

Această broșură a fost realizată în proiectul de mobilitate în domeniul educației școlare Erasmus +, cu titlul „Ne pregătim pentru a vă susține să reușiți!”, desfășurat de Colegiul Național „Vladimir Streinu” în perioada 01.09.2020 – 31.08.2022 și se adresează tuturor actorilor implicați în procesul educațional.

**Editura Revers**

**ISBN: .....**



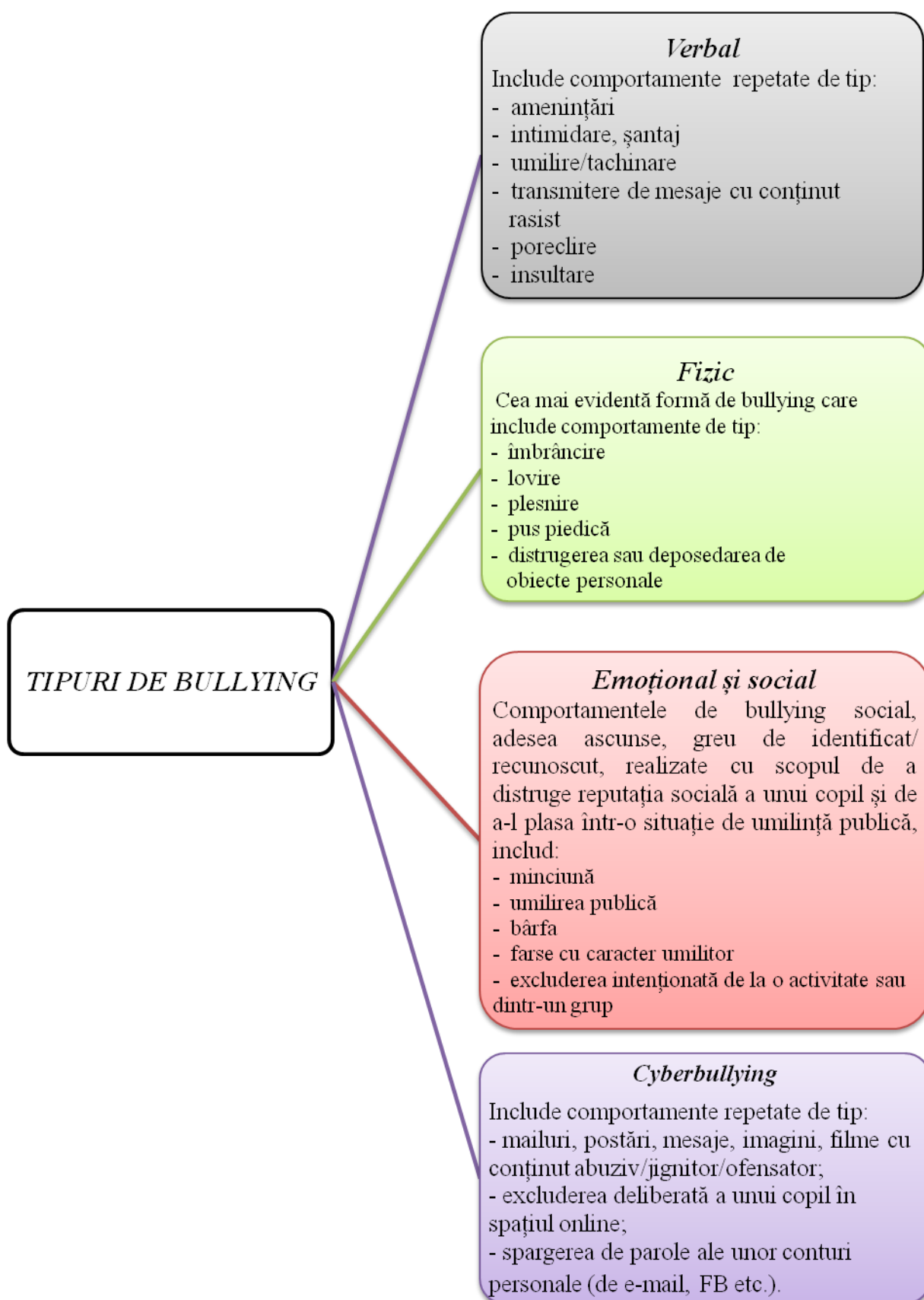
acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale.”

Fiecare școală trebuie să-și dezvolte regulamente specifice cu privire la *bullying* având în vedere asigurarea siguranței elevilor și dezvoltarea lor firească în condiții de optimă securitate. Să nu uităm că bullying-ul nu implică doar două persoane, că are și el adepții săi. Aceștia pot fi foarte activi sau pasivi, deci avem o situație de grup : agresor, adepții săi, victima și martorii pasivi, un cerc vicios în care oricine poate intra, fără să-și dea seama, un joc în care toți jucătorii au ceva de pierdut. Deci, oricine poate fi agresat. Bullying-ul se întâmplă în fiecare școală, sunt adevăruri ce nu mai pot fi din păcate ascunse.

Ceea ce trebuie să facem noi este să reacționăm, să conștientizăm și să avem o atitudine fermă împotriva acestui fenomen ce se răspândește foarte rapid și capătă noi forme (cyberbullying) din ce în ce mai agresive, să facem un efort comun (profesori, părinți, elevi) pentru a gestiona și a răspunde cu succes acestui fenomen, bullying-ul fiind o responsabilitate comună, un fenomen pe care îl putem stopa sau cel puțin diminua.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+ "**Preventing bullying in schools**", Erasmus Courses Croația, Split, 2021;



Tehnologia, utilizată în special în ultima perioadă, datorită mutării școlii și muncii în online a făcut ca agresiunea să nu se mai limiteze la sala de clasă, curtea școlii sau colțul străzii. Cyberbullying-ul poate apărea oriunde, chiar și acasă, prin smartphone-uri, e-mailuri, mesaje text și social media, 24 de ore din 24.

Cyberbullying-ul înseamnă bullying-ul prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați. Aproape oricine are o conexiune la Internet sau un telefon mobil poate intimidă pe altcineva, adesea fără a fi nevoie să-și dezvăluie adevărata identitate. Cu câteva click-uri, umilința poate fi urmărită de sute sau chiar mii de oameni online.

### ***Cum arată cyberbullying-ul?***

- Primirea unor mesaje răutăcioase de la persoane cunoscute sau de la necunoscuți.
- Primirea unor mesaje amenințătoare sau jignitoare prin intermediul rețelelor sociale, precum Facebook sau AskFm
- Trimiterea către alții a unor poze sau clipuri cu tine cu scopul de a te jigni sau a te face să te simți stânjenit
- Răspândirea de zvonuri despre tine prin SMS sau aplicații de chat precum WhatsApp sau Viber
- Furtul parolilor tale pentru a-ți prelua conturile
- Crearea unui profil fals cu pozele tale sau postarea de statusuri și comentarii ca venind din partea ta.

Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Dar cyberbullying-ul lasă amprente digitale - înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Metodele pe care copiii și adolescenții le folosesc pentru a face cyberbullying pot fi la fel de variate ca și tehnologia la care au acces. Acest lucru ar putea varia de la trimiterea de mesaje de amenințare sau de provocare prin e-mail, text, rețele sociale sau mesagerie până la pătrunderea în conturi de e-mail sau furtul identității online în scopul de a răni și umili.

Oricare ar fi motivele pentru care cineva a fost vizat de bullying, este important să își amintească că nu este singur.

De fapt, aproximativ 25% dintre copii se confruntă cu bullying-ul și până la o treime din adolescenți suferă de cyberbullying. Faptul că este un fenomen tot mai răspândit nu înseamnă că este și normal și că nu ar trebui să luăm măsuri.

### ***Ce poți face?***

- Nu posta informații personale precum adresa sau numărul de telefon și nu le împărtăși pe acestea cu persoane necunoscute. Ai grijă ce tip de poze postezi sau distribui.
- Păstrează-ți parolele doar pentru tine. Nu le spune nici măcar prietenilor.
- Nu răspunde unor mesaje atunci când ești nervos sau supărat. Un răspuns din partea ta poate încuraja hărțuitorul să continue.
- Deloghează-te pentru o perioadă de timp.
- Raportează și blochează persoanele care te deranjează.

Oricât de mult suferă, copiii sunt deseori reticenti în a le spune părinților sau profesorilor despre agresiune, deoarece se simt rușinați și chiar vinovați. În cazul cyberbullying-ului, ei se pot teme să nu își piardă accesul la telefon sau tabletă. Prin urmare, este important să recunoaștem semnele care ne pot avertiza că un copil este victima hărțuirii cibernetice:

- Tendință de a se retrage de la activități care anterior îl bucurau
- Scădere inexplicabilă a notelor
- Refuzul de a merge la școală sau la anumite activități
- Modificări de comportament, de dispoziție, de somn sau de apetit Ascunderea telefonului mobil sau a altor dispozitive electronice
- Stare de anxietate atunci când este online

Una dintre cele mai bune modalități de a opri agresiunea cibernetică este de a preveni problema înainte de a începe. Pentru a-ți menține copiii în siguranță cu tehnologia, învață-i să se apere singuri. Într-o primă fază, sfătuiește-i să nu citească mesajele și să blocheze expeditorii acestora, să refuze să răspundă sau să intre în polemici, să nu posteze sau să nu împărtășească informații confidențiale, cum ar fi adresa de acasă sau numele școlii unde învață, să nu divulge parolele conturilor lor, să nu expună detalii despre viața lor privată sau fotografii compromițătoare, să nu trimită mesaje atunci când sunt supărați. Deși este important să nu fie amenințați că li se retrage accesul la dispozitivele electronice, părinții ar trebui să monitorizeze utilizarea tehnologiei, mai ales dacă există indicii de o potențială agresiune cibernetică. Părinții pot utiliza aplicații de control parental pe smartphone-ul sau tableta copilului și pot configura filtre pentru a bloca conținutul web neadecvat. Este bine ca părintele să cunoască parolele copilului, precum și persoanele cu care comunică.

Cel mai important pentru prevenirea și gestionarea bullying-ului cybernetic este să păstrați o comunicare bună cu copilul dumneavoastră, să vă informeze dacă primește mesaje de amenințare, dacă este tachinat în grupuri sau dacă este martorul unor astfel de acțiuni asupra altor copii.

Găsirea unor modalități sănătoase de ameliorare a stresului generat de agresiune te poate face mai rezistent, astfel încât să nu te simți copleșit de experiențe negative. Exercițiile fizice, meditația, cuvintele pozitive la adresa ta, exercițiile de respirație sunt toate modalități bune de a face față stresului cauzat de agresiune.

Cu cât petreci mai mult timp cu activități care îți aduc plăcere – sporturi, hobby-uri, petrecerea timpului cu prietenii, cu atât mai puțină semnificație va avea în viața ta bullying-ul.

O pauză de la rețelele sociale, indiferent de tipul agresiunii, te poate ajuta să cunoști oameni noi, să îți faci prieteni care te pot susține să faci față mai ușor provocărilor.

În concluzie, Bullying-ul, atât în mediul online, cât și în viața de zi cu zi, provine din partea unor oameni plini de frustrări, care se hrănesc cu suferința celor din jur, din dorința de a provoca rău, de a pune persoanele într-o ipostază jenantă în fața lumii. Mulți scriu aceste mesaje răutăcioase, crezând că sunt considerați mai populari, mai tupești, mai importanți în fața celor din grupul lor, iar aceste lucruri provin doar din dorința de atenție.

Este bine să fiți cât mai indiferenți cu astfel de persoane, deoarece aceștia vor insinua și alte lucruri dacă văd că sunteți afectați.

Webografie:

[https://ro.wikipedia.org/wiki/Agresiunea\\_pe\\_Internet](https://ro.wikipedia.org/wiki/Agresiunea_pe_Internet)

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t>

<https://oradenet.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>

## **Bullying-ul școlar. Tipuri, cauze și abordări** **prof. Carmen Elena ȘCHIOPU**

În ultima perioadă, se poate observa o creștere a violenței și a criminalității. „Violența” poate fi definită ca utilizarea oricărei forme de putere impusă de către agresor victimei, pentru a menține controlul asupra comportamentului victimei și de obicei implică o încălcare a drepturilor victimei.

Cea mai recentă, și destul de comună în școală, formă de manifestare a violenței este „bullying-ul școlar”. Fenomenul bullying-ului este legat strâns de victimizare. O persoană este agresată sau victimizată de comportamentele repetate violente sau agresive ale altei persoane sau grup de persoane. Aceste acțiuni negative sunt provocate în mod intenționat cu scopul de a provoca vătămare și se manifestă în diferite moduri fie verbal, precum înjurături, amenințări, batjocură, fie prin contact fizic, prin gesturi obscene, prin comportamente, precum excluderea din grupuri sau activități.

