



Direcția Generală
de Asistență Socială a
Municipiului București

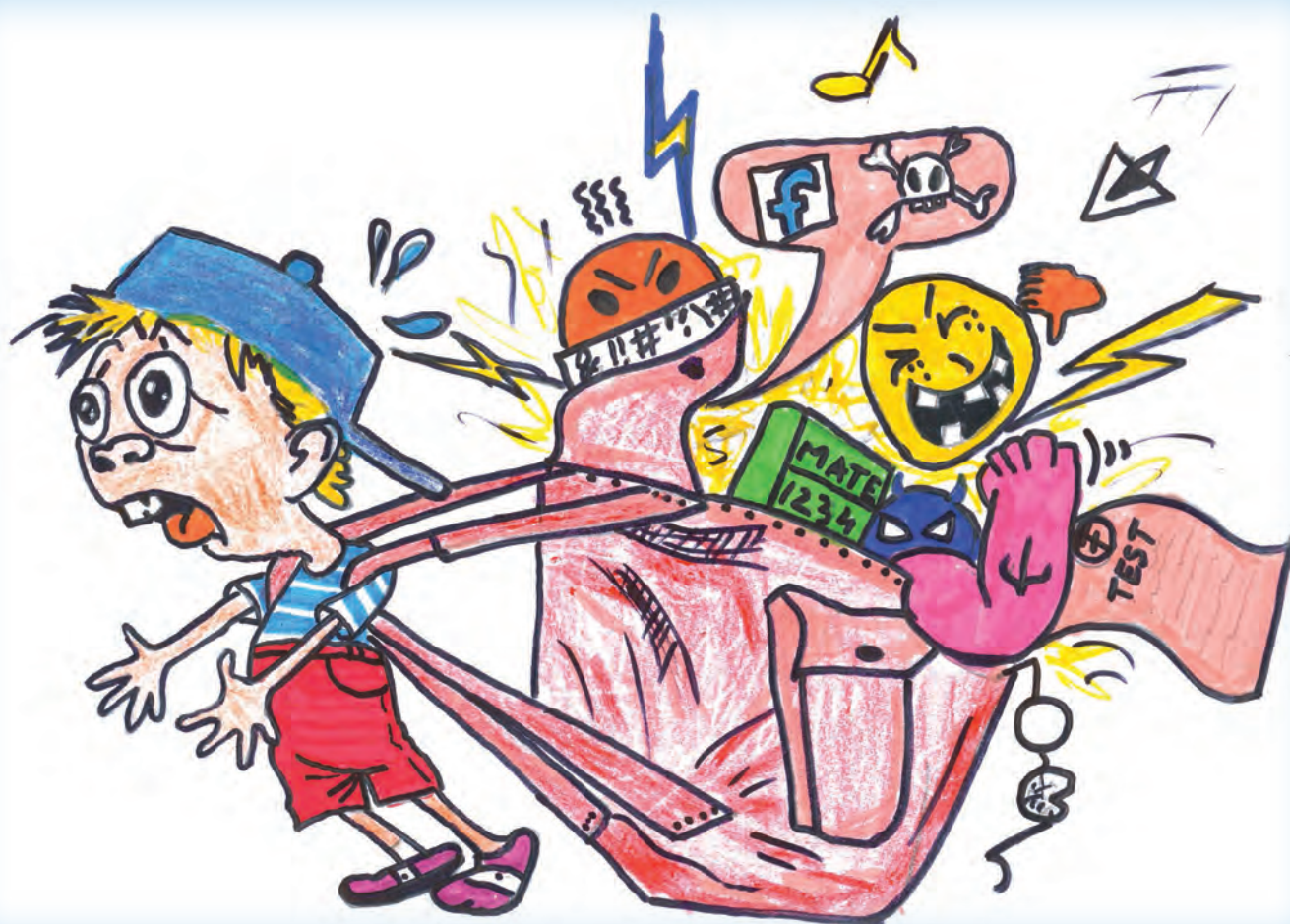


Municipiul Baia Mare



Asociația
Caritas
București

Bullying? Recunoaște și fă o schimbare



Alina-Crenguța DUMITRU
Daniel PAGU

Constantin PETREA
Gabriela CHIROIU

cu ilustrații de
Andrei AFILIPOAIE

București • 2020

Recognize & CHANGE

*Mulțumiri partenerilor instituționali din România,
Direcția de Asistență Socială a Municipiului Baia Mare,
Direcția de Asistență Socială a Municipiului București
și Asociației Caritas București
pentru contribuția la implementarea acestui proiect.*

*De asemenea, mulțumiri speciale tinerilor educatori,
profesorilor și elevilor liceelor partenere din București și Bușteni
pentru realizarea cu succes a activităților proiectului
pe parcursul celor trei ani de desfășurare.*

*Mulțumim partenerului italian, Municipality din Torino,
pentru coordonarea proiectului și a parteneriatului la nivel internațional.*

Ilustrații și imagine copertă: ANDREI AFILIPOAIE

Grafică și tipar: M.M. PROGRESIV DISTRIBUTION SRL





**Dirrecția Generală
de Asistență Socială a
Municipiului București**



Municipiul Baia Mare



**Asociația
Caritas
București**

**Alina-Crenguța DUMITRU
Daniel PAGU**

**Constantin PETREA
Gabriela CHIROIU**

**cu ilustrații de
Andrei AFILIPOAIE**

Bullying? Recunoaște și fă o schimbare

**Manual realizat în cadrul proiectului european
„Recunoaște și fă o schimbare” (R&C) -
tineri împotriva discriminării pe criterii de gen și migrație”
(EuropeAid CSO-LA/2017/388-053),
2017 -2020**

București 2020



“Această publicație este realizată cu sprijinul Uniunii Europene. Conținutul prezentei publicații reprezintă exclusiv punctul de vedere a partenerilor proiectului și nu reflectă în nici un fel punctul de vedere al UE.”

CUPRINS

		Pagina
	Cuvânt înainte	3
Capitolul I	Cum stăm?	5
Capitolul II	Să înțelegem bullying-ul	10
Capitolul III	Ce este de făcut?	23
Capitolul IV	Program de formare pentru elevi	29
Capitolul V	Program de formare pentru profesori	37
Capitolul VI	Lectorat pentru părinți: cum facem?	43
Capitolul VII	Epilog	53
Capitolul VIII	Anexe	54
Bibliografie		76

Ilustrații: ANDREI AFILIPOAIE

Grafică și tipar: M.M. PROGRESIV DISTRIBUTION SRL



ISBN 978-973-0-32987-2



CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de față se va opri la aspectul siguranței/securității nu doar **Aici** și **Acolo**, ci și în universul lui **Dincolo**, deoarece peste tot pot apărea amenințări și situații tensionate menite să dezechilibreze dezvoltarea firească a unui copil/adolescent. **Aici** e acasă, **Acolo** e la Școală. Două spații, un univers. Pentru copii și adolescenți, în condiții normale, aceste două coordonate sunt definitorii. Aici se perfecționează caracterul, acolo se conturează personalitatea. **Dincolo**, de acasă și de școală, se nuanțează și caracterul, și personalitatea, dobândind atributele necesare dezvoltării firești a unui adult responsabil. În această paradigmă este nevoie de siguranță, predictibilitate și viziune.

Agresivitatea, de orice tip ar fi ea, există și se manifestă la orice nivel social, indiferent de cât de prohibitive sunt legile împotriva ei. Ceea ce stopează sau nu amplificarea acestui fenomen este ATITUDINEA tuturor celor implicați într-o astfel de situație. Cu excepția agresorului, toți ceilalți pot lua atitudine fermă în sensul diminuării, stopării fenomenului de agresivitate. Din nefericire, actul în sine al agresivității, care astăzi a căpătat numele de „*bullying*” nu se limitează doar la câteva minute de conflict deschis, ci presupune câteva etape de „pregătire”, generatoare ale actului agresiv propriu-zis. Pragmatic vorbind, un conflict deschis este doar un vârf de aisberg susținut și legitimat de o serie de evenimente anterioare pe care nimeni, din dezinteres sau necunoaștere, nu le-a rezolvat.

În paginile pe care le vom răsfoi, sunt prezentate atât coordonatele teoretice, cât și câteva recomandări practice care să conducă la patru stări de fapt simple:

- Conștientizare – pas esențial pentru ➡
- Atitudine cu scop de ➡
- Limitare obiectivul fiind ➡
- Mobilizarea tuturor factorilor împotriva acestui fenomen.

Așadar o invitație la **CALM** - antidotul tuturor manifestărilor agresive și suportul analizei la rece a tuturor elementelor care ne pot ajuta să înțelegem funcționarea acestui aisberg. Nu zgomotul din jurul vârfurilor de aisberg va diminua fenomenul, ci intervenția tenace și discretă sub apele tulburi ale evenimentelor generatoare de conflict. Acest manual suport nu oferă, în mod exhaustiv, soluții și nici nu mizează pe rețete minune. Oferă însă o viziune suficient de ancorată în realitățile cotidiene, cât să fragmenteze bucata de gheață a bullying-ului.



Nu-i așa că ar fi frumos să trăim într-o lume lipsită de răutate? În care oamenii se ajută și își doresc binele unul altuia, în care nu există meschinărie sau interese ascunse?

Cred că **FIECARE** dintre noi a visat, cel puțin o dată în viața lui, la asta. Oricâtă adrenalină îți oferă confruntarea, **NIMENI** nu ar vrea să trăiască doar în tensiune, **ORICARE** dintre noi își dorește pace și bună înțelegere. Însă pentru asta, **CINEVA** trebuie să facă ceva... Și iată cum se descoperă cele patru personaje ale cărții noastre: **FIECARE**, **CINEVA**, **ORICARE** și **NIMENI**.

Se spune că într-o țară îndepărtată a apărut o problemă gravă (să zicem bullying-ul) și **Fiecare** trebuia să o rezolve. **Fiecare** era sigur că **Cineva** o va rezolva. **Oricare** putea să o rezolve, însă **Nimeni** nu a făcut-o. **Cineva** s-a enervat tare din cauza asta, fiindcă era o treabă pentru **Fiecare**.

Fiecare s-a gândit că **Oricare** poate să o rezolve, dar **Nimeni** nu a realizat că **Fiecare** va sta deoparte. În cele din urmă, **Fiecare** a dat vina pe **Cineva** și **Nimeni** nu a făcut ceea ce **Oricare** putea să facă.

TU CARE DIN CELE PATRU PERSONAJE EȘTI?

CAPITOLUL I CUM STĂM?

Ca să putem lua temperatura școlii în ceea ce privește bullying-ul, ne trebuie o privire de ansamblu asupra fenomenului. Iar pentru aceasta este important ca FIECARE dintre noi să fie conștient de rolul pe care îl are în acest fenomen.

Înainte de parcurgerea acestui capitol completați chestionarele din ANEXA 1.

Discutați pe marginea lor, apoi studiați teoria din următoarele două capitole.

"Sunt, oare, un bully?". Eu cred că NIMENI nu și-a pus problema asta. De ce? Pentru că agresorul face, agresorul nu stă să reflecteze. Un agresor este un om de acțiune, care se hrănește din recunoașterea *adeptilor*, din umilirea *victimei* și din non-implicarea *martorilor*. *Bullying*-ul este un comportament social prin natura sa și are loc în aproape fiecare grup social, în care *victima* are șanse reduse de a evita suferința produsă, în timp ce *agresorul* este susținut de alți membri ai grupului. Conform lui Olweus¹ și altor oameni de știință, într-un „*cerc de bullying*” tipic sunt implicați mai mulți „protagoniști”. Iată, așadar, cele patru personaje care nu lipsesc niciodată dintr-o situație de bullying: **agresorul, deștepții săi, victima și martorii pasivi**, care își îndeplinesc, fiecare, rolul în diferite grade. (vezi figura de la pagina 5)

AGRESORUL poate fi „răul-răilor”, „spaima-spaimelor” sau poate fi doar colegul sarcastic care râde tot timpul de cineva pentru a face deliciul deștepților. El are un tipar comportamental ferm, persuasiv, caracterizat prin comportamente repetate și intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică victimei și care îndeplinește trei (sau mai multe) dintre următoarele criterii:

1. *vrea să fie cel mai cool* rănindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său;
2. *este temperamental*, inflexibil, încrezător și nu îi place să accepte regulile;
3. de cele mai multe ori *nu are empatie* și chiar se bucură că produce durere celorlalți;
4. *dorește să domine* și să-i controleze pe ceilalți, exagerează în situații obișnuite;
5. *abuzează de putere* pentru a-i răni pe ceilalți, deliberat și în mod repetat;
6. *vrea să obțină diverse tipuri de avantaje*.

¹ Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier pe tema bullying-ului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (Hazelden Foundation, 2016). Definiția sa este următoarea: „Un elev este agresat atunci când el/ea este expus, în mod repetat în timp, unor acțiuni negative din partea unuia sau mai multor elevi.... O acțiune negativă este situația în care o persoană provoacă intenționat, sau intenționează să provoace, durere fizică sau disconfort unei alte persoane, prin contact fizic, cuvinte sau în alte moduri.” (Olweus, 1993).



REFLECȚIE: *Imaginează un scenariu în care să alegi unul dintre tipurile de agresor. Care ar fi profilul agresorului din punctul tău de vedere? Cum îl recunoști?*

ADEPTII pot fi banda feroce din școală de care se tem toți, de la elevi, la profesori, personal auxiliar și direcțiune sau pot fi doar unu, doi copii speriați care nu îndrăznesc să nu se amuze de glumele celui "haios" din teama de a nu fi ei următoarea victimă. De regulă:

1. *ei asistă la fenomenul bullying* dar decid să nu intervină, de cele mai multe ori din frica de a nu deveni chiar ei victime;
2. *ei sunt cei care instigă agresorul* să abuzeze victima;
3. *ei sunt cei care acceptă bullying-ul* în mod pasiv, privind și nefăcând nimic;
4. de foarte multe ori *formează audiența agresorului* care dorește să obțină atenție și popularitate;
5. *ei încurajează* continuarea comportamentului agresiv.



REFLECȚIE: *Identifică, în colaborare cu colegii tăi, ce fel de persoane sunt susceptibile de a face parte dintre "adepti". Este surprinzătoare concluzia?*

VICTIMA (PERSONA AGRESATĂ) poate fi copilul cel slăbuț, cu o situație atât de delicată acasă încât nimeni nu-l sprijină niciodată (și agresorul știe asta), sau poate fi doar un elev bun, care își vede de învățătură, ori copilul cel mai inimos, care ar împărți și ultima fărâmbă de sendviș din ghiozdan cu oricine îi iese în cale sau orice alt copil/adolescent. Câteva dintre semnele lui comportamentale ar trebui să transmită un semnal de alarmă apropiatilor (familia, prietenii, profesorii):

1. îi este teamă să meargă la școală;
2. *se simte rău* dimineata;
3. ajunge acasă cu *lovituri, vânătăi, tăieturi sau alte răni* pe care nu poate să le explice;
4. își modifică traseul către școală;
5. *are dificultăți cu temele de casă* și are note mai mici decât de obicei;
6. *are schimbări emoționale sau comportamentale* (liniștit, retras, sau dimpotrivă, iritat, agitat);
7. *minte*;
8. *are toleranță scăzută la frustrare*;
9. *are coșmaruri sau alte tulburări de somn*;
10. vine acasă cu *obiectele personale distruse*;
11. *cere constant* mai mulți bani de buzunar, mai multe sendvișuri la pachet sau mai multe creioane colorate în penar;
12. *devine neliniștit* când este întrebat ce se întâmplă;
13. „*pierde*” frecvent obiecte personale;
14. pleacă la școală mai devreme sau mai târziu decât ora obișnuită;



REFLECȚIE: *Întocmește o listă de posibile manifestări comportamentale pe care le-ar putea avea victima! Încearcă să explici de ce victima alege de multe ori să tacă sau să se „apere” singur.*

O categorie la fel de importantă, dar deseori scăpată din vedere este și cea a **MARTORILOR PASIVI**. Sunt cei care urăsc atât de tare conflictul și penibilul, încât fug și întorc capul ori de câte ori văd ceva care le creează un disconfort. Sau cei care consideră că sunt prea slabi și prea insignifianți pentru a interveni. Sau cei care, intervenind, tulbură și mai mult apele și dau apă la moară și mai tare agresorului și adeptilor lui (Olweus, 2001). Rareori apar persoane care susțin victima, luând o poziție clară și opunându-se agresorului „Ceea ce este cel mai grav, în acest context, rezidă în realitatea că toate cele patru personaje sunt angrenate într-un mediu conflictual și nimeni nu scapă neafectat din toată povestea asta. În categoria martorilor îi putem identifica pe cei care privesc și care „nu fac nimic” („se adună ca hienele, nimeni nu ajută victima, niciodată”), pe cei care anunță și pe cei care încurajează agresorul („dă-i mai tare să îi curgă sângele din nas”). Rareori agresorul este singur într-un incident, el este însoțit sau încurajat de pe margine de un grup de susținători. De multe ori, chiar bodyguarzii sunt martori pasivi la bătăile dintre elevi, ei neintervenind. Părinții condamnă și pasivitatea cadrelor didactice. Chiar și copiii tac, pentru că altfel ar fi percepuți ca fiind pârâcioși, turnători, de aceea ei nu pot să apară în fața clasei și să spună.”²



REFLECȚIE: *Utilizând informațiile din figura de mai sus comentează dispunerea „personajelor”, aspectele exterioare (freză, culoare, etc). Cine crezi că ar putea fi cele două personaje neidentificate?*

În general, **Agresorul** nu este, așa cum pare, un tip puternic, ci este **copilul vulnerabil** care se ascunde în spatele acestui tip de comportament pentru a nu fi el victimă. Sau este **copilul chinuit** acasă de niște părinți prea pretențioși sau care nu îl înțeleg, criticat în tot ce face și care repetă la școală ceea ce trăiește acasă, ducând totul la alt nivel. Sau este **copilul ignorat ori neglijat** de părinți. În consecință, copilul caută o confirmare a capacității lui de a se impune în fața celorlalți în grupul din care face parte, care, de cele mai multe ori, este școala/locul de joacă/spațiul de socializare. **Adeptii** se amuză până la un punct și se simt puternici fiindcă se află în vecinătatea celui puternic. Ei știu că, dacă nu se alătură celor tari, vor deveni următoarele victime. Dar în sufletul lor se tem de eșec, se tem să nu fie în tabăra „învinșilor” dacă nu fac pe placul celui tare. *Este limpede că victima nu iubește această situație și că nu știe cum să scape din ea.* În același timp, se creează și o interdependență între acțiunile victimei și agresorului astfel încât, cu cât victima arată mai multă disponibilitate și slăbiciune, cu atât agresorul devine mai legitimat în manifestările lui și mai „confirmat” de grup. Martorii rămân cu sechele pe termen lung, fiindcă de multe ori te urmăresc momentele în care ai fi putut face ceva și nu ai făcut, iar faptul că nu ai intervenit te face să te simți, adesea, la fel de slab și de neputincios ca victima însăși. Este important de notat că distribuția rolurilor în acest **”cerc al bullying-ului”** nu este statică, rolurile se pot schimba în mod dinamic între cei care interacționează.

² Extras din studiul sociologic „Bullying-ul în mediul școlar”, București, 2016;

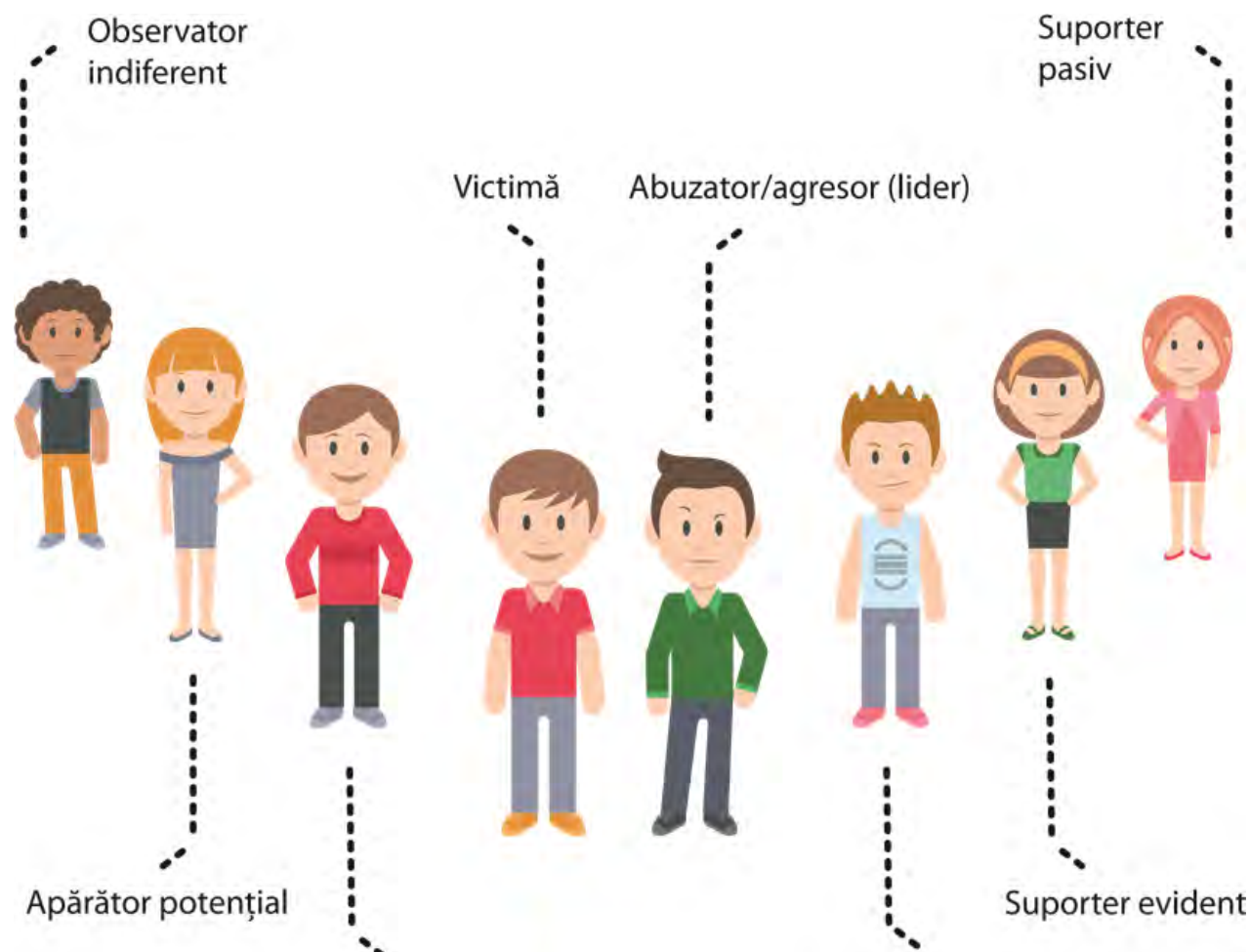


Cele patru ipostaze nu fac discriminare! Oricine poate intra în acest cerc, fără să-și dea seama, de aceea dinamica bullying-ului este de multe ori greu de identificat fie din cauza etichetelor pe care le punem anumitor persoane, fie din cauza „tăcerii” complice a celor implicați.

