi pe cineva datorită vârstei; dizabilității; schimbării de sex; căsătoriei sau parteneriatului civil, sarcinii și maternității, rasei; religiei ori credinței; sexului; orientării sexuale.

Copii și tineri

Sunt persoanele sub 18 ani, așa cum sunt definiți „copiii” în Children Act 1989.

Dizabilitatea și o persoană cu dizabilități

O persoană are o dizabilitate dacă (a) persoana are o afecțiune fizică sau mentală, și (b) afecțiunea are un efect substanțial și nefavorabil pe termen lung asupra abilității unei persoane de a desfășura activități normale de zi cu zi. Când se face referire la o persoană cu dizabilități se face referire la o persoană care are o dizabilitate (Secțiunea 6 a Equality Act 2010).

Făptașul

Un termen care se referă la copii și tineri care manifestă un comportament de tip bullying față de alții.

Genul

Un termen care este adesea folosit pentru a face referire la faptul că identitatea cuiva este de tip feminin, masculin sau non binar (vezi identitatea de gen). De asemenea, poate fi folosit în sens mai larg pentru a se face referire la felurile în care forțele culturale și sociale creează diferențe și inegalități între femei, bărbați și persoane non-binare, inclusiv prin norme sociale, roluri atribuite genului și stereotipurile legate de gen.

Identitatea de gen

Un termen ce se referă la simțirile interne ale fiecărei persoane în parte privind propriul gen, fie că este masculin, feminin sau altceva (de ex. non binar). Identitatea de gen a persoanelor nu se aliniază întotdeauna cu sexul care le-a fost atribuit la naștere (vezi transsexual/trans).

Infrațiuni motivate de ură

Un termen ce descrie o serie de comportamente infracționale, acolo unde făptașul își motivează ostilitatea sau demonstrează ostilitate către o caracteristică a persoanei vizate, care poate include dizabilitatea, rasa, religia, orientarea sexuală sau identitatea sexuală. Infrațiunile motivate de ură pot include abuz verbal, intimidare, amenințări, hărțuire, atac și bullying, și de asemenea pagube materiale. Făptașul poate de asemenea să fie un prieten, îngrijitor sau o cunoștință care exploatează relația lor urmărind să obțină câștiguri materiale sau alte scopuri infracționale.

Nevoi educaționale suplimentare (NES)

O dificultate de învățare sau o dizabilitate (fie că dificultatea de învățare apare în urma unei condiții medicale sau din alte motive), care necesită prevederi educaționale suplimentare (secțiunea 2 a Additional Learning Needs and Educational Tribunal (Wales) Act 2018).

Orientarea sexuală

Un termen care descrie atracția sexuală, romantică și emoțională a unei persoane față de alta. Oamenii s-ar putea să folosească termenii heterosexual, homosexual, bisexual, lesbiană pentru a descrie orientarea lor sexuală.

Persoanele vizate

Un termen care se referă la copiii și tinerii care sunt victimele bullying-ului.

Rasa

Include culoarea, naționalitatea și etnia ori originile naționale (secțiunea 9 a Equality Act 2010).

Sexul

Atribuit unei persoane în baza caracteristicilor sexuale primare (părțile genitale) și a funcțiilor reproductive. La unele persoane identitatea de gen nu se potrivește cu sexul care le-a fost atribuit la naștere (vezi transsexual/trans). Câteodată termenul „sex” și termenul „gen” sunt utilizați interschimbabil când se face referire dacă cineva este femeie, bărbat sau non binar.

Spectator

O persoană care este prezentă, fie online sau offline, la un eveniment sau incident de tip bullying, dar care „nu participă”.

Școala

Înseamnă o instituție educațională care este în afara sectorului educației ulterioare și al învățământului superior și este o instituție ce furnizează

- învățământ primar
- învățământ secundar (liceal)
- atât învățământul primar cât și cel secundar

indiferent dacă instituția oferă sau nu educație cu program redus de cursuri potrivit pentru elevi din anii mai mari sau cei ai educației ulterioare.

Transsexual/trans

Un termen generic folosit pentru a descrie oameni al cărui gen nu este la fel ca sau nu se potrivește cu sexul care a fost atribuit la naștere.

Trolling-ul

Este un cuvânt de argou de pe internet care se referă la actul deliberat de a face observații aleatorii și nesolicitate, deseori comentarii controversate. Acest lucru este făcut prin intermediul diverselor forum-uri de pe internet, cu intenția de a provoca reacții emoționale din partea cititorilor nebănuitori, ca aceștia să se implice într-o luptă sau o ceartă.