### **Forme de agresiune școlară**

- Bullying verbal: este o formă comună de agresiune și este adesea desfășurată în fața unui “public”. Acesta se manifesta prin expresii batjocoritoare, jigniri care vizează devalorizarea celuilalt, victimizarea lui și marginalizarea lui.
- Bullying fizic: este utilizarea violenței fizice cu lovituri, dar în același timp și prin sechestrarea violentă a obiectelor sau distrugerea obiectelor celuilalt.
- Bullying-ul social: este legat de îndepărtarea deliberată a uneia sau mai multor persoane dintr-un grup din cauze diverse (este diferit, este timid) sau chiar a izolării acestora în cadrul grupului.
- Bullying psihologic: această formă include amenințări, exploatare, șantaj emoțional.
- Cyberbullying: este manifestat prin utilizarea mijloacelor tehnologice, precum mesaje, e-mailuri, site-uri web, rețele de socializare. Este un amestec de agresiune verbală și psihologică.

### **Locuri de agresiune la școală**

Conform cercetărilor, cele mai frecvente spații în care apar astfel de episoade sunt curtea școlii, holurile și scările, drumul spre și de la școală, sala de clasă când profesorul nu este acolo, sala de clasă, în timpul lecției, toaletele. În aceste locuri episoadele de agresiune școlară sunt mai frecvente, deoarece în aceste locuri elevii petrec mai mult timp și interacționează mai mult între ei. Toate formele de agresiune pot fi comise oriunde în școală, dar agresiunea fizică este mai frecventă pe holuri și pe scări și mai puțin în sala de clasă.

### **Cauzele agresiunii școlare**

Conform studiilor în domeniu, principala cauză a agresiunii la școală este lipsa de informare atât a părinților, cât și a profesorilor despre violența școlară. Familia și profesorii fie nu sunt conștienți de fenomen, fie, dacă îl constată, nu cunosc tehnici eficiente de gestionare a acestui tip de situație.

O alta cauză a bullying-ului școlar o reprezintă relațiile deficitare din mediul familial. Părinții din cauza indiferenței sau a lipsei de timp liber nu au relații normale cu copiii lor, nu le oferă afecțiune și îi neglijează. De multe ori, în familie există abuz fizic sau psihic, alcoolism, care afectează negativ formarea caracterului copilului și îl determina să folosească violența ca mijloc de a atrage atenția sau de a se impune.

Perioadele pre-adolescenței și a adolescenței sunt un factor al apariției violenței școlare. În aceste perioade tinerii sunt adesea critici și ostili față de ceilalți. Tinerii care nu au performanțe școlare bune și foarte bune sunt predispuși să creeze o “gașcă” în mediul școlar și să folosească violența împotriva tinerilor cu performanțe ridicate.

### **Consecințele agresiunii școlare**

Efectele psihologice ale agresiunii asupra copiilor victime sunt variate. Victimele agresiunii prezintă simptome de depresie și idee suicidară, anxietate, nesiguranță și fobie școlară, stima de sine scăzută, sentimente de inferioritate, gânduri negative despre prieteni și popularitate și mai multe dificultăți de învățare și manifestări psihosomatice, cum ar fi dureri de cap, dureri de stomac, dificultăți de somn și altele.

Copiii care au fost hărțuiți, precum și copiii care au practicat hărțuirea au o stima de sine mai scăzută decât copiii care nu au fost niciodată implicați într-o astfel de situație. Victimizarea este un

factor important care poate duce copilul la performanțe școlare slabe pentru perioade lungi de timp și cu multe absențe de la clasă. De asemenea, victimizarea prin bullying este asociată cu tulburările de anxietate și tulburarea de stres post-traumatic, în timp ce este asociată și cu probleme psihosomatice la copiii victime, cum ar fi durerile de cap, durerile abdominale și altele.

### **Efectele asupra agresorului**

Factorii care determină un copil să se exprime violent față de colegi de clasă sunt nevoia de forță, furia acumulată, plictiseala, plăcerea de a provoca frică sau durere și dorința de a atrage atenția. De obicei, agresorii sunt copii cu performanțe mediocre sau slabe, fără interes pentru școală, cu tendințe de conducere, comportament neascultător, provocator și stima de sine excesivă, care nu acceptă diferența. Ei se confruntă cu relații de familie problematice.

Cercetările au arătat că violența sau intimidarea sunt legate de gen: astfel, băieții sunt mai agresivi în ceea ce privește violența fizică sau sexuală, în timp ce fetele par a fi mai abuzive verbal. Cercetările au arătat că rolul elevilor-observatori este foarte important. Chiar dacă nu sunt implicați activ în bullying, ei îl pot încuraja pe agresor râzând, aplaudând sau prin alte forme de aprobare. Ei pot lua atitudine ajutând victima sau dezaproband făptuitorul și oferind informații utile adulților care pot lua atitudine. Prin atitudinea lor pasivă, ei pot transmite mesajul că ceea ce se întâmplă este acceptabil, alimentând continuarea actelor de violență.

Motivele agresorilor pot fi după cum urmează: nevoia de a dobândi putere, beneficiul care poate fi material (bani, bunuri) sau psihologic sub formă de prestigiu, obținerea satisfacției de a răni alte persoane.

Agresiunea școlară are efecte și asupra agresorilor. Elevii care îi agresează sistematic pe ceilalți se pot obișnui cu un mod de viață prin maltratarea celorlalți, ceea ce îi îndepărtează de integrarea lor în viața socială a mediului școlar. În plus, acest comportament violent, dacă nu este controlat la timp, poate fi transferat în alte domenii de interacțiune și în relațiile sociale. De asemenea, provoacă grave disfuncționalități la nivelul integrării sociale, care pot fi un factor în viitoarele comportamente delincvente.

### **Efectele asupra victimei**

Efectele agresiunii școlare asupra copiilor victime pot lua mai multe forme. Noi cercetări arată efecte grave atât asupra psihicului, cât și asupra funcționării sociale a victimelor. Violența afectează personalitatea și comportamentul acestora. Ei pot prezenta, de asemenea, simptome extreme, cum ar fi depresia, ideea de sinucidere, deoarece simt că nu merită trăiască. Există manifestări ca dificultăți cu somnul și coșmaruri, pierderea poftei de mâncare sau, dimpotrivă, supraalimentarea. Pot apărea dificultăți în mediul școlar. Se înregistrează adesea o scădere a performanței școlare, apariția dificultăților de învățare, precum dislexia. În plus, copiii victime ajung să absenteze foarte mult și să ajungă la abandon școlar. Există, însă, consecințe în viața de zi cu zi a elevului, care pot fi considerate și semne că acesta este victimă. Copilul devine agresiv, irațional și deranjant, intimidează colegii sau chiar frații, îi este frică să-și folosească telefonul mobil sau e-mailul. Se poate simți adesea rău dimineața și să nu vrea să meargă la școală, să ceară sau să fure bani pentru a-i da agresorului. Un copil victimă este anxios, este posibil să înceapă să se bâlbâie sau să plângă, aparent fără motiv, sau să aibă coșmaruri.

### **Acțiuni de prevenire și gestionare a bullying-ului școlar.**

În societatea de azi care este în continua schimbare, comunitatea școlară trebuie să se adapteze și să fie capabilă să gestioneze situații cum ar fi bullying-ul. Profesorii și directorii de unități școlare pot percepe unele schimbări în comportamentul unui elev, dar pot să nu fie conștienți de nivelul de hărțuire sau chiar să nu aibă un plan de acțiune pentru a-l aborda. De aceea, formarea profesională a profesorilor este necesară pentru a înțelege ce este bullying-ul și consecințele acestei grave probleme sociale.

Important este faptul că trebuie să existe un efort colectiv și permanent al tuturor, fie că sunt consilieri școlari, directori sau profesori, părinți sau elevi, pentru a implementa strategii eficiente împotriva agresiunii școlare. După cum a spus fostul ministru al Educației al Suediei, Ingerrd Warnersson: „Atâta timp cât există chiar și un copil care a fost abuzat la școală, fie ca urmare a hărțuirii, hărțuirii sexuale, rasismului sau altor forme de violență, atunci școala a eșuat”. Directorii, profesorii și toți adulții din școală, în colaborare cu părinții și diverse organizații abilitate, trebuie să

facă tot ce le stă în putere pentru a susține principiile democratice fundamentale ale școlii și drepturile copilului.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+, "The rol of teachers in preventing bullying in school", IPODOMI Salonic - Grecia

## **Bullying-ul în context educativ**

**prof. Liliana TUDOR**

**Bullying-ul** este un comportament agresiv, repetat și uzual, abuzul sau intimidarea unei persoane, unde există un dezechilibru de putere pentru ca persoana sau persoanele, care agrează au mai multă putere sau avantaje bazate pe un număr mare de factori, precum mărimea, statusul social, vârsta, faptul că fac parte dintr-un anumit grup, abilitățile pe care le au sau alte atribute. Comportamentul agresiv, chiar dacă este inacceptabil, nu este neapărat considerat bullying.

### **Cum reacționează școala la bullying?**

Prima provocare, atunci când te confrunți cu bullying-ul, este să fii conștient de faptul că bullying-ul poate avea loc oricând. Elevii, care îi agrează pe ceilalți, sunt adesea foarte pricepuți să-și ascundă comportamentul față de adulți și să facă persoana, pe care o intimidează, să nu îi raporteze. De asemenea, elevii, care sunt agresați nu raportează bullying-ul școlii sau părinților din cauza mai multor motive, inclusiv faptul că sunt rușinați sau le este teamă că vor fi agresați iar.

### **Școala:**

- ÷ Ar trebui să aibă o gamă variată de programe anti-bullying și proceduri.
- ÷ Ar trebui să aibă un set de reguli, de consecințe pentru elevii care agrează, incluzând avertismente, suspendări, exmatriculare, intervenția poliției și/sau consiliere.
- ÷ Ar trebui să recunoască importanța și rolul celor care văd actele de bullying.
- ÷ Ar trebui să aibă tehnici și mecanisme pentru a-i ajuta și sprijini pe cei care sunt agresați.
- ÷ Ar trebui să lucreze cu Serviciile Educaționale și Consilierul în Domeniul Educației pentru Drepturile Omului pentru a suplimenta programele pe care le realizează.
- ÷ Ar trebui să asigure suport direct pentru elevi și familiile acestora.
- ÷ Ar trebui să invite părinții ca să fie susținători atunci când copiii lor se confruntă cu bullying.
- ÷ Ar trebui să asiste familiile, să le ajute, acționând ca o legătură, pansament alături de agențiile comunitare.

### **Care sunt simptomele conform cărora elevul/copilul dvs. este agresat?**

În timp ce copilul/elevul tău probabil nu îți spune în mod direct că el sau ea este agresat, s-ar putea să observe următoarele:

- O schimbare inexplicabilă în comportament
- Vânătași, zgârieturi sau tăieturi inexplicabile
- Lipsă, îmbrăcăminte sau îmbrăcăminte deteriorată sau aparținătoare
- Dureri inexplicabile, dureri de cap sau stomac deranjat
- Teamă de a merge la sau de la școală; schimbarea rutelor
- Refuzul de a merge la școală; deteriorarea în munca școlară
- Vine acasă flămând (I se iau banii pentru masa de prânz)
- Pierderi de bunuri, bani de buzunar
- Cere sau fură bani (pentru a plăti persoana care agrează)
- Are din ce în ce mai puțini prieteni - izolare socială
- Devine retras
- Are bâlbâieli
- Are schimbări neașteptate de stare
- Experimentează iritabilitate și izbucniri de temperament

- Apare supărat, nefericit, înlăcrimat, stresat
- Încetează sa mănânce; poate uda patul, rosul unghiilor
- Refuză să spună care este problema
- Oferă scuze sau explicații puțin probabile pentru oricare dintre cele de mai sus
- Încearcă să se sinucidă

**Rezolvarea conflictelor** poate fi dificilă. Necesită încredere, acceptare, respect și siguranță.

Majoritatea studenților conștientizează că ar trebui să se trateze reciproc cu respect, dar nu sunt întotdeauna siguri sau poate nu au fost întrebați ce înseamnă să fii respectuos, mai exact. Într-adevăr, situația se schimbă de la context la context, de la grup la grup și de la persoană la persoană. Crearea unei liste de acorduri poate ajuta la definitivarea și clarificarea acestui lucru.

#### **Instrucțiuni:**

- ❖ Discutați cu clasa despre comportamente care ar face ca în sala de clasă să se simtă mai în siguranță, într-un mediu propice învățării. Câteva exemple de întrebări pentru brainstorming:
  - Când propui o idee, cum ai vrea să reacționeze clasa?
  - Ce ai vrea să facă profesorii tăi?
  - Cum și-ar putea manifesta colegii tăi respectul?
  - Ce așteptări ai de la colegi?
- ❖ Scrieți ideile pe tablă. Luați-le pe toate în considerare.
- ❖ Fiți specifici. De exemplu, dacă studenții sugerează să existe respect, întrebați la ce se referă mai exact, ce înseamnă să fii respectuos pentru ei.
- ❖ Odată ce toate ideile au fost notate, întrebați dacă sunt toți de acord cu ideile propuse. Dacă există neînțelegeri, întrebați motivul și modificați lista până când toată lumea este de acord.
- ❖ Transformați lista într-un afiș.
- ❖ Expuneți acest afiș într-un loc vizibil și consultați-l la nevoie.