Și iată cum ”triunghiul dramei” se joacă doar în două personaje, **Persecutor** și **Victimă**. Absența **Salvatorului** contribuie la un dezechilibru de forțe care duce la perpetuarea, la nesfârșit, a situațiilor de bullying. Apariția salvatorului în acest triunghi ar conduce, în mod necesar, la diminuarea întregului fenomen. Deci cum să facem să educăm Salvatori și nu doar bully, victime și martori pasivi?

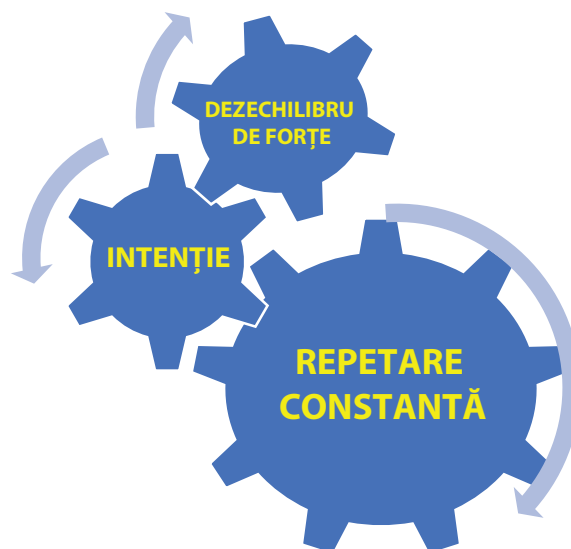
Fenomenul bullying are trei caracteristici de bază, fiind un **FIR** neîntrerupt de cauze, care conduce la fenomenul de agresiune continuă pentru că este:

- Favorizat de un dezechilibru de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură. Fenomenul de bullying începe de multe ori ca un joc de inițiere, însă se transformă într-un abuz cu efecte foarte grave; este un joc în care toți jucătorii au ceva de pierdut. El poate avea loc oriunde – la școală, în familie, pe stradă, la locul de muncă.
- Intenționat – agresorul are ca intenție să rănească pe cineva;
- Repetat – aceeași persoană este rănită mereu și mereu.



Alte definiții ale bullying-ului:

- ▶ *Bullying*-ul este o **formă de violență** în cadrul grupului, în care elevii, prin interacțiune, își reafirmă unul altuia comportamentul (A. Pikas, 1975³);
- ▶ *Bullying*-ul este un **comportament social** prin natura sa, și are loc în aproape fiecare grup social, în care *victimă* are șanse reduse de a evita suferința produsă, timp în care *agresorul* este susținut de alți membri ai grupului (Bjorkqvist, 1982⁴);
- ▶ *Bullying*-ul implică un **dezechilibru de putere** între agresor și victimă, este un rău intenționat și are loc repetitiv (Olweus et al., 1999);
- ▶ *Bullying*-ul implică: „O **dorință de a răni** + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + repetiție + utilizarea nedreaptă a puterii + plăcere evidentă din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei.” (Rigby, 2002⁵).



³ **Anatol Pikas**, (n. 29 November 1928), creatorul *Shared Concern method*. S.C.m a fost folosit ca bază pentru medierea de la egal la egal și pentru tratarea violenței în rândul tinerilor și a activității bandelor în cazurile în care poate fi aplicată medierea terapeutică.

⁴ **Kaj Björkqvist**, profesor la Åbo Akademi University, Departamentul de Științe Sociale.

⁵ **Ken Rigby**, este profesor, expert în problematica „bullying școlar” la „School of Education” al Universității „South Australia”.

CAPITOLUL II

SĂ ÎNȚELEGEM BULLYING-UL

Ce este bullying-ul?

În Legea Educației Naționale nr.1/2011, cu modificările din 18 noiembrie 2019, art. 66, la punctul 6, găsim următoarea definiție:

„Violența psihologică (bullying) este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale.”



REFLECȚIE: Citește cu atenție textul și scrie pe două coloane care sunt tipurile de agresivitate și împotriva cui se îndreaptă ele. Explică, împreună cu profesorul/formatorul conceptul de „violență psihologică”!

Bullying-ul este un proces în care un copil este expus în mod repetat acțiunilor negative, hărțuirii și atacurilor din partea unuia sau a câtorva copii, un comportament ostil/de excludere, de umilire și de luare în derâdere a cuiva. Deseori un copil este tachinat, batjocorit de către colegi, care îl etichetează într-un anumit fel. Uneori aceste tachinări se pot transforma în adevărate îmbrânceli sau în atacuri mult mai violente, cu pericole reale pentru integritatea fizică a copilului. Pentru a explica pe înțelesul copiilor fenomenul de bullying, puteți folosi următoarea definiție:

„**To bully**” (engl.) înseamnă: a intimida, a speria, a domina.

„**Bully**” este numită o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (Oxford Advanced Learners Dictionary, 2016).

„**Bull**” înseamnă taur.

Un copil este agresat sau hărțuit atunci când o persoană (din același grup de vârstă sau mai mare, sau mai mic) ori un grup de copii îi adresează lucruri/mesaje urâte sau neplăcute. Vorbim despre bullying și atunci când un băiat sau o fată este lovit(ă) cu mâna sau cu piciorul, amenințat(ă), închis(ă) într-o încăpere, când îi sunt trimise mesaje obscene sau atunci când nimeni nu îl/o include în activități ori când sunt răspândite zvonuri/fotografii indecente. Vorbim despre bullying și în situația în care un băiat sau o fată este tachinat(ă) în mod repetat și într-o manieră obscenă sau când îi sunt deteriorate obiectele personale. Astfel de lucruri se pot întâmpla frecvent, iar victimei îi este dificil să se apere. Nu vorbim însă despre bullying atunci când doi copii cu o forță aproximativ egală și poziții egale se ceartă sau au un conflict.

Semne distincte ale bullying-ului

Bullying-ul este un comportament agresiv nedorit printre copiii de la școală care implică un dezechilibru de putere *reală* sau *percepută*. Comportamentul este repetat sau probabil se va repeta în timp. Dacă în mod obișnuit experiențele de bullying erau văzute inițial ca fiind forme disfuncționale de joc între copii, astăzi *bullying*-ul se identifică cu precizie prin următoarele caracteristici (Curelaru⁶ et al., 2009):

- ▶ este o formă de agresiune;
- ▶ este o formă de oprimare;
- ▶ are caracter repetitiv, sistematic, ce durează o perioadă îndelungată de timp;
- ▶ se manifestă prin abuz de putere (fizic, psihologic sau social) și prin acțiuni dăunătoare/jignitoare; este o formă de intimidare, de hărțuire și de umilire;
- ▶ este vorba întotdeauna de un dezechilibru de putere și de ostilitate față de ceilalți;
- ▶ are ca scop obținerea de satisfacție, de bunuri materiale, de prestigiu și se manifestă prin rănirea fără motive a cuiva.

Spre deosebire de violență, care este întotdeauna un act scos în afara legii, în ceea ce privește bullying-ul, nu toate statele au prevederi legale. Adeseori, bullying-ul este considerat o formă acceptată de relații sociale, deoarece el nu presupune acte de violență marcată (arme, droguri, bătaii, etc) ci actele de violență ce au loc în cadrul bullying-ului sunt considerate de nivel scăzut (îmbrânceli, remarci sarcastice, porecle). Cu toate acestea bullying-ul este considerat cea mai frecventă formă de violență din școală.

Spre deosebire de conflict, care apare în situații în care ambele părți, de puteri egale, își exprimă opiniile, în bullying intenția este aceea de a umili, de a răni, de a face rău, iar dezechilibrul de putere există întotdeauna. Cele două părți aflate în conflict nu se simt în nesiguranță și conflictul încetează, în general, când una dintre părți își dă seama că a produs suferință. Pe de altă parte, scopul bullying-ului este tocmai acela de a produce suferință iar persoana jignită este incapabilă să se apere, să-și spună opinia și trăiește tot timpul în nesiguranță. În urma unui conflict, comportamentul celor doi se schimbă, se reglează, se pune pe alte baze, pe când în situațiile de bullying comportamentele se accentuează (celui nesigur îi crește nesiguranța, celui care oprime îi crește satisfacția că face pe cineva să sufere).



REFLECȚIE: *Analizează o situație conflictuală pe care ai trăit-o de curând. Analizează împreună cu colegii tăi, pe baza următoarelor întrebări, dacă a fost vorba despre un conflict sau despre un act de bullying:*

- ✓ *Suntem egali în această situație?*
- ✓ *Mă simt victimizat/ă sau vizat/ă de un individ sau de un grup?*
- ✓ *Mă simt în siguranță?*
- ✓ *Simt că persoana sau grupul m-a rănit sau m-a umilit intenționat?*

⁶ Mihai Curelaru, Universitatea "Al. I. Cuza" Iași, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.

*Cum se explică:***Dezechilibru de putere**

- ✓ agresorul este mai puternic din punct de vedere fizic;
- ✓ agresorul este mai mare ca vârstă;
- ✓ prezența în clasă a unui grup numeric mai mare de elevi care agrează;
- ✓ agresorul este mai competent verbal (abilități verbale);
- ✓ agresorul este mai popular ;
- ✓ între victimă și agresor există diferență de rasă/etnie/gen;

Intenția de a hărțui/răni

Scopul primar al agresorului este de a face rău, de a provoca suferință victimei, fie fizică, emoțională sau de alt gen. Agresorul are un sentiment de satisfacție atunci când victima suferă.

Repetitivitate

Bullying-ul nu este un incident unic. După stabilirea dominanței sale, agresorul și victima știu că acțiunea se va repeta.

De obicei, agresorul așteaptă momentul potrivit pentru a realiza următorul atac, de cele mai dese ori atunci când adulții nu sunt prin preajmă.

Dezechilibrul de putere, intenția de a intimida, amenințarea și lipsa de putere, care vine din combinația celor trei, face ca victima să trăiască o stare continuă de teroare.

MITURI DESPRE BULLYING⁷

MIT	REALITATE
<i>Bullying-ul are loc întotdeauna între agresor și victimă.</i>	Accederea la rolurile de agresor sau de victimă depinde de condițiile din școală și din comunitate. Unii copii cad în categoria agresor-victimă, fiind agresori cu unii copii și victime, în raport cu alții.
<i>Bullying-ul este un aspect normal al dezvoltării</i>	<i>Bullying-ul nu este o parte normală a dezvoltării, specifică copilăriei. Fenomenul se întâlnește și printre adulți, la locul de muncă sau în comunitate.</i>
<i>Bullying-ul este un "ritual de inițiere" prin care trebuie să trecem toți.</i>	Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt "probe de maturitate/bărbăție etc.", dar în esență sunt comportamente anti-sociale și nu trebuie acceptate sub nicio formă.
<i>Bullying-ul nu poate fi oprit</i>	Stoparea fenomenului solicită gestionarea acestuia la câteva niveluri: individual, familial, școlar și comunitar/social. Fenomenul poate și trebuie oprit, dar este necesar un angajament asumat al tuturor adulților (în școală, acasă, în comunitate), o bună colaborare cu elevii și relații constructive între toți cei implicați.
<i>Bullying-ul fizic este mai periculos decât cel verbal.</i>	Forma verbală a <i>bullying-ului</i> poate fi la fel de periculoasă ca și formele fizice.
<i>Este în regulă să lovești pe cineva care te agrează; acest lucru îl va opri.</i>	Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă devii agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutăți.
<i>Este complicat de stabilit dacă un program anti-bullying funcționează cu adevărat.</i>	Orice program este eficient dacă este realizat cu etapele corespunzătoare. Este necesar ca școala să sesizeze și să înregistreze incidentele de <i>bullying</i> , să existe regulamente clare și proceduri concrete, aplicabile imediat. Sunt extrem de importante și parteneriatele cu familiile elevilor, precum și o bună atmosferă în comunitate.

⁷ Prevenire și intervenție în situații de bullying – Activități psihosociale de grup pentru copii și părinți, Chișinău 2019

FORME ALE *BULLYING*-ULUI⁸

Fenomenul *bullying* este mult mai prezent în mediul școlar decât se consideră. Acesta se regăsește, în multiple forme și diverse locuri: pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, *bullying*-ul poate lăsa traume și poate cauza repercusiuni ireversibile asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate. Conform precizărilor psihologului suedez-norvegian Dan Olweus, au fost identificate *trei forme de comportament de tip bullying*:

- ✓ **fizic**: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;
- ✓ **verbal**: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, răspândirea zvonurilor și a minciunilor;
- ✓ **emoțional sau psihologic**: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau dintr-o activitate; manipulare, ridiculizare.

Cercetătorul Mihai Curelaru et al. (2009) propune o clasificare a *bullying*-ului în care combină două criterii: *fizic/non-fizic și direct/indirect*:

	Direct		Indirect
Fizic	Lovirea, scuiparea, lovirea cu piciorul, pălmuirea, aruncarea cu pietre, tragerea sau împingerea, deteriorarea bunurilor victimei, furtul obiectelor personale, amenințarea cu arma, atingeri cu tentă sexuală etc.		
Non-fizic	Verbal	Insultarea verbală, poreclirea, ofensarea, amenințarea verbală, folosirea sarcasmului, etc.	Convingerea unei alte persoane de a insulta pe cineva, calomnierea, insulte cu caracter rasist/șovin, răspândirea de zvonuri răutăcioase, manipularea relațiilor de prietenie, etc.
	Non-verbal	Gesturi obscene, intimidare, umilire, schimonoseli, tachinare, scoaterea limbii, datul ochilor peste cap, etc.	Mutarea sau ascunderea diferitelor lucruri ce aparțin victimei, excluderea deliberată dintr-un grup sau dintr-o activitate, respingerea, marginalizarea socială, aplicarea tăcerii în raport cu victima, ostracizarea, etc.

⁸ *idem*.

În 2012, Blankey a identificat un nou tip de bullying, alături de cel tradițional și de bullying-ul cibernetic:

Tradițional	Cibernetic
Verbal (prin apelative) Fizic (lovirea, îmbrâncirea) Relațional (excluderea, bârfirea)	Verbal (redactarea unor mesaje amenințătoare adresate victimei) Relațional (mesaje compromițătoare despre elevul respectiv adresate altor elevi) Incluziune prin intermediul rețelelor de socializare (trimiterea unor fotografii amenințătoare sau compromițătoare către victimă) Excluziunea prin intermediul rețelelor de socializare (trimiterea unor fotografii sau videoclipuri compromițătoare despre victimă către alți elevi).

O clasificare...

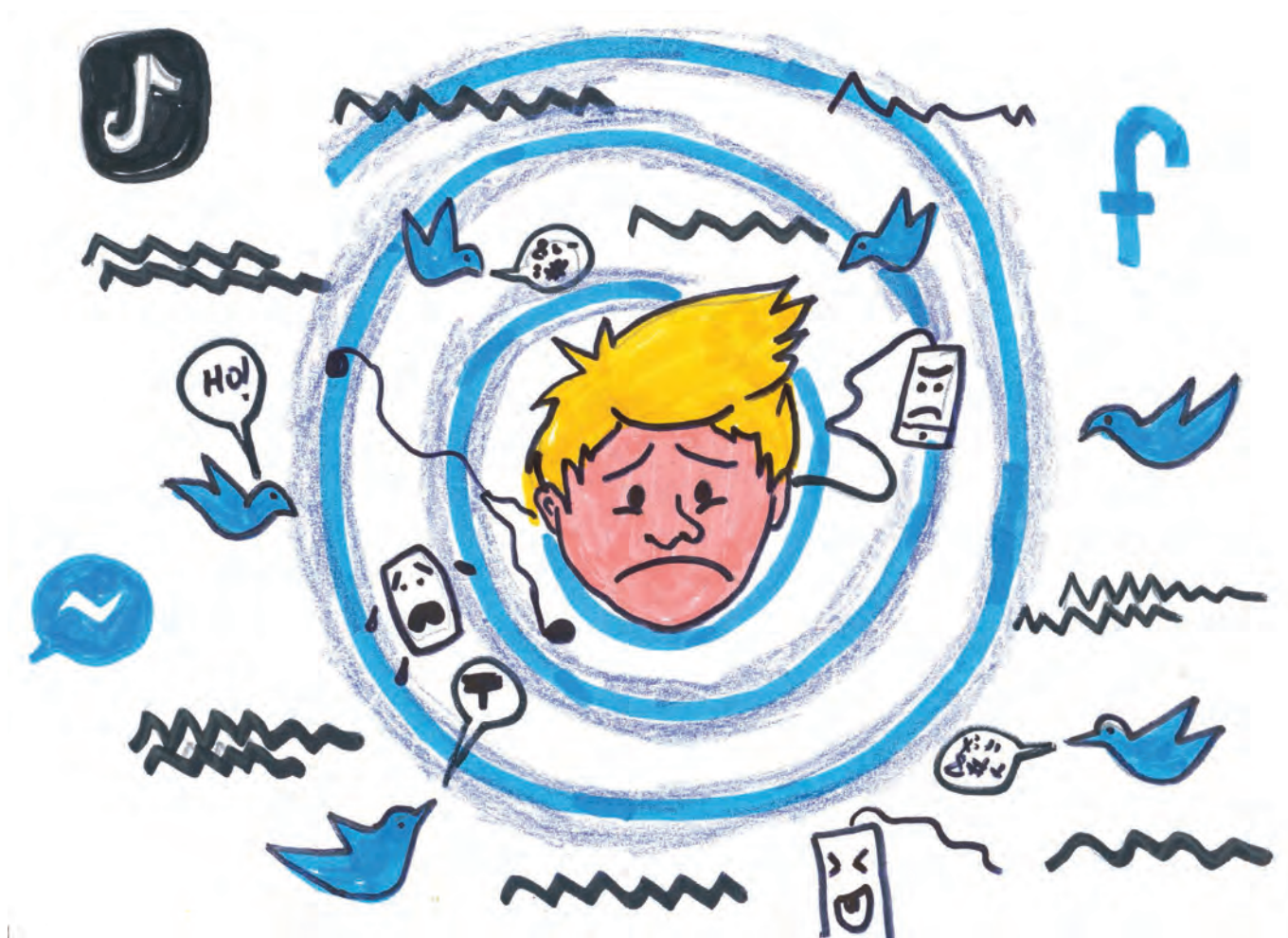
Bullying-ul verbal are loc atunci când o persoană utilizează limbajul verbal pentru a își exercita puterea asupra altei persoane sau asupra unui grup. Spre deosebire de forma fizică, acesta este mai dificil de stopat. De obicei, acest tip de bullying are loc acolo unde nu sunt adulți să intervină. Forma verbală poate fi destul de dăunătoare și efectele asupra victimei sunt de lungă durată. **Cuvintele în sine au putere!** Chiar dacă efectele imediate ale bullying-ului fizic sunt evidente, efectele bullying-ului verbal pot fi mult mai periculoase și pot afecta imaginea de sine și stima de sine a copiilor pentru o perioadă îndelungată. Aceasta poate duce la depresie, anxietate sau la alte probleme psihologice. În cazuri extreme, au fost semnalate tentative de suicid ca urmare a bullying-ului verbal.

Bullying-ul relațional/social - este o formă frecvent întâlnită printre tineri, în special printre fete și se manifestă prin tendința de a răni pe cineva sau de a destabiliza poziția socială a cuiva în fața grupului. Bullying-ul relațional poate fi folosit de către agresori ca un instrument, atât pentru a-și îmbunătăți propria situație socială, cât și pentru a-i controla pe ceilalți. Spre deosebire de hărțuirea fizică care este evidentă, agresiunea relațională nu este evidentă și poate continua mult timp fără să fie observată.

Bullying-ul cibernetic implică utilizarea mediilor electronice (Internet, telefoane, email-uri, Facebook și alte rețele sociale, programe de mesaje text/chat, ex. WhatsApp, platforme foto și video și pagini de internet), pentru a răni o altă persoană. Acestea pot include mesaje de intimidare, insulte, hărțuire sexuală sau ridiculizare și umilire. În contrast cu bullying-ul tradițional, o trăsătură comună a acestora este anonimatul agresorilor cibernetici.

