



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de

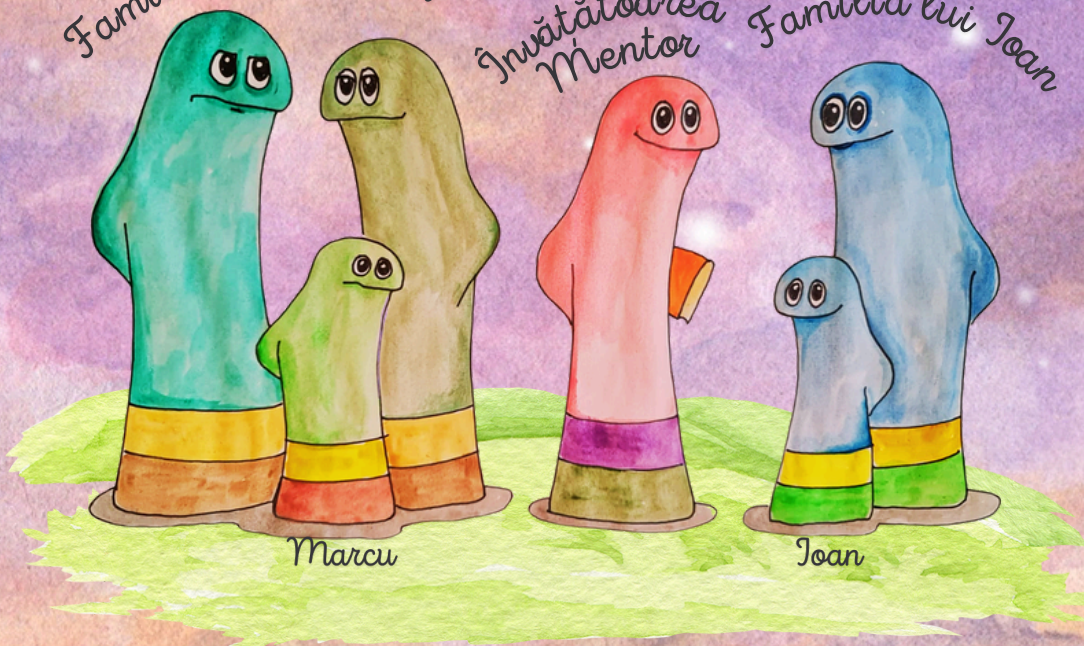
World Vision
ROMÂNIA



Familia lui Marcu

Învățătoarea
Mentor

Familia lui Ioan



Marcu

Ioan



Cofinanțat de Uniunea Europeană



School Anti-Violence Ecosystem

program coordonat de

World Vision
ROMÂNIA

proiect derulat de



Proiectul Pune Bullyingul la Ciorap este implementat de Asociația Împună pentru Miroslava, în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană.

Durata proiectului: 12 luni.

Valoarea grantului: 30.000 Euro

Finanțat de Uniunea Europeană.

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România.

Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Acest material este distribuit gratuit. Multiplicarea și comercializarea sunt interzise.
Iași, 2025

Clanurile

Pe un tărâm de poveste nu chiar îndepărtat, trăiește un popor de omuleți numiți Ciorapi. Ciorapii sunt colorați, isteți și mereu ocupați cu câte ceva. Ca să le fie totul limpede, ei s-au organizat în trei CLANURI:

Clanul Ocrotitorilor

Cirapii acestui clan sunt curajoși și dornici de a ajuta și apăra pe ceilalți.

Mai sunt și foarte îndemânatici și harnici. Deși au multe în grijă, ei nu se amestecă neinvitați în treburile celorlalți. Acești ciorapi se ocupă de protecția, hrana și casele tuturor ciorapilor.

Clanul Afectuoșilor

Este clanul ciorapilor care parcă gândesc cu inima. Sunt cei mai afectuoși, mai grijulii, empatici, uneori plângăcioși sau chiar fricoși și furioși. Adică pun mare preț pe sentimente și emoții. Ei se ocupă cu îngrijirea, educația și sănătatea ciorapilor. Bineînțeles, și cu arta.

Clanul Studioșilor

Aici se regăsesc cei care au plăcerea cititului și a studiului. Preferă de o mie de ori să cerceteze sau să inventeze ceva complicat (și de multe ori inutil) decât să fie sentimentali sau să meștească lucruri obișnuite. Când un ciorap are o problemă, studioșii cu siguranță găsesc o soluție.

Ai văzut harta de la început? Ei bine, cine a desenat-o are nevoie de ajutorul tău pentru a o transforma într-o hartă adevărată. Ea are mare nevoie de culori.

Fiecare clan are câteva culori preferate:

Clanul Ocrotitorilor

VERDE și GALBEN
verde deschis, verde
închis, galben aprins

Clanul Afectuoșilor

ROȘU și PORTOCALIU
roz, roșu aprins, grena,
magenta, portocaliu intens

Clanul Studioșilor

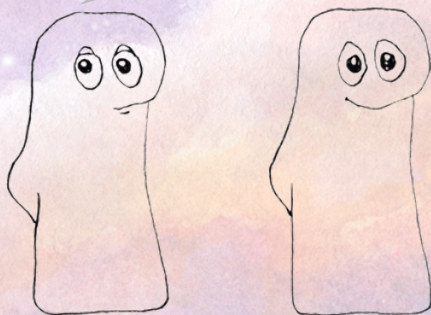
ALBASTRU ȘI MOV
bleu, albastru închis,
turquoise, violet, indigo

Ciorapii... merg și ei la școală?

Toți ciorapii colaborează și se ajută între ei, în mare parte, în bună înțelegere. Ciorăpeii care împlinesc 6 ani merg la Școala Ucenicilor. Ei nu se numesc elevi, ci UCENICI. Principala lor treabă este să-și descopere HARUL și să învețe a-l stăpâni pentru a avea o viață împlinită și de folos celorlalți.



Mă întreb:
oare tu, dacă ai fi ciorap, în ce
clan crezi că te-ai potrivi?



**Fiecare ciorap cu
modelul lui!**

Tu porți ciorapi cu model?
Fiecare personaj are un model
unic după care îi vei deosebi.

Fiecare ciorăpel, când e mic, este înzestrat cu însușirile tuturor clanurilor. De exemplu, în fiecare ciorăpel din clanul Ocrotitorilor se regăsesc trăiri și sentimente intense dar și plăceri ca cititul sau cântatul și desenatul - chiar dacă părinții lui sunt din Clanul ocrotitorilor, adică și iubitori de meșteșuguri și foarte curajoși.

Școala în care studiau ucenicii până la vârsta de 14 ani erau pentru ciorapii din toate clanurile. La 14 ani, fiecare își alegea clanul alături de care urma să își șlefuiască dibăcia. Se pare că nu neapărat toți ciorapii își urmau calea alături de Clanul unde se născuseră. De exemplu, erau ciorapi care, deși aveau părinți Ocrotitori, alegeau să urmeze Clanul Afecțuoșilor. Sau Clanul Studioșilor. Era o alegere grea deoarece asta însemna despărțirea, pentru perioade lungi de timp, de Clanul unde crescuseră și își aveau părinții.

Partea 1 - Provocarea

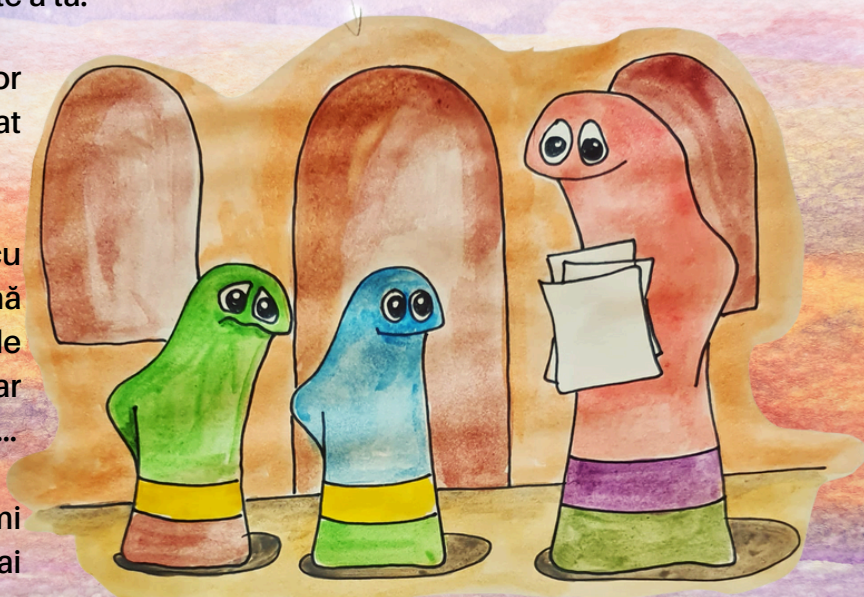
Povestea noastră se oprește într-o zi de primăvară, la clasa a 4-a din Marea Școală a Ucenicilor. Învățătoarea Mentor le-a dat, cu o zi înainte, un test la inventică.

- Dragii mei, testul de ieri a avut o provocare de două puncte. Dacă nimeni nu ar fi reușit să o rezolve, însemna ca cele două puncte, cât valorează provocarea, erau cadou pentru toată lumea. Dar, pentru că un ciorap a reușit să rezolve provocarea, asta înseamnă că doar ciorapul iscusit le va primi. Ioan, tu ești cel care a reușit să rezolve provocarea. Singura notă de 10 este a ta.

Pe cât era de bucuros și încrezător Ioan, pe atât era de îngrijorat Marcu.

- Oare cât am luat?, se întreba cu emoție Marcu. Tata a zis că nu mă mai primește acasă dacă îl fac de rușine cu note mai mici de 8! Iar toate notele mele sunt așa de mici...