#### **Alternative**

Rugați elevii să își amintească un moment în care s-au simțit nerespectați, sau în nesiguranță în sala de clasă. Întrebați ce ar fi putut preveni această situație și creați o dezbatere în funcție de răspunsuri.

#### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+, "**Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**", Europass Teacher Academy, Barcelona - Spania

### **Mit și realitate despre bullying**

**prof. Adela Elena PĂUN**

Rădăcinile etimologice ale cuvântului bullying se pot regăsi în secolul al XVI-lea, când "my bully" însemna "dragul meu", "iubitul meu", plecând din cuvântul danez *boele*. Un secol mai târziu, a apărut pentru prima dată cu sensul actual, dar abia în secolul al XX-lea acest cuvânt a dobândit definițiile folosite astăzi. Ca verb, *to bully* înseamnă: *a intimidă, a speria, a domina*, printre altele. „Bully” este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe (*Oxford Advanced Learners Dictionary*, 2016). Prof. Dr. Dan Olweus, un profesor cercetător în psihologie din Norvegia, este considerat pionier pe tema bullyingului, pe baza a aproape 40 de ani de cercetare, implementare și evaluare a programelor de prevenire (*Hazelden Foundation*, 2016). Conform definiției sale: „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) Bullyingul este una dintre cele mai complexe forme de comportament agresiv și violent.

Cu toate acestea, nu fiecare act de violență este o acțiune de bullying. Conform studiului Organizației Mondiale a Sănătății privind comportamentul sănătos la copiii de vârstă școlară, bullying apare atunci când un elev este „tachinat în mod repetat într-un mod care nu îi place... Dar nu este bullying atunci când doi elevi de putere sau autoritate similară se ceartă sau se bat. Nu este bullying nici atunci când un elev este tachinat într-un mod prietenos și glumeț”. (Craig et al., 2009)

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agrează și cei care sunt agresați. În plus, nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care se repetă în timp împotriva aceleași persoane cu o diferență evidentă de putere.

Bullyingul este adesea ignorat sau considerat o parte firească a procesului de creștere și maturizare a copiilor. De obicei, comportamentele rămân invizibile timp îndelungat sau sunt considerate ne semnificative prin comparație cu cele de agresiune fizică sau abuz. Cu toate acestea, statisticile arată că 1 din 4 copii care are comportamente de bullying evoluează către delincvență înainte de a împlini 20 de ani. Simultan, copiii victime dezvoltă simptome depresive și au un nivel crescut de anxietate. În cazul lor, crește riscul de a ajunge în poziția de victimă și în alte contexte de viață, la vârsta adultă. Așadar, este foarte important să fim vigilenți și să identificăm rapid această formă de comportament violent. În diverse acte, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, intenționat și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă. După cum am menționat mai sus, nu este o simplă tachinare. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, victima nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullying-ul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior (Gugel, 2014).

Într-o astfel de situație există două tipuri de indivizi: victima și agresorul. Problemele lor nu sunt aceleași. Victimele au nevoie de intervenții care să îi ajute să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și care să-i învețe să nu dea vina pe propria persoană pentru lucrurile care li se întâmplă. Agresorii trebuie să învețe strategii care să îi ajute să-și controleze furia și tendința lor de a da vina pe alți oameni pentru problemele lor. Semenii trebuie să învețe că bullying-ul este o problemă a întregii școli, în care toată lumea este răspunzătoare. Nu există observatori neimplicați.

Conform lui Rigby (2002), bullyingul implică: „O dorință de a răni + acțiune dureroasă + dezechilibru de putere + (tipic) repetiție + utilizarea nedreaptă a puterii + plăcere evidentă din partea agresorului + sentiment de opresiune din partea victimei.” Comunicarea digitală a devenit un mijloc vital de exprimare pentru tineri și copii, o platformă pentru întâlniri virtuale și relații sociale între ”nativii digitali”. Cu toate acestea, spațiile de comunicare online au riscuri multiple pentru bullying.

**Bullying-ul cibernetic** presupune utilizarea mediilor electronice (Internet, telefoane inteligente, email-uri, Facebook și 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. În contrast cu bullying-ul tradițional, o trăsătură comună a acestora este anonimatul frecvent al agresorilor cibernetic.

**Cyber grooming** este un alt fenomen al erei digitale cu o întindere și consecințe îngrijorătoare - folosirea Internetului pentru inițierea de contacte (virtuale), hărțuire sexuală și posibil abuzul sexual al copiilor și al tinerilor. Câteva alte fenomene cum ar fi sexismul cibernetic, misoginismul cibernetic și mesajele erotice (sexting) (Consiliul Europei, 2013) au multe lucruri în comun – toate se bazează pe stereotipuri de gen adânc înrădăcinate. Concentrate în general pe perspectiva că în contextele sociale și culturale particulare, ideile despre ce sunt sau ce ar trebui să fie femeile (fetele) și bărbații (băieții), stereotipurile pot fi, în același timp, prescriptive în mod rigid.

#### **Actorii comportamentelor de tip bullying**

Oricine poate fi agresat; nu există o corelare directă între aspectul fizic, caracteristicile personalității și riscul de expunere la bullying. Victimele ar trebui să nu aibă niciun fel de răspundere sau vină pentru situația în care sunt implicate și nu pot fi găsite vinovate pentru aceasta.

**Agresorii:** Copiii care agrează alți copii sunt de obicei nesiguri, se tem și au în istoric traume interne, care nu sunt gestionate adecvat în familiile lor. Mediul emoțional de acasă este menționat de mulți autori ca un factor important în a deveni agresor sau victimă. Astfel, lipsa căldurii dintre părinți sau dintre părinți și copii, utilizarea ori-

căru tip de violență (dar în special fizică) și abuz în familie, combinat cu lipsa unor reguli clare și fiabile de îndrumare a copilului, pot cataliza adoptarea comportamentului de tip bullying. La rândul său, Olweus (1993) a afirmat că părinții foarte protectori pot crește riscul de expunere la bullying pentru copiii lor, care devin victime ale bullyingului mai des decât semenii lor. În profilurile victimelor ale sale, Olweus a evidențiat anumite caracteristici intrapersonale și interpersonale asociate cu probabilitatea crescută de a suferi din cauza bullyingului, spre exemplu: timiditatea, nesiguranța, pasivitatea, o stimă de sine scăzută, lipsa prietenilor (Pregrad, 2015). În general, a fi diferit de majoritate semenilor, pe motiv de etnie, credință, identitate sexuală, orientare sexuală, poate duce la un risc sporit de victimizare. De asemenea, copiii cu nevoi educaționale speciale, cu dizabilități fizice sau dificultăți de învățare pot prezenta riscul special de a fi agresați. Cele mai des întâlnite caracteristici ale copiilor înclinați să îi agreseze pe alții (Olweus, 1993, Taglieber, 2008, Pregrad, 2015 etc.) sunt: o nevoie de un statut, de putere mai mare, o dorință puternică de a controla și domina, impulsivitate, lipsa empatiei, căutarea recunoașterii statutului lor de persoane care dau tonul, plăcerea provocată de vederea victimei oprimate (Rigby, 2002). Adesea, atât agresorii cât și victimele au peisaje interne similare. Unii copii pun o „armură de agresor” pentru a-și ascunde slăbiciunile și pentru a evita să devină victime. Masca unui agresor este un scut care îi ascunde interiorul vulnerabil. Majoritatea agresorilor altor persoane au fost victime ale violenței în copilărie (LISTEN, 2016)

### Mituri și realități despre bullying

<b>MIT:</b> Uneori copiii o cer.	<b>REALITATE:</b> Niciun copil nu cere să fie agresat. Fiecare copil face tot ce poate și nu merită să fie victimizat. Unii copii pot acționa sau arăta într-un anumit fel care atrage bullying-ul; sarcina noastră este să ajutăm victima să învețe abilitățile pentru a gestiona într-un mod mai eficient bullying-ul.
<b>MIT:</b> Uneori agresorii de fapt își ajută victimele împingându-i să învețe să se apere.	<b>REALITATE:</b> Frica nu este propice pentru a învăța să te aperi. Trebuie să-i învățăm pe copii abilitățile de care au nevoie pentru a fi autoritari într-un mediu înțelegător și susținător, nu prin coerciție și amenințări.
<b>MIT:</b> Elevii vor depăși victimizarea. Victimizarea de obicei se termină atunci când un elev se duce la liceu, adesea după primul an.	<b>REALITATE:</b> Efectele victimizării sunt profunde și pot ajunge până la maturizare. Traumatizarea gravă a persoanelor victimizate a fost legată de depresie, neputință și, în anumite cazuri, suicid. Putem preveni victimizarea identificând semnalele de alarmă și înțelegând efectele sale de durată.
<b>MIT:</b> Durează de un an. Ce mai contează acum? Copilul poate să gestioneze.	<b>REALITATE:</b> Doar pentru că respectivul copil a îndurat o situație dureroasă, aceasts nu înseamnă că situația este în regulă. Efectul cumulativ al hărțuirii poate fi copleșitor. Orice incident de bullying poate fi „paiul care sparge buba” provocând boală, evitarea școlii și chiar violență dacă persoana victimizată se răzbună.
<b>MIT:</b> Este în regulă să lovești pe cineva care te agresează, acest lucru îl va opri.	<b>REALITATE:</b> Este de înțeles că poți să fii furios, dar dacă ai deveni agresiv sau violent, lucrurile s-ar putea înrăutăți pentru că și tu poți avea probleme
<b>MIT:</b> Doar băieții care sunt efeminați și mici sunt agresați; doar fetele care sunt nesigure și supraponderale sunt agresate.	<b>REALITATE:</b> Victimizarea nu se limitează la elevii care afișează caracteristici de pasivitate (precauție, sensibilitate, tăcere, anxietate și nesiguranță). Efectele victimizării afectează atât elevii care afișează caracteristici de pasivitate cât și pe cei care acționează provocator, pentru că unele victime ale bullying-ului caută un mod de a se apăra prin comportament provocator.
<b>MIT:</b> Victimele bullying-ului nu	<b>REALITATE:</b> Societatea, părinții și școlile nu îi învață pe

știu cum să se apere verbal sau fizic.	copii abilitățile autoapărării fizice, psihice, emoționale și verbale. Acest lucru se întâmplă pentru că majoritatea adulților nu știu cum să facă acest lucru.
<b>MIT:</b> Bullying-ul este un ritual de inițiere prin care trebuie să trecem toți.	<b>REALITATE:</b> Unii oameni pretind că hărțuirea, discriminarea, rasismul, violența, atacul, urmărirea, abuzul fizic, abuzul sexual, molestarea, violul și violența domestică sunt ritualuri de inițiere, dar toate sunt de neacceptat.
<b>MIT:</b> Agresorii sunt puternici din punct de vedere psihologic	<b>REALITATE:</b> Agresorii compensează pentru slăbiciunea lor cu agresiune. Ceea ce unii oameni văd în mod greșit drept „tărie psihică” este de fapt o determinare agresivă de a încălca granițele altor oameni fără respect sau considerație pentru ceilalți, fără a te gândi la consecințe, și un fond infinit de scuze și motivații goale pentru agresiunea lor. O motivație este o încercare de a pune o față acceptabilă social unui comportament inacceptabil social. Mulți adulți sunt păcăliți de această înșelătorie și manipulare.
<b>MIT:</b> Violența la televizor și jucarea jocurilor video violente îi face pe copii să fie violenți	<b>REALITATE:</b> Mulți copii joacă jocuri video violente, dar doar puțini copii sunt violenți. De aceea, jocurile video violente nu sunt o cauză, altfel toată lumea care joacă jocuri video violente ar fi violentă, lucru care nu se întâmplă. Totuși, trebuie remarcat că interacțiunea repetată cu jocurile violente poate desensibiliza tinerii, în special tinerii în anii de formare.
<b>MIT:</b> Poți detecta un agresor după cum arată și se poartă.	<b>REALITATE:</b> Nu există așa ceva, și anume modul în care un agresor arată sau se poartă. Nu există o ținută sau un comportament anume.
<b>MIT:</b> Bullying-ul online nu implică rănire fizică, atunci care este problema?	<b>REALITATE:</b> De fapt, unii oameni s-au sinucis pentru că nu au văzut o cale de ieșire din hărțuire, amenințări și abuz continuu. Cicatricile emoționale rămân mult mai mult timp și uneori o persoană nu va reuși să treacă peste ele. Unele website-uri le permit oamenilor să posteze anonim ceea ce înseamnă că este foarte dificil să oprești acest abuz. Este important să se ia un screenshot al oricăror conversații, mesaje și posturi pe care le percepeți ca bullying, pentru a avea o dovadă.
<b>MIT:</b> Este ușor să identifici semnele bullying-ului	<b>REALITATE:</b> Nu este ușor să identifici semnele bullying-ului, pentru că nu este întotdeauna fizic și evident. Bullying-ul emoțional, verbal și online poate lăsa adesea cicatrici pe care oamenii nu le văd.
<b>MIT:</b> Copiii scapă de bullying când cresc	<b>REALITATE:</b> Destul de des, copiii care agresează cresc și devin adulți care agresează sau care folosesc comportamentul negativ pentru a obține ce doresc, dacă respectivul lor comportament nu a fost contestat de către autoritățile relevante, fie ele școală sau părinți, etc.
<b>MIT:</b> Bullying-ul implică doar făptași și victime	<b>REALITATE:</b> Mulți părinți, profesori și elevi văd bullying-ul ca o problemă care se limitează la agresori și victime. Dar bullying-ul implică mai mult decât dinamica agresor-victimă. Spre exemplu, incidentele de bullying sunt evenimente care au loc în public în mod tipic (mai degrabă decât în particular) care au martori. Studiile bazate pe observații de la locul de joacă au descoperit că în cazul majorității incidentelor, cel puțin alți patru semeni au fost prezenți ca martori, observatori pasivi, ajutoare ai