Cyber grooming este un alt fenomen al erei digitale cu consecințe îngrijorătoare și înseamnă folosirea Internetului pentru inițierea de contacte (virtuale), hărțuire sexuală și posibil abuzul sexual al copiilor și al tinerilor (Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs, 2015). De asemenea, din ce în ce mai des își face prezența în mediul online **sextingul**, un tip de bullying în care agresorul trimite mesaje cu conotație sexuală victimei (SMS-uri, fotografii sau filmulețe erotice). *Deși subiect tabu, această formă de bullying este tot mai prezentă și, deci, se impune o abordare serioasă a acestei probleme.*

Cyber grooming



REFLECȚIE: Dezbate cu colegii și profesorul dacă, în realitate, aceste forme de bullying rămân izolate sau se suprapun!

DIFERENȚE DE GEN ÎN BULLYING

Comportamentele de bullying îmbracă adesea, dar nu întotdeauna, diferite forme în funcție de gen. În cazul în care elevul care agrează este băiat, profilul acestuia poate avea următoarele caracteristici: are nevoie să se simtă puternic și să dețină controlul; alege victimele dintre cei cărora nu le place conflictul; obține satisfacție din a provoca suferință victimelor; își motivează acțiunile, plângându-se sau justificându-se că a fost provocat.

Tacticile cel mai des folosite de băieți sunt: poreclirea, bătăile, luptele, depredarea de bunuri (bani, obiecte personale), distrugerea bunurilor victimei, îmbrâncirea, lovirea, inițierea de atacuri repetate asupra victimei.

Profilul fetelor care manifestă comportamente de bullying se evidențiază prin: manipulare, rănirea sentimentelor, respingere subtilă și marginalizarea victimei.

Tacticile cele mai des folosite de către fete sunt: utilizarea poreclelor, izolarea victimei ("Nu vorbiți cu ea!"), răspândirea bârfelor și a zvonurilor.

Profilul copilului potențial agresor

Ce anume transformă un copil într-un bully? Care este motivația acestuia de a deveni (și de a rămâne) nu doar un agresor întâmplător, ci un hărțuitor permanent?

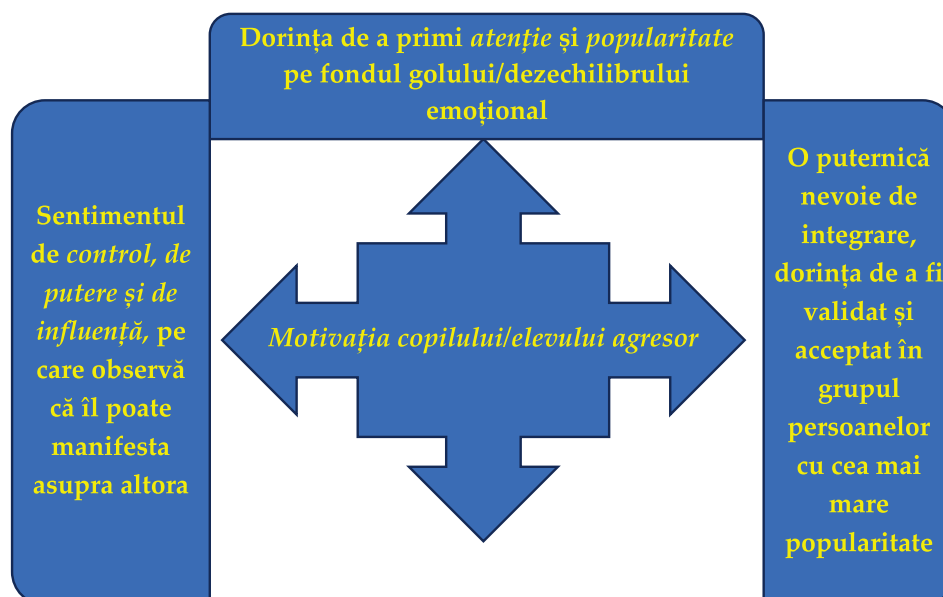


Agresorii (bullies, în engleză) se formează în timp – ei nu se nasc așa. Undeva, pe parcursul vieții, copiii învață că pentru a înainta pe scara ierarhică/socială, pentru a obține beneficii (atenție, recunoaștere, reputație, popularitate, influență, putere, etc.) au nevoie să „lupte”, să domine sau să se impună prin înfrângerea/supunerea celorlalți. Astfel, la modul concret, acești copii învață că pentru a avea succes, trebuie să își folosească puterea (atât cea sub formă fizică, cât și abilitățile intelectuale/sociale), pentru a câștiga în fața celorlalți, „urcând” peste ei cu forță.

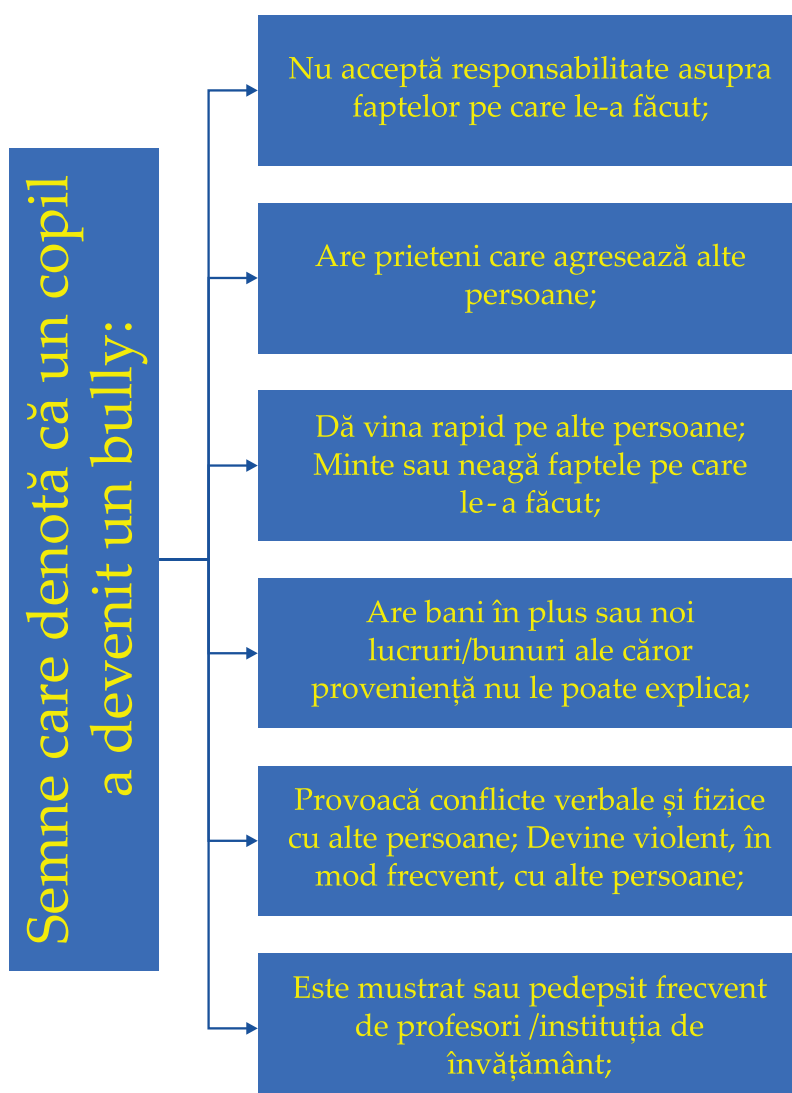
Acest tip de comportament dominant, competitiv-agresiv, îl pot învăța de la părinți, de la colegii din grupul sau anturajul în care petrec mai mult timp, de la un frate mai mare, uneori și de la profesori, și nu în ultimul rând și din media (televizor și Internet). Astfel, un copil neghidat corespunzător ajunge să folosească aceste comportamente în mod exagerat, abuzând de ele atât la școală, cât și în viața de zi cu zi, în încercarea lui de a avea „succes” (respectiv, beneficii sau satisfacții de ordin social și emoțional – uneori chiar și material). În plus, în această epocă a vitezei, copiii s-au obișnuit să obțină satisfacții și beneficii imediate, cu efort minim. Deseori aceste beneficii sunt superficiale și nu le mențin în timp același nivel al satisfacției, făcând persoana în cauză să caute noi beneficii sau noi moduri de obținere a acestora. Este, însă, de menționat faptul că, la copii, aceste cicluri neținute sub control, conduc la schimbări comportamentale de esență, în special lipsa răbdării, lipsa atenției și lipsa concentrării, nemulțumirea cronică, plictiseala și căutarea permanentă a unor factori care să le distragă atenția sau care să-i stimuleze pe plan emoțional.

Cauzele principale sunt condiționările sociale cu care ne confruntăm zilnic și care ne atacă din toate direcțiile încurajându-ne mereu să ne grăbim, să facem mai mult și să avem rapid rezultate, pentru a putea obține satisfacții imediate. Drept urmare, copilul va fi nestatornic, mereu în căutarea următorului factor excitant mintal sau emoțional. Această lipsă de relaxare și obișnuința de a stimula în continuu sistemul nervos creează o stare de neliniște și de stres pe care copiii nu știu cum să o gestioneze.

Dezechilibrele emoționale dezvoltate în timp pot conduce copilul către una din cele două extreme:–fie să devină el însuși un **agresor** (pornind de la firea instabilă și dornică de atenție și de stimulare emoțională), fie invers, să devină o **victimă** (respectiv, un copil nesigur pe el). Copiii etichetați drept **bullies**, hărțuitori sau agresori, au un anumit tipar după care „funcționează” și care vizează în special copii timizi, retrași, nesiguri pe ei, mai puțin probabil să ia atitudine și să se apere singuri, să își apere drepturile sau lucrurile pe care le dețin. **Pe scurt, agresorii caută niște ținte ușoare.**



De fiecare dată când hărțuiește o victimă, agresorul resimte plăcere/satisfacție imediată, ceea ce duce la o anumită dependență emoțională și îl va face să caute mereu acel sentiment, precum și metode de a-l obține cât mai ușor posibil, cu un efort cât mai mic. De reținut că agresiunile, hărțuirile și intimidările pe care un *bully* le îndreaptă asupra victimelor se alimentează, în special, din teama sau frica resimțită



de victimă care, la rândul lor, provin din nesiguranța acesteia. Dacă victima este ușor de intimidat, astfel încât să-i fie teamă să ia atitudine (în special de frică să nu fie agresată fizic/bătută), atunci agresorul poate repeta acest comportament zilnic, cu aceeași satisfacție (dacă nu chiar cu satisfacție mai mare, pe măsură ce observă că victima devine vizibil tot mai afectată de aceste lucruri). Cu cât victima este mai afectată, cu atât satisfacția și deci puterea agresorului crește.

Profilul copilului-potențială victimă

Nu toți copiii care sunt victime ale *bullying*-ului au rolul de victimă, odată cu venirea la școală. Similar, nu toți copiii agresori au rolul de agresori, odată cu venirea la școală. Studiile denotă că 87% din elevi își modifică rolul pe parcursul a trei ani. (Swearer, Cary, & Frazier-Koontz, 2001.)

Victimele bullying-ului dau dovadă de:

- ✓ abilități reduse de adaptare socială și emoțională;
- ✓ sociabilitate dificilă, dificultate în legarea prietenilor;
- ✓ mai puține relații cu copiii de aceeași vârstă;
- ✓ singurătate;
- ✓ stimă de sine scăzută;
- ✓ anxietate;
- ✓ popularitate scăzută;
- ✓ sentimentul nesiguranței.

Victimele pasive ale agresiunilor de tip *bullying* reprezintă acea categorie de elevi care sunt victimizați de unii colegi și care nu manifestă comportamente agresive de tip *bullying* față de alți elevi. Victimele pasive prezintă un risc mai mare de a avea diverse probleme de sănătate mintală, comparativ cu cei neimplicați în astfel de comportamente. Unele studii sugerează că victimizarea este corelată pozitiv cu unele probleme precum anxietatea, depresia, ideeație suicidală (Kaltiala-Heino și colab., 1999; Kaltiala-Heino și colab., 2000).

Victimele-agresor reprezintă acea categorie de elevi care sunt agresați de unii colegi, dar care și ei la rândul lor manifestă comportamente de tip *bullying* față de alți colegi. Agresorii-victime prezintă cea mai slabă funcționare psiho-socială, reprezentând un grup cu un risc deosebit de ridicat, caracterizat prin rate mai mari ale problemelor de comportament, un auto-control și o competență socială scăzută, o funcționare în mediul școlar mai slabă, comparativ cu agresorii și cu victimele pasive (Haynie și colab., 2001; Nansel și colab., 2001). De asemenea, această categorie de elevi prezintă: probleme de sănătate mintală, anxietate, simptome psihosomatice, tulburări de alimentație, simptome depresive (Kaltiala-Heino și colab., 2000; Haynie și colab., 2001). Mai mult, aceștia deseori sunt implicați într-un grup deviant și pot fi mai puțin capabili să lege prietenii pozitive cu colegii (Haynie și colab., 2001).

Consecințele *bullying*-ului asupra *copiilor agresori*:

- ▣ se pot angaja în comportamente violente și riscante până la vârsta adultă;
- ▣ abuz de alcool sau alte substanțe în adolescență sau ca adulți;
- ▣ confruntări fizice, vandalizarea și abandonarea școlii;
- ▣ se pot angaja în activități sexuale timpurii și pot ajunge la condamnări penale;
- ▣ abuzivi cu partenerii de viață sau cu copiii lor, risc crescut de a dezvolta comportamente antisociale.

Semne ce denotă că un copil este victimă:

Majoritatea copiilor nu comunică părinților sau cadrelor didactice despre ceea ce li se întâmplă. În mod special, acest lucru este valabil pentru băieți și pentru copiii mai mari. *Motive de a nu spune nimănui despre bullying:*

- ◆ Copiii simt rușine și jenă: este în special cazul băieților pe care societatea i-a învățat să „fie bărbați”, „să fie puternici”, „să nu se plângă mamei”.
- ◆ Se tem de consecințe/răzbunare: neputința și teama copiilor-victime, dorința de a stopa tortura face ca situația să fie percepută ca înfricoșătoare. De asemenea, ei se tem ca situația să nu aibă un impact asupra familiei lor (să nu aibă de suferit și frații, de exemplu).
- ◆ Copiii se tem că nu vor fi crezuți, le este teamă că adulții nu vor lua problema în serios sau nu cred că adulții îi pot ajuta: adulții sunt ocupați, iar problemele copiilor sunt multe. Adesea, părinții, când aud că un copil numește cu cuvinte urâte alți colegi de clasă, consideră că este un aspect lipsit de importanță. Uneori trebuie să treacă mult timp până părinții înțeleg gravitatea problemei. Mulți adulți resping / ignoră bullying-ul, considerându-l ca fiind ceva prin care trec toți copiii și cel mai bine este ca acel copil să evite agresorul ori să-i răspundă cu aceeași monedă.
- ◆ Consideră că este ceva normal să fii abuzat.
- ◆ Nu vor să fie etichetați ca „turnători” sau „trădători”.
- ◆ Copiii nu știu cui să se adreseze.
- ◆ Unele victime cred sincer că celălalt (agresorul) îi iubește. Este mai ales cazul tinerelor adolescente implicate în relații abuzive, dar care sunt ferm convinse că celălalt se poartă așa fiindcă îi pasă de ele.

Chiar dacă un copil nu spune că este victimă a *bullying*-ului, există o serie de semne care comunică despre starea lui. Un adult va putea citi semnele doar dacă este atent și are o relație apropiată cu copilul. Printre semnele cele mai frecvente sunt:

1. Refuzul de a merge la școală sau lipsa de interes față de școală. Dacă copilul găsește motive de a nu merge la școală este un semn că ceva nu este în regulă.
2. Scade reușita școlară. Dacă copilului îi este atât de frică de agresor, încât nu se poate gândi la nimic, cu excepția faptului cum ar putea să-l evite, atunci cu certitudine el nu mai este capabil să acorde atenție temelor în clasă.
3. Merge pe „drumul lung” spre școală sau spre casă. Copiii vor schimba traseul obișnuit pentru a evita contactul cu agresorul.
4. Retragerea / izolarea din familie, de la activități extrașcolare, petrecând tot timpul în camera sa, cu ușa încuiată sau într-un spațiu izolat de restul familiei. Rușinea și umilința care provin din faptul că sunt în mod constant umiliți, determină la copil o dorință de a scăpa de durerea ulterioară umilinței și singura modalitate pentru el este de a se ascunde într-un loc sigur.
5. Dacă copilul este frecvent flămând și spune că nu a fost flămând la prânz sau nu a avut suficient timp pentru a lua prânzul. Cantina sau locul unde copiii iau masa deseori este terenul de luptă pentru agresori. Evitarea cantinei este o modalitate de a evita întâlnirea cu agresorul.
6. Refuzul sau evitarea de a vorbi despre ziua petrecută la școală. Copiii sunt rușinați și umiliți, le este frică că dacă vor vorbi adulților despre situațiile umilitoare, adulții nu vor mai avea respect față de ei.
7. Brusc, copilul dorește să schimbe clasa sau școala.
8. Își pierde hainele, hainele sunt rupte sau are vânătăi și explicațiile nu sunt în concordanță cu leziunile.
9. Copilul are probleme digestive, dureri de cap, probleme cu somnul, etc. Stresul cauzează eliminarea cortizonului. Cortizonul pregătește corpul pentru a reacționa prin luptă sau fugă.

CONSECINȚELE *BULLYING*-ULUI

Consecințele *bullying*-ului asupra *victimei* pot fi majore, precum:

LA NIVEL PSIHOLAGIC:	LA NIVEL COMPORTAMENTAL:
✓ dezvoltarea unei atitudini negative față de școală ca mediu nesigur ✓ motivație scăzută pentru activitățile școlare ✓ criză de identitate – atitudini negative față de sine, lume și viitor ✓ sentimente de neajutorare ✓ scăderea stimei de sine ✓ sentimente de vinovăție ✓ criză de singurătate ✓ coșmaruri frecvente ✓ frică și anxietate ✓ stări depresive ✓ gânduri suicidale	✓ obiecte personale sau vestimentare pierdute sau distruse; ✓ schimbări în tabieturile alimentare, cum ar fi mâncatul în exces sau săritul peste mese (copiii pot veni flămânzi de la școală pentru că nu și-au mâncat pachetul); ✓ fuga de acasă, auto-mutilare sau preocupare legată de suicid ✓ comportament delinquent ✓ criminalitate ✓ violență ulterioară în școală
LA NIVEL SOCIAL:	LA NIVEL SOMATIC:
✓ pierderea prietenilor sau evitarea situațiilor sociale ✓ pierderea interesului de comunicare cu ceilalți ✓ excludere și dificultate în relaționare respingerea semenilor ✓ abilități reduse de ajustare la stres, de rezolvare de probleme ✓ nivel redus al autonomiei	✓ tulburări ale somnului ✓ tulburări digestive ✓ vânătăi și alte traumatisme inexplicabile; ✓ dureri frecvente de cap sau de stomac, înainte de a merge la școală;

Pentru verificarea cunoștințelor, după parcurgerea acestui capitol, vă invităm să completați chestionarul din ANEXA 3. Acoperiți coloana a treia a chestionarului și încercați să răspundeți cât mai onest.

CAPITOLUL III

CE ESTE DE FĂCUT?

Rolul școlii este acela de a oferi o educație adecvată tuturor elevilor. Pentru a atinge acest obiectiv, este nevoie de un mediu stabil și securizat. Bullying-ul, prin natura sa, minează calitatea educației. Cercetările arată că bullying-ul are efecte pe termen scurt și pe termen lung asupra stării de bine mental și fizic a elevilor, asupra angajamentului acestora față de școală, asupra încrederii în sine și asupra capacității de a-ți stabili și a-ți urmări obiectivele.

În școală, bullying-ul poate fi abordat cu fermitate printr-o serie de măsuri și de strategii prin care toată comunitatea școlară să poată acționa eficient în fața acestui comportament. Deși este cunoscut faptul că factorii familiari și societali joacă un rol substanțial în producerea acestui comportament, școala poate îndeplini un rol crucial în prevenirea comportamentelor de tip bullying. Inițiativele școlii pot, pe de o parte, să întărească comportamentele pozitive anti-bullying, și pe de altă parte să contracareze încercările nereușite ale părinților de a schimba comportamente inadecvate. Părinții și elevii au un rol important și responsabilitatea de a ajuta școala să prevină comportamentul de tip bullying ce se petrec atât în școală, cât și în activitățile legate de școală (drumul către școală, tabere, excursii, cantonamente).

Art. 1 (1) din Anexa 1 a Normelor Metodologice pentru *Legea Anti-bullying în Școli prevede: "în vederea creării și menținerii unui mediu sigur și pozitiv în școală, unitățile de învățământ sunt obligate să identifice eventualele probleme/situații de risc, inițiind propuneri cu privire la tipurile de prevenire și intervenție necesare, pe care, după aprobarea în consiliile de administrație, le vor transmite inspectoratelor școlare, în vederea avizării și monitorizării."*



REFLECȚIE: Urmând pașii descriși mai jos, creați, prin colaborare, o politică anti-bullying în școala voastră, pornind de la contextul actual și de la situațiile reale cu care se confruntă școala.

1. Privire de ansamblu asupra școlii;
2. Dezvoltarea unui cod de conduită;
3. Privire de ansamblu asupra disponibilității și atitudinii profesorilor de a lucra cu copii-victimă și propunerea de activități de remediere;
4. Punerea în aplicare a politicii anti-bullying în școală.