- Marcu? Ai luat, din nou, 4. Imi pare rău, va trebui să te strădui mai mult, dragul meu.



Marcu simțea cum în pieptul lui creștea un bolovan mare și greu care parcă nu îl mai lăsa să respire. Inima îi bubuia ca și cum voia să spargă, singură, bolovanul. Rușinea și tristețea erau atât de grele de suportat încât s-au transformat, încet-încet, în furie.

Răfuiala din curte

A sunat clopoțelul și toți ciorpii au ieșit în pauză. Ioan s-a așezat pe banca lui preferată și a început să citească din cartea pe care o purta mereu cu el.



Dinspre curte se auziră pași. Erau Marcu împreună cu cei doi prieteni, Luca Furiosul și Matei Fricosul.

- Dar ce mai face vedeta clasei? A luat din nou 10 aproape fără să vrea, nu-i așa? Nu te-ai saturat să o faci pe deșteptul și să ne bagi pe toți în belele? Din cauza ta am luat 4 în loc de 6, deșteptule!

- Ba nu din cauza mea, șmechere! Meritele notei 4 îți aparțin în totalitate. Și acum, ce? Ai venit să te răzbuni pe mine pentru faptul că o dai în bară tot timpul și ți-o iei de la taică-tu?

- Să nu te iei de taică-miu, că... că...

- Că ce? Mă bați?

Marcu nu s-a mai putut abține. L-a împins cu atâta sete încât Ioan a căzut de pe bancă, direct în tufiș.

- Marcu, hai! au strigat frații Luca și Matei. Hai, hai, să fugim!

Tu decizi titlul: Ioan alege să...

- ☐ să nu îl părăscă pe Marcu
- ☐ să mintă / să ascundă adevărul
- ☐ să îl salveze pe Marcu

Ioan s-a ridicat, s-a scuturat, și-a ridicat cartea și s-a îndreptat spre clasă fără să spună un cuvânt.

- Ioan, ce-i cu tine? l-a întrebat Învățătoarea Mentor pe Ioan când a intrat în clasă.

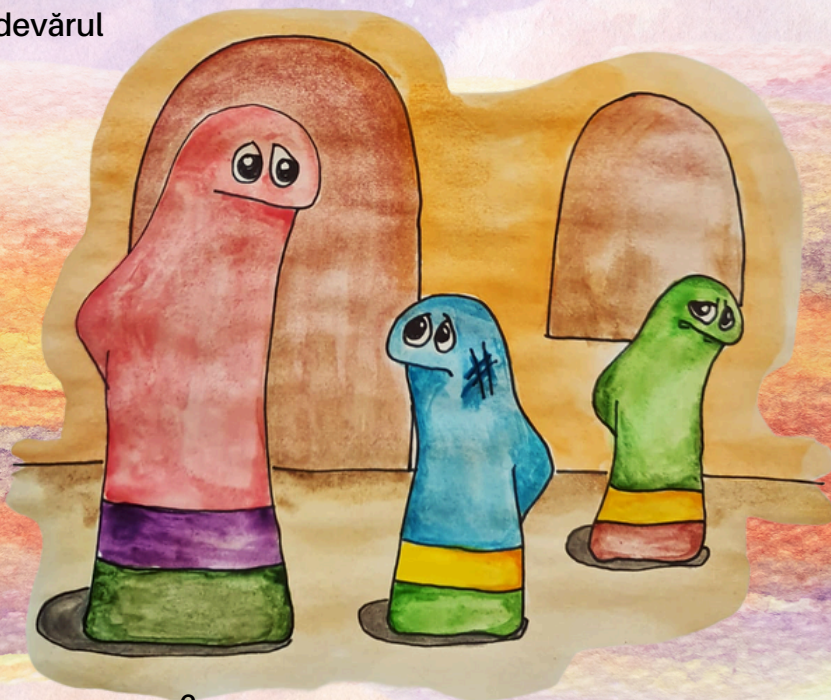
- Nimic, am căzut când am vrut să iau... să iau ceva din copac și m-am dezechilibrat. Privirea lui Ioan s-a îndreptat ușor spre Marcu care stătea înspăimântat în spate, cu privirea în jos. Era evident că adevărul ar fi avut un efect devastator pentru Marcu, mai ales azi.

- Sigur așa s-a întâmplat?
întrebă din nou

Învățătoarea Mentor citind în ochii lui Ioan că adevărul era cu totul altul.

- Da, da, nu-i nimic, e vina mea. Nu vă faceți griji, e o lovitură ușoară.

- În regulă. Dacă vrei să vorbim, știi unde mă găsești.



Spaima mamei lui Ioan

Ajuns acasă, Ioan i-a provocat mamei sale una din spaimile pe care doar mamele foarte grijulii le pot simți când își văd copilul rănit.

- Vai de mine și de mine, Ioan! Ce-ai pățit? Unde te-ai lovit? Te-ai bătut? A fost cineva violent la școală?

- Mamăăăă...

- Trebuie să-mi povestești, cine ți-a făcut așa ceva? Este inadmisibil!

- Mama, mă lași să-ți răspund la întrebare? N-am nimic, doar am căzut de pe o bancă.

- Care bancă? Cum ai căzut? Te doare? Ai fost la asistentă? Ce trăsnați se mai întâmplă și la școala asta?

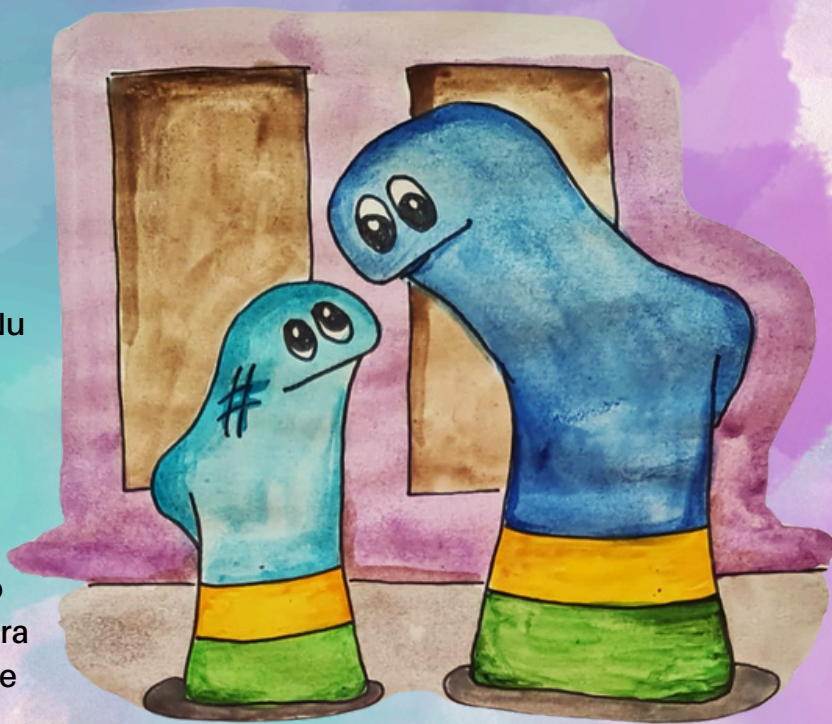
- Mama, liniștește-te, e doar o lovitură ușoară. Până mâine trece, nici nu mă mai doare.

- Aici cum te-ai lovit? Întrebă mama lui Ioan, atingând ușor rana.

- Aaaa! Nu mă atinge acolo. Nu am nimic. Mamă, urc la mine în camera, mai am o grămadă de teme de făcut. Mă chemi tu la masă, te rog.

-

- N-am nimiiiic! i-a mai strigat o dată Ioan mamei sale din camera lui știind că a lăsat-o cu o mie de griji șosețești și fără prea multe explicații.



Ioan, singur cu gândurile sale

Ajuns în camera lui, Ioan a încuiat ușa și s-a dus să se privească în oglinda dulapului, examinându-și rana. A fost o zi foarte provocatoare pentru el. Era prima dată când a simțit un nod în gât știind că, dacă spune adevărul, urmările pot fi foarte grave. Și nu pentru el, ci pentru Marcu.

- Cum aș fi putut să zic tuturor că Marcu m-a bumbăcit, când știu prea bine ce probleme are deja și la școală, și acasă? Întâmplarea de azi l-ar costa o bătaie bună acasă, mai mult ca sigur.

Nu pot să uit când, după ce a fost tatăl lui la școală, pentru geamul spart, Marcu nu a mai apărut câteva zile. Și, când a venit, avea o ditamai vânătaia. Deși nu ar recunoaște nici dacă l-ar chinui cineva, cred că tatăl lui i-a aplicat o pedeapsă. Sunt sigur de asta. Acum ce să fac? Să spun adevărul, sau să tac? Adevărul îl poate distruge pe Marcu, dar... nici eu nu pot să mint. În fond, și-a făcut-o singur. Nu eu sunt vinovat de toate câte i se întâmplă lui. Dar oare pot să trăiesc cu vina că din cauza mea el va suferi atât de mult? Nu știu ce să fac...



Marcu. Acasă. Tatăl

În timpul ăsta, Marcu a ajuns, și el, acasă. S-a oprit în fața ușii, a tras adânc aer în piept pentru a-și potoli frica și a intrat.

- Ai ajuns, Marcu? se auzi glasul furios al tatălui său, din bucătărie.
- Da, bună, tată!
- Nu mai pierde timpul și du sacii de gunoi la tomberon, leneșule! Ți-am zis de ieri, dar am vorbit la pereți! Ești bun numai când trebuie să pierzi vremea, nerodule!
- Acum le duc, tată.
- Nici să duci niște saci la tomberon nu ești în stare!

O să te mănânce câinii, auzi? Azi ce note mi-ai mai luat?