	agresorilor, susținători sau apărători ai victimelor. Un studiu a descoperit că în peste 50% din incidentele de bullying observate, semenii îi susțin pe agresori prin observare pasivă. În doar 25% din incidente, martorii au sprijinit victima prin intervenții directe, distragere sau descurajare a agresorului.
<b>MIT:</b> Copiii și tinerii care sunt agresați vor spune unui adult aproape întotdeauna.	<b>REALITATE:</b> Adulții adesea nu sunt conștienți de bullying — în parte pentru că mulți copii nu îl raportează. Doar 1/3 din elevii care au fost agresați au raportat acest lucru unui adult. Băieții și copiii mai mari sunt mai puțin predispuși decât fetele și copiii mai mici să spună unui adult despre bullying. De ce sunt copiii rezervați în a raporta bullying-ul? Ar putea să le fie frică de răzbunarea agresorilor. De asemenea, ar putea să le fie teamă că adulții nu vor lua în serios preocupările lor sau vor gestiona neadecvat situația de bullying.
<b>MIT:</b> Agresorii nu au prieteni.	<b>REALITATE:</b> Chiar dacă agresorii nu se gândesc la sentimentele altora, ei au prieteni care cred că bullying-ul este amuzant și grozav.
<b>MIT:</b> Agresorii și copiii care sunt agresați sunt două tipuri total diferite de copii.	<b>REALITATE:</b> Majoritatea copiilor care sunt agresați, la rândul lor îi agresează pe alții.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+, "**Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**", Europass Teacher Academy, Barcelona - Spania

### **Metode de prevenire a bullying-ului**

**prof. Mihaela PETRIȘOR**

E nevoie ca elevii să facă față provocărilor școlii, unde este un mediu concurențial, competitiv, deoarece rezultatele și performanțele lor sunt evaluate sistematic și comparate cu ale celorlalți elevi, ceea ce generează stress, iar pe de altă parte, trebuie să știe să relaționeze cu semenii lor, deoarece școala este și un mediu social, ceea ce poate dezvolta o altfel de presiune căreia trebuie să-i facă față. Din aceste motive poate să apară fenomenul de bullying, care vine de la termenul "to bully" care înseamnă a intimida, a speria, a domina. "Bully" este o persoană care își folosește puterea și tăria sa pentru a speria sau răni persoanele mai slabe.

Consider că de la o conștientizare și definire corectă a fenomenului de bullying trebuie să pornim în a ne dezvolta abilități de gestionare a bullying-ului și de prevenire a sa. Pentru că bullying-ul este o acțiune agresivă și nedreaptă exercitată de agresor, un tipar comportamental care se repetă în timp asupra victimelor, iar acestea din urmă nu se pot apăra prin eforturi proprii, acțiunea în sine fiind cauzată de un dezechilibru de putere între protagoniști, bullying-ul nu se poate opri decât acționând din exterior.

Fenomenul nu este unul singular, conform sondajelor de opinii efectuate de cercetători, este întâlnit în fiecare școală și în fiecare țară. Așadar prima acțiune în gestionarea și prevenirea bullying-ului ar fi că trebuie implicată întreaga școală: elevi, profesori, părinți, conducerea școlii, deoarece este o responsabilitate comună și rezolvarea cu succes a acestui fenomen depinde de angajamentul și acțiunile coordonate ale tuturor celor implicați.

În prezent, în România nu există legislație care să reglementeze bullying-ul, nu există un program de prevenire a bullying-ului în școli. Numai Organizația *Salvați Copiii România* a pilotat

un program de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale ca factori de protecție împotriva bullying-ului în 20 de școli și face demersuri pe lângă Ministerul Educației de extindere a programului. Ei au dezvoltat o linie telefonică de tip hotline unde orice copil poate suna și raporta o situație de violență/abuz în care poate fi implicat.

În realizarea prevenirii bullying-ului este foarte importantă munca în grup, crearea unui climat social pozitiv, în care să înceteze atitudinea de acceptare tacită a fenomenului de bullying, victimele să fie susținute și să se reducă efectele violenței.

Împreună cu psihologul/consilierul școlii, pot fi organizate la orele de dirigenție și chiar 5-10 minute la începutul fiecărei ore, diferite activități de dezvoltare a abilităților de cooperare în grup, dezvoltare a empatiei, ascultare activă, exersare a politeții, deschidere față de ideile celuilalt, comunicare asertivă, jocuri de rol. Grupurile vor fi schimbate mereu, astfel încât fiecare elev să interacționeze cu toți colegii lui. Activitățile care pot fi organizate sunt numeroase. Astfel de exemple ar putea fi: salata de fructe, schimbă locul, scaune muzicale, cine a început, brainstormingul, discuții în grup, studiu de caz, semaforul, barometrul violenței, mituri și realități despre bullying, cuvinte care dor, harta ajutorului, animale și trăsături bune, urcând muntele, joacă-te cu noi, fereastra lui Johari etc.

De asemenea, pot fi stabilite împreună cu întreaga clasă reguli comune de comportament pe care le afișăm în clasă și care să fie respectate mutual, astfel încât toți să se simtă ascultați și în siguranță când își împărtășesc părerile. De exemplu: ”Toți lucrăm ca o echipă”, ”Respectăm părerile celorlalți!”, ”Ascultați cu atenție fără a întrerupe vorbitorul!”, ”Nimeni nu poate fi insultat!

Modelul simplu în 6 pași a lui Olweus de intervenție în bullying:

- ✓ Pasul 1: opriți bullying-ul;
- ✓ Pasul 2: sprijiniți victima agresiunii în așa fel încât să-i permită redobândirea controlului asupra emoțiilor sale și menținerea imaginii;
- ✓ Pasul 3: abordați agresorul, spunându-i comportamentului de bullying pe nume și explicând de ce este inacceptabil acest tip de comportament;
- ✓ Pasul 4: responsabilizați spectatorii/observatorii prin apreciere sau informații referitoare la felul în care să acționeze în viitor;
- ✓ Pasul 5: impuneți consecințe logice, non-violente;
- ✓ Pasul 6: dacă este posibil, discutați ulterior cu victima agresiunii pentru a vă asigura că bullying-ul s-a oprit;

Există o multitudine de instrumente de îndrumare și prevenire a bullying-ului. Ca profesori ni se cere să fim atenți la semnalele de identificare a bullying-ului și să fim activi în intervenția adecvată în situația că apar situații de bullying.

### **Bibliografie:**

- Curs de formare structurat Erasmus+, "**Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**", Europass Teacher Academy, Barcelona – Spania
- *Strategii pentru o clasă fără bullying*, manual pentru profesori și personalul școlar, autori: Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, 2016, Salvați Copiii.

### **„Social skills”- o modalitate de combatere a bullying-ului**

**Prof. Elena Ștefania Popescu**

Conceptul de “**social skills**” reprezintă o abordare modernă în psihologie și face referire la acel set de atitudini și comportamente care oferă individului posibilitatea de a interacționa în mod adecvat și eficient într-un context social dat. Cu atât mai mult, inserarea acestor abilități sociale în procesul de predare – învățare este bine-venit întrucât oferă atât profesorilor, cât și elevilor posibilitatea de a interacționa autentic, sudează relațiile deja existente și înarmează copiii sau adolescenții cu instrumentele necesare pentru a face față unor situații de viață reale.



societate. Un lucru asupra căruia cu toții putem cădea de acord este că școala are rolul și datoria de a îi pregăti pe copii și tineri să devină adulți înțelepți, responsabili și empatici.

Întrebarea cea mai importantă este însă CUM putem să îi ajutăm pe copii:

- Să fie motivați și pregătiți pentru a învăța?
- Să înțeleagă riscurile și oportunitățile?
- Să aleagă acele decizii și comportamente benefice pentru ei și pentru cei din jur?
- Să vadă dincolo de ei și să aprecieze nevoile celorlalți?

Pentru aceasta s-a ajuns la concluzia că ei trebuie să simtă că fac parte dintr-o comunitate primitoare, hrănitore, în care fiecare membru contează și este susținut. Acest lucru poate fi implementat printr-un nou cadru educațional numit **Învățarea socio-emoțională** (Social and Emotional Learning – SEL).

### Ce este învățarea socio-emoțională (SEL)?

Acest concept – **SEL (Socio-Emotional Learning)** a apărut în Statele Unite în 1994, în urma unei întâlniri de lucru la care au participat profesori, cercetători și psihologi cu scopul găsirii unui cadru educațional de promovare a dezvoltării pozitive a copiilor. De atunci, impactul acestui domeniu continuă să se extindă în întreaga lume.

SEL reprezintă procesul prin care copiii și tinerii:

- Înțeleg și își gestionează emoțiile
- Stabilesc și ating obiective pozitive
- Simt și arată empatie față de ceilalți
- Creează și mențin relații benefice
- Iau decizii responsabile

### Unde se realizează învățarea socio-emoțională?

În mod tradițional, unii oameni încă sunt de părere că **sânul familiei** trebuie să fie locul în care copilul învață să înțeleagă și să își gestioneze propriile emoții. Pentru ei, aspectele sociale și emoționale sunt în esență chestiuni intime care trebuie lăsate la ușă atunci când se intră în școală. În fond, mergi la **școala** pentru cunoștințele academice, nu? Ce legătură are acest lucru cu sentimentele? Alții spun că aceste abilități se dezvoltă în mod natural și nu este nevoie să se insiste pe ele și la școală.

Cu toate acestea, noi, profesorii, am înțeles mereu implicațiile realității socio-emoționale asupra procesului de învățare. Acest lucru este valabil mai ales dacă reflectăm la modul în care lumea s-a schimbat în ultimele decenii. Majoritatea copiilor cresc într-o lume multimedia, ultradigitalizată, extrem de grăbită. Trăim într-o lume care oferă foarte multă stimulare și distribuie multe conținuturi nereglementate despre experiențe pe care copiii nu le cunosc direct și pe care nici nu le discută cu cei din familia lor.

În prezent, copiii și tinerii au cea mai mare nevoie de susținere pe plan emoțional, lucru care din păcate nu se întâmplă întotdeauna acasă. Iar acest contrast este simțit instinctiv de către profesorii pentru care această meserie este într-adevăr o vocație. Tocmai aceștia au fost mereu cei care au năzuit să îi ajute pe copii să se dezvolte și pe planurile social și emoțional, mulți dintre ei fiind chiar înzestrați în mod natural cu abilități de promovare a acestor valori.



## Cum se dezvoltă inteligența emoțională?

Toți copiii încep școala cu un anumit nivel al abilităților sociale și emoționale și toți reușesc să le dezvolte pe parcurs, doar că în ritmuri diferite. Dacă unii oameni sunt în mod natural mai în contact cu emoțiile lor și ale celorlalți din jur, pentru alții acest lucru este o adevărată provocare. Aici vorbim despre deja celebra **inteligență emoțională**, despre care cercetătorii spun că stă la baza bunăstării fiecărui membru al comunității. Vestea bună este că aceasta poate (și trebuie chiar) să fie dezvoltată și cultivată pentru că relațiile și viața emoțională reprezintă de fapt motorul învățării. Responsabilitatea aceasta ne aparține nouă, adulților, părinți și profesori deopotrivă.

