

„BULLYING-UL: ÎNȚELEGERE, PREVENIRE ȘI ACȚIUNE”

prof. consilier școlar,

*Plăcintar Angela-Carmen
Ochiș Mirabela-Codruța*

Ce înseamnă bullying-ul?



DEFINIRE

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derândere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/familial).

Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Așadar,
bullying-ul
cuprinde



DEFINIRE

Acțiuni / comportamente / amenințări repetate realizate prin intenția conștientă a unei persoane (agresor) de a răni și provoca frică, suferință sau rău unei alte persoane considerate mai slabe (victimă).

MECANISMUL DE APARIȚIE A BULLYING-ULUI:

Bullying-ul apare datorită mecanismului de apărare numit „deplasare”, caracterizat prin redirectionarea gândurilor, emoțiilor sau impulsurilor unei persoane, către o persoană mai puțin autoritară.

TIPURI DE BULLYING

**Bullying
elev-elev**

**Bullying
elev - profesor**

**Bullying
profesor - elev**

**Bullying
părinte - elev**

**Bullying
părinte - profesor**

**Bullying
profesor - părinte**

CAUZE ALE COMPORTAMENTULUI BULLYING-ULUI:

LIPSA DE
EMPATIE

SUPERFICIALITATEA RELAȚIILOR
SOCIALE

EGOCENTRISMUL

STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ

PRELUAREA DE MODELE DE
COMPORTAMENT SIMILARE

INFLUENȚA
SOCIALĂ

ORGOLIUL

NEVOIA DE ATENȚIE SOCIALĂ

FORME DE MANIFESTARE

VERBAL

Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, stil vestimentar, gen muzical preferat, orientarea sexuală, dizabilitate, naționalitate; situația socio-economică, gen, religie, etnie etc.

FORME DE MANIFESTARE

EMOȚIONAL/NONVERBAL

- ❑ priviri,
- ❑ gesturi amenințătoare repetate;
- ❑ intimidarea,
- ❑ gesturi de excludere,
- ❑ ignorare etc.

FORME DE MANIFESTARE

FIZIC

- ❑ lovire, bătaie, îmbrâncire, plesnit,
- ❑ pus piedică,
- ❑ blocarea căii, înghesuire, împingere,
- ❑ mușcături, zgârîieturi,
- ❑ agresțiuni fizice diverse repetate etc.

FORME DE MANIFESTARE

RELAȚIONAL, INCLUSIV SEXUAL

Comportamente repetate de:

respingere, subminare, excludere, izolare, ignorare, intimidare, agresiuni sexuale (hărțuire, atingere, avansuri etc.), comportament ironic, răspândirea de zvonuri malițioase, insulte în locuri publice etc.

FORME DE MANIFESTARE

DEPOSEDARE DE LUCRURI

Comportamente repetate de:

cerere de bani, bunuri sau echipamente, însoțite de amenințări; furt; provocarea sau forțarea de a fura, ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere etc.

FORME DE MANIFESTARE

ELECTRONIC (CYBER BULIYING)

Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări / imagini / mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizarea unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

TIPARUL comportamental al AGRESORULUI

impulsivitate crescută	nevoia de dominare	atitudine arogantă și de superioritate față de victimă,
furie	încredere în sine foarte scăzută / foarte crescută	disfuncționalitate emoțională crescută
agresivitate	schimbări bruște ale dispoziției afective	nu își poate identifica/ctr. propriile emoții

TIPARUL comportamental al VICTIMEI

persoană slabă,	introvertită	incapabilă să se apere în fața atacurilor primite
timidă, rușinoasă	tristă	cu încredere în sine scăzută
singuratică, restrasă	anxioasă	vulnerabilă



EFFECTELE BULLYING-ULUI

EFECTELE comportamentale ale BULLYING-ULUI

asupra victimei:

- ❖ retragere socială
- ❖ scăderea motivației pentru activități sociale
- ❖ absenteism
- ❖ automutilare

asupra agresorului

- ❖ implicarea în activități delincvente
- ❖ repetarea agresiunilor asupra persoanelor mai slabe
- ❖ sancțiuni sau arestări
- ❖ dezvoltarea tulburărilor de personalitate antisocială

EFECTELE fizice ale BULLYING-ULUI

asupra victimei:	asupra agresorului
❖ vătămări ale corpului ❖ tulburări digestive ❖ automutilare ❖ risc crescut de suicid	❖ vătămări ale corpului

EFECTELE emoționale ale BULLYING-ULUI

asupra victimei:

- ❖ anxietate
- ❖ depresie
- ❖ tulburări ale somnului
- ❖ stres
- ❖ scăderea încrederii în sine
- ❖ nivel redus de autonomie
- ❖ sentimente intense de vinovăție

asupra agresorului

- ❖ furie
- ❖ sentiment de superioritate
- ❖ lipsa de empatie
- ❖ crește încrederea în sine
- ❖ se ajunge la sentimente intense de grandoare

Cum putem ajuta VICTIMA implicată în bullying?

- ★ validarea emoțiilor (recunoașterea și normalizarea lor în situația dată);
- ★ încurajări și suport pentru creșterea încrederii în sine;
- ★ oferirea unui spațiu sigur pentru ventilarea emoțională;
- ★ ajutarea persoanelor mai retrase să se integreze în grup.

Cum putem ajuta AGRESORUL implicat în bullying?

- ★ ascultarea nevoilor acestuia (nevoia de a fi văzut, nevoie de a fi important, nevoia de atenție);
- ★ oferirea de alternative pentru satisfacerea acestor nevoi;
- ★ oferirea de suport pentru gestionarea furiei;
- ★ oferirea unui spațiu sigur pentru ventilarea emoțională;
- ★ evitarea pedepselor abuzive.



CUM PUTEM PREVENI BULLYING-UL?

În școli...

- Explicarea efectelor bullying-ului;
- Instituirea unor reguli anti-bullying;
- Integrarea fiecărui copil în grup prin activități de cunoaștere
- Observarea atentă a dinamicii grupului și intervenția cadrelor didactice sau a consilierului școlar atunci când apar dezechilibre;
- Observarea atentă a dinamicii grupului și intervenția cadrelor didactice sau a consilierului școlar atunci când apar dezechilibre.

la locul de muncă...

- Instituirea unor reguli anti-bullying;
- Testare psihologică periodică a angajaților;
- Existența unei comunicări eficiente între superiori și angajați. Oferirea șansei de a-și putea exprima deschis nevoile sau nemulțumirile;
- Psiholog de gardă care să intervină în cazul conflictelor sau a situațiilor de criză;
- Training-uri oferite de psihologi pe diferite teme cum ar fi: Cum comunicăm asertiv? Cum putem ajuta colegii care se află în burnout? Cum pun limite în relațiile profesionale?

În societate...

- Campanii de prezentare a efectelor pe care le are bullyingul asupra victimelor acestora;
- Oferirea de modele sociale pozitive;
- Normalizarea acceptării diversității;
- Activități sociale de grup pentru a lega comunitățile;
- Semnalarea fenomenelor de bullying.

**Poate cadrul didactic
de la clasă - profesor și/sau
diriginte, să descurajeze
(să prevină sau
să diminueze) comportamentul
de bullying al unui elev,
dat fiind faptul că
acest comportament
are cauze multiple, diferite?**



Care dintre cauzele de mai jos, pot fi abordate de către cadrul didactic pentru a descuraja comportamentul de bullying al unui elev?



lipsa de empatie

atenția care i se dă atunci când manifestă bullying

egocentrismul

expunerea la/preluarea de modele de comportament similare

orgoliul

stimă de sine scăzută

influență socială

nevoie de atenție socială (fiindcă nu a avut atenție parentală la comport. pozitive)

insecuritatea și frustrările personale

abuzul sau neglijarea

presiunea grupului

nevoia de putere și control

lipsa de consecințe

climatul școlar negativ

competiția exagerată

lipsa de supraveghere

Modalități de a descuraja fenomenul de bullying în rândul elevilor



1. MANIFESTAȚI EMPATIE FAȚĂ DE ELEVI!

Arată-le că îți pasă, întreabă-i ce s-a întâmplat!