Sper că nu-mi vii iar cu 6 la inventică, auzi?

Dacă iei mai puțin de 8,
cureaua te așteaptă!

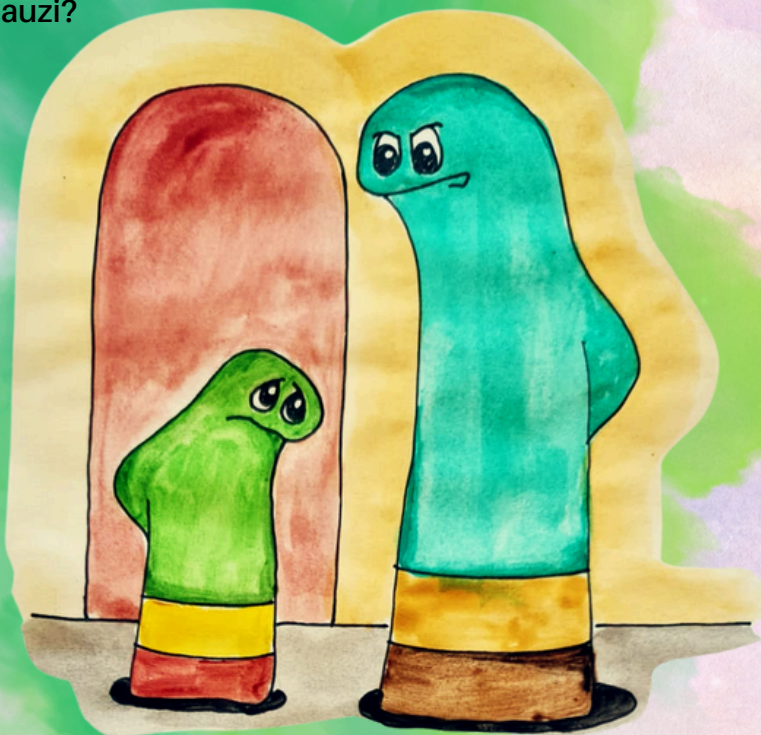
- Azi... nu am luat nici o notă, tată.

Mama a ajuns acasă?

- Da, vezi că iar ți-a luat
nu-știu-ce-joc din ăla scump.
Face un duș, coboară imediat.

Marcu a dus cu ochii în lacrimi
sacii la tomberon și s-a întors,
cu inima bătându-i puternic,
în casă. Pe de o parte, nu știa
cum să-l evite pe tatăl său.

Pe de altă parte,
de-abia aștepta să își întâlnească
mama de care îi era atât de dor...



Marcu. Acasă. Mama

Când a intrat în casă, mama lui tocmai cobora scările.

- Bine te-am găsit, Marcu!, zise mama lui cu un aer preocupat și serios.
- Bună, mamă! spuse Marcu venindu-i să se arunce în brațele ei ca să o îmbrățișeze.

Nu o mai văzuse pe mama lui de trei săptămâni, de când plecase în misiunea de Ocrotitor al Tărâmului Ciorapilor. Mama lui Marcu era mai mereu în misiuni și venea acasă rar și pentru puțin timp. Însă îmbrățișările, care lui Marcu îi lipseau atât de mult, nu erau permise în casa lor. Mama lui spunea, încă de pe când Marcu era mic că, pentru a crește un ciorap curajos, trebuie eliminate smiorcăielile și alintăturile.

Astea sunt pentru Clanul Afectuoșilor.

Un bun membru al clanului Ocrotitorilor trebuie să fie puternic!

- Ai mai crescut de când nu te-am văzut.

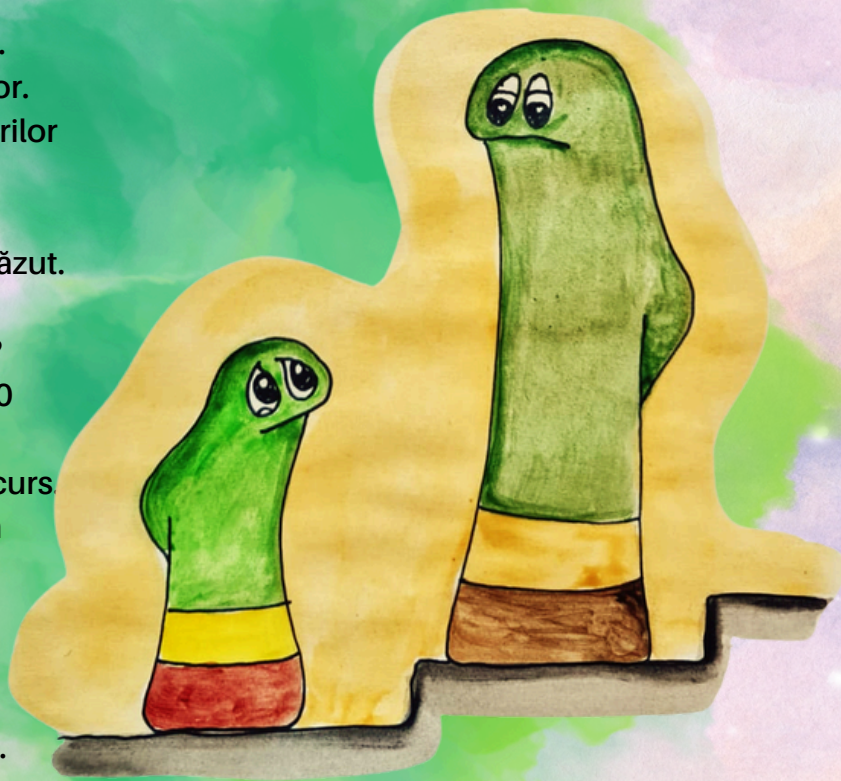
Trebuie să-ți faci curat în cameră.

Ți-am luat ceva. Cum merge școala?

- ăaaa, bine merge... Am luat nota 10 săptămâna trecută la sport și este posibil să merg la un mare concurs

- Bun. Bravo. Poți să te retragi acum în camera ta, ucenic.

- Dar.. Mamă, mi-a fost dor de tine și sunt copilul tău, nu... un ucenic, își spuse Marcu în gând, urcând trist spre camera lui.

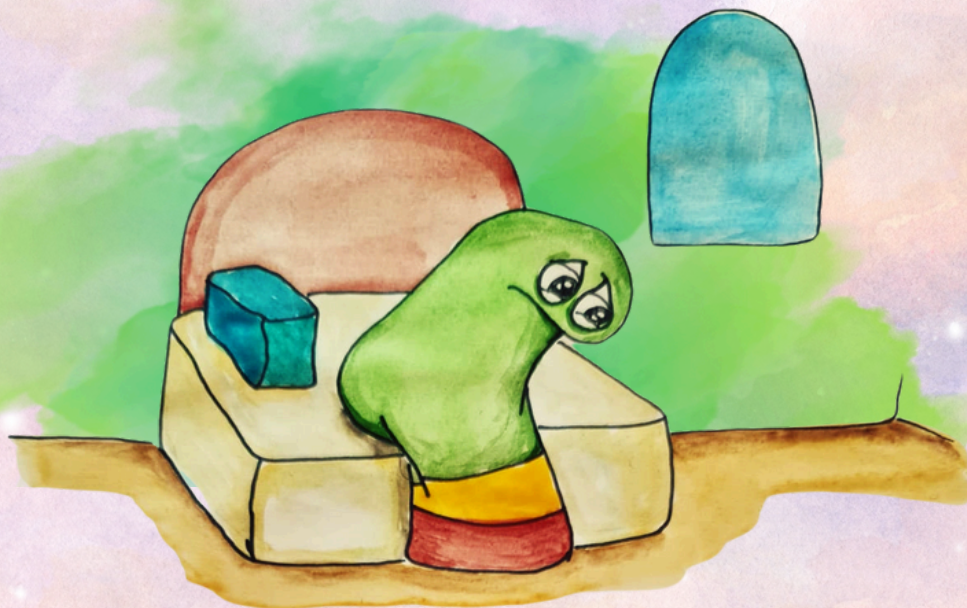


Marcu, singur cu gândurile lui

Ajuns în cameră, Marcu a trecut pe lângă cadoul de la mama lui, abia uitându-se la el. S-a așezat trist pe marginea patului și a început să-și depene gândurile.

- Oare mama chiar crede că un cadou poate compensa tot timpul în care nu e acasă și sunt nevoit să-i fac față lui tata? Ce mă fac? Ce mă fac dacă află tata că iar am luat nota 4 la inventică? Ce mă fac dacă Ioan se hotărăște să povestească despre ce i-am făcut azi? Cred că este doar o chestiune de timp, nu? Nota mai pot să o ascund până săptămâna viitoare, când va fi ședință. Dar despre pățania de azi, cu Ioan... poate afla și în seara asta. Dacă Ioan spune tot și mama lui sună la noi și... S-a zis cu mine! Probabil cea mai bună soluție ar fi să fug de acasă înainte să afle toți cum sunt cu adevărat. Nimeni nu mai are nevoie de mine. Sunt un ratat! Ce pot să mai fac acum? Ce pot să mai fac acum?

- se întreba Marcu plângând pe marginea patului.



Armonia Supremă

Cine s-ar fi gândit că Marcu, cel mai șmecher și de temut șoset din toată școala, stă și plânge singur în camera lui, simțind o durere și o tristețe cum puțini ciorapi au simțit-o vreodată?

Sentimentele lui erau atât de intense încât, undeva, în turnul cel mai înalt al lumii ciorapilor, Armonia Supremă a amestecat, într-un glob de lumină, o picătură de speranță, o picătură de iubire și una de înțelepciune.

Apoi a trimis globul pe calea firului tristeții, către Marcu, care l-a înghițit atunci când suspina.