### Cele 5 componente de bază ale învățării socio-emoționale (SEL)

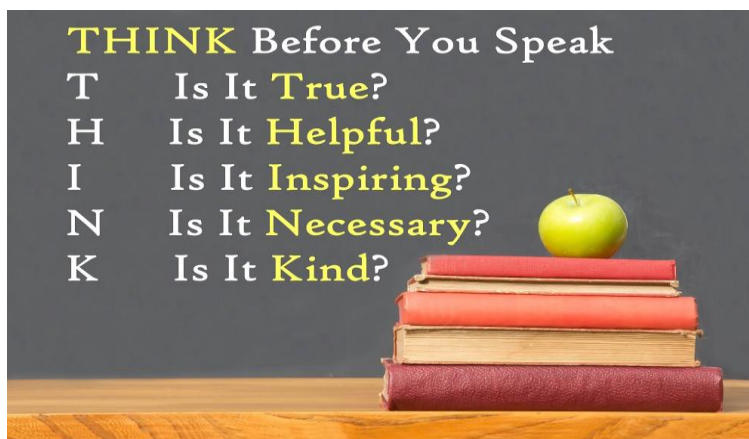
Cele cinci componente principale ale învățării socio-emoționale sunt:

1. **Conștiința de sine** (self-awareness)
2. **Managementul propriilor resurse** (self-management)
3. **Conștiința socială** (social awareness)
4. **Abilități de relaționare** (relationship skills)
5. **Luarea deciziilor responsabile** (responsible decision making).

Fiecare dintre aceste principii ajută copiii să obțină competențe sociale și emoționale, care servesc ca pietre de temelie pentru succesul în viață, atât academic cât și personal. Este posibil să obținem acest succes fără cultivarea abilităților de învățare socio-emoțională? Nu este nevoie să facem prea multe investigații pentru a obține răspunsul la această întrebare. Este evident că NU.

**1. Conștiința de sine** se referă la a fi conștient de emoțiile și sentimentele proprii și de impactul propriei persoane asupra celorlalți. Această componentă include procesul de a învăța să te oprești, să observi și să articulezi propriile sentimente, stări și niveluri de energie. În felul acesta se pot preveni într-un mod proactiv apariția comportamentelor disruptive sau chiar distructive.

**2. Managementul propriilor resurse** este abilitatea de a reglementa cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații. Această competență se cultivă prin căutarea de tipare și strategii care să crească nivelul de auto-control în situații stresante sau dificile. Acest aspect include crearea și urmărirea unor scopuri și obiective, fie personale sau academice, și în timp duce la controlul impulsivității și la abilitatea de auto-motivare.



**3. Conștiința socială** reprezintă recunoașterea faptului că fiecare dintre noi este diferit și că avem nevoie să empatizăm cu ceilalți chiar dacă ei vin din medii și culturi diferite. Prin această componentă copiii își cultivă și învață să demonstreze respect pentru ceilalți și să aprecieze diferite perspective.

**4. Abilitățile de relaționare** reprezintă abilitatea de a stabili și de a păstra relații sănătoase cu ceilalți, indiferent de mediul de proveniență. Aspecte cheie ale gestionării și menținerii relațiilor sunt abilitatea de a asculta cu atenție și de a comunica cu claritate cu ceilalți.

**5. Procesul de luare a deciziilor responsabile** reprezintă abilitatea de a face alegeri constructive în ceea ce privește comportamentul personal și interacțiunile sociale bazate pe norme sociale și standarde etice. Într-o clasă sau în viața de zi cu zi, copilul trebuie să poată să identifice o problemă, să analizeze situațiile și să genereze cea mai bună soluție pentru provocarea respectivă.

Cultivarea acestor componente SEL îi ajută pe copii să devină membri echilibrați și înțelepți ai clasei și ai comunității din care fac parte. Până la urmă, a învăța să te cunoști și să îți gestionezi viața emoțională duce la îmbunătățirea succesului academic și la dezvoltarea relațiilor pozitive cu ceilalți membri ai comunității.

### Strategii pentru învățarea socio-emoțională

Dezvoltarea unei abilități nu este același lucru cu predarea unei noțiuni sau a unui concept. Nu putem să avem o discuție cu elevii, să le dăm o temă, și eventual să le dăm un test din ce am

discutat, și apoi să închidem într-un sertar subiectul. Fiecare abilitate pe care dorim să o cultivăm este un proces care necesită exercițiu, practică, feedback, posibilitatea de a face ajustări și apoi... și mai multă practică.

În cele ce urmează am să prezint câteva strategii care pot fi folosite la clasă (dar și acasă) pentru a îi ajuta pe copii să se dezvolte socio-emoțional și să obțină rezultate cât mai bune pe toate planurile.

### **A. Pozitivizarea gândurilor**

Fiecare om trece prin viață cu un set de credințe despre sine, lume și ceilalți care operează ca niște programe într-un calculator. De unele dintre ele suntem conștienți, iar de altele nu. Unele dintre ele sunt raționale, pe când altele sunt, din păcate, iraționale.

Spre exemplu, o credință rațională se poate exprima astfel: *“Ar fi preferabil ca ceilalți să se comporte corect și frumos, dar dacă aceasta nu se întâmplă, pot tolera acest lucru mergând mai departe și bucurându-mă de viață.”* O credință irațională poate suna așa: *“Ceilalți trebuie să se comporte corect și frumos cu mine altfel sunt fără de valoare și slab.”*

Cercetările arată că elevii cu un **tip de gândire mai rațional și pozitiv** au un succes mai mare din punct de vedere academic. Aceștia se regroupează mult mai repede și mai eficient după un eveniment stresant, pentru că sunt atenți la cum gândesc. Copiii aceștia au abilitatea de a-și reconfigura în mod constant gândurile pentru a avea cât mai multe rezultate pozitive.

Reconfigurarea gândurilor este importantă pentru că nu putem întotdeauna influența ce se întâmplă cu noi. În schimb, avem o mare putere de influența asupra felului în care interpretăm evenimentul și în care îl gestionăm. Mulți copii nici nu sunt conștienți de faptul că gândurile lor îi influențează puternic emoțional, datorită triadei **gând – emoție – acțiune**.

Din acest motiv, este foarte important ca profesorul să folosească la clasă o abordare cognitiv comportamentală, centrată pe copil și nevoile lui. Profesorul va adresa întrebări și, cel mai important, îi va ajuta pe copii să își pună singuri întrebări. Acestea îi vor ajuta să devină conștienți de gândurile proprii și importanța orientării lor către pozitiv.

Dacă acordăm importanța cuvenită proceselor mentale, elevii învață să își folosească propria minte pentru a își evalua experiențele și pentru a găsi singuri răspunsuri la propriile probleme. De fiecare dată când discutăm cu elevii noștri despre gândurile și percepțiile lor, și nu doar despre materia în sine, trebuie să fim conștienți că le dăm ocazia să își schimbe dialogul interior. Acesta se poate transforma într-unul mai pozitiv, și astfel îi ajutam să producă o schimbare profundă în ființa lor.

### **B. Cultivarea empatiei**

O mare parte din învățarea socio-emoțională o reprezintă importanța relațiilor pozitive. Pentru a construi asemenea relații, oamenii au nevoie de abilitatea de a empatiza. Partea bună este că profesorii au o minunată abilitate de a modela empatia în elevii lor, încurajându-i pe copii să se asculte unii pe alții și să încerce să înțeleagă cum se simt ceilalți. În timpul orei de curs, există foarte multe căi de a îi face pe copii să se ajute și să învețe lucruri noi despre ideile și sentimentele celorlalți. Fiecare asemenea moment este o investiție în viitorul copiilor, pentru că adevărata valoare a succesului în viață este dată nu de lucrurile materiale, ci de calitatea relațiilor din viața unui om.

### **C. Practicarea recunoștinței**

Și în ceea ce privește recunoștința, studiile arată că cei care o practică în mod regulat au mai multă energie și entuziasm, mai puțin stress și chiar o mai bună stare de sănătate. La clasă există multe modalități simple de a exprima recunoștința, care pot fi încorporate cu multă ușurință în planurile de lecție. Un simplu exercițiu de reflecție la sfârșitul unei lecții în care profesorul îi întreabă pe copii ce le-a plăcut cel mai mult la lecție și pentru ce sunt recunoscători poate fi de mare folos.

### **D. Mindfulness**

Acest concept relativ nou se referă practic la a fi atent, fără judecată, asupra momentului prezent. Această atenție direcționată și concentrată îi ajută pe copii să își gestioneze gândurile, emoțiile, senzațiile din corp și chiar lumea din jurul lor. Când oamenii pot să își observe gândurile și sentimentele, ei au o mai mare libertate de a alege cum și ce vor spune și cum se vor comporta. Rezultatul este un mediu școlar plin de bucurie și armonie.

Tot studiile vin să spună că practicarea mindfulness-ului îi ajută pe copii să fie mai atenți și să aibă rezultate școlare mai bune. Cei mici sunt astfel capabili să își ridice considerabil nivelul de inteligență socială și emoțională, și devin conștienți de propriile nevoi emoționale și ale celor din jur.

## **CONCLUZIE**

Poate ca cea mai importantă revelație este aceea că pentru noi, ca profesori, lucrul în școli în care abilitățile sociale și emoționale sunt promovate în mod activ este o experiență plăcută și plină de satisfacție. Într-un fel, permițându-le copiilor să intre în contact cu umanitatea și bucuria din ei în mediul de învățare, redescoperim motivele pentru care am ales această profesie.

## **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+, "**Cultivating Social Skills, Diversity and Bullying Prevention Innovative Methods**" Erasmus Learn Creta – Lifelong Learning Centre OLOKLIROSI, Creta – Grecia

## **Efectele tehnicilor de Mindfulness în sala de clasă în combaterea bullying –ului**

**prof. Ruxandra Elena HERA**

Școlile au datoria de îngrijire față de toți elevii și de a preveni direct și de a interveni în caz de agresiune în rândul copiilor și adolescenților.

Impactul asupra sănătății mintale este cea mai evidentă preocupare pentru cei responsabili pentru reducerea bullying-ului, cu toate acestea, contribuția psihologilor și a profesioniștilor din domeniul sănătății mintale este puțină și adesea limitată pe acest subiect.

Se evidențiază legătura dintre practicile de mindfulness și caracteristicile comune ale elevilor care se angajează în bullying: lipsă de empatie și control emoțional.

Tehnicile de mindfulness își au rădăcinile în religia budistă.

Studiile au arătat beneficiile mindfulness la cei cu boli cronice și mentale. În plus, par să existe beneficii generale asupra sănătății ale practicii mindfulness, cum ar fi reducerea stresului și a depresiei, întărirea sistemului imunitar și îmbunătățirea abilităților de relație interpersonală.

Domeniul mindfulness se poate descrie ca și o „conștientizarea care apare prin acordarea atenției în mod intenționat, în moment prezent și fără judecată la desfășurarea experienței moment de moment”. Mindfulness poate fi definită și ca o „stare flexibilă a minții în care suntem angajați activ în prezent”. Fiind implicat activ în prezent implică a fi conștient atât de lumea de interior, cât și de exterior; ce se întâmplă în jurul tău, precum și reacțiile tale interne la situație.

Un alt criteriu al mindfulness este menținerea unei stări mentale fără judecăți.

Scopul ar trebui să fie recunoașterea reacției agresorului la evenimente, vederea tiparelor de reacții și apoi readucerea atenției asupra situației.

În mod ideal, mindfulness îi ajută pe elevi să fie conștienți de tendințele lor naturale și le oferă o pauză pentru a-și schimba reacția. Practicile de conștientizare sau mindfulness ajută agresorul, victima și orice martor implicat să dezvolte o conștientizare mai profundă a lor înșiși, reziliență, compasiune și o capacitate mai mare de a-și regla răspunsurile emoționale.

Cercetările privind hărțuirea au descoperit că acest comportamentul de agresiune este impulsiv și caracterizat printr-o lipsă de empatie pentru ceilalți. În schimb, cercetările asupra mindfulness au arătat că practicile de mindfulness scad comportamentul impulsiv și cresc gradul de conștientizare pentru alții.

Sănătate mintală lucrează pentru a întrerupe ciclul de reacție automată și s-a dovedit că se crește gradul de conștientizare a altora. Elevii care se implică în agresiune vizează adesea colegii de clasă care sunt diferiți. Mindfulness pare să dezvolte abilități care lipsesc elevilor care se implică în comportamente de agresiune.

Creșterea empatiei și a controlului emoțional sprijină cercetările anterioare care analizează efectele

atenției și a efectelor pozitive ale mindfulness-ului asupra copiilor.

Învățăturile de mindfulness în sala de clasă ar fi benefice pentru a ajuta la creșterea comportamentelor pozitive. În plus, acest lucru poate ajuta la scăderea cazurilor de agresiune în clasa. Faptul ca alți membri ai personalului ar putea fi conștienți de tehnicile de mindfulness ar ajuta studenții să folosească tehnicile în situații din viața reală.