SĂ DETALIAM!

1. Să aruncăm o privire de ansamblu asupra școlii!

Unde suntem, care este cultura noastră?

Pentru a porni de la starea de fapt existentă în școala noastră, este necesară completarea tabelului de mai jos. Acesta cuprinde toți factorii implicați, de la administrație, la profesori și la elevi și urmărește identificarea factorilor de risc și de protecție din școală și comunitate. Mai jos aveți un exemplu. Tabelul necompletat, pe care îl va completa un grup de lucru format din 4-6 profesori și elevi, se găsește în **ANEXA 4**.

	Acțiuni care permit sau încurajează bullying-ul	Ce ar fi de făcut pentru a-l diminua	Factori ce pot afecta implementarea unei politici anti-bullying în școală
Elevii	lipsa de respect pentru diversitate;	tematici adecvate în cadrul orelor de dirigenție;	la orele de dirigenție se tratează cu superficialitate temele de actualitate;
			rezistența la ceea ce vine din exterior;
	lipsa de respect pentru proprietatea școlii sau a altuia;		
	lipsa unei educații pro-sociale;		
Profesorii	lipsa unei acțiuni comune, concertate, de combatere a bullying-ului;		
	lipsa de sancționare a TUTUROR conduitelor de tip bullying din școală;		
Direcțiunea	lipsa unui cod de conduită asumat și respectat de toată lumea;	elaborarea unui cod de conduită;	
	lipsa de efort pentru crearea unei școli incluzive;	verificarea din timp în timp a listei de indicatori ai incluziunii (ANEXA 5) și implementarea de măsuri menite să crească indicele de incluziune;	
Comunitatea			

2. Să dezvoltăm un cod de conduită în școală!

După ce am completat fișa de mai sus, în funcție de rezultatul obținut, direcțiunea, împreună cu corpul profesoral, va dezvolta un cod de conduită în baza principiilor de mai jos:

1. Toți copiii au dreptul la integritate fizică;
2. Toți copiii au dreptul la protecție împotriva oricărei forme de abuz și exploatare;
3. Toți copiii au dreptul să-și exprime punctul de vedere și să fie luați în seamă. Dacă această condiție nu este respectată, nu putem asigura protecția copiilor care se află în responsabilitatea noastră;
4. Copiii sunt afectați direct de violența dintre adulți și dintre adulți și copii, mai ales când este vorba despre adulții în a căror responsabilitate se află, de aceea trebuie ajutați și susținuți atunci când se confruntă cu aceasta.
5. Copiii nu pot fi învinovați pentru abuzurile și exploatarea a căror victimă sunt și nu ei dețin responsabilitatea principală în asigurarea propriei protecții. Deși sunt multe lucruri pe care le pot face să se mențină în siguranță, responsabilitatea finală aparține adultului de lângă ei.
6. Adulții care lucrează cu copii trebuie să fie conștientizați cu privire la impactul pe care îl au stereotipurile/prejudecățile/discriminarea și oprimarea pe bază de vârstă, gen, rasă, etnie, cultură, dizabilitate, orientare religioasă sau caracteristici personale.
7. Deși intervenția noastră trebuie să fie centrată pe copil, trebuie și să identificăm și să lucrăm cu adulți siguri și care protejează copilul din școală, familie și comunitate.
8. Siguranța copilului trebuie să fie un subiect transversal pe care să-l abordăm în orice activitate desfășurăm și în orice temă dezbatem cu copiii.
9. Lucrul în echipă, consecvent, făcut cu respectarea scrupuloasă a regulilor anti-bullying este esențial pentru protejarea celor mai vulnerabili.

3. Să stabilim care este atitudinea profesorilor cu privire la lucrul cu copii-victimă!

Aveți mai jos un instrument dezvoltat pentru măsurarea atitudinii personalului care lucrează cu copii-victimă. Este vorba, în primul rând, de abilitatea de a lua în considerare copilul, de a-l asculta și a-l crede, dar și de a-l susține și capacita. În cazul în care cei cărora li se aplică acest chestionar obțin punctaje mici, sunt necesare cursuri de formare și ateliere care să le crească această capacitate. Este de dorit ca tot corpul profesoral să aibă dezvoltate aceste abilități pentru ca școala să devină un loc nepropice bullying-ului.

În **ANEXA 6** regăsiți tabelul de mai jos în forma pe care să o aplicați profesorilor. Mai jos aveți punctajul și interpretarea.

		De acord	Parțial de acord	Parțial dezacord	Dezacord total
1.	Copilul are un cuvânt de spus în chestiunile care îl privesc.	4	3	2	1
2.	Bullying-ul poate fi din vina victimei.	1	2	3	4
3.	Copiii nu ar trebui să se plângă dacă sunt victimele bullying-ului.	1	2	3	4
4.	Bullying-ul este întotdeauna vina agresorului.	4	3	2	1
5.	Copiii victime ale bullying-ului sunt terminați, nu mai au nicio șansă.	1	2	3	4
6.	Este responsabilitatea mea să trag la răspundere adulții și persoanele de referință pentru copii care dau vina pe victimă când vine vorba despre bullying.	4	3	2	1
7.	Dacă ești victima bullying-ului în copilărie nu devii neapărat agresor.	4	3	2	1
8.	Uneori e ok să faci victima bullying-ului să se simtă rușinată.	1	2	3	4
9.	Este responsabilitatea mea să cred și să susțin copilul victimă a bullying-ului indiferent de ce cred ceilalți.	4	3	2	1
10.	Copiii pot inventa povești despre cum au fost hărțuiți pentru a obține anumite avantaje.	1	2	3	4
11.	Copiii pot suferi de bullying în familie.	4	3	2	1
12.	Copiii merită să te porți frumos cu ei, să-i susții și să îi ajuți dacă sunt hărțuiți și aceasta este responsabilitatea mea.	4	3	2	1
13.	Este responsabilitatea mea să lucrez cu mine pentru a-mi corecta percepțiile cu privire la abuzurile de orice fel suferite de copii și să discut cu un coleg/supervizor atunci când constat că tind să învinovățesc copilul.	4	3	2	1
14.	Copiii victime ale hărțuirii nu își mai revin și nu pot duce o viață normală, împlinită.	1	2	3	4

Interpretare:

- **56-46** de puncte: indică o atitudine deschisă, prietenoasă copilului; adultul crede în copil și are valorile necesare lucrului cu copilul victimă

- **45-35 de puncte:** adultul are anumite atitudini în defavoarea copilului victimă. Managerul sau supervisorul trebuie să facă coaching cu aceste persoane, cu discreție, până la modificarea semnificativă a atitudinii lor față de copilul-victimă.
- **sub 34 de puncte:** adultul nu este încă pregătit să lucreze cu copii victimă. Managerul sau supervisorul trebuie să organizeze în prealabil sesiuni de formare cu aceste persoane pentru a corecta atitudinile negative identificate și a instaura acțiuni de remediere. <https://fliphtml5.com/jwiz/hadq/basic>.

4. Să punem în practică o politică anti-bullying

Implementarea unei politici anti-bullying în școală se face în mai multe etape. Nu este realist să gândim că, după semnarea documentului numit "politică anti-bullying" și după afișarea diagramei din "Normele Metodologice pentru Politica Anti-bullying în Școli" fiecare va ști ce are de făcut și va face ceea ce este necesar pentru a opri acest fenomen.

- ◆ **Primul pas** în crearea unui mediu nepropice bullying-ului este crearea unui spațiu în care copiii să se simtă în siguranță, să aibă curajul să-și expună problemele și încrederea că există un adult diligent care va interveni.
- ◆ **Al doilea pas** este educarea elevilor și a profesorilor cu privire la fenomenul de bullying și modalități de intervenție.
- ◆ **Al treilea pas:** Bullying-ul este bine definit, există o Politică Anti-bullying în școală și un Cod de conduită asumat și respectat de toți. Comunitatea se implică.

◆ Primul pas

CREEAZĂ UN SPAȚIU INCLUZIV	DĂ VOCE COPIILOR
• creați un spațiu sigur în școală, unde copiii să își poată exprima liber opiniile • asigurați participarea tuturor copiilor la acțiunile școlii • formați toți profesorii ca mentori pentru elevi	• oferiți informații adecvate copiilor, pentru ca ei să-și poată formula și susține opiniile • educați toți copiii să spună "NU" atunci când este cazul, fără să se simtă vinovați • oferiți copiilor diverse modalități de exprimare a opiniilor
ASCULTĂ COPILUL	IA ÎN CONSIDERARE COPILUL
• asigurați existența unei persoane responsabile să asculte opiniile copilului • are persoana respectivă putere de decizie? • copiii știu cui să-și comunice părerile/problemele?	• opiniile copilului sunt luate în considerare de factorii de decizie? • există proceduri care să certifice că opiniile copilului sunt luate în serios? • copiii au acces la feedback cu privire la deciziile luate în legătură cu lucrurile care îi privesc?

♦ **Al doilea pas:** educarea elevilor și a profesorilor în legătură cu fenomenul de bullying, cu modalitățile de intervenție și cu politica anti-bullying din școală. De acest subiect, se ocupă în continuare Capitolul 4, care propune o serie de lecții / ateliere care pot fi lucrate direct cu elevii în cadrul orelor de dirigiență sau în cadrul altor activități curriculare și extracurriculare. De asemenea, în capitolul final Bibliografie și Resurse veți mai găsi și alte sugestii de pagini web și materiale din care vă puteți inspira pentru a pune în practică activități adecvate vârstei și nivelului de înțelegere al elevilor dvs.

♦ **Al treilea pas: Crearea unei Politici anti-bullying** (care va fi dezvoltată de către conducerea școlii împreună cu cadrele didactice), pe baza tabelului din **ANEXA 4**, lucrat de profesori împreună cu elevii, și ea va cuprinde:

I. PRINCIPII DE BAZĂ

II. DEFINIREA TERMENILOR

definirea precisă a termenului de bullying

enumerarea fenomenelor care sunt considerate de bullying

III. RESPONSABILITĂȚI – Mecanismul de raportare și de intervenție, respectiv **Diagrama intervenției**, care poate fi preluată din Normele Metodologice pentru Politica Anti-bullying în școli)

cui raportăm (cine este adultul responsabil în școală, cui raportează el, din cine este format task-force-ul care intervine);

în ce mod (verbal, în scris, printr-o metodă care să asigure confidențialitatea celui care anunță situația, etc);

ce măsuri se vor lua;

care este indicatorul că situația poate fi închisă.

IV. MĂSURI ce vor fi luate în școală cu privire la fenomenele de bullying:

Măsuri de prevenire - educaționale - (formarea atitudinii civice la copii, formarea profesorilor

Măsuri de intervenție – procedura care se pune în practică atunci când apare un caz de bullying

Măsuri de reparare – (mediere restaurativă, consilierea victimei, a bully-ului și a martorilor).

SUCCESE!

CAPITOLUL IV

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ELEVI

Sesiune	Titlu	Conținut
Sesiunea 1	Cine sunt eu?	Elevii își identifică și apreciază propriile abilități și talente ca pas important în creșterea stimei de sine.
Sesiunea 2	Nevoile și drepturile noastre	Elevii identifică de ce are nevoie un copil pentru a crește frumos și armonios și află despre dreptul la protecție așa cum este el stipulat în Convenția Drepturilor Copilului.
Sesiunea 3	Harta emoțiilor și sentimentelor.	Elevii discută despre cele patru emoții de bază și despre semnele fiziologice prin care acestea sunt recunoscute (cu accent pe frică, tristețe și furie)
Sesiunea 4	Despre siguranță. Mediul meu	Elevii identifică situațiile periculoase, ca punct de plecare pentru discuțiile ulterioare despre protecție.
Sesiunea 5	Alegeri bune și rele	Elevii discută despre cum îți influențează alegerile pe care le faci viața, sănătatea și siguranța.
Sesiunea 6	Scenarii – cum reacționezi în caz de pericol	Elevii explorează situații frecvente de bullying și dezvoltă strategii de rezolvare.
Sesiunea 7	O mână de ajutor. Cartarea rețelei mele de protecție	Elevii identifică persoanele resursă la care pot apela în cazul în care sunt victimele/martorii unor situații de bullying.
Sesiunea 8	Cum îi protejăm pe ceilalți	Elevii explorează modalitățile prin care se pot proteja mai bine, atât pe ei cât și pe ceilalți.
Sesiunea 9	Cum să fim în siguranța online?	Elevii află cum se pot menține în siguranță în mediul online.
Sesiunea 10	Spune NU! PĂRĂSEȘTE LOCUL SPUNE CUIVA!	Elevii află care este mecanismul de raportare și de rezolvare a situațiilor de bullying sau a oricărei situații care pune în pericol integritatea lor și a celorlalți.

Sesiunile pot dura 30-50 de minute, în funcție și de numărul de elevi participanți!

Obiective:

- *Elevii își identifică și apreciază propriile abilități și talente ca pas important în creșterea stimei de sine.*
- *Inter-cunoaștere.*

SESIUNEA 1. CINE SUNT EU?

Elevii lucrează în perechi: doi câte doi, de preferat copii care nu se cunosc, ei își povestesc diverse lucruri despre ei, de exemplu ce le place, ce nu le place, când și unde se simt bine, la ce sunt ei cei mai buni, pe cine stimează, pe cine consideră un bun exemplu. Ce și-ar dori să facă atunci când vor fi mari, cum și-ar dori să fie ca oameni. În funcție de vârsta lor, ne putem ajuta de materiale auxiliare: copiilor mici le putem da contururi de om pe care să scrie sau să deseneze ce au ei special, ori le putem desena conturul pe o coală A0 pe care s-o împodobească ulterior. Apoi, după ce și-au spus povestea, îi putem stimula să grupeze figurinele în funcție de afinități, astfel încât să vadă ce au în comun unii cu alții.

Dacă grupul de elevi este de vârstă mai mare, putem organiza totul sub formă de interviu: copiii își iau interviuri unii altora, scriu o poveste despre cel intervievat și apoi o prezintă grupului. După care stabilesc ce au în comun și ce-i diferențiază.

**SESIUNEA 2. NEVOILE ȘI DREPTURILE NOASTRE**

În sesiunea 1 am discutat despre ce ne face aparte pe fiecare dintre noi. Prin urmare, fiecare om are valoarea lui și toți avem dreptul la o viață protejată de

abuzuri de orice fel. Toți avem anumite nevoi care, împlinite, ne oferă o bază solidă de pornire în viață. În plen, întrebați elevii care sunt nevoile unui copil (cu accent pe nevoile de siguranță și de protecție). Treceți-le pe o coală de flipchart, având grijă să faceți diferența între nevoi reale și nevoi imaginate (capricii). Atrageți atenția copiilor că nevoile reale țin de fiecare dintre noi și nu încalcă nevoile celorlalți. Apoi vorbiți despre dreptul copiilor la protecție. Întrebați elevii de ce consideră ei că trebuie protejați copiii și cine consideră că trebuie/îi poate proteja. Notați ideile lor pe o coală de flipchart.

Citiți-le textul cu privire la dreptul la protecție, așa cum apare el în **ARTICOLUL 19 al Convenției ONU cu privire la Drepturile Copilului!**

- 1. Statele părți vor lua toate măsurile legislative, administrative, sociale și educative corespunzătoare, în vederea protejării copilului împotriva oricăror forme de violență, vătămare sau abuz, fizic sau mental, de abandon sau neglijență, de rele tratamente sau de exploatare, inclusiv abuz sexual, în timpul cât se află în îngrijirea părinților sau a unuia dintre ei, a reprezentantului ori reprezentanților legali sau a oricărei persoane căreia i-a fost încredințat.**
- 2. Aceste măsuri de protecție vor cuprinde, după caz, proceduri eficiente pentru stabilirea de programe sociale care să asigure sprijinul necesar copilului și celor cărora le-a fost încredințat, precum și pentru instituirea altor forme de prevenire și pentru identificarea, denunțarea, acționarea în instanță, anchetarea, tratarea și urmărirea cazurilor de rele tratamente aplicate copilului, descrise mai sus, și, dacă este necesar, a procedurilor de implicare judiciară.**

Împărțiți copiii în grupuri de câte patru și dați ca temă grupurilor să discute despre abuz și despre formele de abuz pe care le cunosc! Încurajați-i să dea exemple din experiența lor, eventual din școală sau din locurile pe care le frecventează (parc, loc de joacă, vestiar, drumul spre casă, etc) fără a numi protagoniștii!

Încheiați exercițiul cu o discuție în plen și cu centralizarea informațiilor cu privire la:

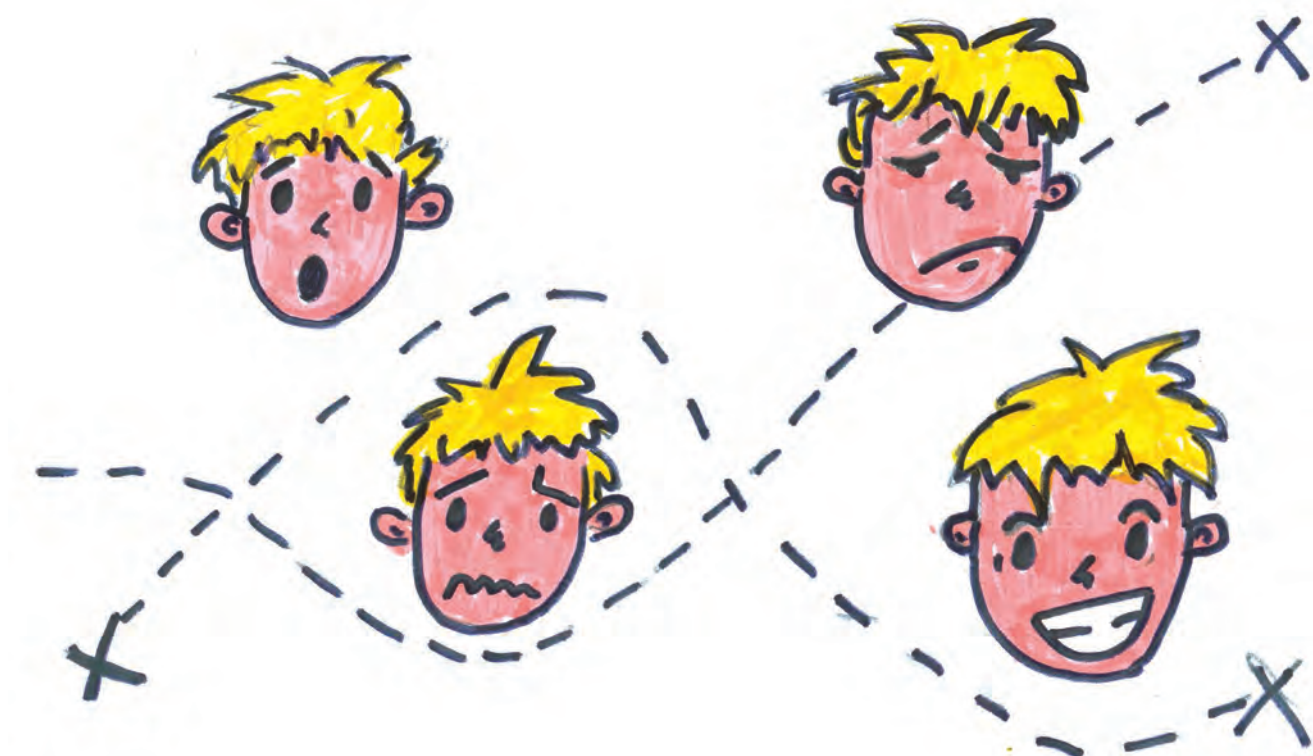
- care sunt lucrurile de care trebuie protejați copiii?
- cine ar trebui să îi protejeze?
- ce este de făcut atunci când cei care ar trebui să îi protejeze nu o fac?

Explicați copiilor că în sesiunile viitoare veți discuta mai mult despre aceste lucruri!



SESIUNEA 3. HARTA EMOȚIILOR

Elevii discută despre cele șase emoții de bază și despre semnele fiziologice prin care acestea sunt recunoscute (cu accent pe frică, tristețe și furie). **Obiectivul** constă în *recunoașterea și denumirea emoțiilor, precum și identificarea semnalelor date de acestea.*



Împărțiți grupul de copii în subgrupuri de câte trei și dați fiecărui grup o hârtie cu contur de om. Denumiți emoțiile de bază (*bucurie, tristețe, frică, furie, surprindere, dezgust*) și rugați elevii să **deseneze pe conturul personajului lor** unde și cum resimte acesta emoțiile respective. Lăsați copiii să dezbată, apoi discutați în grupul mare despre fiecare emoție în parte! Subliniați faptul că, de multe ori, organismul ne dă indicii cu privire la ceea ce simțim și că aceste indicii ne ajută să repetăm experiențele pozitive și să ne ferim de cele nocive! Păstrați contururile acestor personaje, deoarece le vom mai folosi într-o sesiune ulterioară!

SESIUNEA 4. DESPRE SIGURANȚĂ. MEDIUL MEU

Elevii identifică situațiile periculoase, ca punct de plecare pentru discuțiile ulterioare despre protecție. Cereți copiilor să deseneze harta locurilor pe care ei le frecventează. Ideal ar fi ca la acest desen să contribuie tot grupul, cu condiția ca numărul copiilor să o permită. Dacă numărul de copii este mare, cereți unui număr de 1-2 copii să deseneze harta în funcție de inputurile venite de la ceilalți copii. Apoi, cu harta sub ochi, cereți copiilor să spună care dintre locurile desenate pe hartă sunt (sau pot deveni periculoase) și din ce motiv. Cereți să dea exemple din experiența lor. Cereți copiilor să pună accentul pe zonele pe care le consideră cu risc și să identifice cine sau ce face ca acele locuri să fie periculoase.