Ascultă-i activ, încercând să înțelegi ce simt și cum gândesc!

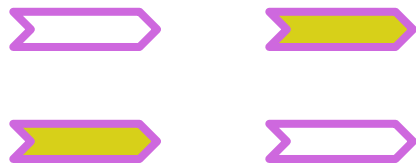
Validează-le sentimentele, spune-le că este firesc să simtă ce simt!



Un profesor empatic poate observa rapid semnele de suferință ale elevilor, îi ajută să discute problemele pe care le au, să se simtă înțeleși și acceptați, iar apoi să-și exprime emoțiile și nemulțumirile într-un mod sănătos, în loc să recurgă la bullying.

EXEMPLU de BULLYING - pentru exemplificarea empatiei

Să presupunem că o elevă a jignit o colegă în pauză, în văzul tuturor, iar acest lucru nu se întâmplă pentru prima oară, doar că acum a povestit eleva despre acest lucru.



CUM MANIFEȘTI EMPATIE față de eleva care a jignit?

1. Ascultare activă: Invită eleva să vorbească într-un spațiu privat, departe de presiunea grupului. Întreab-o calm: „Ce te-a făcut să reacționezi așa față de colega ta?” Ascultă fără să o judeci imediat, oferindu-i șansa să explice motivele din spatele comportamentului.

2. Recunoașterea emoțiilor: Spune-i: „Îmi dau seama că poate te-ai simțit frustrată, furioasă sau poate chiar nesigură, dar jignirile nu sunt o soluție.” Ajut-o să înțeleagă cum comportamentul ei afectează atât eleva pe care a jignit-o, cât și relațiile din clasă.

CUM MANIFEȘTI EMPATIE față de eleva care a jignit?

3. Educație emoțională: Explică: „Este important să găsim o altă modalitate de a-ți exprima emoțiile sau nemulțumirile. Hai să discutăm ce ai putea face data viitoare.” Învăță eleva câteva strategii de gestionare a furiei sau frustrării (ex.: respirația adâncă, solicitarea ajutorului unui adult).

4. Responsabilizare: Propune: „Cum crezi că ai putea să-ți reperi relația cu colega ta?” Este important să îi arăți că îți pare rău. Încurajează eleva să își ceară scuze sincer și să contribuie la repararea relației.

CUM MANIFEȘTI EMPATIE față de eleva care a fost jignită?

1. Validarea emoțiilor: Abordează eleva separat și spune-i: „Îmi pare rău că ai trecut prin asta. Este în regulă să te simți rănită sau supărată.” Întreab-o cum se simte: „Cum te-a făcut să te simți ceea ce s-a întâmplat?”