Explorarea mai multor moduri de a practica mindfulness ar fi, de asemenea, benefică în sala de clasă. Există mai multe moduri de a exersa și de a prezenta elevilor o varietate de tehnicile care ar încuraja practica individuală și independentă. Este imperativ să se exerseze a fi prezent și a nu judeca, mai ales când se lucrează cu elevii care sunt de obicei văzuți ca bătăuși. Capacitatea de a purta o discuție deschisă și a face a conexiune depinde de aceste tehnici de mindfulness.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+ "**Preventing bullying in schools**", Erasmus Courses Croația, Split, 2021;

## **Terapia prin artă/ Art terapia**

**prof. Andreea Florina RATEA CERCEL**

Bullying-ul are un impact puternic asupra încrederii în sine a copilului și asupra încrederii în asumarea de riscuri atât de necesară în procesul de învățare. Sentimentul lipsei de putere trăit de copii și în mod special de copilul-victimă, le afectează de cele mai multe ori activitatea școlară. La nivelul creierului, aceste reacții se traduc prin probleme ce apar în zona responsabilă cu limbajul, verbalizarea. Nu puține sunt cazurile în care aceasta este închisă din cauza traumei puternice.

Unul dintre efectele negative experimentate de copiii victime ale bullying-ului este anxietatea, de aceea deseori primul obiectiv este calmarea sistemului nervos pentru ca acesta să nu fie într-o continuă stare de alertă, în starea de luptă.

Demonstrat din plin în ultimii zeci de ani, terapia prin artă/art terapia este o modalitatea de susținere și terapie deosebit de importantă atunci când vorbim de traumele copiilor, adolescenților sau tinerilor expuși direct sau indirect bullying-ului.

Scopul său nu este de distracție, după cum nu este nici o lecție despre artă. Elevii nu sunt condiționați să aibă experiențe anterioare sau expertiză în domeniu. Terapia prin artă facilitează exprimarea emoțiilor, scoaterea lor la suprafață. În același timp, terapia prin artă poate construi un cadru pentru jocul de rol, care va ajuta elevii să dezvolte abilități care să le permită interacțiunea cu bătăușul.

În teoria psihodinamică, starea incoștientă stochează experiențe ascunse și distorsionate, care odată exteriorizate și exprimate prin artă, pot fi integrate în perspective noi și chiar rezolvate. Terapia prin artă este un proces creativ care permite elevilor să-și exprime gândurile și sentimentele prin mesaje nonverbale. Din acest motiv, ea mai este numită și „vorbire simbolică”.

Asociația Americană de Terapie prin Artă consideră că prin intermediul artoterapiei, procesul creativ poate ajuta și facilita procesul de vindecare, ba chiar va da un nou sens persoanei. Cele mai frecvente forme de terapie prin artă sunt sub formă de desene, picturi, sculptură, fotografie etc.

Utilizarea tuturor formelor de artă în abordarea fenomenului de bullying conduce la un mediu îmbunătățit în clasă și, în același timp, facilitează comunicarea profesorului cu elevii. Lucrurile și faptele pe care elevii nu le pot aduce la discuție, despre care nu pot vorbi, sunt mai ușor de exteriorizat prin orice formă de artă. Aceste expresii pot oferi profesorului sau consilierului școlar imaginea problemelor cu care se confruntă copilul și îi pot da timp să intervină înainte de a se întâmpla lucruri dramatice.

Un alt efect al abordărilor artei este comunicarea mai bună între elevi, care ajung prin artă să se accepte reciproc, să discute împreună, să se aprecieze reciproc în ceea ce privește munca depusă. În acest fel, se obține o mai bună implicare și motivare a elevilor în clasă.

De asemenea, terapia prin artă oferă posibilitatea unei persoane care are anumite restricții în dezvoltarea cauzelor și surselor de anxietate sau a experiențelor traumatice prin care trece de a se deschide, de a se exprima.

Totodată, aceasta poate maximiza utilizarea imaginației, poate ajuta indivizii să găsească și să dezvolte soluția potrivită, ceea ce poate duce la acțiuni de auto-îmbunătățire și schimbări într-o direcție pozitivă.

În plus, este utilă în repararea stimei de sine, descompusă ca urmare a expunerii repetate la comportamente de intimidare. Prin artoterapie, elevii învață să-și gestioneze emoțiile și să-și dezvolte încrederea în sine în capacitatea lor de a rezolva probleme în situații dificile.

Prin urmare, concentrarea efortului psihologic ar trebui direcționată astfel încât elevii să-și dezvolte capacitatea de a explora, înțelege și exprima emoțiile, să-și îmbunătățească abilitățile de a juca roluri și aici sunt utile construcția de măști, teatru și teatru de păpuși prin care învață să delimiteze spațiul personal de cel al agresorilor.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+ "**Preventing bullying in schools**", Erasmus Courses Croația, Split, 2021;

## **Consecințele bullyingului**

**prof. Mihaela GAGEA**

Fenomenul bullying-ului școlar a devenit tot mai prezent în rândul elevilor. Acesta presupune agresarea în mod repetat a unei persoane de către o altă persoană sau grup de persoane. Aceste acțiuni negative sunt de cele mai multe ori premeditate creând supărare sau vătămare persoanei agresate. Hărțuirea poate lua diferite forme: verbală (înjurături, amenințări, aluzii batjocoritoare), fizică, mimico-gestuală (grimase și gesturi oscene), comportamentală ducând până la excluderea din grupuri sau activități a victimei. În ultima perioadă, datorită evoluției tehnologice, a apărut o nouă formă de hărțuire în școli- cyber bullying- prin care se vehiculează informații false în mediul virtual, denigrând astfel țintele alese și încălcând dreptul la intimitate.

Etimologic vorbind, termenul Bullying provine din engleză. *Bullyi* descrie bătaușul, cel care incită, tiranul, cel care amenință și agresează. În 1978, termenul bullying a fost folosit oficial de Olweus pentru a descrie starea de frică pe care elevii o provoacă colegilor lor.

Principala cauză a hărțuirii școlare este lipsa de cunoștințe și de informare a părinților și profesorilor despre violența școlară. Familia și profesorii nu cunosc acest fenomen deci nu au la îndemână tehnici eficiente de abordare. O altă cauză a bullying-ului o constituie și relațiile deficitare din familiile copiilor. Părinții, din lipsă de timp sau poate, din indiferență nu reușesc să construiască relații normale cu copiii lor, nu le ofera dragoste, grijă, atenție, siguranță. De cele mai multe ori, în interiorul familiilor există abuzuri, situații conflictuale, consum de alcool sau droguri, ceea ce afectează negativ formarea caracterului corect al copilului și îl determină să folosească violența ca mijloc de a atrage interesul altora sau de a se impune. Adolescența, în sine, poate fi o cauză a bullyingului, știindu-se faptul că în această etapă a vieții, copiii devin critici, reacționari și ostili față de ceilalți. Un alt factor care poate duce la hărțuire în rândul copiilor este și stresul. Acesta se amplifică mai ales în orașele mari, unde tinerii sunt departe de natură, se simt astfel prinși într-o cursă fără să aibă un loc în care să elibereze tensiunile emoționale. Și multiculturalismul se poate transforma cu ușurință într-un motiv de hărțuire. În școli sunt elevi din diferite țări cu mentalități, limbi, obiceiuri diferite. De aceea elevii străini sunt adesea supuși violenței din cauza rasismului.

### **Efectele psihologice ale agresiunii asupra copiilor sunt diverse.**

Victimele agresiunilor au adesea:

- *simptome de depresie și idee suicidară,*
- *anxietate,*

- *nesiguranță,*
- *fobie școlară,*
- *stimă de sine scăzută,*
- *sentimente de inferioritate,*
- *inadaptare socială,*
- *dificultăți de exprimare și învățare*
- *manifestări psihosomatice* precum dureri de cap, dureri de stomac, dificultăți de somn.

Majoritatea victimelor :

- ❖ suferă de singurătate,
- ❖ sunt deosebit de anxioși și tind să-i împrumutească pe făptuitori, cedând cu ușurință oricărei modalități de a se apăra pe ei înșiși și drepturile lor,
- ❖ au slăbiciuni fizice sau ies în evidență prin anumite caracteristici evidente, cum ar fi obezitatea, bătăia sau orice tip de deficiență. Le este greu să găsească oameni care să-i sprijine pentru a depăși impasul. Nu au abilități sociale de bază, precum cooperarea, umorul și capacitatea de a lega și menține prietenii.

Pentru a preveni și a combate acest fenomen în școli este nevoie de o mobilizare a tuturor factorilor educaționali, directori, corp profesoral, consilieri școlari, părinți, elevi, autorități locale și guvernamentale. La nivel național, prin intermediul canalelor de comunicare, se pot realiza campanii de sensibilizare pe această temă. De asemenea, părinții vor putea fi mai bine informați prin întâlniri la școală, sub forma unor lectorate susținute de specialiști sau de profesori. Profesorii vor fi îndrumați de către echipe de specialiști în a identifica, a gestiona și a rezolva prin strategii eficiente cazurile de hărțuire. În rândul elevilor se vor face informări, prezentări ale unor cazuri de bune practici. Dirigintele clasei va trebui să mențină o atmosfera relaxată, amicală și pozitivă. Comunicarea să fie elementul central în relația cu elevii. Să manifeste atenție, grijă și protecție față de toți copiii fără a face diferențe sau discriminări.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+, ”The rol of teachers in preventing bullying in school”, IPODOMI Salonic - Grecia

## **Consecințele bullying-ului asupra agresorului și a agresatului.**

### **Cum pot fi ajutați copiii să facă față bullying-ului?**

**prof. Rodica DIACONESCU**

Bullying-ul are efecte negative asupra sănătății victimei și a familiei acesteia, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Pentru ca acest fenomen să fie stopat, este crucial ca persoanele să înțeleagă cu adevărat cât de traumatizant poate fi bullying-ul.

Copiii care sunt hărțuiți suferă atât pe plan emoțional, cât și social, pentru că le este greu să își facă prieteni, astfel că vor avea o stimă de sine scăzută: vor începe să creadă că ceea ce se spune despre ei este adevărat.

Victimele bullying-ului pot experimenta mai multe emoții: tristețe, mâhnire, frustrare, singurătate și izolare. Mai mult, și părinții victimelor pot experimenta un sentiment de eșec cu privire la creșterea și îngrijirea copilului lor și pot fi copleșiți de întreaga situație.

Specialiștii împart efectele bullying-ului asupra individului în mai multe categorii, catalogate de indicatorii temporali în funcție de care sunt calculate.

Astfel, *pe termen scurt* se observă, în special la adolescenți: performanțe școlare slabe și scăderea frecvenței la orele de curs, dificultate în menținerea relațiilor sociale, creșterea riscului de consum abuziv de droguri și alcool.

Pe termen lung se constată riscul de a-și abuza familia și copiii, manifestarea unui comportament antisocial sau chiar dificultatea de a se integra profesional pe piața muncii.

Pentru că experiențele avute în copilărie ne modelează ca adulți, este lesne de înțeles de ce consecințele bullying-ului persistă până la vârsta adultă, influențând percepția unei persoane despre ea însăși și despre ceilalți. Chiar dacă bullying-ul nu mai are loc, adultul poate resimți din plin consecințele acestuia, care îi pot influența negativ viața.

Consecințele acestui fenomen pot fi:

- Izolare socială;
- Răni produse la nivel fizic și efectele acestora la nivel psihic: lovituri, contuzii, care contribuie la un nivel de stres ridicat; anxietate; depresie;
- Afecțiuni ale pielii, problemele cu stomacul și inima, care pot fi agravate din cauza stres-ului resimțit atunci când un copil este agresat;
- Un sistem imunitar scăzut, ulcere și alte afecțiuni cauzate de anxietate și stres;
- Apariția unui sentiment de rușine;
- Tulburări ale somnului;
- Modificări ale obiceiurilor alimentare;
- Scăderea stimei de sine;
- Dureri de cap, de stomac, dureri musculare (pot fi simptome psihosomatice, ce nu au o cauză medicală cunoscută);
- Performanțe școlare reduse din cauza scăderii capacității de concentrare;

Așadar, pe măsură ce copiii agresați devin adulți, ei vor continua să aibă dificultăți în resimțirea respectului și stimei de sine, vor avea dificultăți în dezvoltarea și menținerea relațiilor cu ceilalți și vor evita interacțiunile sociale.

De asemenea, vor dezvolta un sentiment intens de vină și vor avea cu greu încredere în oameni, aspect care le va afecta relațiile cu ceilalți, inclusiv la locul de muncă. Ei pot începe inclusiv să aibă convingeri incorecte cu privire la agresiunile suferite, cum ar fi să se convingă pe ei înșiși că bullying-ul nu a fost atât de dureros precum își amintesc.

Anumite studii arată că bullying-ul poate cauza schimbări la nivelul creierului și astfel crește riscul de a dezvolta tulburări psihice, având, totodată, consecințe asupra proceselor care formează memoria.