- Cred, zise Marcu ca înviorat de-odată de o idee - cred că pot să rezolv cumva treaba asta. Doar că nu pot singur. O sun pe Învățătoarea Mentor!



“Sunt un rău, un leneș și o rușine!”

Cu tot curajul de care era în stare, Marcu și-a luat telefonul și a apelat-o pe cea în care avea cea mai mare încredere că îl va putea asculta fără să îl certe, critice sau înjosească.

- Alo! Bună seara, Învățătoare Mentor! Marcu sunt. Puteți vorbi?
 - Bună, Marcu, așteptam să mă suni.
 - Poftim?
 - Dragă Marcu, știu și despre problema cu notele tale și părerea părinților tăi despre ele, dar mai ales voiam să știu despre ce s-a întâmplat azi în curte.
 - Adevărul este că... îmi este grozav de frică de tata și rușine de mama. O să mă trimită în Locul Ciorapilor
- Desperecheați? Tata îmi spune mereu că acolo îmi este locul! Sunt un rău, un leneș și o rușine pentru el. Iar acum am făcut-o lată! L-am mai și bătut pe loan. Da, eu am fost, eu i-am făcut vânătaia. M-a enervat! Din cauza lui am luat 4 la Inventică și iar mă bate tata din cauza asta. Nu putea să se abțină să mai fie așa de deștept? Ce mă fac acum?

Nu-mi mai rămâne decât să fug de acasă...



Frică, furie și vinovăție

- Dragul meu Marcu, cred că îți este grozav de greu să duci toate astea singur în spinare. Simți multă frică, furie, vină și simți că ți se face o mare nedreptate. E și normal să simți toate astea. Și eu le-aș simți dacă aș fi în locul tău.

- Poftim? Mama zice că nu-i normal să plâng și să-mi fie frică. Sunt din Clanul Ocrotitorilor, sunt o rușine pentru părinții mei. Ce vă pasă? Sunteți din Clanul Afectuoșilor și aveți voie să plângeți...

Pentru prima dată, Marcu nu și-a mai putut ține în frâu lacrimile și a izbucnit în hohote de plâns.

Cu blândețe, Învățătoarea Mentor i-a spus:

- Toți ciorapii, din toate clanurile, au voie să plângă și să simtă toate sentimentele, Marcu. Mai ales când sunt ucenici. Te asigur că și părinții tăi au făcut-o când erau ca tine. Însă hotărârile lor de a fi ceea ce sunt acum, sunt doar ale lor. Probabil au niște povești grele în spate, pe care tu nu le știi. Probabil că poveștile lor i-au făcut să fie cum sunt azi.

Fiecare ne trăim propria poveste iar tu, de bună-seamă, scrii un capitol important acum.



Soluții la probleme

- Nu prea înțeleg, vorbiți ca dintr-o carte. Eu sunt cel care urmează să fie pedepsit. Ditamai povestea de care pot să fiu "mândru", nu-i așa?
- E bine că ți-ai păstrat ironia, Marcu. Hai să facem așa: sunt două probleme și le vom lua pe rând:

Prima se referă la notele tale: la inventică stai cel mai prost, asta pentru că nu ai adus nici un proiect din cele care trebuiau făcute. Dacă până la finele trimestrului le faci bine și te înscrii la clubul de inventică, este posibil să te ridici chiar la media 8. În plus, nu știi dacă ai aflat, dar ai fost ales reprezentantul școlii noastre de ucenici pentru a participa la marele concurs de alergări-viteză - ceea ce este un motiv de mândrie pentru tine!

A doua se referă la situația de azi. Ioan nu a zis nimic despre tine, nimănui. Sună-l. Vorbește cu el. Eu consider că toată treaba care s-a petrecut între voi nu trebuie lăsată așa. Corect este ca Ioan să NU mintă sau să ascundă ce i s-a întâmplat.

- Știți că asta mă va costa scump, nu?
- Așa este. Dar a ascunde așa ceva, nu este o soluție. Dacă tu ai fi fost bătut sau agresat în orice fel de cineva, nu te-ai fi sfătuit să ascunzi sau să minți, Marcu. S-ar crea un precedent, adică, dacă a mers o dată, va mai merge și a doua oară. Și de mii de ori, pentru mult mai mulți copii.

Marcu a rămas gânditor. Nu s-ar fi gândit că problemele pot fi luate pe rând și că, cel mai important, aveau și soluții care îi erau la îndemână. Dar, în mintea lui, lucrurile nu stăteau chiar așa de simplu. Se simțea ca și cum ar fi înghețat din cauza unei emoții puternice pe care niciodată nu o recunoscuse cu voce tare.

Partea Bună a lucrurilor

- Mi-e frică, Învățătoare Mentor. Mi-e tare frică...
- Te cred. E normal. Dacă simți că ai greșit față de Ioan, cred că cel mai bine este să te recunoști asta față de el. Vorbește cu Ioan. O greșeală recunoscută și asumată este de mii de ori mai sănătoasă decât una ascunsă și nerecunoscută. Ai încredere în mine. Cu toții greșim. Important este să ne asumăm și să învățăm din asta.
- Sună bine dar presimt că se va termina prost.
- Vei fi surprins, Marcu. Nu ai idee câți ciorapi de încredere ai lângă tine. Ei te vor susține cu toată energia lor. Și încă ceva: săptămâna asta voi avea o întâlnire cu amândoi părinții tăi pentru a discuta despre performanțele tale sportive dar și pentru a le face cunoștință cu psihologul școlii. I-am înscris la o ședință de consiliere obligatorie. Vor afla acolo lucruri absolut grozave despre tine. Vor ști unde ai nevoie de îndrumarea lor și, dacă vei considera o idee bună, ne vom întâlni cu toții pentru a le spune ce te frământă în legătură cu relația dintre voi. Ce zici?
- Păi... nu mă așteptam să fie și o parte bună. Încă am emoții, dar am și mai multă încredere că voi trece cu bine peste asta. Cred că sunteți o Învățătoare Mentor.... cool.
- Ha, ha, sunt multe, foarte multe părți extraordinare la tine, Marcu! Pe unele nici nu le bănuiești. Înainte să închid mai am o temă scurtă pentru tine. Te rog să cauți cum se cheamă ceea ce s-a petrecut azi, afară, între tine și Ioan.
- Așa am să fac!
- O seară liniștită, Marcu, și ne vedem mâine! Cu încredere!
- Mulțumesc! Pe mâine, Doamnă Învățătoare Mentor!



Marcu face primul pas

Marcu nu a mai stat pe gânduri. Simțea că dacă nu îl sună imediat pe Ioan, își va pierde curajul. A căutat numărul în agenda telefonului și l-a apelat. Ioan a răspuns imediat.

- Alo, Ioan? Marcu sunt.
- Marcu?
- Da, eu. Bună! Voiam să îți spun că... că îmi pare rău pentru azi. Nu e vina ta pentru notele mele. Sper că nu te doare prea tare lovitura. Te rog să mă ierți. Știu că nu e ok să minți sau să ascunzi ce s-a întâmplat azi între noi. Am vorbit cu Învățătoarea Mentor și m-a încurajat să... să recunosc totul.
- Marcu, chiar tu ești? Nu-mi vine să cred. Te-ai lovit la cap?
- Hai, nu întinde coarda! Am un moment de sinceritate și vrei să strici tu totul!
- Stai liniștit. Sunt ok, Marcu. Am să vorbesc cu părinții mei despre asta, nu le pot ascunde. Cred că mama și-a făcut deja o mie de griji. Și... să știi că îmi pare rău referitor la neînțelegerile cu ai tăi.
- Da, și mie... Ioan?
- Da?
- Chiar ești un tip de treabă.
- Hm. Și tu, Marcu!
- Ne vedem mâine.
- Pe mâine!



*Hai să spunem lucrurilor
pe nume!*

Îți amintești ce l-a rugat Învățătoarea Mentor pe Marcu?

"Te rog să cauți cum se cheamă ceea ce s-a petrecut azi, afară, între tine și Ioan."

BULLYING

Bullying-ul este atunci când cineva face în mod repetat lucruri neplăcute sau spune lucruri urâte pentru a răni pe altcineva. Poate însemna să râzi de cineva, să îl lovești, să îl excluzi din jocuri sau să spui lucruri urâte despre el. Bullying-ul nu este niciodată corect și poate face pe cineva să se simtă foarte trist și singur.

Rolurile



Îți amintești întâmplarea de la școală, când Marcu s-a confruntat cu Ioan? Vreau să îți explic ceva care te va face să înțelegi mai bine cum au stat lucrurile.

La bullying participă, de obicei, mai multe persoane care joacă niște ROLURI:

VICTIMA

este cel care suferă din cauza bullying-ului.

Adică este rănit, se spun lucruri urâte despre el sau este exclus din jocuri.

AGRESORUL

este cel care face lucruri neplăcute, răutăcioase. Poate că râde de cineva, îl lovește sau îi spune lucruri urâte despre el. Intenția lui este să rănească, prin orice metodă, pe celălalt, care se numește victimă.

MARTORII

sunt cei care văd sau aud bullying-ul, dar nu se implică. Ei sunt cei de pe margine sau spectatorii.

În întâmplarea din curtea școlii, ce roluri au jucat fiecare?

Un secret despre bullying

Îți amintești de partea din poveste când Marcu s-a întors acasă?

Cum s-a simțit el atunci când tatăl său l-a luat la întrebări?