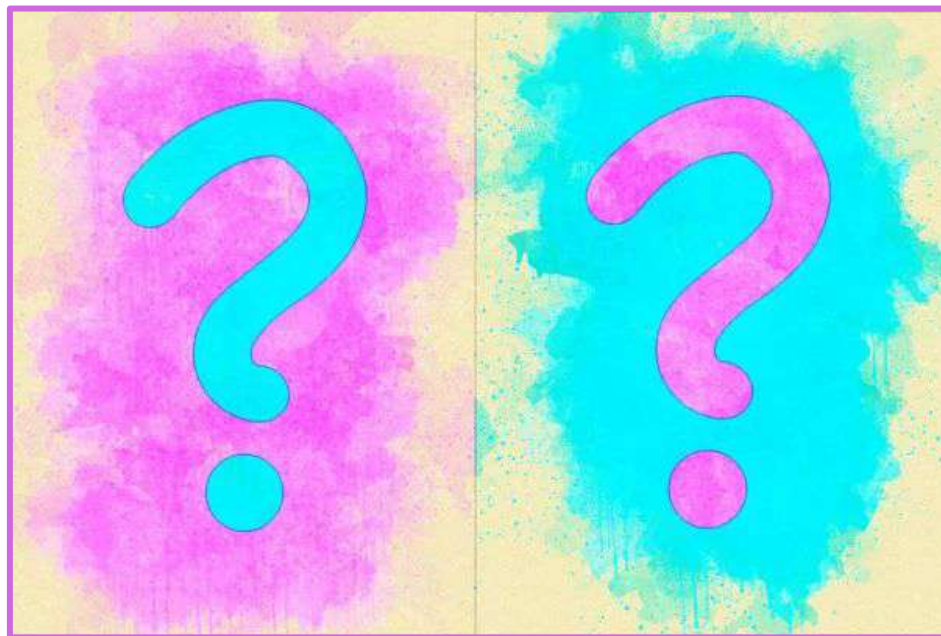
2. Sprijin concret: Spune-i: „Vreau să știi că sunt aici să te ajut și că vom rezolva această situație împreună.” Asigur-o că eleva care a jignit va fi responsabilizată, dar și că siguranța ei este prioritară.

CUM MANIFEȘTI EMPATIE față de eleva care a fost jignită?

3. Întărirea încrederii: Ajut-o să-și recâștige încrederea în sine: „Faptul că ai avut curaj să spui prin ce ai trecut, arată multă putere interioară.” Încurajeaz-o să îți comunice orice alte incidente viitoare.

4. Dezvoltarea rezilienței: Oferă-i strategii pentru a gestiona situații similare: „Dacă mai simți că cineva te jignește, poți să-i spui ferm că te deranjează și că nu ești de acord cu acest comportament. Sau, poți să vii direct la mine.”

**Identificați și alte situații de bullying între elevi și
exemplificați modalități de exprimare a empatiei**



Abordarea empatică nu înseamnă ignorarea comportamentului negativ, ci înțelegerea cauzelor și oferirea de sprijin/suport pentru schimbare. Acest lucru ajută ambii elevi să învețe lecții valoroase și să își îmbunătățească relațiile.



Promovând empatia, veți contribui la reducerea comportamentelor de bullying

Strategii:

- ★ Organizați activități în care elevii să reflecteze asupra sentimentelor și perspectivelor celorlalți: exerciții de rol pentru a înțelege ce simte o persoană care este victima bullying-ului;
- ★ Discutați despre efectele negative ale bullying-ului și implicați prof. consilieri școlari sau alți specialiști care să vorbească despre acest subiect;
- ★ Încurajați elevii să vorbească deschis despre experiențele lor și situațiile de bullying, fără teama de repercursiuni;
- ★ Implicați elevii în activități de voluntariat, care să sublinieze importanța de a contribui la binele comun;

Strategii:

- ★ Învățați elevii să lucreze împreună, să asculte și să respecte ideile celorlalți;
- ★ Creați proiecte de grup care necesită colaborare între elevi pentru a avea succes;
- ★ Organizați jocuri sau concursuri care evidențiază importanța echipei și a sprijinului reciproc;
- ★ Organizați activități care celebrează diversitatea și combat stereotipurile și prejudecățile;
- ★ Încurajați elevii să descopere punctele forte și unicitatea fiecăruia;
- ★ Fiți un model de altruism, demonstrând în mod activ grijă și respect față de ceilalți, inclusiv față de elevi.

2. IMPLICAȚI-I PE ELEVI ÎN LUAREA DECIZIILOR

- ★ Oferiți-le elevilor oportunitatea de a lua decizii legate de activitățile clasei.