Totuși, este important de menționat că bullying-ul are efecte și asupra agresorului, pentru că acesta adoptă acest tip de comportament din mai multe motive. Dacă nu sunt luate măsuri de stopare, acest tip de comportament va persista și chiar se va înrăutăți de-a lungul timpului.

Consecințele bullying-ului sunt cu adevărat grave. Pe de o parte, ele naturalizează violența, cruzimea și nedreptatea în mediul școlar, permițându-i să cuibărească în generațiile următoare, conștientizând de timpuriu dinamica teribilă dintre victimă și infractor.

Abuzatorii reproduc durerea și suferința cu care se confruntă în nucleul familiei lor din afara casei. Astfel, în fața inacțiunii sistemului și a neputinței victimei, comportamentele violente și crude sunt întărite pentru abuzator, în loc să-l învețe din timp să identifice și să respingă dinamica socială patologică.

Cea mai grea parte a consecințelor bullyingului cade asupra victimei, supusă unei torturi fizice, emoționale și psihologice care vor lăsa urme asupra psihicului lor în formare. Distrugerea respectului de sine, dezvoltarea socială fobiilor și sentimentul de vinovăție perene sunt doar câteva dintre posibilele consecințe, identificarea și tratamentul care necesită adesea ajutor terapeutic, chiar și după vârsta adultă.

Doar 20% din incidentele de bullying întâmplăte la școală sunt raportate. Există mai multe explicații de ce copiii nu cer ajutor din partea adulților:

- Copilul care este agresat se simte neajutorat. Copiii vor să se descurce singuri pentru a simți că dețin controlul. S-ar putea să le fie teamă să fie văzuți ca fiind slabi sau că „paresc”.
- Copiii se pot teme de reacția/răzbunarea copiilor care i-au agresat.
- Bullying-ul poate fi o experiență umilitoare. De aceea, copiii vor ca adulții să nu știe ce se spune despre ei, indiferent dacă este adevărat sau fals. De asemenea, se pot teme că adulții îi vor judeca sau îi vor pedepsi pentru că sunt slabi.

- Copiii agresați se pot simți deja izolați social. Pot să creadă că nimănui nu le pasă de ei sau ca nimeni nu i-ar putea înțelege.
- Copiii se pot teme să nu fie respinși de colegii lor. Prietenii i-ar putea proteja împotriva agresiunii, iar copiii se tem să nu piardă acest sprijin.

### ***Cum pot fi ajutați copiii să facă față bullying-ului?***

**Ca părinte** este esențial să păstrezi o cale de comunicare deschisă cu copilul tău. Atunci când vorbești din timp despre bullying, înainte ca acesta să se întâmple, stabilești un cadru care fie previne agresiunea, fie ajută la soluționarea ei. Poartă astfel de discuții cu copilul tău:

- Ce lucruri bune s-au întâmplat astăzi la școală? Ce lucruri rele?
- Ce tip de comportament îl consideri ca fiind agresiv/intimidant/care hărțuiește?
- Ce se întâmplă în pauze sau în autobuz, pe drumul între casă și școală?
- Ai văzut pe cineva care a fost agresat la școală?
- Există vreo persoană la școală la care poți apela dacă ești agresat?

Ajută-ți copilul să aibă plan de răspuns la agresiune!

Discută cu copilul tău despre **strategiile de răspuns la agresiune**. Acestea pot include următoarele acțiuni:

- Să plece cât mai departe/ să se îndepărteze din acel context.
- Să ignore comportamentul agresorului. Cuvintele, gesturile agresorului spun ceva despre el, despre frustrările lui și nu despre copil. Copilul nu poate fi umilit atâta timp cât el nu crede că este adevărat ce spune agresorul.
- Dacă se simte în siguranță, să-i spună persoanei care îl agrează pe un ton calm, însă categoric, să se oprească. Însă să nu stea prea mult în prezența agresorului, astfel încât să nu-l cuprindă frica. Să practice ce și cum să spună.
- Să practice să nu-și arate emoțiile în fața agresorului. Când copilul se supără sau îi este frică, agresorul se alimentează din atitudinea lui, se distrează pe seama lui. Arătându-și teama sau supărarea, copilul agresat îi oferă puterea pe care agresorul o caută.
- Să folosească umorul.
- Să fie de acord cu agresorul.
- Să discute cu un prieten despre ce s-a întâmplat.
- Să discute cu un adult de încredere de la școală despre ce s-a întâmplat.
- Să evite locurile în care nu se simte în siguranță.
- Să petreacă timp cu prietenii și adulții care sunt de încredere și sportivi. Să-și facă prieteni în afara școlii pe care să se poată baza. Agresorii frecvent îi hărțuiesc pe cei singuri.

**Școlile** pot adopta o abordare bazată pe tematica bullying-ului, formând profesorii și abilitățile personalului pentru a face față și a recunoaște stresul traumatic sau alte semne de bullying. Aceste abilități le permit profesorilor să ajute sau să găsească alte suporturi și servicii pentru elevii care au nevoie.

Acestea includ:

- Educarea personalului școlii despre bullying și efectele sale;
- Promovarea siguranței fizice și emoționale în relații și mediul școlar;
- Reducerea declanșatoarelor legate de bullying în mediul școlar, luând în considerare trauma în toate planurile de comportament, de evaluare și protocol;
- Asigurarea elevilor și a familiilor de a avea voce, alegere și abilitate;
- O cultură școlară pozitivă atât pentru elevi, cât și pentru personal.

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+, "**Cultivating Social Skills, Diversity and Bullying Prevention Innovative Methods**" Erasmus Learn Creta – Lifelong Learning Centre OLOKLIROSI, Creta – Grecia

## Participanții la bullying și efectele acestuia asupra lor

prof. Ionuț TOMA

Categoriile de participanți la bullying	Efecte
<b>Agresorii</b>	<p>Au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă să:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională;</li><li>- aibă comportamente violente și delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar;</li><li>- se implice prematur în relații sexuale cu risc;</li><li>- să devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă;</li></ul>
<b>Victimele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- depresie sau tulburări de anxietate, sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare;</li><li>- dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a «ronțăi» constant ceva, fără să le fie neapărat foame);</li><li>- pierderea interesului pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere (ex. joaca, citit, interacțiune cu cei din jur etc.);</li><li>- frecvente dificultăți de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac);</li><li>- scăderea, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală;</li></ul>
<b>Martorii</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- absenteism școlar;</li><li>- anxietate, neliniște și îngrijorare;</li><li>- consum de alcool sau alte substanțe pentru a se simți mai bine sau a fi acceptați în "găștile puternice";</li><li>- copierea comportamentelor de bullying pentru a-și asigura "supraviețuirea" în școală și a se asigura astfel că nu vor deveni următoarele victime.</li></ul>

### Bibliografie:

Curs de formare Erasmus+ "The role of teachers in preventing bullying in school", Salonic - Grecia.

### Bullying-ul școlar în Grecia

Problema bullying-ului școlar a făcut obiectul unui studiu de cercetare în Grecia mult mai târziu decât la nivel internațional și asta pentru că este un fenomen destul de nou în aparență. Prima mențiune despre hărțuirea școlară datează din anul 1990. Majoritatea cercetărilor se concentrează pe amploarea fenomenului, pe formele, cauzele și consecințele acestuia, precum și pe caracteristicile persoanelor implicate și pe modul de prevenire și abordare a agresiunii prin școală și familie.

O dificultate majoră pe care o întâlnesc investigatorii bullying-ului școlar a fost atitudinea directorilor și profesorilor școlilor analizate, care deseori refuzau să efectueze cercetări asupra violenței școlare sau a bullying-ului pentru a nu fi trași la răspundere pentru fenomen sau pentru că nu doreau ca școala lor să fie stigmatizată. (Pateraki & Houndoumadi, 2001)

În Grecia, ratele de agresiune școlară nu sunt la fel de mari ca în alte țări ale lumii însă cu toate acestea, fenomenul a început să devină alarmant. Un sondaj la nivel național, realizat de Institutul Universitar de Cercetare în Sănătate Mintală, care a fost realizat în 2010 pe 4.944 de elevi adolescenți (clasa a 6-a primară, clasa a 2-a de gimnaziu, și clasa 1 de liceu) din 306 unități școlare din toate regiunile țării, a constatat că unul din șase elevi, adică 15,8%, se declară autori de agresiune școlară, în timp ce într-un sondaj din 2002, doar 9,1% s-au declarat autori. 8,5% dintre victime raportează agresiune școlară de cel puțin două până la trei ori pe lună. Prima cercetare amplă asupra fenomenului bullying-ului școlar și a dimensiunilor „epidemiilor” care a avut loc în Grecia a fost realizată de Petropoulos & Papastylanou (2000), pe un eșantion de 3000 de elevi din toate nivelurile de învățământ din 450 de școli. Acest studiu a investigat factorii care determină creșterea agresivității la copii.

Rezultatele au arătat că factori precum dimensiunea unității școlare, numărul mare de școli colocate, relațiile slabe de lucru dintre profesori și elevi sau dintre profesori și părinții acestora, pot duce la creșterea agresivității. Dimpotrivă, media mare la școală, stima de sine ridicată, modul corect de a face față problemelor personale și problemelor care apar la clasă, importanța mare pe care o poate avea religia în viața copilului, precum și percepția că părinții îl iubesc și nu îl pedepsesc pe nedrept și fără motiv sau într-un mod violent, sunt legate de agresivitatea redusă.

Un interes deosebit din punct de vedere al cercetării îl reprezintă faptul că elevii care sunt victime ale agresiunii școlare aleg adesea să nu vorbească despre situația lor. Acest lucru este dovedit de o cercetare la nivel național efectuată de E.K.K.E. în 2005, unde s-a constatat că 50% dintre elevi nu raportează incidente de violență pe care le-au experimentat sau au experimentat la școală, în timp ce din restul de 50%, majoritatea (86%) raportează incidente prietenilor, 54% familiei și 22% către profesori sau directorul școlii.

De asemenea, un sondaj realizat de organizația Child Smile, care a implicat 4.999 de elevi din 167 de școli cu o răspândire geografică semnificativ de mare, a arătat că acest lucru se întâmplă în principal din cauza rușinii (18,5%), a fricii (15,8%), pentru că ei cred că nu pot fi ajutați de cineva (14,7%) sau nu vor să fie numiți „martori” (14%). De asemenea, elevii, ca reacții dominante la bullying tind să adopte modelul de autoapărare: „Eu fac ce imi fac ei”, modelul solidarității și sprijinirii prietenilor, modelul invocării ajutorului: „O voi spune profesorului” și modelul de evitare cu „nu urmăresc, nu particip și plec” (Asimopoulos et al., 2008).

### Bullying-ul școlar în România

În România nu au fost publicate până acum multe studii sistematice despre comportamentul agresiv al elevilor de liceu. Reprezentativ însă este un studiu realizat de organizația Health Behavior in School-aged Children (HBSC) din România între 2005 și 2006, care a arătat că 6% dintre fete și

24% dintre băieții de 15 ani au fost implicați într-un incident bullying care a dus la o agresiune fizică de cel puțin trei ori în 12 luni.

Un studiu de urmărire realizat din nou de HBSC între 2009 și 2010 a constatat că 4% dintre fete și 19% dintre băieții de 15 ani au fost implicați în bullying care a dus la agresiuni fizice de cel puțin trei ori în 12 luni.

Un studiu publicat de Bucurețal, (2020), care a fost realizat în două faze (2007 și 2011), a implicat în total 5.059 de adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15 și 16 ani. Rezultatele acestei cercetări au arătat că 35,87% dintre elevi au suferit bullying fizic în ultimele 12 luni. Această rată a fost mai mare decât prevalența agresiunii fizice pentru întreaga bază de date europeană ESPAD, care este de 31,25%, cea mai scăzută fiind înregistrată în Danemarca (19,68%) și cea mai mare în Malta (47,74%).

România este țara cu cea mai mare rată de cyberbullying. De obicei, participarea ei la sondajul EU Kids Online a fost afectată de o dublare a prevalenței mediei europene. În acest caz, 13% dintre adolescenți au declarat că au suferit o anumită formă de agresiune cibernetică, în timp ce procentul de adolescenți care au declarat că sunt, în general, enervați sau supărați de ceva ce s-a întâmplat online a fost estimat la 23%. De remarcat aici este că prelucrarea datelor cercetării a arătat că implicarea adolescenților români în activități pe internet este destul de mare, deși aceștia au raportat adesea că au competențe tehnologice limitate.