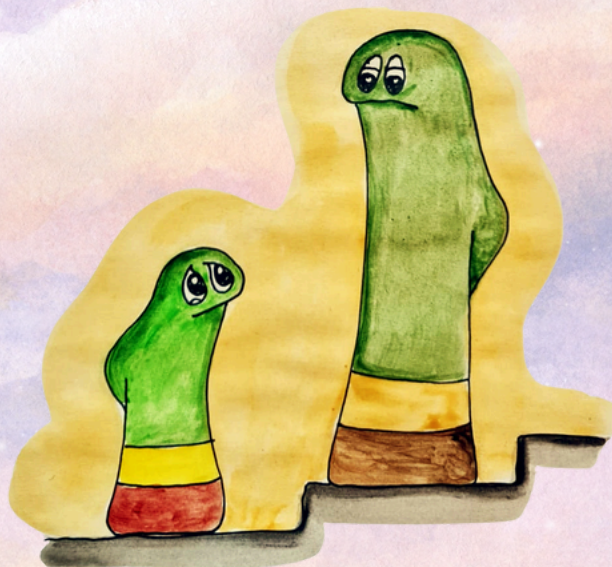
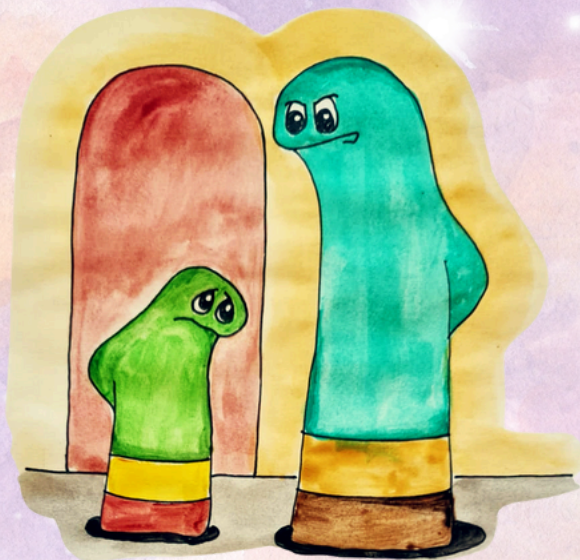
Dar când s-a întâlnit cu mama sa?

Oare suferința lui de acasă are vreo legătură cu modul în care se comportă la școală?

Aha! Se pare că toate astea au legătură între ele. Niciun agresor nu se naște agresor. El devine așa. Aproape întotdeauna, un agresor a fost și el agresat sau abuzat. Cum ar veni, prima dată a fost victimă care s-a transformat în agresor. Este modul lui de a se apăra și de a supraviețui. Este treaba unui adult să găsească firul poveștii, să îl înțeleagă și să îl ajute pe un agresor.

Nu e o treabă ușoară!

De aceea, atunci când ești victimă sau martor, apelează la un adult în care ai încredere ca să intervină pentru tine.



Ei bine, ce fac dacă sunt agresor?

Hai să recunoaștem: cu toții am mai făcut câte o răutate unui coleg. Dacă a fost ceva mai grav, probabil am suportat și consecințe.

Eu, de exemplu, care am scris cartea asta, am agresat un coleg cu bună-știință. Am vrut să mă răzbun pe el pentru că râdea mereu de mine. L-am murdărit scaunul cu vopsea astfel încât și-a murdărit pantalonii în fund și a râs toată clasa de el. Așa am crezut eu că îmi fac dreptate. Dar cineva m-a dat de gol și am luat bătaie de la el. Povestea a ajuns la dirigintă care ne-a chemat pe rând, ne-a ascultat povestea, ne-a explicat cum am greșit. Mie mi-a spus să îi zic dacă se mai comportă urât cu mine, ceea ce nu s-a mai întâmplat. Urmările nu s-au oprit aici: diriginta le-a zis și părinților care ne-au certat zdravăn acasă. Eu a trebuit să curăț scaunul (am frecat la el două zile!) iar el a fost de serviciu pe clasă o săptămână.

Când ești agresor ai de gândit la ceva foarte important:

LA URMĂRI!

După faptă și răsplată. Chiar dacă bullyingul pare distractiv pentru moment, urmările vor apărea. fără îndoială. Uneori vei plăti chiar foarte scump pentru ele.

Ți-e greu să te abții? Știu cum e. E tare dificil! Vorbește cu un adult despre asta, de preferat cu psihologul școlii.

Hai, curaj!

*Sub nicio formă, nu ascunde și nu
accepta bullyingul!*



Bullyingul e cel cu care ducem lupta,
nu ceilalți copii.

Împreună putem să ne simțim bine, să fim fericiți
și să ne jucăm cum ne place. Bullyingul?

Ducă-se de unde a venit,
că nu este bine primit aici!

Dacă ar fi un personaj, cum ar arăta Bullyingul?
Ce-ar fi să îl desenzi chiar pe foaia asta?

Partea a 2-a - Fricile

Ca niciodată, Marcu a petrecut mai toată după-amiaza făcându-și teme, proiecte și învățând. Nu mai fusese atât de pregătit pentru orele de a doua zi de foarte mult timp. Nici nu s-a atins de jocul pe care i-l făcuse cadou mama lui, ceea ce, din nou, era o premieră. Deși avusese acea conversație liniștitoare cu Învățătoarea Mentor și deși se simțea pregătit pentru orele de a doua zi, simțea încă o neliniște răscolitoare în stomac. Odată cu sosirea nopții, un somn cotropitor a năvălit peste pleoapele lui Marcu. Nici nu a adormit bine, că a și început să viseze.

Parcă se afla pe un târâm cu văi, dealuri și poteci. Peste tot se rostogoleau gHEME cu ață de toate culorile și de toate mărimile. Unele mai repede, altele mai încet.

- Dă-te la o parte, șosetule! Țsta este drumul meu, nu mă încurca - zise un ghem roșu, urmat de alte gHEME mai mici. Avem treabă!
- Nu mai sta ca un par în intersecție!
zise un ghem mai mărișor, negru. Dă-te la o parte!

Marcu era de-a dreptul uimit: nu mai văzuse în viața lui gHEME vorbitoare.

- Mă scuzați, domniile voastre, zise el arogant. Nu cred că vă dați seama, dar pot să vă dau un șut de zburăți cine-știe unde! Doar sunt Ciorap iar voi niște simple gHEME, ha, ha!

- Hm... așa zici? Întrebă ghemul roșu, gânditor. Nu te-aș sfătuit să faci asta, Ciorapule!

- Ba bine că da!



Tarantula

Nici bine nu termină de zis și Marcu se repezi spre ghemul roșu. Doar că ghemul roșu pe loc se transformă într-un păianjen tarantulă și se urcă pe el.

- Dă-te jos de pe mineeee! Dă-te jooooos! Aaaaa, a! striga Marcu înfricoșat, încercând să scape de îmbrățișarea păianjenului.
- Îngheață! ordonă tarantula.

Marcu rămase nemișcat, ca la comandă.

- Marcu, eu sunt Frica ta de păianjeni. Mă ai de când aveai 5 ani și ți s-a făcut o glumă de către șoseții mai mari. Mai ții minte?

- Da, zise Marcu aproape tremurând de frică.
- Faza cea mai tare e că tarantulele, chiar dacă sunt feroase, nu sunt veninoase. Adică au venin, dar pentru insectele pe care le vânează.

Dacă stai și te gândești, suntem chiar simpatice și pufoase. Aproape drăgălașe!

Poți să mă mângâi, să știi!

- Ăăăă, nu!
- Insist!
- Tot nu!
- Până nu o faci, nu cobor de pe tine.
- Ok...

Marcu mângâie ușor tarantula care se alintă și se dădu de-a dura, transformându-se, înapoi, în ghemul roșu.



- Îți mai este frică acum de mine?
- Păi... nu prea. Chiar nu-mi mai este frică de tarantule. Doar de șerpi.
- Vezi ghemul ăsta portocaliu din dreapta mea? Este Frica ta de șerpi. Iar cel de aici, e frica ta de tigri. Iar celălat, de crocodili. Ele sunt fricile tale bune. Poți să le iei în brațe, sunt ale tale!
- Cum adică... frici bune?
- Ele au rolul de a te proteja, să știi. Când te vei întâlni cu ele, vei fugi sau vei lupta. Cred că vei fugi, ha, ha! Dacă nu le-ai avea, adică dacă nu te-ai teme deloc de șerpi și alte animale prădătoare, sunt șanse mari să ajungi hrană pentru ele. Totul e să rămână așa cum sunt ele acum: nici prea mari, nici prea mici. Mă refer la Frici.
- Dar cum ar putea să crească? Se pot face mari?
- Pai eu cum crezi că am ajuns așa de mare? M-ai hrănit.
- Eu? Nu cred!
- Ba chiar tu.
- Cum am făcut asta?
- În primul rând, ai inventat multe povești înfricoșătoare cu mine și m-ai lăudat peste tot, spunând că sunt singura ta frică. Mai știi desenele pe care mi le-ai făcut? Ei, făcând toate astea, m-ai hrănit iar eu am crescut ditamai!
- Stai puțin, că nu mai ești așa de mare. Te-ai micșorat cumva?
- Tu m-ai micșorat, Marcu. Atunci când te-ai convins pe tine însuși că tarantulele nu te omoară în chinuri. Ba chiar m-ai atins. Și ți-a plăcut cât sunt de pufoasă. Ce zici de asta?



