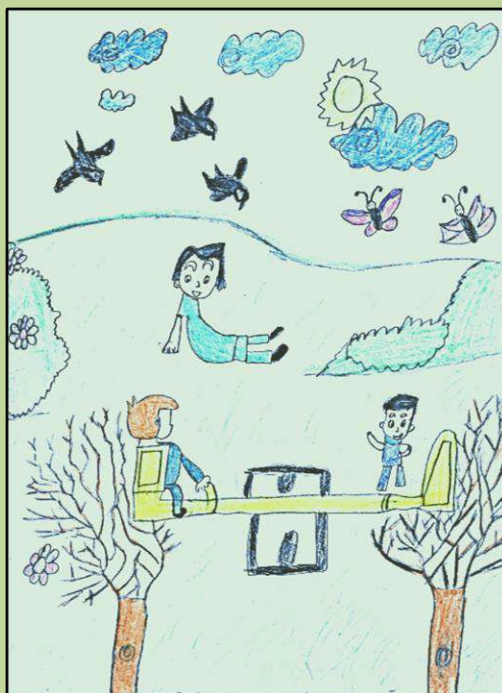


Liceul Special "Sfânta Maria" Arad
Resurse educaționale deschise RED

STOP BULLYING



AUTORI:
prof. Sărac Diana Valeria
prof. Sauliuc Toma Sorin

Arad, 2024

STOP BULLYING :

„Nimeni nu se vindecă rănind pe altul”. - Sf. Ambrozie

Bullying - reprezintă un comportament repetat și intenționat prin care agresorul își rănește, persecută și intimidă victima prin diferite forme:

↗ **VERBAL** - țipete, porecle, sarcasm, insulte, jigniri, intimidări, etc.;

↗ **FIZIC** - palme, loviri, îmbrânciri, bătăi, gesturi nepoliticoase, luarea lucrurilor unei persoane fără voia sa, deteriorare intenționată a bunurilor, amenințări de violență etc.;

↗ **MOBBING** - agresiune verbală și emoțională a unui grup față de un individ;

↗ **RELAȚIONAL** - intimidare, denigrare, izolare, manipulare, răspândirea de zvonuri;

↗ **CYBERBULLYING** - trimiterea unui mesaj sau a unei imagini pe telefon sau prin intermediul rețelelor de socializare pentru a denigra imaginea unei persoane, răspândirea de bârfe sau zvonuri online, poate include amenințări de violență, precum și imagini, videoclipuri etc.;

↗ **SOCIAL** - excludere, insulte cu privire la statutul social;



Fenomenul bullying are trei caracteristici:

- Intenționat – agresorul are ca intenție să rănească pe cineva.
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu și mereu.
- Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul bullying:

- de multe ori începe ca un joc, însă se transformă într-un abuz care poate avea efecte foarte grave; un joc în care toți jucătorii au ceva de pierdut.
- poate avea loc oriunde – la școală, în familie, la locul de muncă.

Cine este implicat în bullying?

- AGRESORUL - vrea să fie cel mai cool rănindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său. Este temperamental, inflexibil, încrezător și nu îi place să accepte regulile. De cele mai multe ori nu are empatie și chiar se bucură că produce durere celorlalți. Dorește să domine și să-i controleze pe ceilalți, exagerează în situații obișnuite. Agresorul abuzează de putere pentru a-i răni pe ceilalți, deliberat și în mod repetat.

Ce pierde agresorul? Respectul celorlalți. E bine ca cei din jur să te respecte pentru cine ești, nu de teama de a fi împotriva ta. Prietenii adevărați nu se leagă din frică, ci din respect reciproc.



- VICTIMA (PERSOANA AGRESATĂ) - este copleșită de teamă. Unii elevi sunt predispuși să fie abuzați din cauză că sunt „diferiți”. De cele mai multe ori, victimele agresorilor sunt elevii care au următoarele caracteristici:

- ↗ supraponderali sau subponderali,
- ↗ au abilități sociale scăzute,
- ↗ au puțini prieteni sau nu au prieteni,
- ↗ sunt săraci sau bogați,

- ↗ au religie sau rasă diferită,
- ↗ sunt scunzi sau prea înalți,
- ↗ au slabe abilități sportive,
- ↗ sunt inteligenți, talentați,
- ↗ au dizabilități fizice,
- ↗ sunt persoane noi din grup,
- ↗ au părinți divorțați sau
- ↗ sunt pur și simplu „diferiți” de ceilalți.