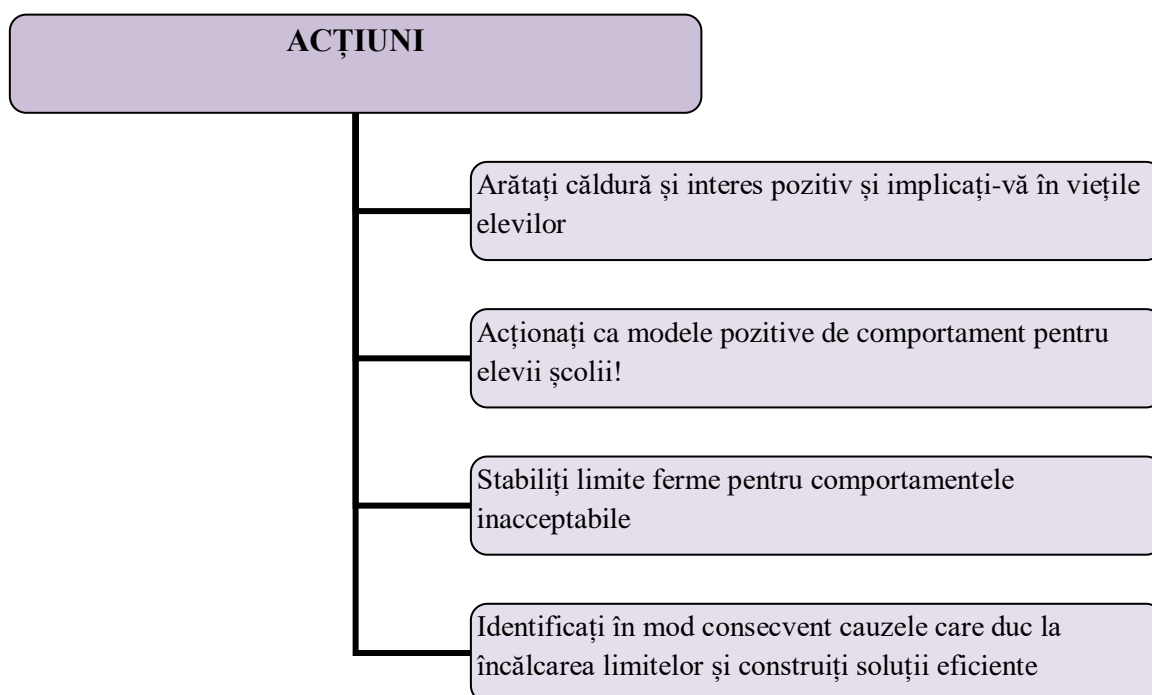
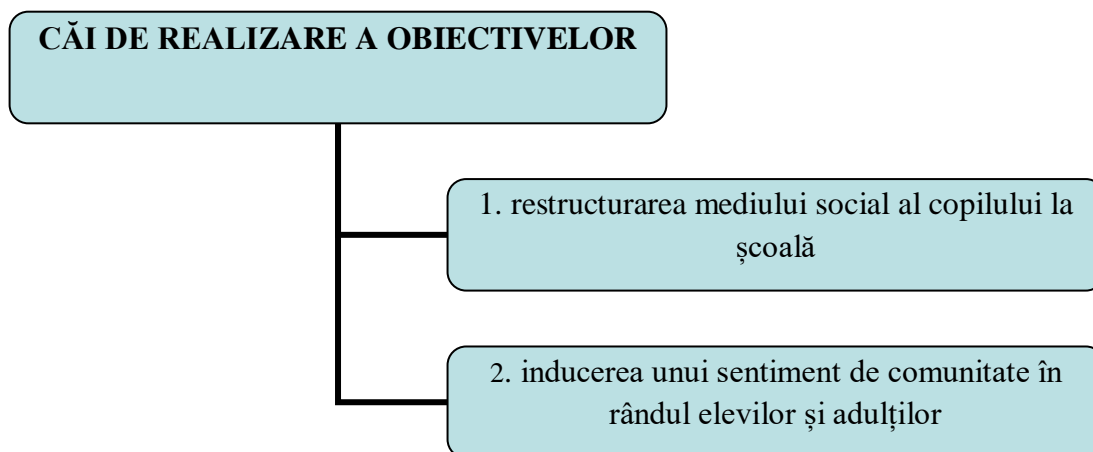
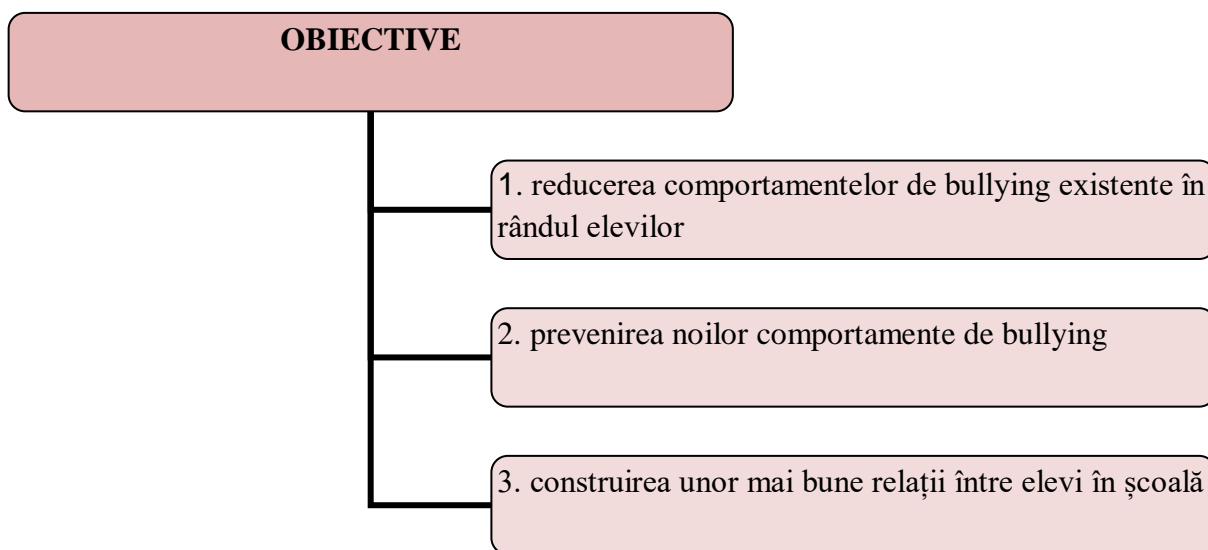
În mod similar, ratele de prevalență ridicate au fost găsite în sondajul Net Children Go Mobile, unde 11% dintre copii au declarat că au fost victimele hărțuirii cibernetică și au fost supărați de un incident în ultimele 12 luni.

Într-un alt sondaj realizat sub egida Salvați Copiii România în 2015, care a examinat utilizarea internetului în familie, aproximativ 45% dintre copiii care au participat au declarat că au fost hărțuiți sau jigniți în ultimul an de o acțiune prin internet. Comparativ cu rezultatele unui sondaj din 2013 al aceleiași organizații Salvați Copiii România, s-a constatat că prevalența fenomenului a crescut cu 13%, în timp ce bullying-ul tradițional a rămas la aceleași niveluri.

Cel mai recent studiu asupra fenomenului a fost realizat de compania română de software de IT și securitate Bitdefender în 2017. Potrivit rezultatelor anunțate de directorii companiei, patru din cinci adolescenți sub 18 ani au declarat că au fost supuși unei forme de hărțuirea prin canale de comunicare electronică. Această cercetare a arătat că 67% dintre atacuri au fost legate de înfățișare și felul în care se îmbracă, 30% au fost legate de hobby-urile și preocupările de zi cu zi, 13% dintre atacuri au fost legate de situația materială a familiilor din care provin, în 12% din cazuri a fost vorba de rezultatele de la școală și în 8% din cazuri de orientarea sexuală.

### **Bibliografie:**

Marina Bogdanou, Psiholog, extras din prezentarea de la cursul de formare **”The role of teachers in preventing bullying in school”**, Salonic - Grecia.





**Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+ "**Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**", Europass Teacher Academy, Barcelona - Spania

## Ce atitudine trebuie sa aibă părintele când copilul se confruntă cu o situație de bullying?

prof. Ramona ANCA

Tip părinte	Ce trebuie să facă părintele
<b>Părinte al unui copil initiator de bullying</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vorbește cu copilul oricând, oriunde, deoarece un copil care își agresează și hărțuiește colegii va încerca adesea să ascundă emoțiile și comportamentele agresive, iar uneori să dea vina pe alți copii.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să nu crezi că ai un copil “rău”. Prin comportamentele și atitudinea lor, copiii ne arată că ceva problematic se întâmplă. Profită de această situație pentru a reflecta în ce măsură empatia, toleranța, generozitatea, curajul, cooperarea și prietenia au fost subiecte explicite de discuție între tine și copilul tău.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Învăță-l pe copilul tău care sunt alegerile și comportamentele pozitive, valoroase și care sunt cele negative, prin care cei din jurul nostru au de suferit.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acordă atenție propriilor comportamente, pe care le ai ca adult, ca părinte. Nu îl pune pe copil în situația de a fi martorul comportamentelor violente, chiar în familie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comunică frecvent cu profesorii copilului tău pentru a avea cât mai multe informații despre comportamentul copilului la școală.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Intensifică supervizarea comportamentelor și activităților în care este implicat copilul.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Află cine îi sunt prietenii și asigură-te că știi unde își petrec timpul liber, descurajează relațiile de prietenie în care sunt manifestări agresive. Prezintă-i mereu copilului motivele care se află în spatele comportamentului său agresiv.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stabilește reguli clare de familie și fii consecvent cu ele. Implică-i pe copii în stabilirea regulilor pentru a crește șansele ca acestea să fie respectate. Apreciază efortul copiilor și străduința acestora de a face zi de zi alegeri corecte și sănătoase pentru sine și pentru cei din jur.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nu îți umili copilul doar pentru a-i arăta cum se simte o persoană când este umilită și hărțuită;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fii alături de copilul tău în procesul de a învăța cum să își gestioneze emoțiile și impulsurile agresive, într-o manieră empatică, blândă, adecvată, care să nu rănească pe nimeni.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Petrece mai mult timp cu copilul tău.</li> <li>➤ Apreciază momentele de generozitate și compasiune ale copilului tău față de ceilalți. Arată-i că astfel de comportamente sunt valorizate și ajută-l să le descopere valoarea intrinsecă și sentimentul de bine pe care fiecare om îl trăiește când face o faptă bună. Nu încuraja comportamentele pozitive cu recompense materiale (cadouri, dulciuri, jocuri, timp la TV etc.); Nu sancționa comportamentele negative prin pedeapsă, respingere sau violență fizică. Astfel, copilul va învăța să facă fapte bune așteptând ceva la schimb sau încercând să evite pedepsele</li> </ul>
	<b>Părinte al unui copil agresat</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fii alături de copil, sprijină-l, înțelege-l</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oferă copilului oportunități să vorbească despre bullying</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fii atent(ă) la semnele care ar putea indica faptul că un copil este victimă a bullying-ului.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anunță școala de îndată ce suspectezi că este victimă a bullying-ului.</li> </ul>	

<b>Părinte al unui copil, martor al bullying-ului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cere informații despre politica și programele anti-bullying ale școlii, despre regulamentul școlar, precum și despre sistemul de referire/raportare a cazurilor și discută apoi cu copilul despre asta, astfel încât să fie bine informat.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Povestește-i copilului tău despre propria ta copilărie și ce te ajuta pe tine să rezolvi situațiile dificile.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Învăță-l pe copil să rezolve situațiile contradictorii fără cuvinte și comportamente violente; învață-l abilități de asertivitate și auto-apărare: cum să pășească cu încredere, cum să fie atent la ce se întâmplă în jurul lui, cum să se apere cu ajutorul cuvintelor; învață-l să-și facă prieteni și să le ceară ajutorul la nevoie.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Întreabă-l pe copil care crede că ar fi cea mai bună soluție într-o situație de bullying.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Încurajează-l pe copil să vorbească despre școală, evenimente sociale, ce se întâmplă de obicei pe drumul către și de la școală, în recreații, cum arată toaletele și ce se întâmplă acolo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajută-i pe copii să învețe abilitățile sociale de care au nevoie pentru a-și face noi prieteni. Un copil înconjurat de prieteni, are șanse mici să fie victimă a bullying-ului sau să fie violent cu alți copii, va fi suficient de încrezător pentru a lua atitudine, atunci când va fi martorul unui comportament de bullying.</li> </ul>

### **Bibliografie:**

Curs de formare structurat Erasmus+ "**Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention**", Europass Teacher Academy, Barcelona - Spania



Erasmus+

Proiect finanțat prin Programul Erasmus+ a Uniunii Europene

Acțiunea Cheie 1: Proiecte de mobilitate în domeniul educației școlare

Titlul proiectului: NE PREGĂTIM PENTRU A VĂ SUSȚINE SĂ REUȘIȚI!

Durata proiectului: 24 luni (01.09.2020 – 31.08.2022)

Număr de referință proiect: 2020-1-RO01-KA101-079151

Beneficiar: COLEGIUL NAȚIONAL "VLADIMIR STREINU" GĂEȘTI

EDITURA

*Revers*

ISBN.....