SESIUNEA 5. ALEGERI BUNE ȘI RELE

Elevii discută despre cum îți influențează viața, sănătatea și siguranța alegerile pe care le faci. *Legăți această sesiune de Sesiunile anterioare*, în special de Sesiunile 4 și 2 (eventual de 1). În funcție de rezultatele obținute în sesiunile anterioare, construiți niște studii de caz în care niște copii se expun diferitelor situații și contexte. **Exercițiul pe care îl faceți cu elevii va fi următorul: trasați pe jos o linie care are scris la un capăt "Foarte riscant" și la celălalt "sigur" sau "deloc riscant".** Apoi citiți situațiile pe care le-ați pregătit și cereți copiilor să se poziționeze pe linia respectivă în funcție de cât de riscantă consideră situația. Apoi discutați cu ei în baza căror argumente au luat decizia respectivă. Activitatea poate continua cu un Power Walk cu personaje care iau decizii bune, respectiv decizii rele.

SESIUNEA 6. SCENARII – CUM REACȚIONEZI ÎN CAZ DE PERICOL

Elevii explorează situații frecvente de bullying și dezvoltă strategii de rezolvare. Pentru această activitate trebuie să pregătiți cartonașe cu situații cu care s-ar putea confrunta copiii, în principal legate de bullying. Împărțiți elevii în grupuri de câte patru și lăsați-i să discute pe baza cartonașelor respective:

- în ce constă riscul situației;
- cine este afectat;
- ce ar putea face în situația respectivă.

Explorați cu copiii care ar putea fi consecințele faptului că nimeni nu ia atitudine. Puneți accentul că tinerii trebuie să recunoască situațiile cu potențial pericol și să iasă din ele pe cât posibil.

SESIUNEA 7. O MÂNĂ DE AJUTOR - CARTAREA REȚELEI MELE DE PROTECȚIE

Elevii identifică persoanele resursă la care pot apela în cazul în care sunt victimele/martorii unor situații de bullying. Explicați elevilor că în această sesiune vor explora cine le poate da o "mână de ajutor" atunci când nu se simt în siguranță sau când au nevoie de protecție. **Dați fiecărui copil o coală A4 pe care să își deseneze mâna. Apoi, împărțiți-le contururi ale unor mâini decupate în prealabil. Acesta sunt "mâinile de ajutor"** întinse către ei. Lăsați copiii să ia câte "mâini de ajutor" consideră că au nevoie și să scrie pe ele ale cui sunt (să se gândească la cine ar putea apela pentru ajutor atunci când nu se simt în siguranță, când se simt nefericiți sau dacă li se întâmplă ceva care ar vrea să nu se mai întâmple).

Amintiți elevilor că sunt mulți adulți cărora le pasă de starea lor de bine și cu care trebuie să vorbească atunci când au o problemă. Pentru elevii mai mari, o metaforă mai potrivită ar putea fi aceea a unei umbrele. Încurajați copiii să-și deseneze singuri propria umbrelă. Sau lăsați-i să-și deseneze mâna și să enumere pe degete care sunt persoanele care i-ar putea ajuta în caz de pericol. De asemenea, întrebați-i cum s-ar putea ajuta între ei când se confruntă cu o situație de bullying.

Priviți desenele copiilor (turul galeriei) și menționați similitudinile pe care le constatați. Persoanele în care copiii au încredere și la care simt că ar putea apela ar trebui să fie persoanele de contact din școală în ceea ce privește situațiile de bullying. Reiterați ideea că fiecare copil are dreptul să fie protejat, să știe împotriva a ce are dreptul să fie protejat și să știe ce are de făcut în situațiile care consideră că îl pun în pericol.



SESIUNEA 8. CUM ÎI PUTEM PROTEJA PE CEILALȚI

Elevii explorează modalitățile prin care se pot proteja mai bine, atât pe ei cât și pe ceilalți. Întrebați copiii ce înțeleg ei prin respect. Care sunt semnele prin care arătăm respect cuiva, care sunt semnele prin care arătăm că ne respectăm. Amintiți-le că printre modalitățile prin care arătăm respect se numără să nu râdem de ceilalți, să nu-i umilim, să nu-i punem în posturi stânjenitoare. **Aduceți contururile umane pe care le-au completat copiii în Sesiunea 3.**

Împărțiți elevii pe grupuri și dați fiecărui grup câte un personaj. Unii își vor alege personajul la care au lucrat, alții nu. Amintiți copiilor că acelea sunt personaje cu emoțiile lor. Cereți participanților să murdărească/ruptă/strice personajele desenate. Urmăriți cu cât "entuziasm" fac asta, deoarece va fi ulterior subiect de analiză (cât de ușor/greu le-a fost). După ce au terminat distrugerea personajelor, cereți-le să găsească o metodă să le readucă în starea în care au fost (să le „ceară scuze”, să le lipească cu bandă adezivă, să le șteargă cu guma, etc. – lăsați copiii să vină singuri cu metoda, nu le-o sugerați dvs.)

La încheierea activității, faceți analiza cu grupul de participanți:

- Cum se simt acum ?
- Cum s-au simțit când desenau și împodobeau personajele?
- Ce au simțit când le-ați cerut să le distrugă?
- Au reușit să le facă la fel, așa cum au fost?
- Ce cred ei că a fost mai greu, să/și distrugă propriul personaj sau pe al altuia? De ce? (pe măsură ce copiii povestesc, le puteți aduce argumente din observațiile pe care le-ați făcut în timpul activității).

Sesiunea se încheie cu soluții:

- Ce ar fi de făcut să nu mai ajungem în situația aceasta?
- Când este momentul să ne oprim?
- Cum să reacționăm când cineva ne cere să distrugem ceva?
- Ce ar fi putut face pentru a preîntâmpina distrugerea materialelor?

(Notați pe flipchart aceste soluții identificate de copii, deoarece ele vor servi ca bază de discuții pentru temele ulterioare – găsirea de metode asertive când "o autoritate" îți cere să devii agresiv. În cazul acesta, "autoritatea" a fost profesorul/educatorul, dar această "autoritate" poate fi și un bully, de exemplu.

SESIUNEA 9. BULLYING-UL ONLINE

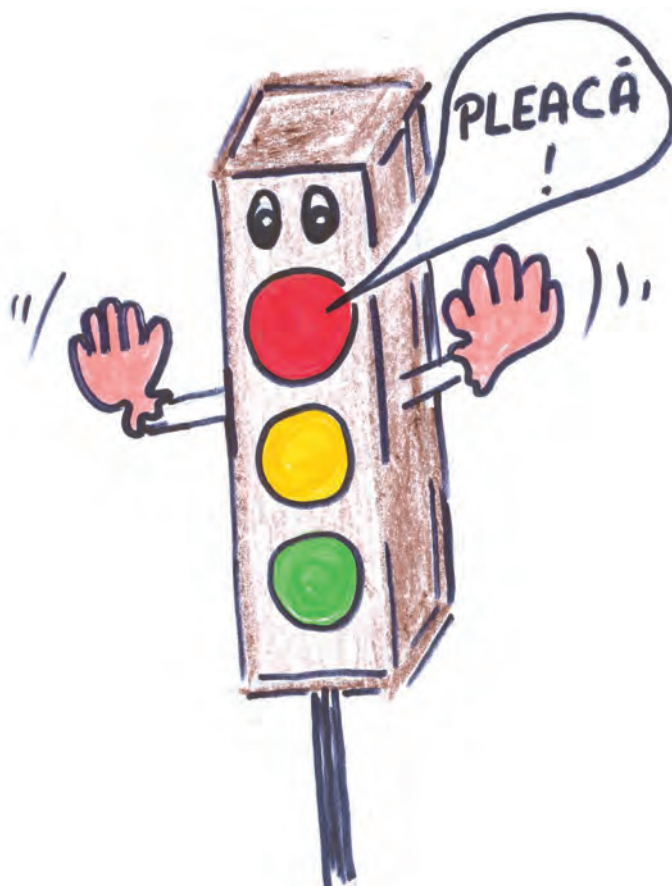
Elevii află cum se pot menține în siguranță în mediul online. Începeți sesiunea prin a întreba copiii ce **tehnologii folosesc și ce beneficii ne-a adus dezvoltarea tehnologiei. După ce ați făcut centralizarea răspunsurilor pe o jumătate din coala de flipchart, atrageți-le atenția că, pe lângă beneficii, tehnologia vine și cu o serie de pericole.** Cereți-le să dea exemple de pericole, pe care le scrieți în coloana a doua. Întrebați elevii dacă știu pe cineva care a fost victima bullying-ului online. Dacă nu au exemple concrete rugați-i să își imagineze câteva potențiale pericole. Discutați despre cum se simt când o postare a lor este apreciată. Dar când este criticată? Dar când este ignorată? Ce gândesc și ce fac în aceste situații? Ce este de făcut dacă un coleg a postat o poza stânjenitoare cu tine?

Împărțiți grupul în subgrupuri de câte patru persoane și dați ca temă grupurilor să scrie un set de reguli pentru siguranța online pentru colegii lor mai mici (eventual întrebați-i dacă au frați mai mici ce sfaturi le-ar da și când s-ar îngrijora pentru aceștia suficient de tare încât să spună părinților). Reuniți grupurile în plen și faceți un poster cu ideile și cu mesajele lor.⁹

SESIUNEA 10. SPUNE NU! PĂRĂSEȘTE LOCUL! SPUNE CUIVA!

Copiii află care este mecanismul de raportare și de rezolvare a situațiilor de bullying sau a oricărei situații care pune în pericol integritatea lor și a celorlalți. Explicați copiilor că, prin sesiunile de până acum, am învățat să recunoaștem situații de pericol/abuz/bullying și am identificat emoțiile și sentimentele pe care le trăiesc protagoniștii. **Obiectivul școlii noastre este acela de a avea o școală fără bullying, de aceea este important ca, oricând întâlnim un astfel de comportament, să putem spune NU!, să evităm/să ieșim din acea situație – PĂRĂSEȘTE LOCUL! – și să căutăm ajutor/susținere din partea celorlalți – SPUNE CUIVA!** Folosiți în această sesiune jocurile de rol și informațiile din **ANEXA 7**.

Împărțiți elevii în grupuri. Stimulați-i să facă un plan de acțiune pe care să-l discute apoi în grupul mare! Dați-le temă pentru o dată ulterioară să creeze un material pentru colegi în care să le aducă la cunoștință aceste reguli (poate fi o poezie, un cântec rap, un dans, un poster, un articol pe pagina școlii, un teatru forum sau orice metodă creativă care le este la îndemână)! Încheiați **cursul într-o notă pozitivă, care să motiveze copiii să se implice în propria protecție și protecția celorlalți!**



⁹ Pentru mai multe resurse: www.thinkuknow.co.uk

CAPITOLUL V

PROGRAM DE FORMARE PENTRU PROFESORI ȘI FACILITATORI

Prevenirea și eliminarea bullying-ului din școală este una dintre responsabilitățile cadrelor didactice. Însă, de multe ori, profesorilor le este greu să se ocupe de această chestiune din cauza mai multor factori:

- ◆ situațiile de bullying sunt greu de observat și este greu de făcut diferența între bullying și conflictele repetate între copii;
- ◆ agresivitatea este percepută, de multe ori, ca ritual de inițiere sau ca fiind normală sau ca fiind o etapă de dezvoltare a copilului;
- ◆ copiii nu raportează situațiile de bullying;
- ◆ cadrele didactice nu știu să răspundă acestor situații și atunci le ignoră sau se fereșc să fie martori la ele;

Pentru a ajuta un copil-victimă a bullying-ului:

- ▶ discutați incidentul;
- ▶ oferiți copilului ocazia să discute despre ce s-a întâmplat și despre ceea ce simte, arătând simpatie și suport. Încercați să înțelegeți împreună ce s-a întâmplat;
- ▶ discutați împreună cu copilul ce este de făcut pentru ca el să fie în siguranță;
- ▶ învățați-l cum să se comporte dacă bullying-ul continuă;
- ▶ învățați copilul la cine să apeleze dacă bullying-ul nu încetează;
- ▶ încercați să implicați copilul agresat în activități care să-i favorizeze interacțiunea cu copii de vârsta lui, pentru ca el să beneficieze de susținerea lor;
- ▶ întăriți rețeaua de suport a copilului; vorbiți cu prietenii și cu familia să-l ajute;
- ▶ Urmăriți copilul, să-i fie bine;
- ▶ Dacă este nevoie, contactați părinții și discutați cu ei despre ce s-a întâmplat, precum și ce măsuri a luat școala legat de incident.

Pentru a ajuta agresorul:

Este important de ținut seama că nu doar victima bullying-ului are nevoie de ajutor, ci și agresorul. Nu priviți comportamentul agresiv al copilului ca pe o copilărie ➤ Dacă un comportament agresiv este lăsat să continue, va deveni un stil de viață, iar copilăria este un moment propice educației.

Discutați deschis cu copilul pentru a vedea ce l-a determinat să se comporte agresiv ➤ Uneori, când copiii sunt victime ale violenței sau abuzului din partea părinților sau a fraților, ei își redirecționează frustrările către alți copii.

În aceste situații, este inutil să-ți canalizezi eforturile pentru pedepsirea agresorului. O variantă mai bună ar fi schimbarea comportamentului copilului într-un comportament acceptabil social ➤ Adeseori, pedepsirea agresorului nu-i va stopa comportamentul. Este mai important să arăți copilului că îl accepți ca persoană, însă nu accepți un astfel de comportament agresiv.

- ▶ descrieți, cu calm, copilului, comportamentul său și explicați-i de ce aceasta este o formă de bullying;
- ▶ explicați, cu calm, agresorului, efectele comportamentului lui asupra celuilalt copil;
- ▶ încercați să înțelegeți ce s-a întâmplat din perspectiva agresorului;
- ▶ explicați-i că acest tip de comportament nu este acceptabil și amintiți-i la ce fel de comportament vă așteptați din partea lui;
- ▶ Faceți-l să înțeleagă responsabilitatea pe care o au și faptul că propriile acte au consecințe;
- ▶ dacă nu puteți stopa comportamentul agresiv al copilului, în cel mai rău caz, acesta ar putea fi mutat la altă școală (nu victima, ca de obicei, ci agresorul).

Profesorii trebuie să fie conștienți că cel mai bun mediu pentru procesul educativ este unul sigur. Un profesor bun:

- ▶ nu se concentrează numai pe predare, ci și pe crearea unui mediu sigur;
- ▶ identifică semnele bullying-ului și reacționează în consecință;
- ▶ vede când un copil este abătut sau marginalizat;
- ▶ încearcă să afle cauzele unui astfel de comportament;
- ▶ susține copiii-victime și încearcă să oprească comportamentele de tip bullying;
- ▶ ajută copiii să învețe noi modalități de a se comporta când cineva îi hărțuiește și nu le spune că "nu ar trebui să acorzi importanță" sau "răzbună-te și tu pe el";
- ▶ ajută agresorul să-și modifice comportamentul;
- ▶ dă copilului modele de comportament.

Sfaturi pentru profesori:

- ▶ ajutați copilul să înțeleagă că în școala dvs. nu se acceptă comportamentele agresive, indiferent către cine sunt ele îndreptate. Stabiliți reguli ferme de pedeapsă a comportamentelor de tip bullying care vor fi aplicate în cazul în care situația de bullying continuă;
- ▶ învățați copiii să-și atingă obiectivele prin metode constructive, pentru ca ei să aleagă metode non-violente de rezolvare a problemelor; demonstrați-le dvs. înșivă aceasta prin modul de relaționare cu ei;

- ▶ sporiți măsurile de control asupra copilului și fiți aproape când aceștia se joacă împreună cu alți copii. Încurajați-i să se implice în competiții sportive, dați-le sarcini creative și implicați-i în activități extracurriculare. Implicarea în acest tip de activități le va permite să-și canalizeze energia într-o manieră civilizată și socială și le va scădea gradul de agresivitate;
- ▶ fiți un exemplu pozitiv de comportament. Prin observarea dvs, copilul va învăța cum să îi trateze pe cei din jur cu bunăvoință și cu respect. În situațiile în care un copil a dat dovadă de agresivitate, arătați-i un alt tip de comportament prin care să-și atingă scopurile fără a recurge la violență psihologică (amenințare, insulte) sau fizică;
- ▶ în situațiile dificile, contactați un psiholog. Există metode speciale prin care copilul să înțeleagă de ce se comportă așa și prin care să învețe să le facă față într-un mod diferit;



Cum să discuți la clasă despre bullying?

Când discuți despre bullying în clasă este foarte important să nu acuzi. Nu trebuie căutat vinovatul, ci trebuie văzut ce rol au jucat copiii în situația respectivă. Toți copiii pot lua parte la discuție: agresorul, victima și martorii. Însă, dacă agresorul și victima nu vor să ia parte la discuție, aceasta poate fi purtată doar cu martorii.

Subiectele care vor fi discutate pot fi:

- ▶ Ce s-a întâmplat? Cereți copiilor să povestească ce s-a întâmplat din punctul lor de vedere. Ascultați ambele variante!
- ▶ De la ce a pornit situația de bullying?
- ▶ Ce rol au jucat copiii care nu au luat parte direct?
- ▶ Ce efect a avut asupra agresorului prezența celorlalți copii, care nu au intervenit?
- ▶ Cum s-au simțit copiii cât timp s-a desfășurat secvența?
- ▶ Cum se simt acum?
- ▶ Cum cred ei că se simte copilul agresat?
- ▶ Ce pot face să-l ajute să se simtă mai bine?
- ▶ Cum s-ar putea comporta diferit într-o situație similară (să se pună în pielea agresorului, a victimei și, respectiv, a martorilor)?

Discuția cu copiii care au asistat la o situație de bullying îi ajută pe aceștia să înțeleagă ce rol au avut și ei în ce s-a întâmplat și să-și dea seama ce ar fi putut face ca lucrurile să decurgă diferit. Ei pot învăța astfel ce să facă dacă vor fi din nou martorii unei astfel de situații. Este foarte important să susții și să încurajezi copiii care vor să oprească bullying-ul și să ajute victimele.¹⁰ Pentru a ajuta cadrele didactice din școala dvs. să instituie și să contribuie la crearea unui mediu cu toleranță zero la bullying în școală, puteți urma un program de formare. Este important ca la acest program să participe toată lumea iar programul de formare să fie conceput în manieră interactivă, astfel încât strategia anti-bullying a școlii să nu fie impusă, ci să devină a tuturor.

Iată mai jos o sugestie de program de formare! Informațiile cuprinse în cele șase ședințe le găsiți în materialul de mai sus (în modulele anterioare, precum și în anexe).

¹⁰ By Public Health Foundation of Georgia (PHF)

Ședința	Titlu	Despre ce este vorba
Ședința 1	Să înțelegem bullying-ul – Partea I	Noțiuni teoretice: definiție, ce intră în sfera bullying-ului, care sunt caracteristicile bullying-ului. Această ședință poate fi făcută și ca simplă prezentare PowerPoint, de exemplu, cu informații cuprinse în Capitolul II, dar ar fi de preferat să fie folosite și metode interactive, cum ar fi jocurile de rol și studiile de caz, ori dezbaterile (linia valorică sau metoda de tip "acvariu"). Ideal ar fi să se pornească de la situații concrete petrecute în școală care să fie discutate sau, dacă acestea sunt prea sensibile, se poate porni de la studii de caz citate în ANEXA 10 .
Ședința 2	Să înțelegem bullying-ul Partea II	Despre personajele și situațiile care alimentează bullying-ul. ANEXA 2 De asemenea, ședința poate fi făcută ca prezentare PowerPoint cu informații din Capitolele I și II, unde sunt inserate exemple, studii de caz și tipologii recognoscibile. Facilitatorul trebuie să acorde atenție tonului cu care se face discuția pe studiile de caz. Dacă participanții se "ambalează" sau se cantonează în a discuta pățimaș despre anumite situații, un potențial conflict trebuie dezamorsat și discuția trebuie condusă către identificarea de soluții pentru a redresa situația mai mult decât spre victimizare, critici sau acuze.
Ședința 3	Ce este de făcut la diferite niveluri – Partea I	"Copacul bullying-ului. Grupul mare va fi împărțit în patru subgrupe care vor desena, fiecare, pe o coală de flipchart, o parte din următorul copac (colile puse cap la cap trebuie să reconstituie copacul). Apoi grupurile vor încerca să găsească cât mai multe elemente și să le scrie pe post-it-uri: ► rădăcinile (post-it-uri cu cauze) ► trunchi (cine susține bullying-ul) ► îngrășământ (cine îl alimentează) ► fructe (efectele – luați în calcul toate personajele, agresor, victimă, martori, profesori care știu că în școală există bullying, părinți, comunitate).
Ședința 4	Ce este de făcut la diferite niveluri – Partea II	Într-un grup de lucru comun, profesorii completează Tabelul din ANEXA 4 .
Ședința 5	Despre politica anti-bullying	Lucru în grup (atelier comun) pe scrierea politicii. La acest grup participă toți profesorii. Dacă corpul profesoral este foarte mare, se va lucra pe grupuri mici, apoi datele vor fi coroborate de un grup de lucru desemnat (task-force). Grupurile vor lucra pe: ► identificarea de măsuri de prevenție, de inter-venție și de reparare. ► identificarea resurselor.
Ședința 6	Ce este un cod de conduită	Scrierea codului de conduită în ceea ce privește bullying-ul în școală. Profesorii vor contribui cu idei cu privire la crearea unui cod de conduită în câteva puncte și subpuncte, care să fie ușor de citit, de înțeles și de urmat. Acest cod de conduită va fi făcut cunoscut tuturor celor care își desfășoară activitatea în școală, de la direcțiune, la corp profesoral, personal auxiliar, elevi, aparținători, comunitate. De asemenea, la venirea în școală a unor elevi sau profesori noi, acest cod de conduită trebuie prezentat în procesul de inducție și asumat.