Indiferent dacă te regăsești sau nu în lista de mai sus, aplică principiul: **Nu te supăra!**

Ce pierde victima? Respectul de sine. În clipa în care taci, ești de acord cu agresorul tău, cu ceea ce face el. Poți oricând să ieși din jocul lui, începând cu a nu crede ce zice sau a apela la cei care te pot ajuta cu adevărat. Nu trebuie să faci lucruri care nu-ți plac, doar pentru a nu deveni o victimă.

-SPECTATORUL SAU MARTORUL este cel care vede fenomenul bullying, dar decide să nu intervină, de cele mai multe ori din frica de a deveni chiar el/ea o victimă. Unii spectatori instigă agresorul să abuzeze victima. Majoritatea spectatorilor acceptă în mod pasiv, privind și nefăcând nimic. De foarte multe ori, spectatorii pasivi formează audiența agresorului care dorește să obțină atenție și popularitate. Astfel, el este încurajat să continue comportamentul agresiv. Spectatorul însă poate avea un rol important în oprirea agresiunii. El trebuie să intervină sau să apeleze la ajutorul unui adult.

Ce pierde spectatorul? În clipa în care taci, nu intervii, ești de fapt pro fenomen bullying. Deja agresorul câștigă de două ori acest joc.



Cum să ieși din „jocul bullying”?

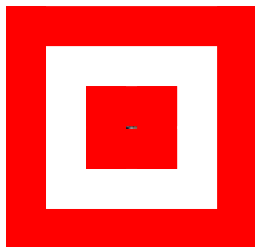
- Uită-te în jurul tău și găsește o persoană cu care poți vorbi, cu care te poți împrieteni. Privește cu atenție, sigur sunt astfel de colegi.
- Ai un animal de companie? De exemplu, ai încercat vreodată să dai comenzi unui câțel? Atunci ai voce, ești hotărât? Poți folosi vocea asta și la școală? Cu siguranță!
- Uneori nu este simplu să rămâi calm și să nu te superi când ești insultat, lovit, ignorat sau lăsat în afara grupului. De ce este extrem de important să nu te superi? Ori de câte ori te superi, agresorii văd asta și se alimentează din atitudinea ta. Se distrează pe seama ta. Le place să vadă cum ceea ce spun despre tine te înfurie. Supărându-te, le oferi puterea pe care ei o caută. Tu devii o victimă și ai pierdut. Putem râde sau ne putem abține și să mergem mai departe. Încearcă să nu te superi, să nu îi oferi agresorului ceea ce și-a dorit de la început: puterea asupra emoțiilor tale. Când nu te superi, agresorii vor descoperi că nu mai au putere asupra ta. Ei vor fi cei care pierd iar tu vei câștiga.



- Ține minte: Dacă au reușit să-ți găsească un punct slab și tu te superi, acolo te vor lovi iar și iar. Alege să nu te superi, fii stăpân pe situație și vei câștiga!

- Ce crezi că vrea să obțină cel care te agresează? Ar putea fi atenție? Putere? Răzbunare? Distracție? Vrei să-l ajuți să primească atenție sau să se distreze pe seama ta?

GREȘELI FRECVENTE în ceea ce privește gestionarea conflictelor / agresiunilor de tip bullying:



1. DACĂ-I ARĂȚI CĂ TE-A AFECTAT, ÎL FACI MAI PUTERNIC.

Dacă te superi, plângi sau strigi la el, înfuriat(ă) – „Taci din gură!”, „Lasă-mă în pace!”, „Mă scoți din minți!”, „Nu te mai suport!”, „Te urăsc!” etc. - arată doar:

1. Faptul că te-a afectat profund ceea ce ți-a făcut (deci acțiunile lui au avut succes, realizând exact ceea ce și-a propus și astfel motivându-l să continue, poate chiar să intensifice atacurile)
2. Faptul că nu știi cum să gestionezi situația – ceea ce te face slab și vulnerabil în fața lui.

În aceste cazuri agresorul câștigă și este încurajat să persiste în acțiunile lui, să continue cu agresiunile și comportamentul respectiv pe termen nedeterminat (atât cât are chef și obține satisfacții din asta).