Introducere

- 1.1 Ca părinte/îngrijitor aveți rolul în a-l ajuta pe copilul dv. să învețe, să înțeleagă și să facă față la părțile pozitive și negative ale prietenilor și socializărilor, atât online cât și offline. Îl puteți învăța pe copilul dv. să fie în siguranță și să fie fericit și să îi trateze pe ceilalți cu respect și bunătate. De obicei sunteți prima persoană care observă dacă copilul se comportă necaracteristic, este nefericit ori pare agresiv.
- 1.2 Părinții/îngrijitorii pot simți o multitudine de emoții în momentul în care descoperă că propriul copil este fie victima, fie este cel care manifestă un comportament de tip bullying față de alții. Deși printre sentimentele inițiale se pot afla supărarea, furia, tristețea, vinovăția, este important să rețineți că există o cale de urmat.
- 1.3 Noi ne așteptăm ca părinții/îngrijitorii și copiii lor să coopereze cu autoritățile locale și cu școlile pentru a prevenii și confrunța comportamentul de tip bullying.
- 1.4 Scopul acestui ghid este de a-i face pe părinți/îngrijitori să înțeleagă mai bine ce este bullying-ul. Cuprinde ceea ce este și ce nu este bullying, identificarea semnelor bullying-ului, măsurile care pot fi luate împotriva bullying-ului, drepturile și responsabilitățile comportamentului acceptabil pentru a ajuta la prevenirea bullying-ului și unde puteți găsi ajutor și sprijin atunci când are loc bullying-ul.
- 1.5 Acesta face parte dintr-o suită de ghiduri. Celelalte documente din serie sunt menite organelor guvernamentale, școlilor finanțate de stat, autorităților locale, copiilor și tinerilor.
- 1.6 Suita de ghiduri este acompaniată de un instrumentar online care oferă resurse pentru sprijinirea implementării ghidurilor la nivel operațional. Următorul simbol este folosit în cadrul acestui ghid pentru a indica că un instrumentar de resurse este disponibil:



hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1



Ce este bullying-ul?

Definiție

- 2.1 Din punct de vedere legal nu există nici o definiție a bullying-ului nici în Țara Galilor și nici în Regatul Unit. Prin urmare definiția folosită în acest ghid se bazează pe principiile utilizate pe scară largă stabilite în Regatul Unit încă din 1993.
- 2.2 În scopul acestui ghid, bullying-ul este definit astfel:

Comportamentul unui individ sau al unui grup, repetat de-a lungul timpului, care îi rănește în mod intenționat pe ceilalți, fie fizic ori emoțional.

- 2.3 Bullying-ul este o formă de comportament intolerabil, însă nu toate tipurile de comportament intolerabil sunt bullying. Bullying-ul are de obicei trei elemente cheie și poate avea loc fie față-n față, fie online.
- Este un comportament prin care se face rău intenționat.
 - Este un comportament repetat care se întâmplă de obicei de-a lungul unei perioade de timp.
 - Persoana sau persoanele care sunt victime ale bullying-ului simt că nu se pot apăra.

Tipuri of bullying

- 2.4 Bullying-ul poate lua mai multe forme, incluzând:
- când ești poreclit, tachinat, se face haz, ești amenințat sau umilit
 - când ești lovit în general sau lovit cu piciorul sau cu pumnul, ți se pune piedică sau ești doborât la pământ
 - când ți se fură sau ți se deteriorează în mod intenționat lucrurile
 - când se răspândesc zvonuri sau bârfe despre tine ori când oamenii te vorbesc pe la spate
 - când ești lăsat pe din-afară, exclus sau izolat
 - când ești forțat să faci lucruri pe care nu vrei să le faci sau care știi că nu e bine să le faci.
- 2.5 Bullying-ul online este un comportament de tip bullying care este afișat prin intermediul tehnologiei, cea precum telefoanele mobile/ smartphone-uri ori prin internet. Acesta poate include:
- materiale jignitoare, stânjenitoare sau amenințătoare postate online (de ex. pe rețelele de socializare)
 - mesaje răutăcioase trimise ca mesaj sms, email sau prin intermediul altor pagini de internet sau aplicații
 - când ești exclus dintr-un joc online sau un forum de chat
 - profiluri false pe rețelele de socializare cu scopul de a face haz de ceilalți
 - folosirea abuzivă de imagini intime ale persoanei vizate (ținta).