Întunericul

- Super-interesant! Hm, nu credeam că... așa stă treaba. Dar tu cine ești?, îl întreabă Marcu pe ghemul negru.
- Eu sunt... cum să zic... Frica ta de Întuneric.
Deodată, totul în jur s-a întunecat. S-a făcut beznă.
Doar o lumânare pâlpâia lângă Frica de Întuneric.
- Mie nu mi-e frică de tine! aproape că strigă speriat Marcu.
Unde ești? Unde ești? încep să strige Marcu.
- Sunt peste tot. Ești în siguranță, chiar dacă ochii tăi nu mai văd aproape nimic. Simți atingerea mea?
Sunt lângă tine, avem lumânarea asta cu noi.
Multor ciorapi le e frică de mine.
- Nu, mie nu mi-e frică de tine!
- Este în regulă, zise Frica de Întuneric. Îți este cumva rușine cu mine? Ți-e rușine să recunoști că ți-e frică de întuneric?
- Da! răspunse, timid, Marcu.
- Hm... De ce? întrbă, curioasă, Frica de Întuneric.
- Pentru că mama și tata zic amândoi că ciorapilor ocrotitori nu trebuie să le fie frică de nimic! Frica de Întuneric e doar pentru bebeluși!
- Și totuși tu nu poți adormi fără veioza aprinsă, Marcu.
- Da, simt că mă sufoc dacă o stinge cineva. Transpir tot și îmi bate inima ca nebuna.
- Ce crezi că ți s-ar putea întâmpla dacă este întuneric?
- Cred că aş putea să cad într-o gaură neagră.
- Este adevărată gaura neagră? întreabă Frica de Întuneric.
- Nu, e doar în imaginația mea.
- Deci, poți să cazi în ceva care nu există?
- Nnnu, răspunse, bâlbâit, Marcu.



- Și ce mai simți? întrebă Frica de Întuneric.
- Simt ca și cum m-ar strânge cineva ca într-o cutie îngustă, cu pereții care tot vin spre mine, și rămân fără aer! Așa am văzut într-un film.
- Era un film adevărat?
- Nu, filmele nu sunt adevărate. Sunt cu actori.
- Și personajul ce a pățit? întrebă Frica de Întuneric.
- A scăpat până la urmă, dar m-am speriat groaznic!
- Și ce altceva s-ar mai putea întâmpla?
- Să iasă un monstru de sub pat sau din dulap.
- Care ce face? întrebă Frica de Întuneric.
- Care s-ar repezit spre mine cu moaca lui înfricoșătoare!
- Și mai ce? întrebă Frica de Întuneric.
- Și m-ar mânca! răspuse Marcu.
- Cu tot cu pijamale?
- Ei, hai! Îți bați joc de mine?
- Nicidecum. Încerc să-mi dau seama cum funcționează frica asta de monștri.
- Da, cu pijamale cu tot, răspuse Marcu.
- Păi și nu s-ar îneca? I-ar rămâne pijamalele în gât.
- Nu știu... cred că da.
- Dar, oare, de ce te-ar mânca? întrebă Frica de Întuneric.
- Pentru că asta e treaba lui de monstru, să mănânce ciorapi care stau în întuneric.
- Ai văzut tu vreun monstru din așa pe undeva, sau știi vreun caz de ciorap mâncat de monstru?
- Nu, zise Marcu.
- Păi atunci, de unde știi că există? întrebă Frica de Întuneric.
- Păi... nu există.
- Din câte îmi povestești, am senzația că vă și cunoașteți personal.
- Nu. Totul e în imaginația mea, răspuse Marcu.



- Aha. Deci nu există. Și ce crezi că poți să faci data viitoare când îți vei mai imagina un monstru din ăsta?

- Am să-i spun că nu există!

- Cui? Monstrului? Păi ai zis că nu-i adevărat.

- A, nu. Mie o să-mi spun că monstrul e doar în imaginația mea.

- Cum faci asta?

- Voi zice: Marcu, știi foarte bine că monstrul ăsta nu există. Este în imaginația mea.

Și pot să îl fac să dispară. Când vreau eu!

- Da, poți să mai spui și că monștrii sunt beșinoși, le miroase gura și mai trebuie să-și schimbe pantalonii, că au găuri în fund.

- Ha, ha, ha, asta chiar e bună, Frică de Întuneric!

- Da, știi, întotdeauna funcționează faza asta!

- Cum adică întotdeauna?

- Păi majoritatea ciorapilor au trecut pe la mine.

De când am devenit prieteni cu ei primesc scrisori cu desene caraghioase cu monștrii caraghioși, beșinoși și cu pantaloni rupți în fund, ha, ha!

- Frică de Întuneric, te-ai făcut mică de tot...

- Da, cred că am să mă retrag acum, noi doi am încheiat socotelile. Dacă îți vei mai aminti de mine, fă-mi un desen și trimite-mi-l prin coșul de gunoi.

Eu de acolo îmi ridic corespondența, ha, ha!

Rămâi cu bineeee! spuse ghemul Frica de întuneric și se rostogoli, îndepărtându-se.

- Cu bineeee! îi strigă Marcu.



Fantomele

După plecarea Fricii de Întuneric, s-a făcut din nou lumină peste tot. Marcu abia dacă a observat un ghem mic și albicios rostogolindu-se spre el.

- Tu cine ești? întrebă Marcu.
- Eu sunt Frica de Fantome. Am trecut doar să te salut și să-ți spun că m-am făcut din ce în ce mai mică de când ai început să spui bancuri cu mine și să nu te mai uiți la filme care îmi strică reputația.

- Pot să te iau în brațe?
- Încearcă, numai! îl provocă Frica de Fantome.

Marcu nu reușea nici măcar să prindă Frica de Fantome pentru că... nu era nimic de atins.

Era un ghem făcut parcă din fum alb.

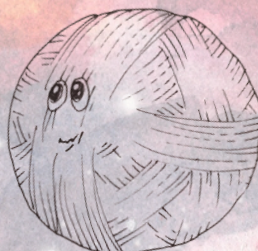
Defapt, așa își și imaginase fantomele toată viața.

Însă mai era ceva:

- Știi, zise Frica de Fantome, eu trebuie să îți mai arăt ceva.
- Ce? întrebă, curios, Marcu.
- Uite! zis Frica de Fantome.

Se dădu un pic înapoi și se umflă, își luă zborul, făcu o piruetă și, când se întoarse, se transformă într-o fantomă albicioasă, cu gură și ochi negri.

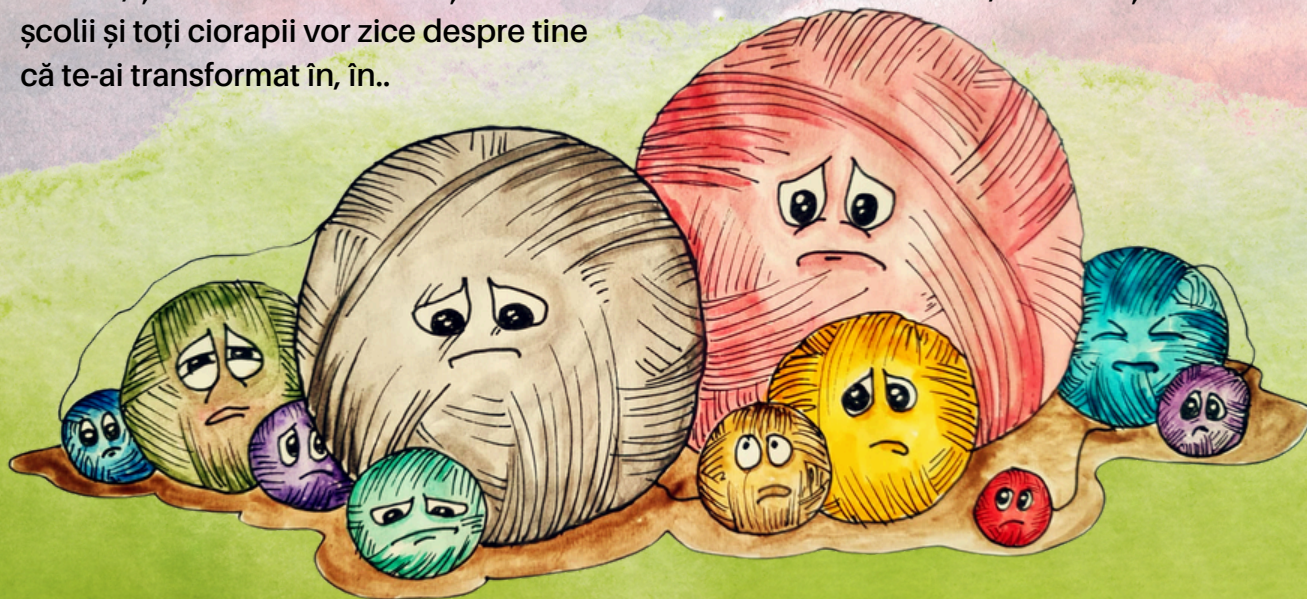
- Oh, doamne! Ești... cam urâtă! zise Marcu, chicotind.
- Știu, zise Frica de Fantome, cu același glas ca de copil. Nici mie nu-mi place de mine. Și ochii! O stupizenie! Ce, crezi că am întuneric în cap? Ți-ai cam bătut joc de mine...
- Arăți oribil, într-adevăr! Ce să zic? Îmi cer scuze, zise Marcu.
- Scuze acceptate. Te rog să mă faci mică și să mă lași în pace. Noi doi nu ne-am înțeles niciodată. Acum e momentul să ne despărțim. Să nu-mi scrii. Adio!
- Adio, dacă zici...