2. DACĂ-L IGNORI TOTAL, ÎL MOTIVEZI SĂ CONTINUE.

Dacă te confrunți cu agresiuni/hărțuiri de tip *bullying* zi de zi – **NU IGNORA SITUAȚIA.**

Deseori auzim sfaturi de genul – „Ignoră agresiunile verbale/jignirile, că sunt doar vorbe.” Este adevărat că dacă este o situație de moment, când ai intrat întâmplător în vizorul unei persoane care de fapt nu te vizează pe tine în mod obișnuit, poți ignora complet întreaga situație, atât cuvintele urâte, cât și persoana. (Ex. Când cineva te înjură pe stradă, este important să ai puterea de a ignora și de a nu te lăsa afectat de acele vorbe, văzându-ți în continuare de drum.)

DAR...

...dacă această situație nu este doar întâmplătoare, se petrece într-un cadru fix (ex. la școală) și se repetă foarte des (pentru că mergi la acea școală zi de zi și nu ai cum să elimini oportunitatea de a te

întâlni cu agresorul), iar situația se prelungește și riscă să devină permanentă, ignorarea ei **NU O VA REZOLVA**. Din contră, o va agrava. Ea s-ar putea intensifica pe măsură ce agresorul se convinge că tu nu ai curaj să îl înfrunți, fiind pe zi ce trece mai încurajat de faptul că îl eviți. În plus, **capacitatea unui copil de a ignora jigniri permanente (fără a fi afectat) este limitată**. Este suficient să cedeze o dată – și asta îl va încuraja semnificativ pe agresor.



În concluzie:

Dacă ți se întâmplă o dată – **IGNORĂ**.

Dacă ți se întâmplă de mai multe ori, atunci ignoră în continuare **CUVINTELE** (și în acest fel sentimentele pe care le-ar putea genera), însă **NU IGNORA ACȚIUNILE** (faptul că ești vizat în permanență de acele atacuri).

În astfel de cazuri, **înfruntarea agresorului** este necesară și se poate face în două moduri:

Modul PASIV-NEUTRU: afișarea unui comportament calm, relaxat, neafectat (de aici ideea de a ignora emoțional situația sau cuvintele celuilalt); la această atitudine se adaugă obligatoriu și o abordare directă a agresorului prin comunicarea cu acesta în vederea sublinierii faptului că nu ești afectat (firește nu spunându-i asta, ci doar arătându-i). Comportamentul trebuie să fie însă AUTENTIC, nu trucat, pentru că altfel se va vedea. Relaționarea trebuie să denote lipsa afectării pe plan emoțional, iar replicile să accentueze faptul că nu îți pasă despre vorbele lui urâte – ceea ce implică să nu le combați și nici să încerci să argumentezi contrariul. (ex. eu nu sunt gras, eu nu sunt urât, eu nu sunt prost, etc.)

Varianta 1: strategie de răspuns generic, pentru orice ți-ar spune un agresor – fie direct, fie sub forma unui zvon pe care pretinde că l-a auzit despre tine sau despre cineva drag (nu contează ce anume – cu cât afirmațiile sunt mai scandaloase sau mai ridicole, cu atât agresorul speră să primească o reacție sau să aibă un efect mai mare).

- Folosirea unei întrebări pe post de răspuns inițial:
„Și tu chiar crezi asta?”

- Urmată apoi de un comentariu de genul:
„Poți să crezi în continuare ce vrei...”
sau
”Ești liber să crezi cât vrei...”

Concret: mai ales când afirmația este ridicolă, nu este cazul să o combați sau să o negi. Este suficient să îi subliniezi în mod pasiv agresorului ridicolul afirmației sale printr-un comentariu ironic sau nepăsător.

Varianta 2: răspunsuri indiferente sau pozitive:

- Bully: *Ești un idiot!*
- Victima: *Ok.*
Bully: *Miroși ca un porc în cocină!*
- Victima: *Mersi pentru informație.*
Bully: *Mamă, ce față urâtă poți să ai!!!*
- Victima: *Mersi. Tu ai o față chiar simpatică!*
Bully: *Băi aragaz cu patru ochi – cât-a mai ochelarii ai – fund de sticlă frate!...*
- Victima: *Așa e. Tu ești norocos că nu ai probleme cu ochii...*

Varianta 3 : ignorarea totală a jignirii și schimbarea bruscă a subiectului, într-un mod surprinzător și pozitiv:

- Bully: *Ești un idiot!*
- Victima: *Îmi plac pantofii tăi. De unde i-ai cumpărat?*

Concluzie: răspunde neafectat și fără să întorci jignirile! Din contră – spune-i lucruri politicoase și frumoase. Tratează-l exact așa cum ai vrea să fii și tu tratat.