Bullying-ul motivat de prejudecată

- 2.6 Bullying-ul motivat de prejudecată este atunci când bullying-ul este îndreptat spre ce are persoana mai diferit privitor la identitatea sa. Poate fi îndreptat spre o persoană sau un întreg grup deoarece ei sunt diferiți, indiferent dacă acest lucru este adevărat sau nu. Aceasta este cunoscută ca prejudecată.
- 2.7 Bullying-ul motivat de prejudecată implică aspecte ale identității persoanei precum:
- rasa
 - religia și credințele
 - cultura sau originile
 - dizabilitatea
 - identitatea de gen-felul în care cineva arată sau se comportă
 - orientare sexuală-dacă cineva este heterosexual, homosexual sau bisexual (de cine este atras cineva)
 - sex – din cauza genului cuiva (de obicei este o formă de hărțuire).



Ce nu se consideră a fi bullying?

- 3.1 Următoarele exemple sunt exemple de comportament intolerabil, dar nu sunt exemple de bullying:
- o altercație sau un „conflict“
 - o ceartă sau o bătaie
 - probleme în relații, în care copiii și tinerii trebuie să învețe cum să se înțeleagă mai bine.
 - cineva care este „nesuferit“ și care are un limbaj sau un comportament nepolitic sau nebinevoitor.
- 3.2 Toate tipurile de comportament intolerabil trebuie sfidate, fie că sunt de tip bullying sau nu. Guvernul din Țara Galilor se așteaptă ca școlile să ia în considerare luarea de măsuri potrivite pentru gestionarea comportamentului intolerabil, indiferent că este vorba de bullying sau nu. Dacă simțiți că școala nu face acest lucru și nu adresează problema, atunci ar trebui să sesizați școlii îngrijorările dv. Mai departe în acest ghid, puteți găsi sfaturi privitoare la felul în care puteți sesiza școlii îngrijorările dv.



Cum să gestionați bullying-ul?

Sfaturi despre cum să vorbiți cu copilul dv. despre bullying



hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/

- 4.1 Dacă sunteți îngrijorat că copilul dv. este victima bullying-ului, s-ar putea să vă ajute să îi puneți următoarele întrebări.
- Cum a fost astăzi la școală?
 - Ce ai făcut astăzi la școală?
 - Cu cine te-ai jucat/cu cine ai stat?
 - Ce te-ai jucat/ ai făcut?
 - Ți-a plăcut?
 - Ți-ar fi plăcut să te fi jucat/stat cu altcineva?
 - Ți-ar fi plăcut să te fi jucat un alt joc/sau să fii făcut altceva?
 - Ce-ai făcut în pauze/la prânz?
 - Este cineva de care nu îți place la școală? De ce?
 - Abia aștepti să te duci mâine la școală?
- 4.2 Puneți întrebări relevante copilului dv. Tipul de întrebări și felul cum le puneți depinde de vârsta copilului, de nivelul lui de înțelegere și de starea de spirit.
- 4.3 Nu tuturor copiilor și tinerilor le este ușor să vorbească despre bullying. Dacă copilului dv. nu îi place să vorbească despre sentimentele lui sau are dificultăți de comunicare, ați putea să:
- folosiți jucării, marionete sau animale, de exemplu animalul de companie, ca să-l încurajați să vorbească. Copilul dv. s-ar putea să se simtă mai în largul său să vorbească despre ce se întâmplă cu ceva ce nu poate reacționa sau nu poate răspunde.
 - rugați-vă copilul să deseneze o imagine a felului în care se simte sau ce a mai făcut
 - folosiți o scală pentru a aprecia cum se simte copilul dv. la diverse ore ale zilei
 - folosiți imagini cu fețe sau emoticonuri care ilustrează diverse expresii pentru a-și explica sentimentele
 - folosiți imagini care pot cauza o reacție, cum ar fi: ilustrații din cărți, personajele din filme sau din programele de televiziune, pentru a descrie felul în care se simte
 - folosiți muzică, ca să vă ajutați copilul să poată să spună ce simte.

Cum puteți identifica semnele dacă copilul dv. este victima bullying-ului

- 4.4 S-ar putea ca propriul copil să vă spună direct că este victima bullying-ului, dar dacă nu, acestea sunt semnele cărora trebuie să le dați atenție, și anume:
- dacă vine acasă cu hainele sau ghiozdanul deteriorat
 - dacă „pierde“ lucruri
 - dacă vine acasă cu tăieturi sau vânătăi
 - reticența în a merge la școală ori de a lua parte la activități de grup în care a fost interesat anterior
 - probleme de somn
 - schimbări de comportament- pierdere de apetit, udarea patului
 - schimbări însemnate ale stării lor de spirit- dacă devin retrași, sunt deprimați, sunt furioși, plâng, sunt supărați, anxioși sau nefericiți
 - dacă vor să facă schimbări la călătoria/ruta/ora călătoriei spre școală
 - dacă vor să schimbe școala.
- 4.5 Totuși, este important să înțelegeți că s-ar putea să fie alte motive în spatele acestor semne, prin urmare să nu vă grăbiți să trageți concluzii. Întrebați-vă:
- au mai fost alte schimbări la școală, cum ar fi schimbarea școlii sau a clasei sau s-a mutat vreun prieten în altă parte?
 - au fost ceva schimbări acasă, cum ar fi venirea unui nou-născut, divorț, despărțire, o nouă relație sau moartea vreunui membru al familiei sau a unui animal de companie?
 - oare schimbarea de comportament sau stare de spirit este datorată pubertății sau creșterii în general?
- 4.6 Dacă nu au fost nici un fel de schimbări și vă îndoiiți că pubertatea ar fi de vină și suspectați că bullying-ul ar fi motivul suferinței, atunci este important să rezolvați problema cât de devreme posibil.