CAPITOLUL VI

LECTORAT PENTRU PĂRINȚI: CUM FACEM?

Dacă aveți ocazia, în cadrul ședințelor cu părinții, pe lângă chestiunile administrative discutate, încercați să organizați și sesiuni de formare legate de bullying, în care, pe de o parte, să aduceți la cunoștința părinților eforturile pe care le face școala pentru a diminua bullying-ul și, pe de altă parte, să faceți educația părinților cu privire la atitudinile care duc la diminuarea fenomenului de bullying și cum își pot ajuta copiii să nu fie victime ale bullying-ului.

În tabelul de mai jos sunt cuprinse câteva sugestii cu privire la temele pe care le-ați putea aborda în cadrul acestor întâlniri cu părinții, precum și niște "fișe de lucru" pentru ca părinții să poată lucra acasă cu copiii pe temele respective. Pentru un impact maxim, nu țineți părinților prelegeri, ci invitați și elevii să participe, eventual să le prezinte ei ce se face în școală pentru a lupta contra bullying-ului. Acest lucru poate fi făcut prin mici scenete de teatru, precum și prin alte metode interactive – „vânătoare de comori”, „ruletă”, etc. Nu vă temeți, elevii sunt suficient de creativi și, dacă vor fi stimulați, vor veni cu idei minunate prin care să ajungă la inima părinților și să-i sensibilizeze cu privire la acest aspect. Pregătiți aceste ședințe împreună cu elevii care doresc să se implice.

Ședința	Titlu	Conținut
Ședința 1	Să observăm! Nu tot ce se întâmplă e rea intenție.	Exerciții de observare a jocului/tipului de relaționare al copilului. Dezbateri pro/ contra pe scenarii
Ședința 2	Să discutăm cu copilul despre monologul interior!	Propuneri de scenarii de discutat cu copilul
Ședința 3	Cum trăiesc emoțiile?	
Ședința 4	"Spune stop!"	Borcanul cu capac.
Ședința 5	Acționez acum, primesc (sau plătesc) mai târziu. Raportează de o manieră asertivă!	Discuție cu copilul despre posibilele consecințe ale acțiunilor noastre.

Fișe de lucru

Tema 1

Nu tot ce se întâmplă este rea intenție!



Pentru a vă ajuta copilul să observe cu atenție situațiile în care este implicat și să descopere potențialul conflictual din ele, puteți juca un „joc”, fiind periodic „detectivi” unul pentru altul. Ideea acestui joc este de a identifica situațiile în care anumite comportamente au fost făcute cu rea intenție sau nu, precum și cât de important este să verifiți interpretarea pe care o dai tu unor situații prin discuțiile purtate cu interlocutorul. Inițiați aceste discuții pornind de la situații din copilăria dvs. (auto-dezvăluirile din partea părinților le permit copiilor să înțeleagă aspecte profunde de relaționare umană și să se familiarizeze cu diverse strategii de rezolvare de conflicte).

- Prezentați aceste situații din tinerețea dvs. sau inventați altele, cu referire la viața copilului dvs. și la situațiile pe care știți că le-a avut sau le are în prezent la școală (înlocuiți personajele ca să nu fie prea explicit că îl vizați direct pe el) și identificați împreună cu copilul dacă aceste comportamente au fost intenționate sau doar „accidente” (Cum crezi, a fost ceva gândit special astfel încât să facă rău sau a fost ceva întâmplător/un accident/o neatenție? – așteptați copilul să formuleze exact gândul, rugați-l să argumenteze opinia și, eventual, să dea exemple din viața sa școlară).
- Discutați cu copilul diferențele dintre aceste două tipuri de comportamente (intenționat sau accidental) și stabiliți împreună cum ar fi bine să acționeze el în anumite situații, încât să evite conflictele sau să le rezolve eficient.
- Întrebați copilul dacă a trecut prin situații în care a avut anumite reacții comportamentale/verbale pe care acum le regretă sau de care este mândru (*de exemplu, „Cum crezi, colegul tău a înțeles că nu ai intenționat să-i pui piedica ceea? Ce ai fi putut face ca să te creadă că nu ai făcut-o intenționat?” sau: „Cum de ai reușit să faci astfel, încât prietena ta a înțeles că nu ai dorit să o jignești, ci doar a fost o glumă nereușită?”*).
- Dacă credeți că e necesar, puteți exersa posibile răspunsuri prin jocul de rol.

Acest exercițiu pornește de la observația că, de multe ori, părinții își învață copiii să riposteze și să nu se lase „călcați în picioare!”, însă arareori îi învață cum să nu fie ei înșiși agresori.

Dacă nu aveți inspirație, găsiți mai jos câteva scenarii pe care le puteți pune în discuție:

- ▶ La ora de sport, nu ai fost atent/ă și te-ai încălțat în adidașii altui/altei coleg/e;
- ▶ Lovești un coleg pentru că te-a numit prost/proastă;
- ▶ Rupi foaia din caietul colegului pe care acesta a scris tema de acasă;
- ▶ Întinzi piciorul prea larg, când ești în bancă și o colegă/un coleg se împiedică și cade, toata clasa râde de ea/el;
- ▶ Arunci pe geam cutia cu creioane a colegului tău, pentru ca te-ai supărat ieri pe el că nu ți-a împrumutat un creion;
- ▶ Ai uitat să spui „Mulțumesc!” colegului tău care ți-a dat stiloul când l-ai scăpat jos;
- ▶ Alergi pe coridor și lovești pe cineva;
- ▶ La masă, în cantina școlii, ai atins paharul cu suc al colegului tău;

Tema 2

Monologul interior al copilului

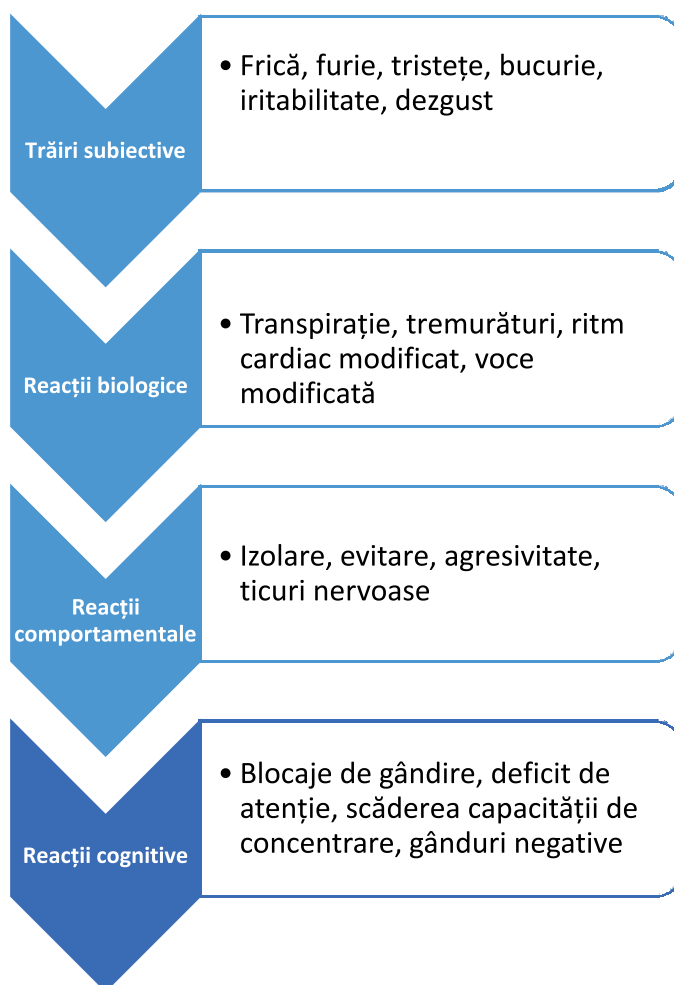


Ideea acestui exercițiu pornește de la faptul că, de multe ori, noi suferim mai mult din cauza modului în care interpretăm o situație decât din cauza situației însăși. Monologul nostru interior este cel care amplifică o situație și o face de nesuportat. De aceea, este bine să-l învățăm pe copil să stopeze monologul interior atunci când acesta îi provoacă suferință și să îl înlocuiască cu un monolog pozitiv, care să favorizeze o acțiune menită să-l ajute să iasă din impasul emoțional. Prin această activitate, copiii dvs. învață o strategie de autoreglare emoțională, prin înlocuirea gândurilor care întrețin o stare de furie, nemulțumire, supărare, frustrare – cu emoții adaptate, care le permite să gestioneze adecvat situațiile din viața școlară. Activitatea favorizează și exprimarea emoțiilor, descrierea verbală și non-verbală a stărilor, dezvoltă empatia și reziliența. Alegeți situații cu care s-a confruntat copilul și care i-au produs disconfort emoțional!

Aveți mai jos câteva exemple, dar este indicat să discutați situații reale din viața copilului:

- Ești supărat/ă pentru că un coleg/o colegă nu te-a invitat la ziua lui de naștere. Care este primul gând care îți vine în minte? (*că nimeni nu mă place, că voi rămâne fără prieteni, că a invitat-o pe proasta A.T., dar pe mine, care i-am dat și i-am adus și i-am făcut, și am ajutat-o nu mă invită, etc*).
- ➡ Lăsați copilul să se descarce, spunându-și păsul. Apoi, prin discuții, Sugerați copilului și alte variante de a privi situația sau de a acționa: *să mă gândesc că mai am și alți colegi care mă vor invita sau m-au invitat deja la zilele lor de naștere, să îi spun mâine la școală că sunt trist/ă că nu m-a invitat la petrecere*.
- Un grup de copii din clasa ta se joacă. Și tu vrei să te joci cu ei, dar ei îți spun că nu vor să te accepte în echipa lor pentru că ești un jucător slab, și că vor pierde din cauza ta, că nu te pricepi la acest joc, etc. Te întristezi și începi să te gândești că cel mai probabil așa și este, nu știi acest joc, nu ești suficient de abil/rapid, atent, etc. La ce altceva te poți gândi acum ca să nu suferi / să fii trist/enervat/nemulțumit?
 - ➡ posibile versiuni: *să mă gândesc că sunt bun/ă la alte jocuri decât acesta, să mă uit la ei cum joacă pentru a învăța tehnica de joc/regulile, să mă antrenez acasă cu fratele/sora/părinții pentru a fi mai sigur/ă pe mine, să îmi găsesc o altă activitate cu care să mă ocup cât ei joacă acest joc*).
- Unul dintre colegi te lovește. Te înfurii și vrei și tu să-l lovești. Ce altceva ai putea face?
 - ➡ variante posibile: *să folosesc tehnica "Broscuța țestoasă" (pauză de la comunicare, concentrarea pe sine - "intru în carapace și stau acolo până mă liniștesc", mă gândesc că deși colegul nu face bine că mă lovește, nu vreau să fac și eu ca el, pentru că știu că nu este voie să lovim pe cineva, decid să-i spun ferm că nu are voie să mă lovească, altminteri nu voi mai prieteni cu el, mă gândesc să o atenționez pe dna profesoară)*.
- Unul dintre prietenii tăi refuză să-ți dea cu împrumut un stilou, în ziua când l-ai uitat acasă pe alt tău. Te gândești că nu este un prieten bun, că e mai bine să rupi prietenia cu el, și că cel mai probabil nu îi pasă de tine, vrea ca toți să râdă de tine pentru că ți-ai uitat acasă pixul. Ce altceva ai putea face, la ce ai putea să te gândești pentru a te simți mai bine în această situație?
 - ➡ posibile alternative: *mă gândesc că am și alți prieteni în clasă sau colegi buni care cu siguranță că ar putea să-mi împrumute pentru o zi un stilou, mă gândesc că poate nu-i permit părinții să dea cu împrumut obiectele sale sau că se teme să nu-l stric, și nu pentru că vrea să mă simt ridicol*).

Acestea sunt doar câteva exemple, pentru a înțelege cum funcționează schimbarea monologului interior. Porniți discuțiile de la situațiile care îi frământă pe copii, lăsați-i pe ei să spună ce gândesc și încurajați-i să își găsească singur alte soluții.



Tema 3

Cum își simt/trăiesc emoțiile?

Profitați de momentele în care copiii vă istorisesc momente încărcate emoțional trăite pe parcursul zilei. Ajutați-i să denumească aceste emoții. De multe ori, povestim cu patimă ce ni se întâmplă, însă ne rezumăm la a relatea întâmplările, și nu efectul pe care îl au asupra noastră. Ajutați copilul să pună o denumire acestor trăiri (sunt trist, sunt dezgustat, sunt bucuros, sunt șocat, etc), apoi să identifice unde simte, în corp, aceste trăiri (răspunsurile pe care le așteptați sunt de genul: "am simțit că mi s-au tăiat picioarele", "mi-a fugit sângele din obraji", "a început să mă doară capul", "am fluturi în stomac", etc.) Ajutați copiii să facă legătura între emoții și modul în care le percep ei personal. Eventual, puteți face un tabel în care să vadă asocierea:

Senzație	Emoție
"am strâns pumnii, mi-a venit să îl pocnesc"	furie
"am simțit un nod în stomac"	tristețe, neputință
"mi-a fugit sângele din cap"	șoc, surpriză
.....	
.....	

Astfel vă puteți ajuta copilul să își identifice emoțiile după efectul pe care acestea le provoacă în organismul lui și să ia măsuri de prevenire a instalării efectelor psihosomatice.

Tema 4

Borcanul cu capac

Luați un borcan mic cu capac și mai multe fâșii de hârtie roșie. Atunci când copilul dvs. manifestă comportamente opozante, mânie, irascibilitate, solicitați-i să scrie pe bucățile de hârtie roșie tot ce îl enervează (puteți face și dvs. acest exercițiu, odată cu copilul dvs.). Arătați-i borcanul și explicați-i că, dacă ar fi să pună în borcan toate aceste situații, ar fi atât de multă furie adunată acolo, încât din cauza presiunii ar putea "să sară capacul". Spuneți-i copilului dvs. că vreți să-l ajutați să reducă numărul bucăților roșii de hârtie, astfel încât în borcan să nu mai fie așa de multă "presiune" (= furie). Explicați-i că furia nu se întâmplă pur și simplu, că ea are o origine, și că există și o explicație chimică pentru ceea ce simte. Și că s-ar putea ca o stare emoțională să fie declanșată de o situație reală sau imaginară, că această stare poate fi menținută/intensificată de gânduri (toți trebuie să se comporte corect, întotdeauna trebuie să fie așa cum vreau eu, etc.). Și pentru că există aceste gânduri, reacția lui poate fi neadecvată sau exagerată.

- Exemplificați-i cum poate "contrazice" fiecare gând, adresându-i întrebări de genul: "Chiar totul trebuie să fie corect? Sunt sigur/ă că ai prefera ca totul în această lume să fie corect, dar uneori nu este așa. Sunt lucruri care depind de noi, dar sunt tot atât de multe lucruri care nu depind de noi, deci nu are niciun rost să te chinuiești cu această pretenție, ca totul să fie corect": *"E minunat că îți dorești ca lucrurile să fie așa cum vrei tu, asta înseamnă că ești perseverent și insistent. Dar... Chiar crezi că poți obține mereu ceea ce vrei, că lucrurile trebuie să fie anume așa cum îți dorești tu, mereu? Și dacă asta ar fi în detrimentul altui om sau a mai multor oameni? Și dacă fiecare om ar face la fel, în ce s-ar transforma omenirea? Cu siguranță poți să faci cum vrei tu multe lucruri, dar sunt alte chestiuni (orarul școlii, normele sociale, regulile de la școală), pe care nu le poți schimba".* Încurajați copilul să discute cu profesorii în situațiile în care consideră că se poate schimba ceva.
- Explicați-i că atunci când se va întreba așa ("când te iei la harță cu propriile gânduri"), este posibil să se reducă mult din starea lui de furie sau nemulțumire, că va înțelege și perspectiva altor oameni sau va descoperi că asemenea gânduri (categorice, generalizate, exagerate, iraționale etc.) îi fac tot lui rău. Schimbându-și gândurile, emoțiile distructive se reduc și ele.

Pe măsură ce analizați fiecare foiță roșie, permiteți-i să rupă fâșiile de hârtie pe care reușește să le analizeze bine, și să reformuleze gândurile limitatoare, astfel încât să se reducă și furia/nemulțumire/iritarea etc. După ce a terminat de analizat situațiile descrise și a înțeles algoritmul de a renunța la anumite gânduri (pretenții, așteptări, standarde, exagerări), pentru a reduce furia, spuneți-i să pună în borcan restul foițelor, subliniind faptul că fiind mai puține, sigur nu mai există riscul să "sară capacul", deoarece s-a redus furia (clocotul din interior). Agreeți cu copilul ca, în situații tensionante sau atunci când simțiți că lucrurile scapă de sub control, obișnuiți-vă să vă amintiți unul altuia de strategia borcanului sub presiune (*"Ai grijă că simt că capacul e gata-gata să sară", "Fii atent la borcan"*) – pentru a fi un bun model pentru copilul dvs., a facilita complicitatea dintre voi, în depășirea unei probleme și pentru a vă asigura că sunteți discreți, în caz că situația se întâmplă în public și nu e potrivit să-i faceți observații dure.

Prin această activitate ajutați copilul să înțeleagă că furia poate fi controlată, că este în puterea lui să facă acest lucru, iar aceasta îi va spori încrederea în sine și îi va îmbunătăți relațiile sociale.

Tema 5

Acțiuni inadecvate



Scrieți un număr de acțiuni inadecvate pe niște cartonașe și dați-le copilului să le ordoneze în ordinea gravității (de exemplu: lovirea unui coleg, distrugerea bunurilor cuiva, bârfa, luarea în râs a unui coleg, defăimarea, amenințarea cuiva, trimiterea pe rețelele de socializare a unei fotografii care înfățișează un coleg într-o ipostază penibilă sau care nu o avantajează, luatul telefonului cuiva și căutatul prin el, etc.). **ANEXA 9**

- ▣ Întrebați-l pe care din acestea le-a făcut sau le-ar face.
- ▣ Rugați-l să identifice din ce motiv ar face un copil așa ceva.
- ▣ Rugați-l să identifice care sunt consecințele unui astfel de act.
- ▣ Întrebați-l pe care din aceste acțiuni le-ar mai repeta acum, după ce a înțeles care pot fi consecințele.

Scrieți pe cartonașe cât de multe acțiuni legate de bullying vă vin în minte. Puteți repeta exercițiul la diverse intervale de timp, adăugând noi comportamente inadecvate. Folosiți exercițiul pentru a discuta cu copilul despre consecințele acțiunilor noastre și despre cum, de multe ori, lucrurile pe care le facem, ca să ne amuzăm sau ca să-i amuzăm pe ceilalți, pot răni sau pot genera ori întreține bullying-ul.

Tema 6

Joc și joacă - ABC (Anti-bullying crew)¹¹



1. Ai ascultat problemele unui prieten ce avea nevoie de sprijin moral.
2. I-ai fost alături unei persoane singuratice.
3. Ai pus porecle unui coleg/prieten.
4. Ai exclus pe cineva din grupul tău de prieteni fără un motiv anume.
5. Ai participat la activități în scopul prevenirii bullying-ului.
6. -
7. Ai adresat mesaje ofensatoare cuiva în mediul online.
8. Ai catalogat pe cineva după cum arată.
9. Ai încercat să explici persoanelor cunoscute gravitatea fenomenului de bullying.
10. -
11. -
12. Ai distribuit fotografii personale cu cineva fără consimțământul său.
13. Ai lovit/ brăscat pe cineva intenționat.
14. Ai luat apărarea unui prieten ce este victima unui act de bullying.
15. Ai luat în derâdere situația financiară a cuiva.
16. -
17. Respecți persoanele din jurul tău.
18. Te-ai aliat cu un coleg împotriva unei persoane mai slabe.
19. -
20. Ai repetat fapte umilitoare împotriva unui coleg.
21. -
22. Ai judecat o persoană în funcție de religie/etnie/orientare sexuală.
23. Ai anunțat un adult despre situația în care se află o

REGULAMENT

- Se joacă cu minimum 2 jucători
- Fiecare jucător dă cu zarul și urmează regulile corespundente fiecărei căsuțe.
- Dacă ai ajuns pe căsuța albă rămâi pe loc.
- Primul jucător ce ajunge pe „Finish” câștigă.

¹¹ Proiect realizat de elevi ai Colegiului Ion Kalinderu, orașul Bușteni.

Jocul muzicii...

Am auzit de nenumărate ori cazuri în care elevi sau studenți au fost criticați de alți elevi/studenți sau chiar de cadrele didactice pentru că ascultau un anumit gen de muzică fără a acorda măcar o singură șansă acelui gen muzical.

Din acest motiv vă propun astăzi un scurt joc de opinie și relaxare!