(Regula de aur)

În multe cazuri agresorul va renunța într-un final la a te mai ataca. De ce? Este ca un „joc” al dominării – și cine se supără, pierde. Iar dacă agresorul observă că nu mai ajunge să câștige, nu va mai fi motivat să continue (lipsindu-i practic satisfacția „victoriei”).

- **Modul DOMINANT:** afișarea unui comportament care arată faptul că nu te simți intimidat de el.

a) spunându-i direct, în față, uitându-te în ochii lui, să înceteze, sub formă de ultimatum (atenție – asta poate conduce totul spre un atac fizic din partea agresorului),

sau

b) trecând la contra-ofensivă verbală, atacându-l pe agresor cu o tactică similară, însă de apărare (ex. întorcându-i glumele, făcând glume pe seama lui, ironic sau cu sarcasm – dar în continuare NEAFECTAT emoțional și fără jigniri!) – această variantă necesită însă abilități specifice, pentru a fi eficient și plăcut în același timp (pentru eventualii spectatori).

EXEMPLU:

- Bully: *Ce față urâtă poți să ai, frate!!!*
- Victima: *Decât „simpatic” ca tine, mai bine așa...*

Aceste variante pot avea unul din următoarele efecte: agresorul s-ar putea simți depășit de situație și ar putea renunța la acest „joc” (respectiv la atacurile verbale), sau, observând incapacitatea de a mai „câștiga” verbal (și că de fapt el este cel care pierde), ar putea escalada situația/conflictul, trecând de la agresiuni verbale la atacuri fizice (care ar necesita pregătire specifică în acest sens, pentru a-i permite copilului să facă față situației/atacului).

Cunoscând faptul că fenomenul „*bullying*” este complex și, mai ales în cazul elevilor, de multe ori nu se rezumă doar la comportamente de dominare verbală, trebuie învățată și aplicată o soluție de gestionare mai complexă, ce include, pe lângă pregătirea verbală și psihologică, și pe cea fizică (de autoapărare).



SEFATURI PENTRU PĂRINȚI:

Semne psihologice / comportamentale

- modificări ale somnului (de ex. dificultăți de adormire, insomnii, coșmaruri dese);
- modificări ale obiceiurilor alimentare (de exemplu, sare peste mese);
- schimbări de dispoziție, plâns frecvent, furie sau anxietate;
- devine retras;
- refuză să vorbească și să spună ce îl deranjează;
- are un comportament agresiv.

Semne fizice

- răni neexplicate, inclusiv tăieturi, zgârieturi sau vânătăi;
- dureri de cap frecvente sau dureri de stomac;
- vine acasă cu obiecte distruse sau îi lipsesc;
- vine acasă flămând pentru că nu și-a mâncat pachetul la școală.

Alte semne

- nu vrea să meargă la școală;
- își pierde interesul pentru școală;
- notele sale au scăzut;
- este exclus din grupurile de prieteni și de la școală sau se izolează el;
- poate alege un traseu neobișnuit pentru a ajunge la școală.

În plus, față de semnele de mai sus, dacă intimidarea se întâmplă online, copilul poate prezenta următoarele semne:

- este supărat sau afectat după comunicarea online;
- evită comunicarea online;
- devine neliniștit cu privire la tot ce înseamnă mediul online.

Fiți conștienți că uneori un copil poate să nu dea niciun semn că este agresat. Pentru a rămâne la curent cu ceea ce se întâmplă cu copilul tău la școală, vorbește cu el în mod regulat. Fii interesat de ziua lui la școală și pune întrebări specifice despre intimidare.