Ce puteți să faceți ca să vă ajutați copilul dacă acesta este victima bullying-ului?

- Liniștiți-l spunându-i că nu e vina lui. Există încă un stigmat atașat bullying-ului și unii copii sau tineri simt că au făcut ceva ca să li se întâmple aceasta. Amintiți-le faptul că foarte multe celebrități au fost și ele victimele bullying-ului. A fi victima bullying-ului nu înseamnă că ești slab. Afișarea unui comportament de tip bullying nu demonstrează tăria cuiva.
- Încurajați-vă copilul să încerce să pară sigur pe sine - chiar și atunci când nu se simte așa. Când oamenii îi supun pe alții bullying-ului, aceștia de obicei urmăresc să obțină o reacție sau să cauzeze supărare. Dacă copilul dv. lasă impresia că nu îl deranjează, bullying-ul devine de obicei plictisitor pentru persoana care îl cauzează și este mai probabil că va înceta.

- S-ar putea să îl ajute pe copilul dv. dacă îl încurajați să privească retrospectiv la o situație și să se gândească la cum ar fi putut gestiona situația într-un mod diferit, astfel încât să obțină un rezultat mai bun. Acest proces este o modalitate bună de a reflecta asupra a ceea ce s-a întâmplat, cum s-a simțit în urma acestuia și care a fost rezultatul. Gândindu-se la ce alte măsuri ar fi putut lua și ce alte sentimente ar fi putut avea, îi poate schimba pe viitor rezultatul unui scenariu similar.
- Ar fi util să exersați acasă diverse scenarii pentru a-l ajuta pe copilul dv. să se simtă mai pregătit când va trebui să dea piept cu situații dificile. Aceasta s-ar putea, de asemenea, să îl ajute pe copilul dv. să devină mai capabil să reziste și să-și revină repede din situații dificile- întărindu-și astfel rezistența.
- Învățați-vă copilul să fie hotărât și să exerseze să spună „Nu“ convingător. Acest lucru îl va ajuta în mod special dacă cineva încearcă să îl forțeze să facă ceva.
- Faceți-vă timp ca să înțelegeți politica anti-bullying a școlii și să aflați cu cine trebuie să vorbiți despre îngrijorările dv., în cazul în care bullying-ul apare sau continuă.
- Dacă copilului dv. i se pare intimidantă curtea școlii sau alte locuri mai puțin supravegheate, interesați-vă de cluburile sau grupurile care se țin la prânz, care l-ar interesa pe copilul dv., cele unde ei sunt semi-supravegheați și unde se întâlnesc cu alți copii sau tineri.

Cum să dezvoltați încrederea și stima de sine a copilului dv.

4.7 Ca să dezvoltați încrederea și stima de sine a copilului dv, ați putea să:

- Puneți accent pe punctele forte ale copilului dv. Lăudați-l și încurajați-l ori de câte ori face un lucru bun, mai ales când încearcă lucruri noi.
- Inițiați noi prietenii în afara școlii sau cu alte rude, pentru ca astfel copilul dv. să aibă exemple de prietenii bune. Dacă copilul dv. beneficiază de șansa de a forma prietenii bune în afara școlii, acest lucru s-ar putea să îl ajute în relațiile de la școală.
- Dobândirea deprinderilor și încercarea altor activități, cum ar sportul sau arta, îi poate da unui copil sau unui tânăr încredere în sine. Poate fi orice, de la cățărarea în copac până la căpătarea de noi deprinderi digitale.
- Ajutați-vă copilul să învețe să împartă, să se gândească la ce poate să facă pentru ceilalți, să ofere și să fie capabil să ceară ajutor.
- Dați-i oportunități să ia decizii în cadrul familiei, să fie responsabil și să se simtă stăpân pe situație.
- Învățați-vă copilul că nu este un întotdeauna un lucru rău să piardă la oricare joc, sport sau activitate. Nu toată lumea poate să câștige de fiecare dată.
- Explicați-i copilul dv. faptul că a nu fi bun la ceva face parte din viață - asta nu înseamnă că ei sunt niște ratați. Explicați-i că nu putem fi toți buni la toate. Ajutați-l să afle la ce se pricepe. Ajutați-l să descopere faptul că noi toți învățăm continuu, chiar și adulții, și deseori învățăm din greșelile pe care le facem.