Jocul constă în următoarele:

1. Fiecare elev creează un playlist 5 melodii;
2. Playlist-urile create vor fi trase la sorți de participanți. (În cazul în care cineva își va extrage propriul playlist va mai extrage o dată alt playlist.)
3. Elevii vor asculta în ziua respectivă acel playlist care conține cele 5 melodii;
4. A doua zi fiecare elev va argumenta de ce i-a plăcut/nu i-a plăcut acel tip de muzică;
5. Fiecare va da un feed-back colegului care a creat acel playlist;

Scrisoare anonimă...

Pentru un destinatar anonim... Mulți elevi sunt retrași, timizi și triști din pricina faptului că sunt agresați verbal de alți colegi și tratați mai prejos de către aceștia.

Vă propun un joc care să îi determine pe acești elevi, și nu numai, să vadă perspectiva reală a lucrurilor.

Jocul constă în următoarele:

1. Fiecare elev care participă la acest joc scrie pe o coală albă de hârtie 5 rânduri de cuvinte frumoase pentru un alt coleg în mod anonim;
2. Toate colile sunt strânse și se vor trage la sorți;
3. Fiecare elev va încerca să ghicească de la cine este acea scrisoare și îi va spune părerea personală despre și îl va răsplăti pe colegul lui în spiritul evitării bullying-ului.

CAPITOLUL VII

EPILOG

Am observat, în discuțiile cu oamenii care sunt direct implicați în educarea copiilor/adolescenților, un fel de iritare nedefinită la auzul conceptului de „bullying”. Poate că nu întâmplător are loc acest fenomen de respingere, știut fiind că în școală, acolo unde prezentul manual va ajunge, realitățile nou și rapid apărute, trebuie numite cumva. Și, cel mai la îndemână, ne este, se pare, limba engleză. Dacă explici că, în fapt, vorbești despre agresivitate/agresiune, fețele se mai înseninează. Toți sunt de acord că agresiunea și agresivitatea reprezintă o problemă serioasă și dificil de instrumentat mai ales atunci când trăim în povești diferite. Nu comunicăm, nu colaborăm, nu împărtășim, nu ne interesează. În realitate, toate poveștile triste, cu minori implicați în conflicte violente, cu tineri abuzați, șantajați și umiliți se nasc și din indiferența celor care ar trebui să ia, în primul rând, atitudine de PREVENIRE. *Familia, Școala, Cercul de prieteni, adică Societatea* sunt factorii care modelează caractere și generează comportamente.

Parcurgând acest material, de un real folos pentru oricine îl răsfoiește, am văzut că dinamica cercului vicios este extrem de proteică, provocând cu fiecare mod de manifestare și solicitând toată pregătirea unei persoane care trebuie să gestioneze un caz de bullying. Și DA! De cele mai multe ori această sarcină îi revine profesorului de orice nivel ar fi el. În acest context, cel care are nevoie nu doar de empatie, ci și de o pregătire minimală în acest sens este el, Profesorul. Și responsabilitatea pe măsură.

Bullying-ul nu face discriminare! Oricine, oricând și la orice vârstă poate aluneca în acest carusel. De la agresor și până la martorul indiferent, toți sunt niște victime. Agresorul este o victimă în căutarea altei ipostaze, victima încearcă să se apere, suita și martorii se victimizează în mod inconștient prin scuze.

Singura soluție este SĂ IEI ATITUDINE! Absența ei nu face decât ca bulgărele de zăpadă să o ia la vale. Ce urmează nu mai e o enigmă pentru nimeni.

Așadar, în povestea bullying-ului, Fiecare este Cineva și nu un Oarecare.

CAPITOLUL VIII

ANEXE

ANEXA 1

Chestionar pentru profesori

1. Ați auzit vreodată de bullying? Dacă da, ce anume? Dacă nu, ce credeți că presupune acest concept?
2. Care sunt semnele care confirmă prezența acestui fenomen?
3. Ce tip de comportament calificați drept bullying:
 - îmbrânceli, jigniri, bătaie;
 - sărut, atingeri, îmbrățișări;
 - aruncat avioane, pietricele pe fereastră etc.
4. Bullying-ul presupune:
 - agresiune verbală sau fizică doar în incinta școlii;
 - agresiune verbală sau fizică pe stradă;
 - agresivitate continuă psihică, fizică, în familie, pe stradă sau la școală.
5. Unde considerați că se petrec cele mai multe forme de bullying?
 - doar în școală;
 - doar acasă;
 - doar pe stradă;
 - oriunde există un motiv de conflict.
6. Unde și când considerați că se petrec cel mai des astfel de acte de agresiune?
 - în clasă;
 - pe coridor;
 - la fumat;
 - în vestiar;
 - la toaletă;
 - în curtea școlii.
7. Este considerată formă de bullying:
 - interacțiunea fortuită între doi elevi;
 - interacțiunea agresivă punctuală între elev și profesor, indiferent cine este agresorul;
 - interacțiunea agresivă continuă între personalul școlii și elevi;
 - interacțiunea agresivă continuă între părinți și profesor sau între părinți și alți elevi.
8. Bullying-ul presupune:
 - un conflict între două persoane;
 - un conflict repetat și amplificat;
 - un conflict între o persoană și un grup;
 - un conflict între două grupuri.
9. În școala mea există bullying:
 - doar între elevi;
 - între elevi și profesori;
 - între profesori;
 - există un bullying generalizat;
 - între profesori și părinți.
10. Ați simțit vreuna dintre ipostazele bullying-ului?
 - la clasă (dați un exemplu relevant);
 - pe coridor;
 - în biroul directorului;
 - între profesori.

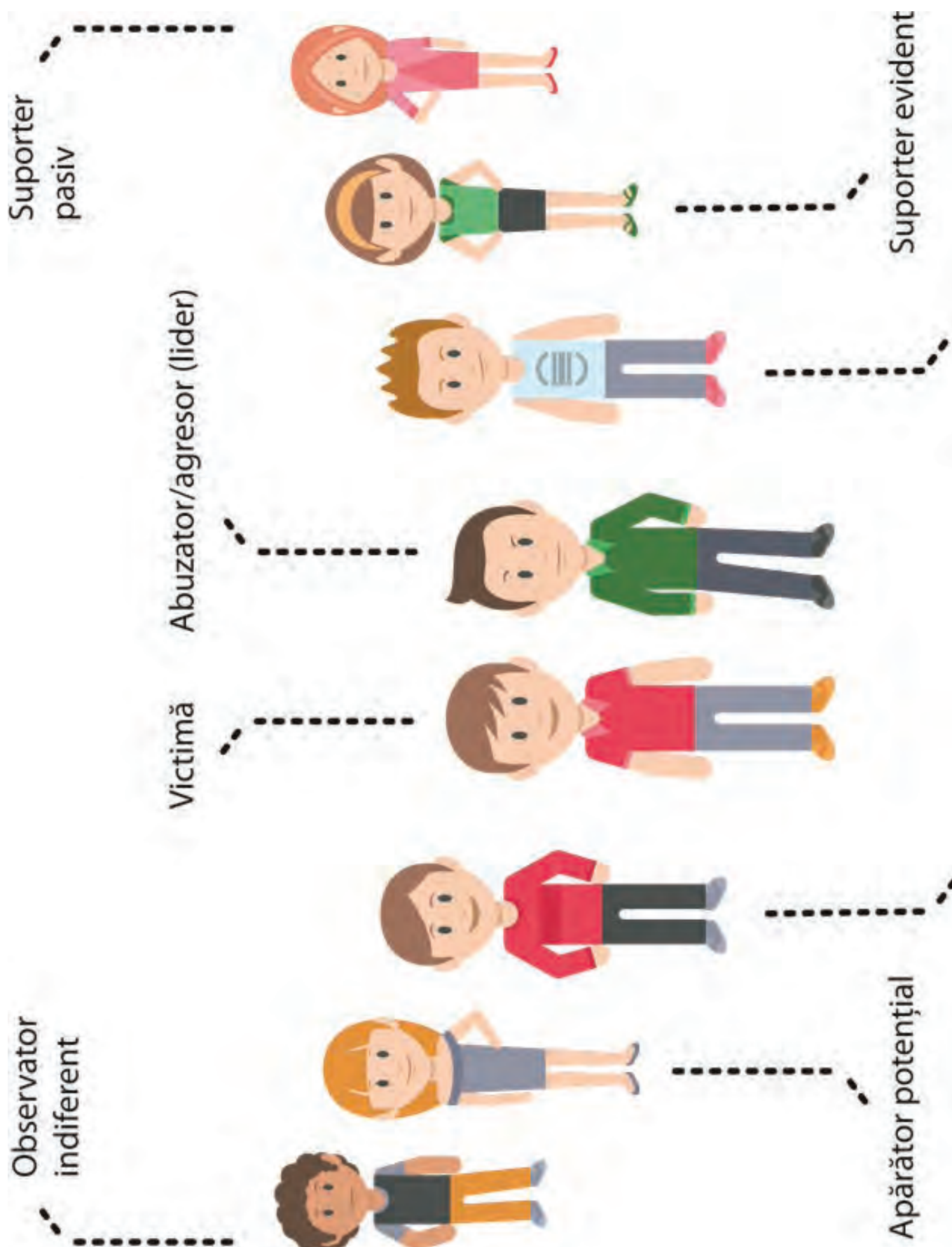
Chestionar pentru elevi

1. Știi ce este bullying-ul?
 - da (dă un exemplu/definește);
 - nu.
2. Unde ai auzit de cuvântul bullying
 - pe internet;
 - la școală;
 - acasă;
 - între prieteni;
 - alte situații.
3. Care ți se pare definiția cea mai corectă?
 - un conflict spontan;
 - un conflict continuu și întreținut intenționat;
 - obiceiul de a batjocori un coleg sau prieten.
 - plăcerea de domina și umili o persoană
4. Ce fac sau ce ar trebui să facă profesorii atunci când observă o situație de bullying? Stabilește, în colaborare cu alți colegi, câteva reguli de urmat.
5. Ce te aștepti să facă școala ca să te protejeze? Stabilește, în colaborare cu alți colegi, câteva strategii de urmat.
6. Ai fost vreodată victimă a bullying-ului? Când și de ce?
7. Ai avut tentația să fii agresor? Ce anume ai simțit?
8. Explică în câteva cuvinte cât de motivat a fost gestul de a răspunde cu agresivitate.
9. Ce te-a împiedicat să anunți un act de agresivitate sau o manifestare a bullying-ului?
10. Dacă ar fi să alegi între a fi victimă sau agresor ce ai alege, în mod sincer?
11. Care este cea mai sigură ipostază într-un conflict? agresor (bully);
 - martor/spectator;
 - salvator;
 - victimă.
12. Ai libertatea de a-i adresa profesorului cu care lucrezi o întrebare legată de acest subiect. Colaborează și găsește soluții acolo unde este caz.

Chestionar cu privire la situația bullying-ului în școală

1. Enumeră cel puțin două condiții care ar favoriza bullying-ul în școala ta.
2. Bullying-ul poate fi sesizabil la nivel comportamental. Care crezi că sunt semnele care ar confirma acest comportament?
3. Mediile în care se dezvoltă fenomenul de bullying pot fi:
 - doar în mediul on-line;
 - on-line și fizic;
 - numai fizic.
4. Enumeră două condiții care ar putea favoriza bullying-ul fizic.
5. Ce atitudine se ia, de obicei, în astfel de cazuri?
6. Enumeră două condiții care ar putea favoriza bullying-ul on-line.
7. Care crezi că este cea mai frecventă formă de bullying în on-line?
8. În ce măsură ar putea ajuta profesorii preîntâmpinarea unei situații de bullying?
9. În ce măsură ți-ai putea da seama de apariția unei situații de bullying?
10. Există o strategie anti-bullying în școală? O cunoști?
11. S-a vorbit la orele de dirigenție sau în alte contexte despre bullying?
12. Ce reacții au profesorii/elevii din școală când se vorbește despre bullying?
13. Ce propuneri concrete ai pentru a depista și diminua (dacă este cazul) acest fenomen în școala ta?
14. Dacă ar fi să ierarhizezi cele trei fenomene în ordinea gravității, care ar fi aceasta:
 - a. indiferența celor din jur;
 - b. amenințările repetate la adresa unei persoane;
 - c. umilirea și șantajarea unei persoane;
 - d. favorizarea agresorului;
 - e. încurajarea formelor ușoare de bullying.

ANEXA 2



ANEXA 3

Chestionar preluat din <https://play.howstuffworks.com/quiz/bullying-quiz>

1	Un bully îi intimidează pe ceilalți prin:	a. forță fizică	
		b. statut social	
		c. ambele	Un bully intimidează din diverse motive, printre care și forța fizică, dar poate intimida și prin statut social, popularitate, autoritarism.
2	Bullying-ul include	a. agresivitate fizică	
		b. presiune socio-emoțională	
		c. ambele	Un bully tipic folosește agresivitatea fizică, însă fenomenul de bullying presupune și excludere socială, amenințări verbale și "ritualuri de inițiere".
3.	La ce vârstă este cel mai frecvent întâlnit bullying-ul?	a. școala primară	
		b. gimnaziu	Fenomenul de bullying începe de obicei în perioada preșcolară și atinge apogeul în perioada gimnaziului. Adesea trece neobservat de părinți și cadrele didactice.
		c. liceu	
4.	În general, un bully:	a. trece neobservat	Copilul bully știe cum să se ascundă de părinți și cadre didactice. De obicei, fenomenul de bullying are loc fără știrea adulților, fie online, fie la locul de joacă.
		b. este un copil care intră adesea în bucluc	
		c. este un elev eminent	
5.	Cum poți identifica un bully?	a. cer referințe de la învățător/diriginte	
		b. observ interacțiunile dintre copii	Cea mai bună metodă de a observa fenomenul de bullying este prin observație directă a interacțiunii copiilor. E posibil ca profesorii sau directorul școlii să nu știe care dintre copii este bully la locul de joacă, la toaletă, cantină sau în pauze.
		c. discut cu directorul școlii	

Bullying? Recunoaște și fă o schimbare!

6.	Care este primul pas pe care ar trebui să îl ia o școală pentru a scădea bullying-ul?	a. trebuie bine definit ce înseamnă bullying-ul	Primul lucru care trebuie făcut este ca Direcțiunea să definească conceptul de bullying și să stabilească clar ce comportamente sunt considerate acceptabile sau inacceptabile.
		b. aplic legea "toleranță zero pentru orice act de bullying"	
		c. discut în Consiliul profesoral despre bullying	
7.	Când vorbește cu un bully, directorul/ profesorul ar trebui să:	a. discute despre ce înseamnă bullying	
		b. eticheteze copilul drept "bully"	
		c. să se concentreze asupra unui incident precis din sfera bullying-ului	Când discuți cu un copil bully trebuie vorbit pe fapte concrete. Discutați doar despre incidentul respectiv, feriți-vă să îl etichetați sau să îi țineți teorii despre bullying.
8.	Profesorii trebuie să pună în aplicare regulile anti-bullying:	a. pe loc și consecvent	Profesorii trebuie să reitereze ori de câte ori este nevoie regulile anti-bullying și să insiste pe respectarea lor. Copiii trebuie tratați conform aceluiași standard. Cel care încalcă regula trebuie să suporte consecințele fără amânare.
		b. referind incidentul Direcțiunii școlii	
		c. discutând cu elevul care a fost bully după orele de program	
9.	Copiii - victime ale bullying-ului sunt, în general:	a. pasivi	
		b. respectă regulile cu meticulozitate	
		c. ambele	Copiii victime ale bullying-ului nu trebuie învinuiți. Ei sunt, în general, copii mai pasivi și care respectă cu scrupulozitate regulile. Ei nu-și pot apăra drepturile.

10.	Fetele-bully tind să:	a. utilizeze tactici de bullying emoțional	
		b. utilizeze tactici de bullying în grup	
		c. ambele	Fetele-bully nu se comportă la fel ca băieții-bully. Ele tind să folosească în mai mare măsură tactici de bullying emoțional și vorbe care rănesc. De asemenea, fac bullying-ul în grup, folosindu-se de intimidarea socială.
11.	Un copil victimă a bullying-ului ar trebui, mai întâi:	a. să încerce să discute între patru ochi cu bully	
		b. să raporteze incidentul	Primul și principalul lucru pe care un copil victimă ar trebui să îl facă este raportarea incidentului personalului școlii. Un copil victimă a bullying-ului nu ar trebui să încerce să se descurce pe cont propriu.
		c. să îl ignore pe bully	
12.	Un copil țintă ușoară pentru un bully ar fi mai puțin vulnerabil dacă:	a. stă tot timpul în grupul de prieteni	Un bully tinde să atace un alt copil mai ales dacă acesta este singur sau izolat. De aceea, încurajați copilul să își facă prieteni și să stea în compania lor majoritatea timpului.
		b. ține capul sus	
		c. ambele	
13.	Pe lângă rezolvarea fermă a situației de bullying, ce ar mai trebui să faceți dacă copilul dvs. este victima bullying-ului la școală?	a. să îi acord mai multă atenție	
		b. să îl duc și să-l iau zilnic de la școală	
		c. să-l implic în activități extracurriculare	Extindeți rețeaua socială a copilului dincolo de școală. Înscrieți-l în activități extracurriculare. Dacă e victima bullying-ului la școală, i-ar fi de mare folos să își facă prieteni în alte cercuri, extrașcolare.
14.	Școlile în care fenomenul de bullying este scăzut:	a. elevii au rezultate mai bune la învățătură	Dacă în școală există o atmosferă de teroare din cauza bullying-ului, aceasta este în detrimentul învățării. În școlile fără bullying copiii obțin rezultate mai bune la învățătură.
		b. elevii și profesorii sunt mai fericiți la școală	
		c. ambele	

15.	Un program coerent anti-bullying în școală presupune:	a. ateliere și lecții	
		b. stipularea și urmărirea respectării unor reguli clare	
		c. ambele	Singura cale de a reduce eficient bullying-ul în școala copilului dvs. este aceea de a implementa un program comprehensiv anti-bullying. Aceasta ar presupune: ateliere și lecții anti-bullying, reiterarea permanentă a regulilor anti-bullying, urmărirea continuă a respectării acestora, intervenția promptă și sancționarea oricăror comportamente care contravin regulamentului anti-bullying.

ANEXA 4

	Acțiuni care permit sau încurajează bullying-ul	Ce ar fi de făcut pentru a-l diminua	Factori ce pot afecta implementarea unei politici anti-bullying în școală
Elevii			
Profesorii			
Direcțiunea			
Comunitatea			

ANEXA 5

Dimensiunile și indicatorii incluziunii - Indexul incluziunii școlare)¹²

Dimensiunea A. Crearea culturilor incluzive

A.1. Consolidarea comunității

- A.1.1. Fiecare se simte bine primit în școală.
- A.1.2. Elevii se ajută unul pe altul.
- A.1.3. Membrii personalului colaborează.
- A.1.4. Personalul și elevii se respectă unii pe ceilalți.
- A.1.5. Există parteneriat între personal și părinți (tutori).
- A.1.6. Personalul administrativ și pedagogii lucrează bine împreună.
- A.1.7. Întreaga comunitate locală este implicată în activitatea școlii.

A.2. Stabilirea valorilor incluzive

- A.2.1. Așteptările sunt mari față de performanțele tuturor elevilor.
- A.2.2. Personalul școlii, elevii și părinții/tutorii împărtășesc filozofia incluziunii.
- A.2.3. Elevii sunt prețuiți și apreciați ca fiind egali.
- A.2.4. Personalul și elevii se respectă atât pentru calitatea de ființe umane, cât și pentru rolul îndeplinit în școală.
- A.2.5. Personalul caută să înlăture barierele în învățare și participare în toate aspectele ce țin de activitatea școlii.
- A.2.6. Școala depune eforturi pentru reducerea tuturor formelor de discriminare.

Dimensiunea B. Crearea politicilor incluzive

B.1. Dezvoltarea practicilor specifice școlii pentru toți

- B.1.1. Modalitățile de angajare și de promovare a personalului sunt corecte.
- B.1.2. Toți noii angajați sunt ajutați să-și găsească locul în școală.
- B.1.3. Școala îi acceptă pe toți elevii din circumscripția sa.
- B.1.4. Școala se preocupă de crearea condițiilor de accesibilitate tuturor persoanelor.
- B.1.5. Toți elevii noi sunt ajutați să-și găsească locul în școală.
- B.1.6. Școala este preocupată de crearea grupurilor de predare-învățare/clase astfel încât toți elevii să se simtă valorizați.

B.2. Organizarea suportului pentru diversitate

- B.2.1. Toate formele de sprijin sunt coordonate.
- B.2.2. Activitățile de perfecționare ajută cadrele didactice să răspundă diversității nevoilor elevilor.
- B.2.3. Atitudinile și măsurile privind elevii cu nevoi educative speciale sunt incluzive.

¹² Indexul incluziunii școlare. Promovarea educării și a participării tuturor copiilor la învățământul de masă - Tony Booth, Mel Ainscow, ediția română coordonată de prof dr. Maria Roth, Univ. Babes-Bolyai

- B.2.4. Se folosesc toate instrumentele legale pentru a reduce barierele în învățare și participare ale tuturor elevilor.
- B.2.5. Se acordă sprijin elevilor care au o altă limbă maternă decât limba română.
- B.2.6. În sprijinul oferit copilului sunt coordonate aspectele de comportament, de adaptare curriculară și de suport în procesul învățării.
- B.2.7. Presiunile pentru excludere din motive disciplinare sunt scăzute.
- B.2.8. Barierele în învățare sunt reduse.
- B.2.9. Violența de limbaj este redusă la minim.