- Discută cu copilul despre comportamentul normal și anormal de la o vârstă fragedă. Explică-i ce înseamnă intimidarea – cum să își dea seama dacă e intimidat, forțat, lovit și la rândul său să nu apeleze la un astfel de comportament.
- Învață copilul să ceară ajutor altor persoane dacă se confruntă cu astfel de situații, pentru că nu trebuie să accepte un astfel de comportament din partea nimănui.
- Vorbește cu copiii în mod regulat despre relațiile de prietenie și relațiile cu ceilalți copii.
- Discută cu copilul despre confidențialitate, protejarea parolelor și partajarea de imagini online.
- Încurajează copilul să spună ce experimentează la școală și încearcă să afli ce se întâmplă, dacă suspectezi că e afectat de bullying.
- Dacă copilul îți poveșteste despre faptul că este agresat, ascultă calm și oferă confort și sprijin.
- *Copiii sunt adesea reticenți să le spună adulților despre intimidare, deoarece se simt stânjeniți și rușinați că se întâmplă sau își fac griji că părinții lor vor fi dezamăgiți, supărați sau vor reacționa negativ.*
- Uneori le este teamă că dacă agresorul află că le-a spus părinților sau profesorilor, situația se va înrăutăți. Alții sunt

îngrijorați că părinții lor nu îi vor crede, că nu vor face nimic în acest sens, sau își fac griji că părinții îi vor îndemna să răspundă tot prin violență – auto-apărare.

- Discută cu cineva de la școală (directorul, un consilier sau profesor) care trebuie să știe despre situație. Sunt în măsură să monitorizeze și să ia măsuri pentru a preveni probleme suplimentare.

- Ia în serios dacă auzi că intimidarea se va agrava dacă agresorul află că victima a spus sau dacă sunt implicate amenințări de daune fizice. Uneori este util să te apropii de părinții agresorului. Dar, în majoritatea cazurilor, profesorii trebuie contactați inițial. Dacă ai încercat aceste metode și totuși vrei să vorbești cu părinții copilului, cel mai bine este să faci acest lucru într-un context în care un profesor sau directorul să fie implicați.

- Majoritatea școlilor au politici de anti-intimidare și programe anti-bullying. În anumite cazuri, dacă aveți îngrijorări serioase cu privire la siguranța copilului, poate fi necesar să contactați autoritățile legale.



Strategii de evitat

- Evită să confrunți din prima direct copilul agresor, pentru că poate duce de fapt la agravarea situației.
- Nu lăsa copilul pe cont propriu să își rezolve complet singur problema. Are nevoie de sprijin și ajutor.
- Nu încuraja violența fizică.
- Nu se recomandă să îi permiți copilului să stea acasă pentru a evita intimidarea – poate fi o soluție pe termen scurt, dar dacă e ținut departe de colectivitate e afectată viața sa la școală și socială.
- Evită să confrunți părinții agresorului într-un mod violent fizic sau verbal. Discută cu calm și expune-le problema.

Ce fac dacă copilul meu e agresor?

- Aveți grijă ca acasă să vadă un exemplu de comportament pozitiv– rezolvarea corectă a conflictelor prin comunicare și asumare, responsabilitate, înțelegerea sentimentelor și exprimarea lor.
- Învăța copilul să îi trateze pe ceilalți cu respect, indiferent că vorbim de o persoană apropiată sau de cineva pe care nu place. Învăța-l să accepte opiniile celorlalți, chiar dacă diferă de ale lui.
- Explică-le conceptul de bullying. În acest fel, atunci când se întâmplă orice fel de bullying, ei pot identifica și pot opri comportamentul, atât la ei, cât și la ceilalți.
- Învăța copilul să nu se răzbune pe ceilalți pentru că are el o problemă sau pentru că nu îi convine ceva. Copiii trebuie să învețe cum să-și gestioneze impulsurile.
- Nu răspundeți la comportamentul agresiv al copilului prin agresivitate. Copilul trebuie învățat să își asume responsabilitatea, să înțeleagă ce a făcut rău și cum poate îndrepta lucrurile. Dacă e agresat la rândul său, pedepsit, lovit nu veți face decât să agravați situația. Va vrea să se răzbune și va face asta pe alte persoane pe care le consideră mai slabe decât el.
- Încurajați un comportament bun. Atunci când gestionează situațiile în moduri constructive sau pozitive, luați în seamă și lăudați-l pentru asta.

- **Lucrurile nu se vor regla de la sine dacă nu acționați!**
- Problema va persista și se va agrava la vârsta adultă dacă nu se intervine și dacă nu se iau măsurile corecte la timp. Dacă nu vor învăța cum să rezolve conflictele și să se comporte corespunzător în situații sociale, problema va deveni mult mai gravă la adolescență sau la maturitate. „*Când va crește își va da seama singur*” nu este deloc soluția. Copilul nu își va da seama singur dacă nu e ajutat, ci va deveni agresor și la maturitate pentru că va crește cu aceste concepții greșite.
- Prin urmare, nu vă așteptați ca, odată ce ajunge la vârsta adultă, copilul să depășească dorința de agresivitate și intimidare. Acționați acum pentru a-i oferi copilului un viitor mai bun.