Ce puteți să faceți ca să vă ajutați copilul dacă acesta este victima bullying-ului?

- Dacă copilul dv. a primit un mesaj abuziv sau neplăcut online, atunci el poate bloca expeditorul, poate păstra dovezile și poate sesiza cu ele școala. Dacă incidentul încalcă termenii și condițiile serviciului în care a apărut, atunci poate fi raportat online folosind procedura de sesizare a serviciului sau aplicației respective.
- Bullying-ul online poate duce la verificarea obsesivă și la orice oră a mobilului/ smartphone-ului ori a tabletei/computerului. Prin limitarea duratei timpului petrecut de copilul dv. pe dispozitivul lor, se poate reduce timpul la care ei sunt supuși bullying-ului online.
- De asemenea, ar trebui să fiți vigilenți cu oricare cameră web pe care o folosește copilul dv. Faptul că are potențialul unui public larg, înseamnă că bullying-ul online este și mai umilitor și mai izolant decât cel offline. Mai tot bullying-ul online este pus în practică de oameni pe care copilul e posibil să îi cunoască, de obicei colegii de clasă. Dar este posibil, ca prin intermediul jocurilor și al altor forum-uri online, copilul dv. să devină victima bullying-ului sau a trolling-ului din partea străinilor.

4.8 Copiii și tinerii care sunt victimele bullying-ului s-ar putea să caute noi prietenii, iar online au acces la un număr mare de oameni. Fiți alert dacă vedeți copilul nefericit, pentru că s-ar putea ca el să caute online: sfat, iubire, prietenie și afirmare. Deși pot primi sfaturi și sprijin excelent pentru problemele de care sunt îngrijorați, există riscul să li se ofere sfaturi nocive sau să dezvolte relații dăunătoare.

4.9 Dacă copilul dv. este afectat de sau implicat în bullying online, pare a fi tentant să îi luați mobilul/ smartphone-urile sau accesul la serviciile online precum rețelele de socializare, dar acest lucru îl poate face să se simtă și mai izolat. În loc să luați tehnologia de la copil, ați putea:

- să îl ajutați să înțeleagă cum poate să fie în siguranță online și așa ați putea și dv. să vă dezvoltați propria înțelegere asupra acestui lucru
- setați filtrele potrivite pe aparatele pe care le folosește
- limitați timpul în care copilul dv. poate folosi sau accesa telefoanele sau serviciile online
- amintiți-i copilului dv. că poate bloca utilizatorii, poate salva probe și poate sesiza conținutul furnizorilor de servicii online și/sau școlii
- încurajați-vă copilul să își arate sprijinul față de un prieten care este afectat de bullying, asigurându-se că nu dă like, share, comment on sau să nu dea mai departe oricare mesaje sau imagini care să conțină răutăți sau bullying.