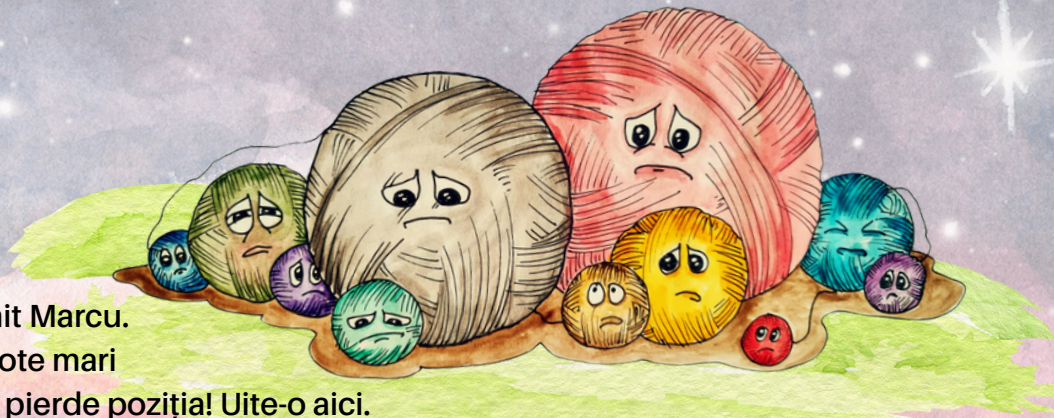


Fricile de școală

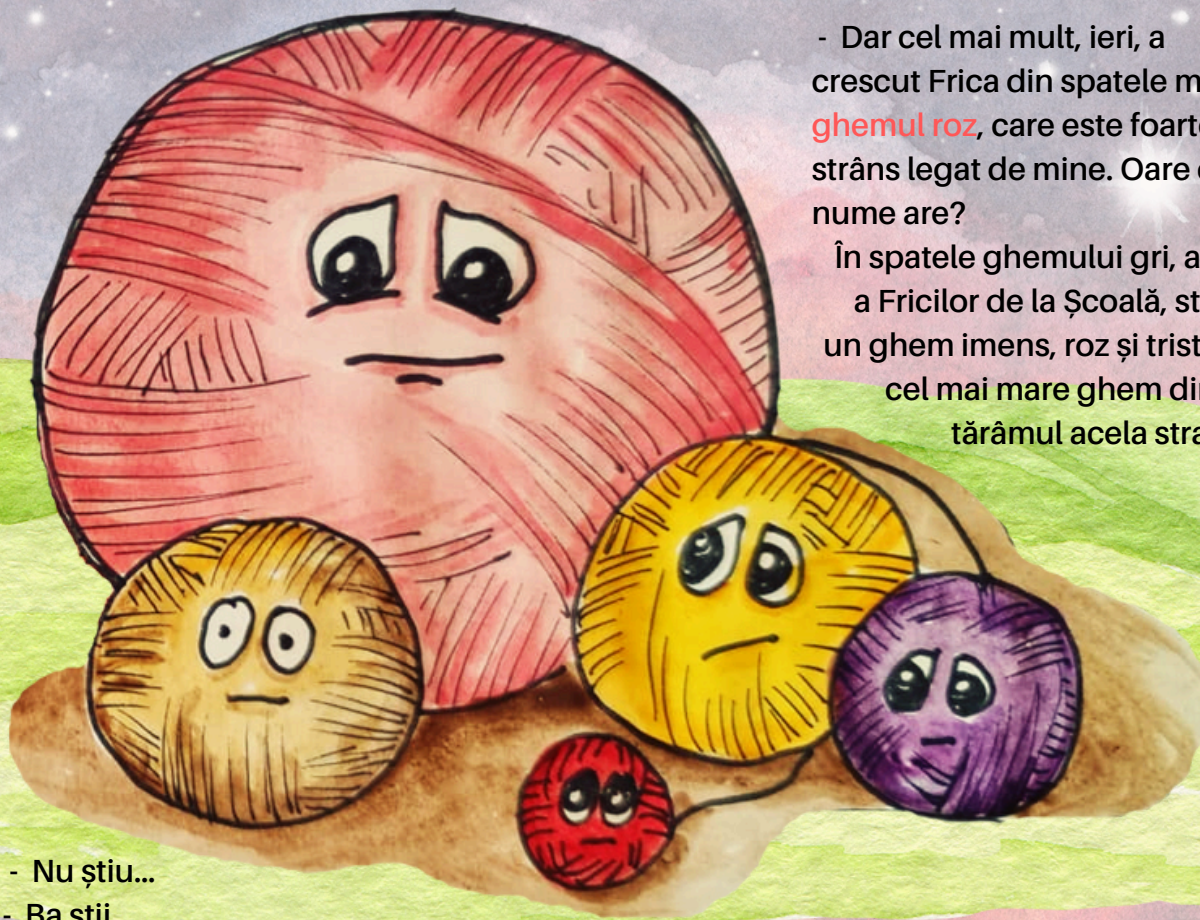
Marcu abia dacă reuși să mai vadă ghemul Fricii de Fantome îndepărtându-se, când, din depărtare, se auzi un zgomot făcut parcă de o mulțime de bolovani care se rostogoleau. Două ghemuri maaari cât niște munți se rostogoleau încet spre el. Din spatele lor și prin prejur săreau ghemuri mici, de toate culorile. Primul era un ghem gri urmat de unul, și mai mare, roz.

- Hopa! Presimt probleme, zise Marcu.
- Oooo, bunul meu prieten, Marcu, iată-te, în sfârșit! Eu sunt Fricile tale de la Școală!
- Ești mai multe Frici?
- Ohooo! Să fac prezntările: iată Frica ta de note mici, Frica de teste, Frica de a fi scos la tablă, Frica de proiecte, Frica de eșec, Frica de colegi, Frica de Mentori și Director, Frica de școala de corecție, Frica de note mari.
- Stai așa. Frica de note mari, zici? Întrebă Marcu.
- Daaa, și Frica de note mari. Ți-e frică de notele mari. Că dacă le iei, nu mai ești rebelul școlii și toți ciorapii vor zice despre tine că te-ai transformat în, în..





- În toci! Întrebă uimit Marcu.
- Exact! Uite, Frica de note mari se leagă de Frica de a-ți pierde poziția! Uite-o aici.
- Din spatele marelui ghem gri numit Fricile de la Școală veni țopăind un ghem albastru.
- Și frica de colegi? Mie nu mi-e frică de nici un ciorap din școală! Lor le e frică de mine!
- Desigur, desigur. Însă te străduiești din greu să-ți menții poziția! Așa este, toți te respectă sau, mă rog, tuturor le este frică de tine. La școală ești băgat în seamă, ești VĂZUT, Marcu. Ești văzut ca un ciorap important și neîfricat!
- Da, sunt un ciorap respectat! Și temut!
- Da! Iar frica naște frică.
- Ce vrei să zici cu asta, Frică Gri?
- Cu cât eu și Frica Roz din spate, cu care încă nu ai făcut cunoștință, suntem mai mari, cu atât nevoia ta de a te face temut, este mai mare. Ți-e frică de momentul în care șoseții din școală nu-ți vor mai ști de frică - așa-i?
- Nu... Ba da. Și cu Frica de note mici, teste, de a fi scos la tablă și de proiecte, Frica de școala de corecție sau de mentori - de unde le-ai scos? Știi că nu dau doi bani pe școală!
- Serios? Ieri erau așa de mari încât nici nu încăpeau pe cărarea asta! Asta până când te-ai apucat să îți faci temele și ai văzut că nu e chiar așa de greu și urât pe cât îți imaginezi. De ieri tot au început să se facă din ce în ce mai mici! Iar cu Frica de Școala de corecție - să nu-mi vinzi gogoși, te rog! Ieri au crescut de parcă le-ai fi dat să mănânce îngrășământ!
- Mda...



- Dar cel mai mult, ieri, a crescut Frica din spatele meu: **ghemul roz**, care este foarte strâns legat de mine. Oare ce nume are?

În spatele ghemului gri, adică a Fricilor de la Școală, stătea un ghem imens, roz și trist. Era cel mai mare ghem din tot tărâmul acela straniu!

- Nu știu...
- Ba știi.
- Este frica de Tata. Și de Mama.
- Cum adică, Marcu?
- Mi-e frică de notele mici pentru că așa îl dezamăgesc din nou pe Tata. Așa îi confirm că are dreptate: sunt prost, leneș, incapabil. O haimana și o dezamăgire pentru el. Mă ceartă, mă bate și mă trimite la școala de corecție. Și Mama va ști că are un copil greșit. Că nu sunt curajos așa cum e ea. Ea e perfectă. Eu sunt defect. Mi-e teamă că dacă mă vor trimite la Școala de Corecție vor uita de mine și nu-i voi mai vedea niciodată. Mă vor abandona...

Marea Frică Roz

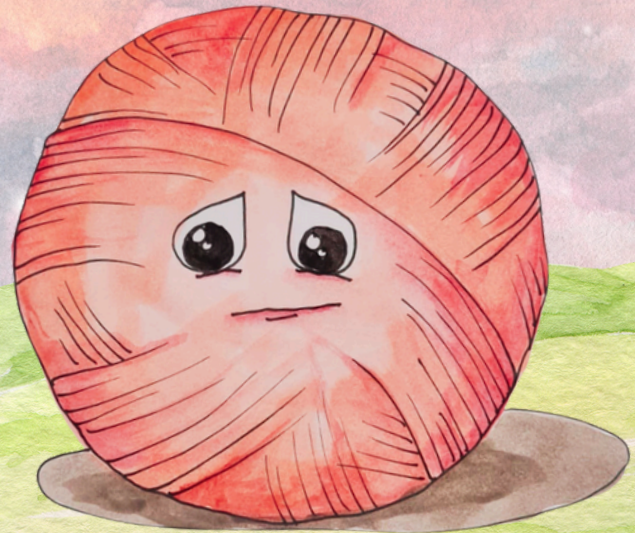
- Se pare că eu, Fricile de la Școală, sunt, de fapt, un fel de Frică născută din Frică. În timp ce Fricile de la Școală nu se mai opreau din vorbit, Frica roz nu se putea opri din oftat. Nici n-ai fi zis că în ditamai ghemul roz putea să fie atâta tristețe. Marcu se uita cu multă atenție și oarecum contrariat de tăcerea ghemului roz. După ce Fricile de la Școală încetară vorbăria, ghemul roz începu să vorbească încet și târăgănat.