Sfaturi pentru copiii intimidati sau agresati

- Evită și ignoră agresorul și evită să răspunzi tot într-un mod violent. Încearcă să rămâi calm și neutru în fața situației, fără a provoca agresorul.
- Ignoră-l și spune-i ferm să se oprească, apoi pleacă. Ignoră comentariile răutăcioase.
- Dă-i replici scurte și mergi mai departe. Amintește-ți: frica ta îți dă putere, deci nu-i arăta frică, dar nici nu sta în prezența lui prea mult ca să te cuprindă frica.
- Cere sfatul unui coleg, ajutorul unui adult (consilierul școlii, un profesor pe care îl plăci, părinții etc.).
- Fă-ți prieteni în afara școlii, în activitățile tale (atelier, sport). Astfel vei ști mereu că ai pe cine să te bazezi, că ai cu cine să te distrezi, că sunt oameni care te plac.
- Conștientizarea nivelului crescut de manifestare a comportamentelor de bullying între copii, precum și a consecințelor negative dramatice pe care bullying-ul le are asupra dezvoltării emoționale a copiilor;
- Conștientizarea nevoii de intervenție integrată școală-familie-copil, în vederea creării unui climat pozitiv în școală, condiție necesară gestionării comportamentelor de bullying;
- Îmbunătățirea capacității de răspuns a școlilor, în colaborare cu Ministerul Educației, prin adoptarea unor mecanisme de prevenire

și intervenție în diminuarea fenomenului de bullying, flexibile și adaptate la specificul și dimensiunea fiecărei școli;



- Informarea copiilor cu privire la rolul lor fundamental în apărarea victimelor bullying-ului și în raportarea situațiilor de bullying;
- Promovarea unor metode pozitive și eficiente de educare socio-emoțională a copiilor, victime ori agresori, atât pentru cadrele didactice cât și pentru părinți.
- Ignoră-l și spune-i ferm să se oprească, apoi pleacă. Ignoră comentariile răutăcioase.
- Discută cu un adult– părinții, profesorii, directorii pot să te ajute să oprești intimidarea.
- Vorbește despre asta și despre cum te face să te simți cu un prieten, un frate, părinții sau chiar poți cere ajutorul unui specialist – consilier sau psihoterapeut. Îți poate oferi câteva

sugestii utile și, chiar dacă nu poate rezolva situația, te poate ajuta să îți recapeteți încrederea în tine.

- Poți apela **Telefonul Copilului 116 111** pentru a discuta cu un consilier.

- Nu te izola de prieteni și colegi.

- Reține că din nefericire mulți copii se confruntă cu asta și nu e un comportament care trebuie acceptat. Trebuie luate măsuri în această privință și este recomandat să ceri ajutorul celor din jur.



Sfaturi pentru cadrele didactice

Dacă ești profesor, este important să acorzi atenție fiecărui detaliu și să identifici orice situație în care pot apărea experiențe

neplăcute. În general, comportamentele de agresiune apar în locurile în care supravegherea este limitată sau inexistentă, cum ar fi locurile de joacă, băile, coridoarele înguste, etc.

Un prim pas pe care îl poți face ca profesor este să sporești supravegherea acestor medii. De asemenea, trebuie să intervii imediat ce observi un fenomen de agresiune. Pe lista cu reguli pe care trebuie să le respecți se numără și următoarele:

- Prezintă-le elevilor un set de reguli privind activitățile pe care le pot face și asigură-te că știi consecințele unui comportament neregulamentar;
- Implementează un sistem prin care bullying-ul poate să fie raportat;
- Organizează frecvent campanii prin care elevii să fie informați referitor la efectele pe care le are bullying-ul. În aceste campanii încearcă să promovezi un comportament cât mai pozitiv.

Pentru a ajuta un copil să nu devină agresiv trebuie să:

- Îi înțelegi frustrarea. Manifestările ostile și distructive sunt rezultatul unei frustrări care de cele mai multe ori nu este exprimată verbal;
- Afli dacă se simte în pericol. Teamă, angoasa sau amenințarea asupra copilului poate genera agresivitate;
- Eviți să îl expui la imagini cu agresivitate crescută. Violența unui copil poate să fie cauzată și de ceea ce vede în jur. Este bine să încerci să nu îl expui unor situații în care este prezentă agresivitatea, cum ar fi anumite programe TV sau pe computer sau chiar violență în familie.