Cum se poate face față efectelor bullying-ului

- 4.10 Niciunui părinte/îngrijitor nu îi place să creadă că copilul lor este implicat sau afectat de bullying, dar în realitate mai mult de jumătate dintre toți copiii și tinerii sunt implicați sau afectați de bullying- fie ca agresor, fie ca victimă sau ca martor sau spectator. Ținând cont de acest lucru, sunt șanse mari că vă veți confrunta cu bullying-ul la un moment dat.
- 4.11 Ar fi bine să vorbiți uneori cu copilul dv. despre faptul că bullying-ul se întâmplă și să îl întrebați dacă a văzut astfel de comportament. Faceți-l să înțeleagă că îi veți fi întotdeauna alături ca să îl ajutați dacă va avea nevoie. Posibil că acea zi încă nu a venit, însă copilul dv. va știi că îi sunteți alături dacă va dori vreodată să vorbească despre asta.
- 4.12 Încercați să nu pară că nu aveți timp de vorbă sau că aveți prea multe pe cap, pentru că altfel copilul o să se abțină să vă mai spună ce are pe suflet de teamă să nu vă împovăreze și mai tare. Unii copii și tineri sunt foarte conștienți de cât de stresați sunt părinții/îngrijitorii lor și prin urmare țin în ei toate grijile, deoarece ei cred că ar trebui „să fie pe picioarele lor”.
- 4.13 Faceți-l să înțeleagă că poate întotdeauna să vină să discute pe larg lucrurile și că împreună veți stabili ce e de făcut. Dacă copilul vă spune despre un incident, încercați să nu păreți afectat de ce-ați auzit. Păstrați-vă calmul. Copiii și tinerii pot simți că e vina lor dacă părinții/îngrijitorii devin atât de mâhniți. Încercați să ascultați ce are de spus copilul dv. fără a vă enerva sau supăra. Încercați să vă lăsați sentimentele de-o parte, stați jos și ascultați cu atenție ce vă spune copilul.
- De îndată ce copilul a terminat să vă spună ce s-a întâmplat, repetați-i ce ați auzit. Astfel îi arătați copilului că ați înțeles ce a spus și îi dați posibilitatea să corecteze anumite părți dacă este nevoie.
 - Întrebă-l pe copil ce măsuri ar vrea să luați. Acest lucru îl va ajuta pe copil să se simtă inclus în luarea deciziilor, va prelua responsabilitatea de a trata problema și se va simți stăpân pe situație.
- 4.14 Este un lucru natural să vă enervați, să vă simțiți vinovat, anxios și supărat, dar să nu îi arătați aceste emoții negative copilului dv., deoarece asta nu o să ajute la nimic și nu îl veți liniști astfel. Există anumite lucruri pe care puteți să le faceți pentru a vă controla răspunsul:
- concentrați-vă asupra respirației-respirați mai încet și inspirați mai adânc
 - răspundeți dar nu reacționați- dacă nu vă simțiți calm, numărați până la zece înainte de a spune ce gândiți.

Sentimentele și acțiunile dv.

4.15 Mulți părinți/îngrijitori simt o multitudine de emoții atunci când află că copilul lor este victima bullying-ului. Este important să vă păstrați calmul și să nu reacționați într-o manieră care ar putea agrava problema. Încercați să țineți minte că există o cale de urmat și că există măsuri pozitive pe care le puteți lua pentru a vă ajuta copilul:

- vorbiți despre sentimentele dv., poate cu familia sau cu prietenii
- amintiți-vă că nu sunteți singur și se poate rezolva - păstrați-vă optimismul
- gândiți-vă la ultima dată când v-ați confruntat cu o situație grea, dacă v-a ajutat că v-ați enervat sau că v-ați îngrijorat. Dacă nu v-a ajutat, gândiți-vă ce alte măsuri pozitive ați fi putut lua ori cum ați fi putut gestiona situația altfel
- puteți primi sprijin și sfaturi, despre cum să faceți față unor astfel de situații, de la grupurile locale de sprijin și de la organizațiile anti-bullying (exemple ale acestora le puteți găsi în anexa acestui ghid).



Ce ar trebui să facă școala copilului dv.?

Obligații legale

- 5.1 Școlile au datoria de diligență, de a-și proteja toți elevii și de a le oferi un mediu sigur și sănătos.
- 5.2 Equality Act 2010 impune obligativitatea asupra școlilor de a elimina discriminarea, hărțuirea și victimizarea, de a promova egalitatea de șanse dintre persoanele care au în comun o caracteristică protejată și persoanele care nu au și să încurajeze relațiile dintre persoanele care au în comun o caracteristică protejată și persoanelor care nu au.
- 5.3 Education Act 2002 plasează datoria legală asupra școlilor finanțate de stat și a autorităților locale de a salvarda și promova starea de bine a copiilor și a tinerilor.
- 5.4 Education and Inspections Act 2006 prevede ca directorii de școli finanțate de stat să stabilească măsurile necesare încurajării unui comportament adecvat și respectuos față de alții pentru a prevenii toate formele de bullying dintre elevi.
- 5.5 Learner Travel (Wales) Measure 2008 prevede că directorul unei școli finanțate de stat să se conforme codului de conduită din timpul călătoriilor emis de Ministerii din Țara Galilor.

Procedurile pentru depunerea reclamațiilor

- 5.6 Toate școlile trebuie să aibă o politică comportamentală a sa. Ne așteptăm ca toate școlile să aibă stabilită o politică anti-bullying despre felul în care ei vor adresa bullying-ul din școala lor. Politica anti-bullying sau politica comportamentală a școlii unde merge copilul dv., ar trebui să stabilească care sunt etapele pentru a semnală îngrijorări legate de bullying. Aceste politici ar trebui să fie disponibile pe pagina lor de internet sau puteți solicita o copie tipărită direct de la școală.
- 5.7 Va trebui să vă raportați la politica școlii unde merge copilul dv. în ceea ce privește detaliile specifice ale etapelor pentru semnalare, însă mai jos sunt enumerate etapele generale pe care trebuie să le completați în scris. Ar trebui să le completați în ordine, lăsând școala să aleagă timpul potrivit și oportunitatea de a pune în acțiune planul de remediere a situației, și de asemenea dându-le timp ca planul să aibă efect. S-ar putea să nu fie posibil ca situația să se rezolve imediat, însă ar trebui să fiți încrezător că se vor lua măsuri în timp util; dacă nu, treceți la etapa următoare din proces.