Exemplu: „Dacă sunteți atenți și implicați la oră, puteți/putem alege ce activitate să faceți sau să facem în ultimele 10 min din oră”; sau „Pentru că urmează *Săptămâna Altfel*, puteți vota pentru următoarele activități...”

Implicarea elevilor în luarea deciziilor
la nivelul clasei poate contribui
la descurajarea bullying-ului,
fiindcă **le oferă un sentiment de apartenență,**
responsabilitate și control asupra mediului lor,
ceea ce poate reduce comportamentele negative.

**Identificați, la nivelul
clasei dvs., câteva
exemple de situații
în care îi puteți
implica pe elevi
în luarea deciziilor**



În ce fel îi puteți implica pe elevi în luarea deciziilor?

- ★ **Activități de grup:** proiecte care să încurajeze cooperarea și înțelegerea între elevi;
- ★ **Consilii ale elevilor:** înființați un grup în care elevii să dezbată problemele clasei și să propună soluții;
- ★ **Reguli stabilite împreună:** permiteți elevilor să contribuie la crearea regulilor clasei.

3. STABILIȚI ÎMPREUNĂ CU ELEVII UN SET DE **REGULI** CARE LE PERMIT SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ ÎN SPAȚIUL ȘCOLAR.

Pornind de la comportamentele pozitive pe care vreți să le încurajați la elevi, și de la cele negative pe care vreți să le descurajați, discutați și stabiliți împreună cu elevii un set reguli. Numărul regulilor stabilite împreună cu elevii și formulările vor fi în acord cu vârsta acestora.



4. STABIȚI ÎMPREUNĂ CU ELEVII UN SET DE CONSECINȚE ALE NERESPECTĂRII/ÎNCĂLCĂRII REGULILOR STABILITE



Consecințele naturale sunt cele care se produc fără niciun fel de intervenție din partea dvs. *Exemplu:* un elev a alergat după un alt coleg, a căzut și s-a lovit/s-a accidentat. **Consecințele logice** sunt cele pe care le stabiliți dvs. împreună cu elevii, în baza R.O.I., pentru a descuraja comportamentele lor inadecvate. *Exemplu:* consecința logică a faptului că Gigel l-a jignit pe Ionel, este că Gigel va avea sarcina de a identifica minim trei aprecieri/calități despre Ionel, pe care i le va spune în fața martorilor sau a clasei, după care își va cere scuze și va da mâna cu el.

DE CE CONSECINȚE ȘI NU PEDEPSE?

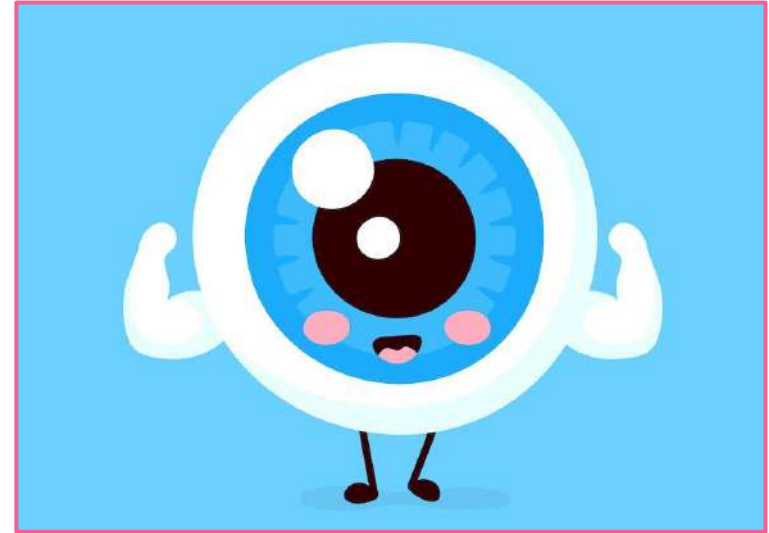
Consecințe

- ★ vizează comportamentul;
- ★ crește responsabilitatea și asumarea;
- ★ crește frecvența comportamentului pozitiv;
- ★ crește stima de sine;
- ★ scade fenomenul de bullying;
- ★ funcționează pe termen lung;
- ★ este alegerea elevului.