- Eviți pedepsele abuzive. Uneori, pedepsele nu pot fi evitate. Trebuie să fie aplicate corect, însă. Atunci când îi interzici copilului să facă ceva, este bine să îi acorzi toată atenția pentru a înțelege diferența.



Sfaturi pentru părinți

- Bullying-ul, actul de a face rău în mod voit altora, prin hărțuire verbală, asalt fizic (lovire, mușcare, îmbrânceli) sau excludere socială (respingerea intenționată a unui copil dintr-un grup) este un fenomen care ar trebui să îi îngrijoreze pe părinți, mai ales ca un comportament agresiv poate să înceapă încă de la grădiniță, nu doar în anii de școală.

- Depinde de tine, ca părinte, cum îți poți ajuta copilul să facă față unui bully. Fii mereu atent și vezi dacă există semne,

dacă pare că ceva îl deranjează pe copilul tău și încurajează-l să discute despre problemele pe care le are cu alți copii. Apoi fii pregătit să treci la "acțiune" și să iei măsurile necesare:

1. Discută cu profesorul sau educatorul copilului tău. Dacă hărțuiala sau violențele se întâmplă la grădiniță sau la școală, e bine ca personalul din învățământ să fie conștient de această problemă imediat. Atunci când raportezi un incident, fii clar în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și cine a fost implicat.

2. Contactează-i pe părinții copilului care ți-a agresat micuțul (în termeni de specialitate, agresorul este numit bully). Aceasta este abordarea corectă doar pentru actele persistente de intimidare și doar atunci când simți că acești părinți vor fi receptivi și vor accepta să lucreze într-o manieră corectă (cooperantă) cu tine.

3. Învăță-ți copilul să ceară ajutorul unui adult. Indiferent de modul în care copilul tău este "luat în vizor" de bully (de agresor), faptul că răspunde cu aceeași monedă (de pildă, se bate) nu este cea mai bună soluție. În schimb, învață-ți fiul sau fiica să se îndepărteze de agresor și să ceară ajutor de la un adult sau de la un profesor supraveghetor.

4. Practicați un "scenariu". Puteți face repetiții, prin care îți vei învăța copilul modul corect prin care poate răspunde unui copil dur, astfel încât micuțul tău să se simtă pregătit. Învăță-l să vorbească pe un ton puternic, cu o voce fermă, pentru că plânsul îl va încuraja pe bully, spun specialiștii. Sugerează-i copilului să spună ceva de genul "Nu mă mai deranja!" sau "Nu o să mă joc cu tine dacă ești rău". De asemenea, ar putea încerca să spună "Da, mi-e indiferent" și apoi să se îndepărteze de bully.



„Oamenii care se iubesc pe ei înșiși, nu fac rău celorlalți.
Cu cât ne urăm mai mult pe noi înșine, cu atât vrem să
suferim alții. ”

– **Dan Pearce**

„Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără
consimțământul tău.”

– **Eleanor Roosevelt**

„Nimeni nu se vindecă răbind pe altul”.

- **Sf. Ambrozie**

Exemplu de activități pentru prevenirea bulling-ului:

Scopul:

- Să îi implice pe elevi în discutarea și convenirea unor reguli comune de comportament în grupă / clasă care să fie respectate mutual.

- Să creeze un mediu sigur și de sprijin pentru prevenirea bullying-ului.

Găsiți un voluntar pregătit să părăsească clasa o vreme.

- Dați instrucțiuni restului grupului/clasei în timp ce voluntarul este afară: Elevii trebuie să se țină de mână și să formeze un cerc închis. Odată ce voluntarul revine, sarcina lor este să se țină de mâini strâns și să nu îl/o lase în cerc în niciun fel, decât dacă el/ea le cere acest lucru.

- Cereți-i voluntarului să revină și dați instrucțiunea: Acum ai sarcina de a intra în cerc, găsindu-ți propria cale.

- Lăsați elevii să joace jocul o vreme, având grijă ca nimeni să nu fie rănit.
- Jocul se încheie atunci când voluntarul reușește să intre în cerc.
- Dacă voluntarul nu reușește să intre în cerc după câteva încercări, opriți jocul.
- Invitații pe elevi să vorbească despre cum s-au simțit în timpul jocului. Cereți-i întâi primului voluntar li apoi celorlalți elevi.