Etapa 1 – semnalați profesorului de clasă/dirigintelui/consilierului școlar.

Etapa 2 – semnalați directorului școlii

Etapa 3 – semnalați organului de conducere a școlii

Etapa 4 –semnalați autorităților locale

- 5.8 La fiecare etapă, țineți un jurnal al evenimentelor, cu toate contactele pe care le-ați făcut și pe care le-ați primit, notând:
- cu cine ați vorbit
 - cum i-ați contactat (de ex. prin telefon, email, față-n față etc.)
 - când (data/ora)
 - ce măsuri au fost convenite și cine a fost responsabil pentru aceste măsuri.
- 5.9 De reținut: Nu vă plângeți de școală pe rețelele de socializare sau nu insultați, jigniți sau să amenințați personalul școlii. S-ar putea să facă mai mult rău și nici nu va rezolva problema. Amintiți-vă că școala are datoria de diligență atât față de proprii angajați, cât și față de copilul dv. În cazuri mai grave, s-ar putea ca școala să ia măsuri legale sau alte măsuri împotriva dv. dacă le puneți personalul în pericol.
- 5.10 Nu ar trebui să încercați să rezolvați singur problema sau să încercați să-i abordați pe ceilalți copii sau tineri implicați în incident sau pe familiile lor, fie personal, prin intermediul rețelelor de socializare sau alte platforme online.



Oare copilul dv. îi supune pe ceilalți comportamentului de tip bullying?

- 6.1 Poate fi foarte greu pentru părinți/îngrijitori să accepte faptul că copilul lor are un comportament tip bullying față de alții, însă acesta este un comportament uman comun.
- 6.2 S-ar putea să fie mai multe motive pentru care copilul dv. îi intimidează pe ceilalți, și acestea includ următoarele.
- Oamenii au tendința naturală de a sta în grup, căutând familiaritatea și sunt atrași de cel mai puternic și mai popular, deseori abandonându-i sau atacându-i pe cei pe care îi consideră mai slabi sau mai diferiți. De aceea este atât de important să îl învățați pe copil încă de la vârstă fragedă despre importanța respectului, diversității, toleranței, acceptării și bunătății.
 - Dacă copilul dv. este victima bullying-ului, s-ar putea ca și el la rândul-i să aibă acest comportament față de altcineva, deoarece astfel face față propriei probleme sau își eliberează frustrările. Copilul dv. s-ar putea să fi descoperit că având un comportament tip bullying față de alții, poate evita astfel să devină ei însuși victima acestuia.
 - Este posibil că copilul dv. are un comportament tip bullying din cauza unei nevoi sau dificultăți pe care o au, de ex. dificultăți comportamentale.
 - Copilul dv. s-ar putea să prezinte un comportament tip bullying din cauza faptului că are un barem ridicat al durerii, și prin urmare nu realizează că se „joacă“ prea dur sau agresiv.
- 6.3 Dacă copilul dv. nu se comportă adecvat, reacționează rău sau prezintă un comportament tip bullying, s-ar putea ca școala să folosească sancțiuni ca răspuns. Aceste sancțiuni ar trebui să fie explicate în politica anti-bullying și/sau comportamentală a școlii. Dacă copilul dv. are nevoi educaționale suplimentare, planul care stabilește sprijinul educațional pe care îl vor primi (de ex. planul individual de dezvoltare, declarația sau planul educațional individual) s-ar putea să stabilească felul în care școala gestionează comportamentul lor, școala ar trebui să ia în considerare acest lucru atunci când răspund comportamentului său negativ.