Pedeapsă

- ★ vizează persoana „ești rău”;
- ★ elevul nu își asumă responsabilitatea, alții sau circumstanțele sunt de vină;
- ★ crește frecvența comportamentului negativ;
- ★ scade stima de sine;
- ★ crește fenomenul de bullying;
- ★ funcționează pe termen scurt;
- ★ este alegerea adultului.

5. Deschideți larg ochii și urechile pentru a observa comportamentele pozitive ale elevilor!



EMPATIE



JOACĂ ÎMPREUNĂ



Exemple de comportamente
pozitive la elevi,
care reprezintă un model
pentru clasă/școală

TOLERANȚĂ FAȚĂ DE DIVERSITATE



COLABORARE



TEME ÎMPREUNĂ



SPRIJIN LA NEVOIE



**Identificați câteva exemple de comportamente pozitive la elevi,
care, în opinia dvs.,
reprezintă un model pentru clasă/școală.**



ACORDAȚI TIMP SPECIAL PENTRU RECUNOAȘTERE:

- ★ Alocați timp pentru a reflecta împreună cu elevii asupra realizărilor lor!

Exemplu: „Înainte să încheiem ora, vreau să-i felicit pe toți cei care au reușit să lucreze atât de bine în echipă.”

FEEDBACK CONSTRUCTIV

- ★ Oferiți feedback pozitiv și orientat către creștere!

Exemplu: „Îmi place că ai făcut efort să îți termini tema. Data viitoare, dacă scrii mai clar, va fi și mai bine!”

LAUDĂ SPECIFICĂ ȘI SINCERĂ: Laudă comportamentele pozitive în mod clar și concret, astfel încât elevul să înțeleagă ce anume a făcut bine!

Exemple:

„Sunt foarte mândru de tine pentru că ai împărțit jucăria /mâncarea cu colegul tău!”

„Ai făcut o treabă excelentă lucrând în echipă și ajutând colegul care avea nevoie!”

„Apreciez că ai ridicat mâna înainte să răspunzi!”

„Mi-a plăcut foarte mult că ai manifestat empatie pentru colega ta care a luat o notă mică!”

„Sunt mândru de tine că ai refuzat când colegul tău ți-a propus să distrugeți penarul altui coleg!”

APRECIEREA PUBLICĂ

- ★ Recompensează comportamentele pozitive prin menționarea lor în fața clasei, în revistele școlii sau în cadrul întâlnirilor cu părinții.
- ★ Asigură-te că faci acest lucru într-un mod care nu creează competiție sau resentimente.

RECOMPENSE SPECIFICE

- ★ Folosește diplome, abțibilduri, sau puncte pe un tabel pentru a recompensa elevii.
- ★ Poți crea un sistem de recompense pentru întreaga clasă, în care toată lumea beneficiază dacă elevii mențin un comportament pozitiv.

Colaborarea cu părinții

- ★ Informează părinții despre comportamentele pozitive ale elevilor și cere-le să le susțină și acasă.
- ★ Exemplu: „Maria a fost foarte atentă și implicată la oră astăzi. Am vrut să vă împărtășesc acest lucru.”



BIBLIOGRAFIE:

- OMECT Nr. 1409 din 29.06.2007- cu privire la reducerea fenomenului de violență în unitățile de învățământ preuniversitar;
- OMECT Nr. 4.343 din 27.05.2020 privind aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Art.7, al 1.1 și ale pc. 6.1 din Anexa la Legea Educației Naționale Nr. 1/2011 privind violența psihologică - bullying;
- Strategii de prevenire și combatere a fenomenului Bullying