DE REFLECTAT!

Alegeți/adaptați în mod flexibil din următoarele întrebări:

Pentru voluntar/intrus:

- Cum a fost pentru tine să fi exclus din grup?
- La ce strategii te-ai gândit ca să intri în cerc?
- Cum s-a comportat grupul? Te-a ajutat cineva din cerc?
- Ce a funcționat în final? Cum te simți acum?

Pentru grup:

- Cum te-ai simțit să faci parte din grup?
- Ce ai simțit pentru cineva care a fost exclus?
- Cum a făcut față respectării/încălcării instrucțiunilor?
- Cum te simți acum



Organizarea de ateliere de lucru cu număr limitat de copii, la care explicațiile vor fi la nivelul de înțelegere al copiilor.

În timpul lucrului, profesorii vor oferi sprijinul necesar. Îi vor orienta în înțelegerea semnificației activităților. Formele de organizare vor fi în grup restrâns și cu respectarea distanțării, sau individual, mergându-se pe ideea că activitățile pot fi și ocazii de intercunoaștere.

Atelierele de lucru pot fi împărțite în 2 sau mai multe sesiuni. Atelier de lucru / Titlu / Obiectiv Principal / Obiective specifice

Atelier de lucru 1 - Creșterea conștientizării bullying-ului în rândul copiilor

- Înțelegerea caracteristicilor bullying-ului
- Înțelegerea tipurilor de bullying.
- Înțelegerea rolurilor în situații de bullying.



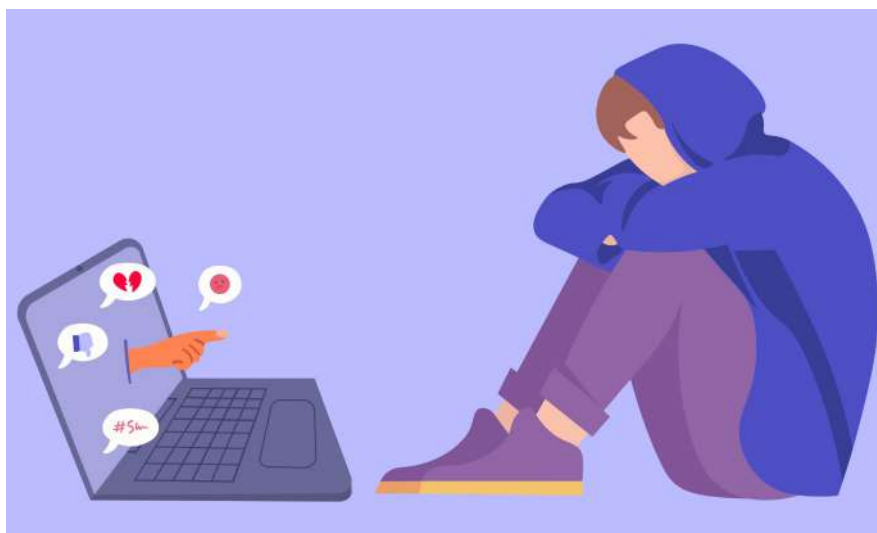
Atelier de lucru 2 - Emoții și reglare emoțională.

- Oferirea de ajutor copiilor pentru a înțelege ce sunt emoțiile și cum să și le regleze în mod adecvat.
- Recunoașterea emoțiilor.
- Exprimarea emoțiilor.
- Învățarea strategiilor de reglare emoțională.



Atelier de lucru 3 - Rezolvarea de probleme și strategii de învățare a unor tehnici de rezolvare a problemelor.

- Utilizarea tehnicilor de rezolvare de probleme.



Atelier de lucru 4 - Respect, prietenie și comportamente prosociale.

- Promovarea respectului, a prieteniei și încurajarea copiilor de a se ajuta reciproc.
- Înțelegerea semnificației respectului.
- Înțelegerea diferenței dintre prieteni și cunoștințe.
- Înțelegerea comportamentelor prosociale și de cooperare.



Vor fi puse în discuție cazuri severe de bullying la modul general, fără referiri la cazurile de bullying dintre copiii prezenți.

Copiii vor fi stimulați pozitiv și încurajați să utilizeze abilitățile formate în viața de zi cu zi. Vor fi vizionate și discutate în cadrul atelierelor scurtmetraje despre bullying.