Cum să gestionați comportamentul de tip bullying al copilului

- 6.4 Bullying-ul este un termen cu încărcătură emoțională ridicată, care deseori cauzează sentimente negative precum furia, anxietatea, frica, dezgustul și rușinea atât copiilor/ tinerilor implicați, cât și familiilor lor. Nimănui nu îi place să audă faptul că copilul lor este victima bullying-ului sau dimpotrivă că el cel care îl provoacă altora, dar dacă acest lucru se întâmplă este foarte important ca orice dezaprobară sau reacție să se concentreze asupra comportamentului și nu a copilului. A supune pe cineva bullying-ului este greșit și este un comportament rău care trebuie oprit, dar un comportament rău nu înseamnă că acel copil este o persoană rea.
- 6.5 Dacă numim un copil „agresor“, asta înseamnă mai degrabă o etichetare a lor decât a comportamentului lor. Asta doar le sugerează că doar asta sunt, însă nu reflectă comportamentul lor intolerabil. Nu copilul este problema, ci modul în care se comportă. Prin etichetarea unui copil sau prin a-l face de rușine, mai degrabă acesta va deveni defensiv și nu va vrea să participe ori să recunoască că faptele lui sunt greșite. Este mai eficient să îl ajutați să înțeleagă că comportamentul său este intolerabil și să îi explicați impactul acestuia asupra celorlalți. Lucrând cu ei și ajutându-i să înțeleagă ce au făcut și să se gândească la modalități în care pot îndrepta lucrurile, este mai probabil să stopeze comportamentul de tip bullying.



Supliment

Bullying-ul

Bullies Out – e-mentorii lor oferă sprijin online, email mentorsonline@bulliesout.com. Organizație de caritate anti-bullying cu sediul în Țara Galilor, care lucrează cu indivizi, școli, colegii și locații comunitare www.bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance – Informații pentru școli, părinți/îngrijitori, copii și tineri, despre toate aspectele bullying-ului.
www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape – Organizație de caritate anti-bullying care oferă instruire și ateliere pentru copii și tineri care au fost victimele bullying-ului. www.kidscape.org.uk

The Diana Award – tineri ambasadori pregătiți ca să îi ajute pe alții.
www.antibullyingpro.com/

Linii de asistență telefonică și sprijin

General

Samaritans – www.samaritans.org – număr gratuit 116 123.
Linia în Limba Galeză: număr gratuit 0808 164 0123 (vă rugăm consultați pagina de internet pentru a vedea orele de lucru), email, live chat sau alte servicii disponibile

Rethink – www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/ 0300 500 0927, Sfat și informații pentru oameni cu afecțiuni mentale

Mencap Cymru – wales.mencap.org.uk/cy Linie de asistență telefonică deschisă de luni până vineri, de la 9 dimineața–5 seara
0808 8000 300

Meic – www.meiccymru.org/cym – Informații și susținere pentru copii și tineri

Childline – www.childline.org.uk Tel: 0800 1111

Kooth – www.kooth.com –Serviciu de consiliere

CALL – www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp? – C.A.L.L.- Serviciu comunitar de sfătuire

Părinți/îngrijitori

Family Lives – Viața de familie: Forumul părinților/îngrijitorilor-linie confidențială de asistență telefonică– 0808 800 2222

ParentZone – Sprijin și sfaturi pentru părinți/îngrijitori www.parentzone.org.uk

YoungMinds – www.youngminds.org.uk Sănătatea mentală a tinerilor.
Linia de sfătuire a părinților– 0808 802 5544

Rețele de consiliere și asistență

General

Internet Watch Foundation – www.iwf.org.uk Unde puteți sesiza imagini ilegale cu copii

Victim Support – Unde puteți sesiza infracțiuni motivate de ură din Țara Galilor
www.reporthathe.victimsupport.org.uk/cy/cartref/

CEOP – www.ceop.police.uk Dacă suspectați că un copil este abuzat sexual sau exploatat

NSPCC – www.nspcc.org.uk Dacă credeți că un copil este în pericol imediat, nu întârziați-sunați poliția la 999, sau sunați-ne la 0808 800 5000

Mental Health Matters Wales – www.mhmbcb.com/

Părinți/îngrijitori

Internet Matters – Sfaturi despre probleme online pentru părinți și copii și tineri www.internetmatters.org.uk

Copii și tineri

Heads Above The Waves – Sprijin pentru copiii și tinerii care suferă de depresie sau se automutilează.

<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

Altele

School Beat – Programul de bază de legătură pentru toate școlile din Țara Galilor.
www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/

Children in Wales – Un organ național general pentru organizații și indivizi din sectoarele voluntare, statutare și profesionale, care lucrează în Țara Galilor cu copii, tineri și familiile lor, care îi sprijină ca vocea lor să fie auzită.

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

Children's Commissioner for Wales – Vorbește în numele copiilor și tinerilor din Țara Galilor pe teme importante, sprijinindu-i în a afla care sunt drepturile lor conform Convenției ONU privind drepturile copilului. Trage la răspundere organele publice privitor la reponsabilitățile asupra copiilor și tinerilor

www.childcomwales.org.uk/

Time to Change Wales – www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/ campania #WeCanWeWill, este o campanie pentru tineri, care urmărește să schimbe atitudinea față de bolile mentale, că să înceteze stigmatizarea și discriminarea

Probleme online

Childnet International – Se ocupă de toate aspectele siguranței online www.childnet.com