Dimensiunea C. Desfășurarea unor practici incluzive

C.1. Dirijarea învățării

- C.1.1. Predarea este planificată ținând cont de procesul de învățare a tuturor elevilor.
- C.1.2. Lecțiile încurajează participarea tuturor elevilor.
- C.1.3. Lecțiile stimulează înțelegerea și stimularea diferențelor.
- C.1.4. Elevii sunt implicați activ în propriul proces de învățare.
- C.1.5. Elevii învață prin cooperare.
- C.1.6. Evaluarea contribuie la creșterea performanțelor elevilor.
- C.1.7. Disciplina în clasă se bazează pe respect reciproc.
- C.1.8. Profesorii planifică, predau și evaluează în parteneriat.
- C.1.9. Profesorii susțin învățarea și participarea tuturor elevilor.
- C.1.10. Tema de clasă contribuie la succesul procesului învățării tuturor.
- C.1.11. Toți elevii participă la activitățile organizate în afara clasei.

C.2. Mobilizarea resurselor

- C.2.1. Diferențele dintre elevi sunt folosite ca resurse pentru predare-învățare.
- C.2.2. Experiența de viață a personalului este pusă în valoare la maxim.
- C.2.3. Personalul antrenează diverse resurse pentru a susține învățarea și participarea elevilor.
- C.2.4. Resursele comunității sunt cunoscute și școala recurge la ele.
- C.2.5. Resursele școlii sunt distribuite corect astfel încât să susțină incluziunea.

ANEXA 6

Chestionar cu privire la disponibilitatea și atitudinea profesorilor în lucrul cu copiii-victimă.

		De acord	Parțial de acord	Parțial dezacord	Dezacord total
1.	Copilul are un cuvânt de spus în chestiunile care îl privesc.				
2.	Bullying-ul poate fi din vina victimei				
3.	Copiii nu ar trebui să se plângă dacă sunt victimele bullying-ului				
4.	Bullying-ul este întotdeauna vina celui pe post de bully				
5.	Copiii victime ale bullying-ului sunt terminați				
6.	Este responsabilitatea mea să trag la răspundere adulții și persoanele de referință pentru copii care dau vina pe victimă când vine vorba despre bullying				
7.	Dacă ești victima bullying-ului în copilărie nu devii neapărat bully				
8.	Uneori e ok să faci victima bullying-ului să se simtă rușinată				
9.	Este responsabilitatea mea să cred și să susțin copilul victimă a bullying-ului indiferent de ce cred ceilalți				
10.	Copiii pot inventa povești despre cum au fost hărțuiți pentru a obține anumite avantaje				
11.	Copiii pot suferi de bullying în familie				
12.	Copiii merită să te porți frumos cu ei, să-i susții și să îi ajuți dacă sunt hărțuiți și aceasta este responsabilitatea mea				
13.	Este responsabilitatea mea să lucrez cu mine pentru a-mi corecta percepțiile cu privire la abuzurile de orice fel suferite de copii și să discut cu un coleg/supervizor atunci când constat că tind să învinovățesc copilul.				
14.	Copiii victime ale hărțuirii nu își mai revin și nu pot duce o viață normală, împlinită				

ANEXA 7

Învățați copilul prin joc de rol să se comporte diferit:

- Ignorarea copilului care tachinează - să se comporte ca și cum celălalt este invizibil și să acționeze ca și cum nimic nu s-a întâmplat. (Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea accelerează comportamentele de tachinare). Ignorarea NU este o metodă bună în situații în care cineva tachinează de foarte mult timp și folosește comportamente de bullying cu scopul de a-l intimida). Dacă este posibil, este recomandat să plece din situație.
- Transmiterea de mesaje la persoana I - acest tip de mesaj asertiv este o metodă bună de exprimare a propriilor emoții: „Sunt trist/nu-mi place când faci glume pe seama ochelarilor mei, aș prefera să încetezi”. Exersarea acestei tehnici presupune stabilirea contactului vizual și folosirea unei ton ferm. Această tehnică funcționează când este folosită într-un cadru controlat, în care există un adult, există niște reguli, etc. (cum ar fi în clasă, la școală). Folosirea ei în recreație sau în curtea școlii poate să ducă la agravarea situației (copilul care tachinează face și mai rău deoarece a observat că ceea ce face el, produce o emoție sau a obținut ceea ce și-a dorit).
- Răspunsul paradoxal. Această tehnică învață copilul cum să-și schimbe modul în care vede sau înțelege cuvintele pe care celălalt le spune la adresa sa. Astfel, el poate să schimbe cuvintele de tachinare în complimente. De exemplu, un copil face glume pe seama sa că poartă ochelari și spune „aragaz cu 4 ochi”. În această situație, poate să răspundă politicos: „Mulțumesc că ai remarcat că am ochelari!” (copilul care a făcut remarcă nepotrivită este de regulă confuz când nu primește reacția obișnuită de furie sau de frustrare). Un alt tip de răspuns paradoxal este exprimarea acordului față de aspectele la care se referă cel ce tachinează. De exemplu, răspunsul adecvat la adresa unui copil care tachinează și spune „Ai așa de mulți pistrui!” ar putea fi „Este adevărat, am o mulțime de pistrui!”. Acordul cu aspectele semnalate elimină dorința de a ține ascuns pistruii, lasă agresorul fără replică deoarece conflictul este blocat.
- Răspunsul cu un compliment este un alt tip de reacție care descurajează tachinarea. De exemplu, dacă cineva râde de modul în care copilul aleargă, acesta ar putea răspunde cu un compliment „Tu ești un bun alergător!”. Umorel este un alt tip eficient de reacție deoarece este total diferit de răspunsul așteptat și subliniază faptul că nu există un punct vulnerabil care să fi fost atins. În plus, râsul poate să schimbe o situație cu potențial de rănire, într-una comică.

Pentru situațiile în care comportamentul de bullying se menține și nimic nu pare să funcționeze, copiii au nevoie să solicite ajutorul unui adult: Primul pas în reducerea comportamentelor de bullying este să le recunoaștem și să facem ceva pentru stoparea lor (ex. să semnaleze prietenilor, cadrelor didactice, părinților atunci când nu știu sau nu reușesc să facă față singuri).

În concluzie:

Ce trebuie să facă un copil care este agresat?

- Să ignore comportamentul de agresare (doar în faza inițială!).
- Să se distanțeze de situația și locul respectiv.
- Să reacționeze într-o manieră fermă (învățarea abilităților asertive).
- Să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului).

Ce este important să evite un copil care este agresat: să se înfurie/să plângă; să se comporte agresiv (să lovească, să înjure etc.), să aducă alți copii sau o gașcă cu ajutorul căreia să își facă dreptate, să răspundă cu tachinare.



Toți adulții, cadre didactice și părinți, care au legătură cu școala trebuie să fie vigilenți în a identifica acest fenomen și a interveni. O dată identificat fenomenul este necesar ca adulții să respecte cele 3 principii de intervenție:

- ❶ SĂ ACȚIONEZE IMEDIAT,
- ❷ SĂ-I OFERE CREDIT COPILUL AGRESAT,
- ❸ SĂ IA MĂSURI PENTRU A DIMINUA PUTEREA CELUI CARE AGRESEAZĂ.

ANEXA 8

Cum poți preveni comportamentele de intimidare?

- ➔ Dacă auzi că un coleg/o colegă este bârfit/ă sau se spun lucruri urâte despre el/ea, refuză să participi la discuție și nu povesti aceste lucruri altora.
- ➔ Dacă un coleg/o colegă este lăsat/ă în mod intenționat în afara unei activități, explică-le celorlalți că nu vrei să participi la acea activitate.
- ➔ Manifestă atitudine prietenoasă în raport cu copiii care sunt intimidați și implică-i în activitățile tale.

Ce să NU faci când cineva este intimidat?

- ➔ NU zâmbi și NU râde de el/ea, pentru că gestul tău îl/o încurajează pe cel/cea care este responsabil/ă de acest comportament.
- ➔ Nu fii martor tăcut, deoarece neimplicarea ta este o încurajare pentru cei care îi intimidează pe ceilalți.

Cum poți interveni atunci când un copil este intimidat?

- ➔ Spune-i elevului responsabil de acest comportament să se oprească.
- ➔ Dacă ți-e teamă să acționezi singur, cere ajutorul celorlalți colegi, pentru a-l opri. Dacă sunteți mai mulți, îl veți descuraja.
- ➔ Ignoră (nu vorbi, nu stabili contact vizual cu elevul responsabil de intimidare, vorbește și acordă atenție colegului hărțuit). Astfel, transmiți mesajul că nu ești de acord cu ceea ce face și că ai luat partea celui agresat.
- ➔ Invită colegul intimidat să realizeze o activitate împreună cu tine și cu prietenii tăi.
- ➔ Dacă situația este gravă și s-a ajuns la agresivitate fizică și nu sunt suficienți gi în preajmă, apelează la un cadru didactic pe care să-l rogi să intervină.

ANEXA 9

Acțiuni inadecvate

Acțiuni inadecvate	Din ce motiv le facem	Care ar putea fi consecințele
Râd de un coleg/o colegă.		
Iau telefonul unui coleg și trimit emoticoane sau înjurături pe grupurile din care face parte.		
Aud cum un coleg spune o răutate altui coleg și mă amuz.		
.....		
.....		
.....		

ANEXA 10

Studii de caz – Situații de bullying

Prezentați următoarele studii de caz și rugați participanții să discute următoarele aspecte:

- Identificați ce roluri îndeplinesc personajele din studiul de caz.
- Determinați ce emoții și sentimente trăiesc personajele.
- Determinați care este motivul pentru care elevul/eleva are un asemenea comportament.
- Situația respectivă reflectă un caz de bullying sau un conflict?

Studiu de caz nr. 1

În clasa a VI-a D este o elevă slăbuță și tăcută, Ana. Ceilalți colegi nu o prea bagă în discuțiile și în jocurile lor. Pe ea nu o deranjează, fiindcă, oricum, este foarte timidă. De curând, la ei în clasă a venit o elevă nouă. Ea a remarcat-o imediat pe Ana și îi caută adesea tovărășia, vrând să afle mai multe despre ea. Însă după ce o descoase, noua elevă râde cu celelalte fete și o batjocoresc pe Ana. Ana nu mai face față jignirilor. În disperare de cauză, s-a dus la doamna dirigintă și i-a spus că celelalte fete râd de ea. Doamna dirigintă a sfătuit-o să nu le mai bage în seamă și să nu mai pună la suflet tot ce spun ele. Acasă, mama i-a spus: „Nu te mai uita și tu la ele... Lasă c-o să le treacă, se iau cu altele și uită de tine.”

Studiu de caz nr. 2¹³

Mihai este elev în clasa a V-a. El este un elev liniștit, sfios și slăbuț fizic. Părinții îl aduc la școală cu mașina și sunt mereu cu ochii pe el. El vine zilnic la școală cu un pachetel cu mâncare: fructe, biscuiți, iaurt, suc. Colegul lui de bancă îl tachinează spunându-i „bebelușul” și-l umilește mereu. Când îi vede pachetelul, îi spune: „Să-ți fac vama!” și-și ia singur ce dorește. Mai vin și prietenii acestuia. Se distrează pe seama lui Mihai. El nu se revoltă și nu are curaj nici să-l înfrunte și nici să se plângă cuiva. Într-o zi, el a refuzat să ia pachetul cu mâncare. Mama a insistat să-l ia, spunându-i că este important să ia gustarea la timp. Mihai a intrat în școală plângând, fapt ce l-a făcut pe colegul lui să-l strige „bebelușa”. Mihai nu mai vrea să meargă la școală.

¹³ *Prevenire și intervenție în situații de bullying – Activități psihosociale de grup pentru copii și părinți*, OAK Foundation & Terre des hommes, Chișinău 2019

Studiu de caz nr. 3

Gino și Iulian sunt prieteni de câțiva ani. Petrec mult timp împreună, atât la școală, cât și acasă. Fac tot felul de proiecte și au tot felul de activități interesante împreună. Cu toate acestea, se ceartă adeseori. Niciunul nu cedează, fiindcă e convins, fiecare, că el are dreptate. Colegii de clasă îi privesc și nu intervin: "Lasă că se împacă ei. Mereu fac așa." După ce se ceartă, cei doi nu își mai vorbesc tip de câteva zile. Dar, după 2-3 zile de tăcere, ei găsesc din nou ceva interesant de făcut împreună.

Studiu de caz nr. 4

Am la școală o prietenă. Este o fată foarte bună, însă este tăcută și lumea nu își dă seama ce suflet de aur are. Ea are probleme cu ochii și nu prea vede să citească. De asta vine adesea la școală cu lecțiile necitite și ia note mici. Colegii râd de ea că a ajuns în clasa a VII-a și nu știe să citească. Uneori vreau să-i iau apărarea, dar mă tem. Profesorii mă dau exemplu pe mine, colega ei de bancă: "Ea cum poate să-și facă temele și tu nu?". Băieții de la noi din clasă o împing, îi pun piedică și o jignesc tot timpul, îi pun porecle. Am vorbit cu diriginta și cu unele profesoare, le-am spus că nu vede, că de asta citește așa de greu. Nu m-au crezut... Nu știu ce să mai fac pentru ea.

Studiu de caz nr. 5¹⁴

De când a venit elevul nou în clasa a IX-a, mai toată lumea tremură pe coridoare. În scurt timp, a reușit să scandalizeze majoritatea profesorilor. Când merge pe coridor, privește cu furie colegii. Îi amenință pe toți din jur. Fizic, este destul de dezvoltat și de multe ori își demonstrează puterea fizică. Nimeni nu vrea să se împrietenească cu el. După fiecare comportament violent, părinții erau chemați la școală. Tatăl băiatului a avut o discuție aprinsă cu direcția școlii, fiind convins că instituția de învățământ este obligată să-l ajute pe băiat să se adapteze. Băiatul se simte protejat la maximum de tatăl său.

¹⁴ *Idem*

Sugestie: puteți identifica poze sau filmulețe pe Internet care exprimă situații de bullying și să le puneți în discuție pe acestea.

ANEXA 11

ELEMENTE SI CRITERII DE IDENTIFICARE A TIPULUI DE BULLYING

Elemente de identificare

- Caracteristica principală o reprezintă comportamentul repetat și intenționat prin care agresorul își rănește, persecută și intimidează victima în mod deliberat.
- Se manifestă sub forma a numeroase comportamente, a căror intenție este să provoace suferință fizică sau/și psihică
- Comportamentele au potențial de a genera stres, disconfort, suferință în dinamica relațională a copiilor. Ele devin însă comportamente de bullying atunci când sunt inițiate deliberat, în mod repetat și în contexte în care copiii vizați nu au nici putere de decizie, nici suportul grupului.

I. Criterii de identificare a fenomenului de bullying/semnalare FIZIC

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate si intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

	Tip de comportament	DA	NU
1	lovire		
2	bătaie		
3	pus piedică		
4	plesnit		
5	îmbrâncit		
6	distrugerea/deposedarea de obiecte personale		

II. Criterii de identificare a fenomenului de bullying / semnalare - VERBAL

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate si intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

	Tip de comportament	DA	NU
1	poreclire		
2	insultare		
3	tachinare		
4	umilire		
5	intimidare		
6	transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist, sexist		

III. Criterii de identificare a fenomenului de bullying / semnalare - SOCIAL

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate si intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

	Tip de comportament	DA	NU
1	insulte cu privire la statutul social, umilirea publică a cuiva		
2	distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință publică		
3	minciună și/sau răspândire de zvonuri negative/umilitoare		
4	realizarea de farse cu obiectivul de a umili/crea situații stânjenitoare		
5	încurajarea excluderii/izolării sociale, bârfa, excluderea din diverse activități		
6	șantaj în vederea obținerii diverselor avantaje		

IV. Criterii de identificare a fenomenului de bullying/semnalare - CYBERBULLYING

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate si intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

	Tip de comportament	DA	NU
1	trimiterea unui mesaj sau a unei imagini pe telefon sau internet pentru a denigra imaginea unei persoane, în mod repetat		
2	excluderea deliberată a unui copil în spațiul online		
3	postări, mesaje, imagini, filme cu conținut abuziv/jignitor/ofensator		
4	spargerea de parole ale unor conturi personale (de e-mail, FB etc.)		

V. Criterii de identificare a fenomenului de bullying/semnalare - MOBBING

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate si intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

	Tip de comportament	DA	NU
1	agresiune verbală și emoțională a unui grup față de un individ		
2	izolare și ignorare completă a unui grup față de un individ		
3	atac la persoană, umilire		
4	discreditare prin cuvinte jignitoare adresate direct sau sub forma unor bârfe repetate cu alți colegi		
5	ridiculizare		
6	critici nefondate sau întemeiate transmise public și în mod umilitor		

VI. Criterii de identificare a fenomenului de bullying/semnalare - RELAȚIONAL

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate și intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

	Tip de comportament	DA	NU
1	intimidare		
2	denigrare		
3	izolare		
4	manipulare		
5	șantaj		

Elemente de identificare a CARACTERISTICILOR bullying-ului

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.

Agresorul – victima – spectatorul / martorul bullying-ului.

Un tipar comportamental pervaziv caracterizat prin comportamente repetate și intenționate care generează suferință fizică și/sau psihică și care îndeplinește trei (sau mai multe) din următoarele criterii:

I. AGRESORUL

	Tip de comportament	DA	NU
1	vrea să fie cel mai cool rănindu-i, intimidându-i sau jignindu-i pe cei din jurul său		
2	este temperamental, inflexibil, încrezător și nu îi place să accepte regulile		
3	de cele mai multe ori nu are empatie și chiar se bucură că produce durere celorlalți		
4	dorește să domine și să-i controleze pe ceilalți, exagerează în situații obișnuite		
5	abuzează de putere pentru a-i răni pe ceilalți, deliberat și în mod repetat		
6	vrea să obțină diverse tipuri de avantaje		

II. VICTIMA (PERSONA AGRESATĂ)

	Tip de comportament	DA	NU
1	îi este teamă să meargă la școală		
2	se simte rău dimineața		
3	ajunge acasă cu lovituri, vânătăi, tăieturi sau alte răni pe care nu poate să le explice		
4	își modifică traseul către școală		
5	are dificultăți cu temele de casă și are note mai mici decât de obicei		
6	are schimbări emoționale sau comportamentale (liniștit, retras, sau dimpotrivă, iritat, agitat),		
7	în rutina de joc sau felul în care folosește internetul și rețelele sociale		
8	mintă		
9	are toleranță scăzută la frustrare		
10	are coșmaruri sau alte tulburări de somn		
11	vine acasă cu obiectele personale distruse		
12	cere constant mai mulți bani de buzunar, mai multe sandwich-uri la pachet sau mai multe creioane colorate în penar		
13	devine neliniștit când este întrebat ce se întâmplă		
14	„pierde” frecvent obiecte personale		
15	pleacă la școală mai devreme sau mai târziu decât ora obișnuită la școală		

III. SPECTATORUL SAU MARTORUL

	Tip de comportament	DA	NU
1	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		
2	instigă agresorul să abuzeze victima		
3	acceptă în mod pasiv, privind și nefăcând nimic		
4	de foarte multe ori formează audiența agresorului care dorește să obțină atenție și popularitate		
5	este încurajat să continue comportamentul agresiv.		

BIBLIOGRAFIE

1. *Bullying-ul în rândul copiilor. Studiu sociologic la nivel național*, București, 2016, https://oradenet.ro/docs/Bullying_Studiu_sociologic_salvati_copiii.pdf;
2. *School bullying: Definition, characteristics, and intervention strategies*, Ianuarie 2009, în Revista de cercetare și intervenție socială, nr 26;
3. *Prevenire și intervenție în situații de bullying - Activități psihosociale de grup pentru copii și părinți*, OAK Foundation&Terre des hommes, Chișinău 2019;
4. *Sticks and Stones - A Training Manual for Facilitators on How to Increase the Involvement of Children in Their Own Protection* - Plan International, Bangkok, 2013
5. www.thinkuknow.co.uk;
6. <https://fliphtml5.com/jwiz/hadq/basic>;
7. <http://phf.org.ge/en/projects/protecting-children-from-abuse-our-responsibility-/>;
8. <https://play.howstuffworks.com/quiz/bullying-quiz>;
9. *Indexul incluziunii școlare* - Tony Booth&Mel Ainscow
<https://www.eenet.org.uk/resources/docs/Index%20Romanian.pdf>;

Despre autori:

- **Constantin PETREA** - profesor de limba și literatura română, în învățământul preuniversitar, colaborator al revistei de literatură Literomania, doctor în filologie, Colegiul Ion Kalinderu, Bușteni;
- **Alina-Crenguța DUMITRU** - psihopedagog și formator, cu o experiență de peste 20 de ani în formarea profesională a specialiștilor din domeniul social pe teme legate de dezvoltare umană, pedagogie socială, protecția drepturilor copilului, animație socio-culturală – Fundația Terre des hommes, Elveția.
- **Gabriela Chiroiu** - profesor, formator cu o experiență de peste 35 de ani în domeniul didactic și social. Coordonator departament proiecte educaționale, Asociația Caritas București, Manager proiect;
- **Daniel Pagu** - formator și psiholog, cu drept de liberă practică în Psihoterapie Integrativă și Psihologie Clinică și psiholog principal abilitat de Ministerul Justiției. Coordonator Centru de Integrare în Muncă, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Sector 1, București

www.recognizeandchange.eu



The Project is co-funded
by the European Union

Recognize & CHANGE

Building a culture of trust. Together



Asociația
Caritas
București



Municipiul
Baia Mare



Consiliul General al Municipiului București
Direcția Generală de Asistență Socială a
Municipiului București



CITTA' DI TORINO

www.facebook.com/RecognizeandChangeRomania