- Dragul meu Marcu, eu sunt Marea Ta Frică. Sunt atât de mare pentru că sunt foarte bătrână. Sunt bunica tuturor fricilor tale. Marcu era ușor buimăcit. Trebui să facă un efort pentru a rămâne atent.

- Marea Ta Frică este despre faptul că nu te simți iubit și acceptat de către părinți. Ți-e frică să nu fii abandonat, Marcu.

Marcu fu cuprins de o mare tristețe. Începu să plângă și se așeză jos, plângând așa cum nu o mai făcuse de mult.

- Ca să înțelegi, este nevoie să știi câte ceva despre părinții tăi, în primul rând. Tata, cu care semeni cel mai mult, a fost un șoset care a crescut într-o familie foarte, foarte săracă. De foarte mic a trebuit să muncească pentru familia lui, pentru fiecare bucată de pâine și pentru fiecare lemn pe care să îl pună pe foc pentru a se încălzi, iarna. Nu a putut să meargă la școală, așa cum îi vedea pe alți șoseți că o fac. A învățat singur să citească și să socotească. A muncit din greu pentru tot ce are acum în viață. Cel mai mult își dorește ca tu să nu treci prin ce a trecut el. Vrea ca tu să înveți ca să poți să ai o viață mai ușoară și să fii fericit. Te iubește enorm! Doar că nu știe cum să ți-o arate.





- Da, inclusiv să mă bată și să mă trimită la Școala de corecție. Nu cred că mă iubește. Mă urăște și mă consideră dezamăgirea vieții lui!
- Greu de crezut, nu? Pentru că dragostea nu înseamnă ceea ce vezi că face Tata, nu-i așa?
- Da, chia așa!
- Este minunat că vezi diferența asta. Ești grozav de isteț, Marcu! Vrei să ascuți și povestea Mamei tale?
- Da, vreau.

- Mama ta a rămas fără părinți de pe când era o șosețică abia născută. A crescut la orfelinat. Acolo nu a fost îmbrățișată decât când era ziua ei. Pentru că era timidă și studiosă, șoseții mai mari din orfelinat își băteau mereu joc de ea. Atunci ea a decis că nu trebuie să își arate niciodată sentimentele și slăbiciunile pentru că poate fi rănită. Așa a luat hotărârea de a veni în clanul Ocrotitorilor. A jurat să-i apere mereu pe cei neajutorați, așa că s-a înrolat în armată - locul unde regulile sunt stricte și nu ești nevoit să fii afectuos.

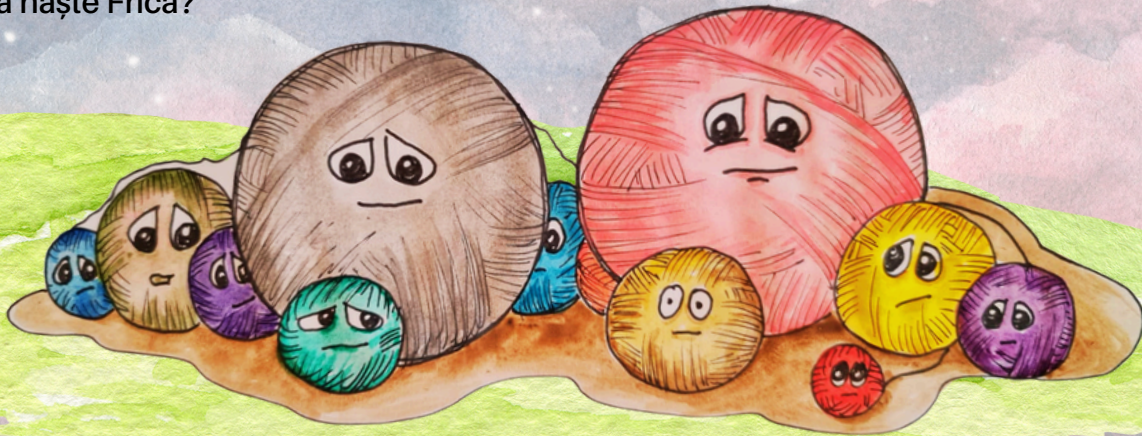
- De asta Mama se ferește să mă îmbrățișeze? Se teme că devine afectuoasă? Crede că așa își arată slăbiciunile?

- Mama este, în adâncul ei foarte bine ascuns, o șosetă timidă, empatică și caldă. Dacă este cineva care i-a topit zidul de gheață din jurul inimii, acela ești tu, Marcu! Până să mergi la grădiniță, Mara a fost cea mai caldă și grijulie mamă din lume. Apoi a considerat că cel mai bine te poate proteja învățându-te să fii... cum a devenit ea. Pentru că te iubește ca pe lumina ochilor ei!

Marcu era copleșit de ceea ce tocmai aflase despre părinții lui. Adică îl iubeau atât de mult? Și comportamentele lor erau... din dragoste?

De parcă i-ar fi citit gândurile, Marea Frică i-a spus lui Marcu:

- Părinții tăi nu știu să-ți arate că te iubesc pentru că nu știu să o facă și pentru că le este frică. Sunt panicați că nu știu cum să comunice cu tine. Ai crescut iar ei simt că au pierdut cu totul controlul asupra ta.
- Adică Tata crede că mă poate face să învăț mai bine dacă mă pedepsește mai aspru și îmi taxează toate greșelile?
- Exact!
- Iar Mama crede că voi deveni un șoset curajos dacă evită să fie afectuoasă?
- Ți-am spus că ești foarte isteț.
- Iar eu simt că trebuie să fiu cel mai puternic din școală pentru că, de fapt, părinții vor să devin așa. Și aleg să inspir tuturor frică pentru că, de fapt, eu am cele mai mari frici? Frica naște Frică?



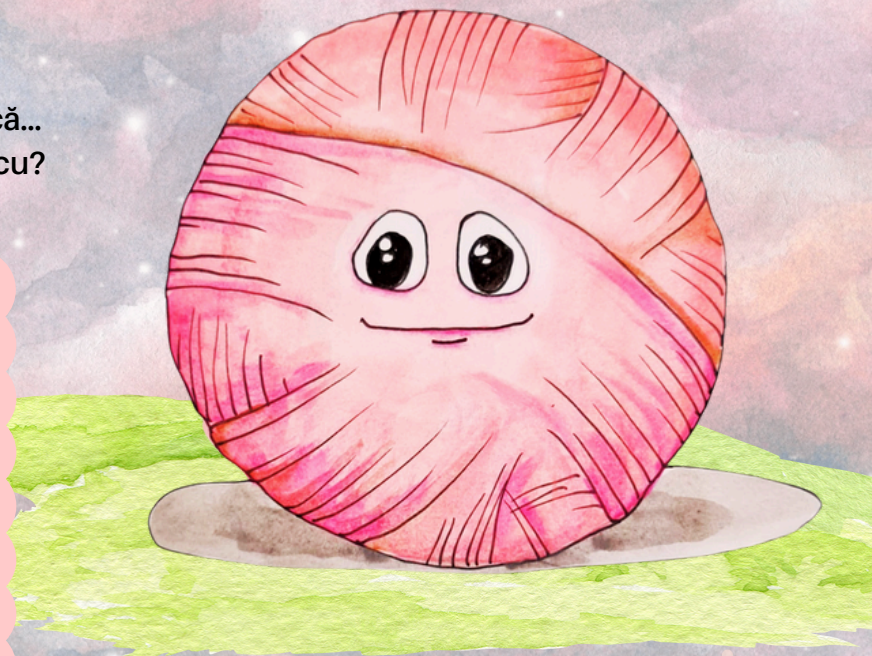
- Și mereu muncești să ieși în evidență pentru căăă - te rog să continui tu, Marcu.
- Pentru ca să le arăt cine-i șeful? Că eu sunt șeful?
- Da. Și pentru că așa primești atenție și ești fie temut, fie admirat. De fapt, este ceea ce ai nevoie din partea părinților tăi - de atenție și acceptare. Și dacă ei nu ți-o pot da, atunci ți-o iei de la școală, așa cum te pricepi tu.
- Acum totul are sens, Mare Frică. Mare Frică? Te-ai făcut mai mică...
- Da, asta pentru că m-ai înțeles.

Curajul

Marcu observă că Marea lui Frică nu mai era atât de tristă. Îl privea cu multă căldură și empatie.

- Mare Frică, și eu, acum, ce să fac?
- Hm... ești un șoset tare curajos, Marcu!
- Chiar dacă am plâns? Chiar dacă mi-e frică în continuare? Chiar dacă mi-e rușine de fricile mele?
- În primul rând pentru că ai curajul să ne accepți și să vorbești cu noi, Marcu! Și ai curajul să plângi atunci când simți asta!
- Trebuie să vorbesc cu părinții mei!
- Desigur!
- Dar nu știu cum s-o fac. Încă mi-e frică...
- Ce-ar fi să începi cu o scrisoare, Marcu?

Uneori, când ne este greu să vorbim, este foarte bine să scriem. Să scriem tot ce vrem să le transmitem. Și apoi să îi rugăm să citească singuri sau să le citești tu, fără ca ei să te întrerupă. Dealtfel, scrisul într-un jurnal este și o formă foarte bună de terapie.



Proiectul Pune Bullyingul la Ciorap este implementat de Asociația Împreună pentru Miroslava, în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”) coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană. Durata proiectului: 12 luni. Valoarea grantului: 30.000 Euro

proiect derulat de:



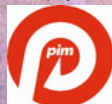
Acest material este distribuit gratuit. Multiplicarea și comercializarea sunt interzise.

Autor text, ilustrație și grafică: Iuliana Șoșu / Iași, 2025

Finanțat de Uniunea Europeană.

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România. Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

cu sprijinul:



cu sprijinul:

